

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化性改变,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。国家高级统感训练师、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度

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。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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:15547716710(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)

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

官方微信

召开股东会公告

内蒙古小山水电有限责任公司决定于2023年4月10日召开股东会,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山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。
内蒙古小山水电有限责任公司 2023年3月22日

减资公告

内蒙古时诺科技有限公司(代码91150104MA0Q84ET17)经股东决定,拟将注册资本从人民币600万元减至100万元,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●通州建总集团有限公司不慎将通州建总集团有限公司包头市工资代发专用账户财务专用章遗失,编号3206120064892,声明作废。
●内蒙古宏翔实业有限公司遗失公章(编号15060210073901)一枚,声明作废。

拍卖公告

接受委托,我公司将于2023年4月2日上午10点30分在中拍平台(www.paima.caa123.org.cn)对以下标的依法公开拍卖,士左旗黎素齐镇58套房产,起拍价格:表附元。标的具体详情可登录“内蒙古驰领拍卖”公众号查询。
一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起拍卖会开始前一天至2023年4月1日下午16时止,预约看房及预约办理报名手续;
二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金标的金额的20%至我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号;
三、展示地点:标的所在地;
四、咨询电话:13789486089,15354807269。
内蒙古驰领拍卖有限公司 2023年3月21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改扩建工程环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设项目概况:地理位置:巴彥淖尔市乌拉特后旗,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;二选厂生产能力为20万t/a,产品方案为铜精矿和锌精矿;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,产品方案为硫精矿和铁精矿。矿石来源为内蒙古东升庙矿业有限责任公司自有矿山。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:王励,15764940946,电子邮箱:820864691@qq.com,地址: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、环境影响评价征求意见稿查阅报告的方式和途径:1.电子版网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/110XHHtOck5iD4UahqGVVBVA 提取码:t4sf2,纸质版报告查阅方式,向建设单位函索纸质报告书。
四、建设项目环境影响评价公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
五、提交公众意见的方式和途径:公众可在本公示之日起10个工作日内,可通过邮寄信件、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

●付利霞遗失和林县城关镇李家园子国有土地使用证,证号:004189号,用途:住宅,声明作废。
●东胜区沈腾云盲人医疗按摩所(统一社会信用代码92150602MA0NC4AY6P)的公章遗失,声明作废。
●李春辉遗失和林县城关镇李家园子国有土地使用证,证号:004195号,用途:住宅,声明作废。
●呼和浩特市鑫文雅印刷务有限责任公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码911501022683434384C,声明作废。
●张爱伟遗失赛罕区阳光美居YGMJ-15-1-1407号公租房租赁合同,合同编号GSH20162093,声明作废。
●母亲:宝瑞英,父亲:吴金钢,儿子:吴伟祺(《出生医学证明》(编号L150088559)于2011年3月28日16时33分在通辽市奈曼旗蒙医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废。
●正蓝旗新牧人环境工程有限公司的公章(编码15253010002940),财务专用章(编码15253010002941)和法定代表人章(法人:宝力尔,编码15253010002942)遗失,声明作废。
●呼和浩特市馨馨综合门诊部有限责任公司(统一社会信用代码91150103MA0R TMHF04)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古如文化传媒有限公司(代码91150103MA0NH2663Y)遗失公章一枚,声明作废。
●王建峰(150102109840806601X)于2022年12月22日不慎将呼和浩特市新城区绿地之窗二期地下储藏室B5-1010编号为840334DK5相关购买手续及票据遗失,现声明作废。
●呼和浩特市百万花艺有限公司不慎遗失开户许可证、存款人查询密码及公章、财务专用章、法人(王彦春)章各一枚,账号15001706688052507233,核准号J1910007904502,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市马兰察布西街支行,声明作废。
●张丽娜将内蒙古巨华房地产开发有限公司开具的华茂名居17#-1-11西户的购房款(按揭)收据遗失,收据号0005636 金额1390000元;声明作废。
●内蒙古迈迪生物科技股份有限公司(统一社会信用代码91150100MA0N7NQ9P1)遗失公章一枚,声明作废。
●本人谢艳华,身份证号码15270119770125032X,将内蒙古千度房地产开发有限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。
●赛罕区老罗豆腐店(统一信用代码92150105MABRFEUF51)遗失财务专用章一枚,声明作废。
●赛罕区人民路桥西香过桥米线馆遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105MA0PMMT35A,声明作废。
●内蒙古巴彦淖尔市鑫源亿园林绿化有限公司(注册号152728000017990)营业执照正本遗失,声明作废。
●杨猛不慎将呼和浩特市万达广场商业管理有限公司开具的品牌为洛有有、铺位号为316的装修押金收据遗失,收据号:0002929,金额:5000元,开具时间:2020年10月28日,声明作废。
●呼和浩特市赛罕区虎度面料店遗失营业执照副本,注册号150105600222694,声明作废。
●呼和浩特市运如海路桥机械有限公司(统一社会信用代码911501030616460325)遗失法人章,字:陈智茹印;遗失开户许可证,账号047101012000016703,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。
●父亲:范军军,母亲:李少飞,遗失儿子:范文斌出生医学证明,出生证编号Q150258224,声明作废。
●鄂尔多斯市康巴什区百粥斋饭店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21506710010127,声明作废。
●项春香遗失内蒙古自治区人民医院住院发票,票号21008833493,金额36273.85元,声明作废。
●呼和浩特市和林格尔新区和盛健身俱乐部(统一社会信用代码92150103MA0QR2BJ92)遗失法人章(图戳)一枚,声明作废。
●内蒙古鸿德文理学院艺术设计系曲庆昊(学号2020250208)黄松源(学号2020250209)杨龙(学号2020250201)杜娜(学号2020250119)王耀民(学号2018140236)朱亚鹏(学号2020140114)聂琳轩(学号2020250110)遗失学生证,声明作废。
●包头市玉兴物流运输有限责任公司(现为:内蒙古玉兴机械设备租赁有限公司,统一社会信用代码91150221085188224A)遗失公章(编号1502040014009),财务章(编号1502040014010)范娟法人章(编号1502040014011)各一枚,声明作废。
●呼和浩特市回民区中山西路路明叫叫快餐(门店)遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150103MA0QK6W26F,声明作废。
●新城区立崎食品经销部遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150102MA0Q36C18,声明作废。
●呼和浩特市机动车驾驶员培训行业协会不慎将两张发票存根丢失,发票号为00064356和00064368,特此声明此两张发票作废。
●内蒙古荣腾汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150602MA0N85WK2H)公章、财务章、法人章呼思勒遗失,声明作废。
●王森军遗失蒙AX417挂道路运输证,证号150121016005,声明作废。
●乌海市恒程运输有限公司(统一社会信用代码91150303MA0MYU8991)的公章(编号1503030000023)和财务专用章(编号1503030000024)遗失,声明作废。