

● 亲子情感

有一种抑郁症表现为“青春叛逆”

哪些是孩子抑郁的信号

15岁的小李一段时间以来总是莫名头痛,每天吃得特别多,短短3个月体重从92斤猛增到117斤。最明显的变化是,他动不动就跟父母发脾气,每天嚷嚷着不想上学。父母以为小李处于青春期,有些叛逆也属正常,直到他的学习成绩从班级前5名下降到20多名,才觉出不对劲。经过详细的精神检查及心理评估,小李被确诊为抑郁症。

跟父母发脾气、对着干,易怒、暴躁,这些表现容易让家长误以为是青春期的叛逆或是学习压力太大所致,但这些都是青少年抑郁的一种表现。从临床经验来看,父母可以通过以下表现来初步判断孩子是否有抑郁症的可能。

1. 原先外向开朗的个性突然改变,不愿与朋友交往,甚至不愿上学、沉迷网络;
2. 变得易怒、烦躁,不让人接近自己,频繁与父母顶嘴、发脾气,喜欢摔东西;
3. 暴饮暴食,控制不住地吃大量的食物(如垃圾食品和碳水化合物),体重增长过快(也有一些患儿表现为食欲减退过快);

说起抑郁,给人的印象大多是悲观消极、愁眉苦脸,但在临床诊断过程中,有很多青少年的抑郁症状却与此不同。



良好亲子关系是健康的基石

国内一项包含160多篇研究的荟萃分析结果显示,有15个心理社会风险因素与青少年抑郁障碍发病有关,包括亲子沟通不良、消极生活事件、学业压力、被虐待、家庭功能不良、被欺凌和离家出走等。

父母要帮助孩子远离抑郁的泥潭,首先要做的就是给孩子建立规则和边界。著名儿童心理学家皮亚杰认为,2-8岁的孩子正处于认知发展的前运算阶段,家长一定要抓住这个给孩子立规矩的关键期,让孩子理解规则,同时父母不应打着爱的名

义过分干预和控制孩子。在这个过程中,孩子才能够独立做出选择,独立解决问题,维护自己的边界感。父母要尊重孩子的区域边界,不随意进入孩子的房间,不随意打开孩子的储物柜。

其次,父母要教会孩子管理情绪,接纳自己的不完美。应引导孩子用语言清晰表达出自己的不良情绪,而不是简单的压抑和控制。

第三,运动是缓解压力的良方。研究发现,经常参与运动的群体罹患抑郁症的风险相对较低,儿童青少年参加体育活动的次数和时间与积极情绪呈正相关。所以,父母应鼓励孩子每天参加不少于1小时的户外有氧运动。

第四,父母要营造良好的家庭氛围,在孩子面前尽量保持平稳的情绪。一个健康的家庭会给予孩子足够的安全感。

心理学上有一句名言:不幸的人一生都在治愈童年,幸运的人一生都在被童年治愈。作为家长,有责任让孩子拥有美好的童年,一旦发现孩子有抑郁倾向,应及时带其就医,并积极配合医生帮助孩子早日走出抑郁的阴霾。 据北京日报(图片来源于网络)

● 生活百科

如何选购燃气灶具

燃气灶具是用火直接加热烹调器皿的燃气燃烧器具,在选购和使用时应注意以下几点:

1. 选购时注意查看产品铭牌,确认产品名称和型号、使用燃气类别、额定燃气供气压力、额定热负荷等信息是否齐全,家用燃气灶具要注意查看是否有CCC认证标识。
2. 不同气源的燃气灶具产品结构有所区别,要根据气源种类选择合适的产品。
3. 注意查看是否具有熄火保护装置。
4. 燃气灶具应严格按照说明书要求和相关规定,由专业人员进行安装。
5. 定期清理火盖、喷嘴等易堵塞的地方,使燃气灶具保持最佳的燃烧工况,清理时尽可能不拆卸燃烧器部件,注意不要损伤燃气管路,以免引发燃气泄漏事故。
6. 国家强制性标准规定,自售出当日起,家用燃气灶具的判废年限应为8年,超过使用期限的燃气灶具应及时更换。
7. 鼓励用户安装使用燃气智能表、燃气泄漏安全保护装置、自闭阀、独立式感烟火灾探测器、可燃气体探测报警器等保护装置,主动防范燃气泄漏风险。
8. 坚决抵制、拒绝购买无厂名厂址、无质量合格证、无生产日期等“三无”产品。 据光明网

● 时尚车生活

别把爱车当成“储物间”

每个机动车车主的用车习惯都不同,有的人只当车辆是代步工具,保持性能安全、车内清洁即可;而有的人则把爱车当私人空间,会充分利用车内空间,进行个性化布置,就连方向盘、中控台、后挡风玻璃等地方的空间都不放过。

交警提示广大车主,车内不易放置过多物品,特别是中控台、方向盘、后挡风玻璃这几个地方,放置物品不当会为行车安全埋下隐患。

● 中控台

部分车主会将手机、眼镜、纸巾盒、口罩、导航仪等物品放在中控台上,这样的行为存在安全隐患。由于所放置物品都未被固定住,遇车辆急转弯、路面颠簸或突发紧急情况踩刹车制动时,这些物品会向前滑去,甚至砸向前挡风玻璃。体积稍大的物品还会在惯性作用下,从中控台上滑落到驾驶人脚下,前冲碰到油门踏板甚至卡死刹车踏板。此外,还有车主在中控台上摆放装饰物,如摇头娃娃、招财猫等,这些摆件会影响驾车视野,阻碍观察,危及行车安全。

● 方向盘

有的车主“充分”利用方向盘把圈和中间的位置放置手机。有一款方向盘装置,形似胶贴,可直接贴在方向盘中间,将手机吸附在上面,便于车主开车时查看手机。还有一款方向盘手机固定架,也可以将手机固定在方向盘的把圈上。使用这些装置都会严重影响驾车安全,车辆一旦发生碰撞,方向盘安全气囊弹出,这些装置就会变成“二次炸弹”,可能伤及驾驶人。

● 后挡风玻璃

有的车主习惯将雨伞、纸巾盒等物品放在后挡风玻璃处,还有的在后挡风玻璃上挂一排毛绒玩具,殊不知这样做存在极大安全隐患。后挡风玻璃处放置毛绒玩具等物品,会严重遮挡视线,导致驾驶人看不清车后方状况,影响安全驾驶。

据中经网

融媒保

“融媒保”家装小课堂——地板怎么选？



刘斌

的时候需要注意什么？

“融媒保”推荐品牌——大艺树地板
负责人刘斌:原木地板是最原始的地板,它天然环保,但也存在一些缺点,比如易变形、后期护理需要花很多心思,以及干燥时需拖地保持滋润、梅雨时节需抽湿保持干燥。如果是新手小白,我的建议还是选择多层实木地板,因为它除环保的优点以外,还具备不易变形、价格实惠、色彩丰富、可塑性强、后期易打理等优势。

问:原木和多层实木地板的价格相差多少？

“融媒保”推荐品牌——大艺树地板
负责人刘斌:价格由地板价格和安装价格组成。地板价格:原木地板因为是整木横切,木材的消耗率更高,所以成本高,价格也随之增加。而表层同木材的多层实木地板,表面是旋切,内层是按木和桦木纵横交错,冷压和热压相结合制成的,所以成本较原木低,也更实惠。安装价格:一看铺设方式,二看铺设款式。铺设方式:原木类地板推荐龙骨安装;三层实木地板推荐满胶铺;多层实木地板推荐悬浮式铺装,即原始地面上铺一层防潮膜然后直接铺设木地板。铺设款式:条板、人字、鱼骨、拼花及异形拼,这几款款式因为工艺、耗材和施工的问题,价格也随顺序升高。

问:多层实木地板会不会因为层数增加而随之更贵呢？

“融媒保”推荐品牌——大艺树地板
负责人刘斌:这是很多人存在的一个误区。多层实木地板的价格是不会受层数影响的,主要受客户选择的表面木材的原料和厚度影响。大艺树地板就有胡桃木、橡木等品类,其中相对较贵的是柚木,因为它不易变形、防虫蛀,同时越用越有光泽。

问:我们该如何选择环保地板呢？

“融媒保”推荐品牌——大艺树地板



负责人刘斌:一看原材料,只有从源头开始,采用绿色原材料才能确保成品真正的健康环保,推荐选择全产业链制造企业生产出来的产品;二看检测报告,目前国内木地板甲醛释放量分E1级、E0级和ENF级三个标准,推荐选择最高标准的ENF级,为了家人的健康,哪怕贵一点也值得;三看环保认证,建材行业现在有一个“天花板级”的环保认证——儿童安全级产品认证,它除了甲醛,还对VOC、重金属等有害物质都作了非常严格的规定。大艺树地板,从原木开采到成品,经独有的51道工序,坚持全产业链制造,生产过程零甲醛添加,无VOC释放,不含重金属,同时在极端温度下进行实验,保证不变形。

问:地板该如何保养?像地板普遍存在的问题,例如变形空鼓、泡水或者有了划痕该怎么办呢？

“融媒保”推荐品牌——大艺树地板

负责人刘斌:如果对地板的光泽度有特别追求的话,建议一年打一次蜡或者精油。变形空鼓是原木地板容易出现的问题,多层实木地板可以大概率规避这个问题;关于泡水的问题,尽量避免长时间泡水,不然地板的颜色会变黑,如果短时间泡水了,记得要阴干,不可以暴晒;地板万一有了划痕,浅的话用油漆进行修补,真的很深了,那就只能换一块地板了。

全媒体记者 林温和 文/图



家装维权投诉



融媒保小助手



义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手

大艺树地板
ARTREE FLOOR
国际艺术家
义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创
ThinkHouse
智能·影音·灯光
义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器
始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝·海尔总代理
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿恩装饰
环保装修选睿恩
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

马可波罗磁砖
MARCO POLO
陶瓷中的世界杰作
一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088
二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

百富士
PURPOSE
整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER
乐配易家
海派装企 全案设计 家居生活馆
义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU
浙江洛欧
义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

汇隆电器
始创于1987年 已服务义乌30余年
大金空调直营商店
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰
让放心成为一种选择
义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW
箭牌卫浴
义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰
XIAOYI DECORATION
为爱筑家 孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电
XINHONG
义乌268-8(工人西路) 85550707
Panasonic 松下中央空调直营商店
松下电器
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332