

疫情期间，如何增强孩子的心理“免疫力”

疫情期间，不少孩子只好“宅”在家里，除了完成作业、复习功课，其余时间大多与电子产品为伴。这很容易对孩子的心理健康造成不良影响。那么，对孩子来说，疫情期间该如何增强心理“免疫力”呢？

保持健康生活方式 做好个人清洁卫生

在疫情期间，遵照少出门、戴口罩、勤洗手的原则，保持个人和居家的清洁卫生。要保持作息规律，保证睡眠时间、合理膳食、均衡营养，增强自己的免疫力和抗病毒能力。

密切亲友互动交流 做到隔离不隔心

在家里可以利用电话、短信、微信等线上沟通平台与同学交流、与亲友保持联系。相互鼓励与支持，不仅能够减轻孤独感，还能增强战胜疫情的信心，并增进情谊。

科学看待疫情防控 学习情绪调整方法

通过官方渠道了解防疫信息、相关科学知识及疫情防控措施，积极配合疫情防控工作，做到不信谣、不传谣。学会一些简单的心理调节方法，如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维持情绪稳定，也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力，增加积极体验。

开展运动锻炼 保持良好身体状态

结合自己的兴趣和条件，自主选择活动方式，每天开展1小时左右的运动锻炼，如进行垫上俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑，还可以跳健身操、转呼啦圈、踢毽子等。

适当的运动不仅可以消除疲劳、提高大脑中的血氧含量，还能够促进大脑活动，既健身又悦心。

控制电子产品使用时间 做到合理有度

在家长的指导下，孩子可以适当使用手机等电子产品，但使用时间不能过长，也不能影响正常作息。可以与家长确定好双方每天使用手机和网络的时间段、时长等，共同遵守制定的规则，从每一天做起。

积极与父母沟通交流 力所能及做点家务

多与父母沟通、交流，在充分表达自身的感受和需求的时，积极理解、



支持父母，通过恰当的方式增进与父母的感情。主动做一些力所能及的家务劳动，如打扫卫生、整理房间、洗衣、做饭等，提高自己的生活自理能力和劳动技能，帮助家长减轻负担。

坦然面对情绪变化 理解和接纳负面情绪

在疫情压力下，孩子可能会出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪。这是人面对应激事件的正常心理反应，是机体自我保护的体现，越是压抑和否认，就越是容易被情绪支配。面对负面情绪，孩子不必过于敏感和紧张，也不要否定自己的感受。只有积极理解和接

纳负面情绪的存在，才能更好地对情绪进行调节。

培养新兴趣新爱好 让生活变得丰富起来

孩子可以列出平日里一直想做但没时间做的事情，比如烹饪、学乐器、绘画、阅读、养植物等，制成“愿望清单”，按照优先级勾选出在家就可以实现的愿望，培养健康的兴趣爱好。

可以根据家长和老师的推荐，选择适合自己的课外读物、视频资源、电视节目等，利用网络平台在知识海洋中畅游，让宅在家的假期成为储藏知识的好时光。 据“健康中国”

5款“健康产品”专坑年轻人



这5款打着“科学”“高端”旗号忽悠人的产品，可能很多人还在用。

家用甲醛检测仪 测不准

家用甲醛检测仪，作为一种便捷的甲醛检测方法，在某电商平台的销量也持续走高，号称“专业”“靠谱”“一测就准”……但它们的测试结果真的准确吗？去年2

月，上海市市场监管部门抽查了京东、天猫等电商平台销售量排名的前41个甲醛便携检测仪，结果0合格。有些网红甲醛测试仪的检测结果，误差更是高到离谱。

驼背矫正带 没有用

首先，要明白一个概念：对于体态的矫正，需要对薄弱肌群进行主动锻炼加强，而对用力过猛的肌群进行被动拉伸和放松。身体被外力（矫正带）掰回正确位置，不等于薄弱肌群被锻炼，对疲劳的肌群也没有放松作用。如果长期佩戴，肌肉得到锻炼的机会就越来越少。

更可怕的是，矫正带还会造成更多的不良体态。一位运动康复学的专家认为，因矫正带过分束缚胸椎，让孩子的腰椎曲度变小甚至消失，身体都变形了。骨科医

生也表示，一旦发现脊柱有异常情况，不要盲目戴矫正带，先找专业医生检查，轻微的异常可以通过局部锻炼来矫正。

防蓝光眼镜 不用戴

最近，各种防蓝光眼镜、防蓝光电脑膜火了起来。但专家指出，日常生活中，蓝光的强度、数量、照射时间都远远达不到损伤眼睛的量。美国眼科学会也明确指出：不建议在使用电脑时，佩戴任何特殊性眼镜产品。

束腰带 不瘦腰

为了快速瘦腰，不少姑娘选择了束腰带。专家指出，脂肪细胞不会因外力的挤压变少，更不会顺你的心意，移到你的胸

上。更糟糕的是，长时间使用束腰，会让骨骼变形，甚至引起消化道疾病。已经有不少消化科医生反映，接诊过不少因佩戴束腰带而造成胃食管反流的病人。

孕妇防辐射服 没必要

辐射主要分为两大类：电离辐射和非电离辐射。非电离辐射，例如电子屏幕、烤箱、微波炉，它们最大的效能就是热效能，通俗来说就是加热。非电离辐射是相对安全的，也没有证据表明会对孕妇造成危害。

专家表示：暴露在正常环境的电磁场强度下，不会增加自然流产、胎儿畸形、低出生体重、先天性疾病等不良结果的风险。 据“澎湃新闻”

沧州渤海新区树博化工产品有限公司关于年产4万吨/年不饱和聚酯树脂项目环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

《沧州渤海新区树博化工产品有限公司关于年产4万吨/年不饱和聚酯树脂项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》全文网络链接为：<https://pan.baidu.com/s/1Re52z2RNL9z0Ma89exSV1Q> 提取码：c8wq；查阅纸质报告书请以电话或邮件方式联系建设单位或报告编制单位。

二、征求意见的公众范围

征求意见的公众范围：大丰庄村、老盘庄村、大孙庄村。

征求公众的主要意见：①对该项目的意见和建议；②对该环境影响评价报告提出的环境保护对策的意见和建议；③对该环境影响评价结论的意见。

三、公众意见表的网络链接

公众意见表网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1JdsV3cyyE79dAcZlauMnuA>

提取码：p2h4

四、公众提出意见的方式和途径

建设单位：沧州渤海新区树博化工产品有限公司

联系人：杨工

联系电话：13780356199

电子信箱：960092068@qq.com

评价单位：河北启沙环保科技有限公司

联系人：孟工

联系电话：15226522612

电子邮箱：329401974@qq.com

五、公众提出意见的起止时间

2021年8月17日至2021年8月30日。
沧州渤海新区树博化工产品有限公司
2021年8月21日

拍卖公告

接受委托，我公司定于2021年8月28日上午10时在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)按现状依法公开拍卖以下标的：①树木采伐权，②废旧物资一批。标的物在标的所在地公开展示，勘验标的的时间为：2021年8月23日至26日。有意竞买者持有效身份证件，竞买保证金(每个标的伍万元整)汇款凭证，以款到账为准。于8月27日下午17时前到华元大厦806室办理竞买登记手续。保证金账户户名：沧州中胜拍卖有限公司，开户行：沧州银行解放路支行，账号：5070120100000352103。

标的物均按现状拍卖，所展示图片仅供参考，标的数量、质量以竞买人现场勘验为准。竞买人一经报名参与竞买即视为对标的状况已全面了解并认可。其中，标的②按照实际过磅拍卖，竞得后在本月31号之前清运完毕，如违反约定，保证金不退，委托方有权自行处置。

注：参加本次拍卖的竞得人，除交纳拍卖佣金外另需向中拍平台交纳系统成交金额相应比例的软件使用费，具体标准及执行规则见《平台收费规则》。拍卖公司联系电话：15369755769

勘验标的联系电话：0317-4622619

沧州中胜拍卖有限公司
2021年8月21日

公示

博尔建设集团有限公司承建的沧州翡丽公园小区一期1#-15#楼工程已于2021年8月17日申请办理竣工验收备案，施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资，相关单位和人如有异议，请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障局反映。

电话：0317-3093861(沧州经济开发区住建局)

电话：0317-3091836(沧州经济开发区人社局)

沧州光瑞房地产开发有限公司

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2021年9月27日10时至2021年9月28日10时止(延时除外)，在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台进行第一次司法拍卖，现公告如下：

标的物：位于沧州市新华区东环街利民小区2#楼4-602室。竞买人须在人民法院诉讼资产网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台参加竞拍，报名前需交纳保证金。未尽事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。

联系电话：18603271030
沧州市新华区人民法院