

“陪娃写作业”影响健康？

不妨提高孩子的时间知觉



近年来，“陪娃写作业”被网友列为影响健康的“高危职业”，家长在这个过程中可能遇到最严重的问题就是拖沓。孩子

写作业磨磨蹭蹭，一会儿想喝水、一会儿找东西，就是不着急把作业写完，家长在旁边眼睁睁地看着，内心比孩子还要焦虑。家长们希望自己的孩子认真听讲、在课堂上表现优秀，这种焦灼心情可以理解，但陪娃写作业的正确“打开方式”你了解吗？家长应该如何优雅地给予孩子真正需要的指导呢？

其实，授人以鱼不如授人以渔，与其每天三番五次地催促孩子不要磨蹭、不要浪费时间，不如引导孩子提高他们的时间知觉。

时间知觉是什么？

时间知觉，也称时间感，指在不使用任何计时工具的情况下，个人对时间的长短、快慢等

变化的感受与判断。这种对客观现象连续性和顺序性的感知，既与活动内容、情绪、动机、态度有关，也与刺激的物理性质和情境有关。也就是说，我们对于时间长短的认识，不仅与客观上真正过去了多少时间有关系，也与主观上我们心理对于时间的知觉和认识有关。可是，由于年龄、生活经验和职业训练的不同，人与人之间在时间知觉方面存在着明显差异，我们可以依据以下的普遍规律作为指导。

第一，对于孩子来说，儿童年龄越小，对时间估计的准确性越差。因此，家长可以根据孩子平常注意力保持的时间来做好规划，合理地安排他们学习和休息的间隔，以保障孩子高效利用学

习时间；另外，也没必要以家长视角的固定时间值来要求孩子，他们的大脑尚未发展成熟，可能真的达不到我们的要求。

第二，人们对时间间隔往往估计不准。不过值得注意的是，孩子面对的任务越简单，时间知觉就越准确。据此，家长可以引导孩子学会将一项任务拆分，将复杂的、无从下手的任务拆解为一个一个零散的、可以立即着手去做的小任务，借助行为管理表格去更好地施行自我管理 and 监督。这样一来，孩子可以全身心关注每一个小任务，并且可在达成时得到即时、有效的正反馈，更有利于下一步任务的进行。

(来源：人民网—科普中国)

故宫推出“数字文物库”



故宫博物院近日推出包括“数字文物库”在内的多款数字产品，借助先进的技术手段，挖掘数字文物新价值。

据介绍，“数字文物库”在公开 186 万余件藏品基本信息的基础上，首批精选了 5 万件高清文物影像进行公开。未来这个数字库还将不断刷新，满足故宫文化爱好者和专家学者欣赏、学习、研究文物的需求，也将为文物保护工作提供支撑。



此外，官网全新改版上线的“全景故宫”已涵盖故宫所有开放区域。打开网页，壮美紫禁城尽收眼底；未来，“全景故宫”还将通过记录不同季节、天气、时间的故宫，为古建筑打上“时间的烙印”。

“紫禁城 600”“数字多宝阁”“故宫：口袋宫匠”等数字产品也同步推出。故宫博物院院长王旭东说，我们正处于全新的数字时代，整个社会正在发生广泛而深刻的“数字变革”，信息技术应用于各个领域，博物馆面临着前所未有的机遇和挑战。这些数字产品，正是面向未来的一次深入探索。

个人破产制度“破冰”！欠的债用还吗？

7月16日，国家发改委等多部门联合印发《加快完善市场主体退出制度改革方案》，明确提出，研究建立个人破产制度，逐步推进建立自然人符合条件的消费负债可依法合理免责，最终建立全面的个人破产制度。

专家表示，个人破产是指自然人债务人不能清偿到期债务时，由法院依法宣告破产，并对其财产进行清算和分配，或者通

过和解程序、债务清理计划等进行债务调整与清偿，并在破产程序终结后对其未能清偿的符合法定条件的债务予以豁免的法律制度。

据悉，此次出台的《加快完善市场主体退出制度改革方案》中提到，要逐步推进建立自然人符合条件的消费负债可依法合理免责，最终建立全面的个人破产制度。明确自然人因担保等原因

而承担与生产经营活动相关的债务可依法合理免责。

专家表示，目前我国仅有企业破产法，个人破产制度的建立，可以使“诚实而不幸”的债务人有重新再来的机会，债权人的合法权益可以得到保护。

专家解释，依法合理免责不等于不用还钱，根据其他国家和地区的实践，在个人破产期间内，债务人的所有财产都要报

备。中国政法大学破产法与企业重组研究中心主任李曙光介绍：“豁免债务是有条件的，除了你的基本生活费用和基本的保障，所有的钱都应该属于债权人，也不是说马上就给你豁免，像美国要七年，香港要五年，这个期间你还要不断地还债。”

而对于恶意欠债的“老赖”，专家表示，仍将依法追究其法律责任。



新疆大地 千沟万壑气势雄伟

新疆是中国陆地面积最大的省份，共有 166 万平方公里，占中国的六分之一，南有昆仑山，

北有阿尔泰山，中部是天山，这三座大山之间环抱着中国最大的两个盆地。我们的空中旅程，从

天山开启，探寻水孕育生命的奥秘，在海拔 5000 米之上，亲近博格达峰，在这夏季的冰雪之

中，造访新疆。

健康知识

灭四害之老鼠、蟑螂的防治方法

“四害”是指蚊子、苍蝇、老鼠和蟑螂。全世界发现病毒、病菌、螺旋体、立克次体等病原有 252 种，“四害”可以携带达到 114 种。

其中，老鼠传播各种人畜共患疾病，能携带 200 余种病原体，其中能使人致病的有 57 种，对人类危害大的有：鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等。

蟑螂传播痢疾、伤寒、小儿麻疹、肝病、病毒性肝炎、沙门氏菌、肝炎、蛔虫病等疾病，此外还能使食物霉变产生致癌的黄曲毒素。所以灭四害一防鼠、灭蟑螂工作刻不容缓。

一、防制老鼠的方法

老鼠的危害很多，它会传染很多疾病，它的栖息地比较广，从住宅的墙根、地板下、天棚上和下水道中，到火车、轮船的夹层；从衣箱、抽屉到杂物堆中，均可隐藏栖息。它的繁殖能力很大，因此做好防鼠工作是清除鼠害的关键。

(一) 如何科学防鼠呢？

1、收拾好食物和垃圾，各种用具杂物收拾整齐，衣箱、衣柜以及书籍、鞋帽等要定期检查及时清理，保持周边环境卫生整

洁，断绝老鼠的食源；2、清理随意堆放物品和家具底部等隐蔽空间，破坏和清除老鼠的栖息地；

3、缩小缝隙、硬化地面：用水泥修补天花板、墙面、地面的洞和裂缝，对门与地面、门与门、窗与窗的缝隙进行修理，使缝隙不大于 0.6 厘米，以防小家鼠侵入；

4、做防鼠门：在重要地方的门下沿加装 30-50 厘米高的铁皮，防止老鼠啃坏门板，或加一道高度为 60 厘米的铁门，并保证门下与地面的距离小于 0.6 厘米，以此将老鼠拒之门外；

5、地沟安置防鼠栅栏，栏间距不超过 1.2 厘米。

(二) 如何灭鼠呢？

灭鼠方法很多，一般采用物理灭鼠和化学灭鼠。

1、物理灭鼠法：又称器械灭鼠法，应用较久，应用方式也较多。在老鼠经常出没的地方放置毒饵站、设置粘鼠板，诱捕老鼠。注意：对于人流较大的商业场所或设施，这些器具一定要安置在其隐蔽处人们接触不到的地方，避免对人员的伤害。

2、化学灭鼠又称药物灭鼠

法，使用毒饵灭鼠，效果好，用法简便。但要购买正规渠道的灭鼠毒饵，并严格按照使用说明投放，避免造成不必要的伤害。

(三) 防制老鼠工作的维护老鼠防制工作一定要长期坚持，定期检查是关键。

1、定期对已修补的洞和裂缝等设施进行检查，确保完好无损；

2、检查室内及周边环境有无新的老鼠藏身之所或入侵通道，及时修补完善；

3、经常检查不能封堵区域放置的粘鼠板和捕鼠器，及时清理捕到的老鼠；

4、掌握鼠情，交替使用捕鼠工具，调整摆放位置，让老鼠防不胜防，确保高效灭鼠。

二、防制蟑螂的方法

(一) 如何预防蟑螂？

蟑螂有着惊人的繁殖速度、繁殖能力和环境适应能力，且食性非常杂。它喜欢黑暗温暖而潮湿的地方。蟑螂无处不在，其主要隐藏地点有：

1、紧贴墙壁安放的各种橱柜及悬挂的吊柜与墙壁之间的狭小空隙和橱柜内；

2、冰箱冰柜的底面、压缩

机的小室、电源开关箱等；

3、厨房操作台周围的缝隙、菜板的裂缝等；

4、食品箱、杂物堆、粮食堆、水池底下、破裂的瓷砖缝等；

5、卫生间水池底下的缝隙、镜子与墙壁间的缝隙、衣柜柜、床头柜以及桌子抽屉等处，电脑机箱、键盘、电话、地毯底下；

6、排水沟、电线和水管的穿墙孔、地漏等。

7、那么如何科学预防蟑螂呢？

(1) 蟑螂开始是由货物，包括食品、日用品等带入的，所以要带带的物品仔细检查；

(2) 在门口处撒具有驱避作用的粉剂，防止别处的蟑螂进入；

(3) 抹平墙缝、裂缝和管道孔边的缝隙，定期搬动未移动的物品；

(4) 更换隔断作用较强的地漏；

(5) 存放食品、货物的场所应经常彻底地卫生大扫除，及时清除室内的各种垃圾，包括：蟑螂的卵鞘、粪便、尸体等，以防残留的蟑螂由此扩散。

(二) 如何灭蟑螂？

家庭灭蟑常用到气雾罐，但由于蟑螂栖息的隐蔽性而影响灭蟑效果。商业场所常用滞留喷洒方法，此法环保和安全性较差。目前使用最为广泛的就是饵剂法。如果蟑螂危害严重，则可使用熏蒸法，用专业熏蒸器及熏蒸剂对房间进行熏蒸处理，快速渗透缝隙，全面杀蟑，只需 40 分钟就可以杀灭 90% 的蟑螂。

(三) 蟑螂防制的维护蟑螂对人类的危害会随时出现，所以，对于蟑螂的日常检查和监测就显得尤为重要。

1、实时查看各处的缝隙是否抹平；

2、经常检查室内堆放物品、柜子、抽屉内部、墙缝、角落、发热的物体周围，潮湿的地方；

3、把粘蟑纸放在易受蟑螂侵害的场所(有食物、水源、温暖的地方)。根据检查的情况，掌握蟑螂的动态，有效灭蟑。

看完这些 不要成为

“低头族”



据中国互联网络信息中心(cnnic)发布的第43次数据显示，截至2018年12月，中国手机网民规模达8.17亿，人均每周上网时长达27.6小时。长时间使用手机会引发很多健康问题，手机上瘾带来的危害不容小觑。

“低头族”吃饭易导致肥胖



边吃饭边刷手机易阻碍大脑正确了解摄入的食物量

容易让人摄入更多热量，不利控制体重



颈椎病盯上年轻“低头族”

低头的姿势维持过久会对身体造成负担和压力

如若发现 颈椎僵硬

腰颈肩肌肉酸痛

要提高警惕是否患上颈椎病



狂刷手机、通宵看剧？“低头族”需警惕干眼症

过度用眼就会形成眼睛疲劳引起

眼干、眼涩等干眼症现象



如果以上症状反复发生，要警惕是否有干眼症

对抗视疲劳的小方法

1. 掌心明目法



两眼微闭，将两手掌搓热，两掌心凹下，用掌心罩于两眼部

3分钟后放下手，睁开两眼，目视远方3分钟，再看手1-2分钟，然后再看远方

这样远近交换几次，可以有效消除眼疲劳
注意：整个过程中手心别接触眼球

2. 毛巾热敷法

热敷可以促进眼部血液循环，对睑板腺功能的恢复有一定帮助，可以防止因睑板腺功能障碍导致的眼干



3. 菊花茶饮法



夏枯草12克



桑叶10克



菊花10克

浸泡半小时后再煮半小时

加入菊花煮3分钟

