

人老了咋就变“倔”了?

曾经有一项调查,让父母年龄在70岁以上的中青年人描述自己的父母,很多受访者都选择了“倔强”这个词。生活中我们也常常能听到,有人说家里老人总跟自己反着来,为什么人老了会变倔呢?其实老人的倔,总结其原因,有生理、心理、病理的三方面因素。

●“倔”是思维在退化

从生理因素来讲,人的大脑随着年龄的增长会出现退行性改变,老年人的思维相对不那么灵活,反应与变通能力会变差,接受新事物、新发展的能力也会减弱。比如

年轻人使用电子支付,许多老人却会觉得现金支付、现金存款更安全。老年人掌握着既往的很多经验,他们用实践证明以前这么做是对的。年纪大了,就更会坚信自己的观念与经验。

此外,随着大脑的退行,老人对自我的评判能力会有偏差。比如我们提醒老人,腿脚不太利落了,起床或下地的时候一定要慢一点、扶着点,但老人自己可能觉得,自己腿脚还好,还没那么老。

●“倔”是与衰老做对抗

从心理因素来讲,人老了会有

一种失落感:原来在家里是自己说了算,儿女都听自己的。到现在儿女长大了,家里他们更能做主,各种事务都料理得很好,自己好像派不上用场了。这时一些老人会用“对着干”的方法来找“存在感”,不希望家人忽略自己的想法与意见。

“倔”有时还是一种情绪不满的体现。就像小孩子哭闹是为了获得父母的安慰,老人也会用“倔”的方式表达不满,希望儿女、家人能够多关照他一点。他们会觉得自己要是情绪特别稳定、特别踏实,家人更不会想着自己、照顾自己了。还有一些

老人,面对记忆力下降等身体退化,感到无法接受,情绪容易急躁。这时家人更要多点耐心和关心,帮他们平稳度过内心的斗争时期。

●“倔”可能是疾病的信号

“倔”也可能是一种病理性的状态,焦虑、抑郁、老年痴呆等,都会有这类情绪症状。往往这些问题被家属以为是单纯的“脾气倔”,忽略了其病理改变。家属应该注意观察老人的情绪、睡眠、记忆、人际交往等,如果在没有明显诱因的情况下出现明显改变,就要警惕老人是否患有精神疾病。(据《健康时报》)

体适能训练提高儿童运动认知

动作学习对孩子一生的发展都有非常重要的意义,身体运动受到大脑控制,同时运动本身也促进大脑发育,在儿童阶段,培养良好的身体感觉和基础动作能力对于未来孩子学习运动技能和身体活动都大有益处,这也是如今儿童体适能培训受热捧的原因。

来自四川省社会体育指导中心的专业人士表示,所有基础动作能力的目的都是为了激活身体与大脑神经的连接,建立更多的动作模式,活跃更多的大脑神经。动作的发展不仅能够增强儿童体质,让孩子拥有健康的体魄,还与儿童的大脑开发、语言发展、心理发展、良好个性形成等有着密切关系。

对儿童来说,成长发育分为不同阶段,动作技能发展也是如此。



儿童的动作技能是在特定时间里按照固定的顺序发展起来的。国家高级统教练师、儿童体适能教练王彦杰表示,2~3岁儿童属于感知运动的培养阶段,以感觉统合为要点,这一阶段学习基本动作技能是儿童训练的重点,在身体移动技能上要练习跑步、双脚跳、爬行、攀爬

等,物体操控有抓握、抛投、蹬踢等,同时要加强体能练习,训练平衡能力,增强大肌肉力量的蹦跳、全身爬等,以及跑步、拉伸等提高心肺功能和柔韧性

的练习,并通过运动培养孩子的规则意识。

3~4岁儿童处运动启蒙阶段,这一阶段可以学习基本运动动作,练习移动技能,可以进行充满趣味性的“找车位”练习,也就是幼儿折返跑,帮助孩子慢慢提高心肺功能,培养跑步习惯,同时进行动态

伸展、青蛙跳、开合跳等基本运动动作的学习,还可以尝试进行组合动作的练习,例如平衡木走+跨跑+双脚练习跳的组合,锻炼身体协调性。

5~6岁的孩子可以进行一套完整的儿童体适能训练,包含热身、强度运动以及拉伸和放松等,适度的热身可以降低受伤的风险,在热身环节,可以让孩子做一些低强度的有氧运动,如快走、狗熊爬等,调动孩子使用身体的大肌肉,逐渐加快心率速度,同时进行伸展,使关节也活动起来。运动时可以进行海绵垫旋转跑等强度运动增加呼吸和心率,进行心肺调节,从而提高耐力,在运动后加强拉伸和放松,以增强身体柔韧性,减少运动损伤风险。

(据《中国体育报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

召开股东会公告

内蒙古小水电有限责任公司决定于2023年4月10日召开股东会议,会议地点为内蒙古赤峰市元宝山区长泰水务投资公司办公室,主要内容为将内蒙古小水电有限责任公司合并至内蒙古红山水库旅游开发有限公司,联系人张志刚,联系电话13789564419,望全体股东准时参加。

内蒙古小水电有限责任公司 2023年3月22日

内蒙古东升庙矿业有限责任公司350万t/a铅锌硫多金属矿选矿扩改扩建工程影响评价公众参与第二次公示

一、建设项目概况:地理位置:巴彦淖尔市乌拉特后旗,建设规模:选矿能力由原180万t/a扩建到350万t/a,扩建后由四个选厂构成,其中一选厂生产能力为40万t/a,产品方案为铅精矿、锌精矿与硫精矿;原106万t/a铅锌硫多金属矿选厂生产能力提升至170万t/a,产品方案为铅精矿、锌精矿、铜精矿、铁精矿与硫精矿;新建120万t/a硫铁矿选厂,产品方案为精硫矿和铁精矿。

矿石来源为内蒙古东升庙矿业有限公司自有矿山,工作制度:年工作330天,每天3班,每班8小时。

二、建设单位概况:建设单位:内蒙古东升庙矿业有限责任公司,联系人:王勋,15764940496,电子邮箱:820864691@qq.com,地址:巴彦淖尔市乌拉特后旗巴音宝力格镇内蒙古东升庙矿业有限责任公司。

三、环境影响报告书征求意见稿查阅报告书的方式和途径:1、电子邮件:网 络 链 接: https://pan.baidu.com/s/110XHHTeOCk5ID4UahqGVBVVA 提取码:t4sf,2、纸质版报告查阅方式:向建设单位索取纸质报告书。

四、建设项目环境影响评价价公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/20181024_665329.htm

五、提交公众意见表的方式和途径:公众可在本公示之日起10个工作日内,通过邮寄信件、电话以及电子邮件等方式向建设单位反馈您的宝贵意见和建议。

内蒙古东升庙矿业有限责任公司 2022年3月17日

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

鄂尔多斯刊登热线:155477116710(微信同号)

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)

包头市刊登热线:18648483199(微信同号)

包头市玉兴物流运输有限公司(统一社会信用代码911501030614640325)遗失法人章,陈智茹印;遗失开户许可证,账号04710100200016703,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废●本人谢艳华,身份证号15270119770125032X,将内蒙古自治区房地产开发有限责任公司开具的信达中心购房款收据一张,收据号为0015040,收据金额为人民币653620元及内部认购协议一份丢失,声明作废●呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

呼市新华大街61号西护城河巷