

色彩居然会影响考试成绩

色彩心理学发现,色彩会影响人的情绪和行为。颜色能让人产生不同的感受、影响人的心理,冷色和暖色带给人的感受截然不同。我们不妨学习一点色彩学知识,巧妙激发斗志、调动积极情绪,促进身心健康。

暖色点亮心情

黄色、橙色或者红色等暖色,富有激励性,但是使用过多,会让人感到愤怒和厌烦。如果孩子比较容易疲倦、缺少激情,可以适当在房间里插入一些暖色,在潜意识里帮他点亮心情。

你有没有注意到,很多快餐店的墙壁和桌椅的颜色是鲜艳的红色或者明亮的橙色。因为饱和度高的红、橙色会让人有一种心理错觉,似乎时间过得特别快,会影响人吃饭的速度,这样餐厅可以提高翻桌率。相反,学习场合不宜使用大面积的红、橙色。

家庭中如何巧用暖色?心理学家金韵蓉建议,如果孩子有单独的书房,书房墙面的颜色最合适的是淡黄色,如果孩子的书房是卧室或者客厅的一角,那么可以把书桌上的台灯灯罩、椅子靠背设置成淡黄色,或者在墙上挂一幅淡黄色的画,都能够引进如同阳光般灿烂的能量。

颜色也会影响人的食欲。比如红色的盘子会让你吃得更多,白色的盘子吃得更多。黄色和橙色的食物会让人觉得好吃,比如说快餐店的炸鸡海报就是这么玩的,会在广告图片里加入一些橙色,刺激人的食欲。我们的厨房里可以用橘色的暖光,让孩子不知不觉吃得更多。

冷色让人放松平静

冷色调会给人一种平静的感受,例如PPT的商务模板就是首选深蓝色,很多中小校服也首选深蓝色。卧室很适合把一面墙刷成深蓝色,让人放松、促进睡眠。浅蓝色能够表达友善,适合用在会议室、阅览室,在天空般蔚蓝的环境中阅读或者开创意,让人思维更活跃,也不会觉得时间漫长。

绿色让人联想起大自然的色彩,在窗台上布置一些绿色的植物,能缓解视觉疲劳。有些学校曾经很流行把墙壁的下半部分刷上深绿色的油漆,也许本意是为了保护白色的墙面,但是无意中起到了安定人心的作用。

紫色混合了红色和蓝色,让人放松平静的同时兼具鼓励和潜在的刺激。在很多文化背景中,也默认紫色是一种高贵的色彩。比如紫色包装的化妆品暗示品质更好、定价更高。清华大学有著名

的清华紫,旗下的附属中小校服也沿用这种紫色。

很多学校不止一套校服,常常在毕业典礼等正式的场合选用黑色的制服,显得庄重。学生在参加正式面试的时候,穿黑色也能够增强自信心。

色彩要与环境和谐搭配

画家康定斯基认为,每一个颜色是可以既暖又冷的,给人的感受取决于色彩的饱和度以及周围环境和相互的搭配。不合适的颜色就像噪音一样,让孩子心烦意乱,而和谐舒适的颜色能让人放松平静或激发热情。

研究发现颜色会影响考试成绩。比如一份试卷,如果分别用红色和蓝色呈现在考生面前,红色组的得分会低于蓝色组,因为红色让人容易产生回避动机。但是,如果把考卷改成细节指向型任务,那么红色卷会有助于提高成绩。所以,做笔记的时候最好不要全部用红色笔,重要的、需要警示的部分可以采用红色。

大量的饱和色容易让人兴奋,同时也会带来视觉的疲倦。北京有两家儿童主题的书店,其中一家无论是书店区还是游戏区,大量使用浓烈的红色、黄色、蓝色、绿色。另一家书店主要采用柔和

的色彩,只在墙面上使用了一条彩虹带来引导前进的脚步。这两家书店相距不远,前者面积远远大于后者,但是明显孩子不愿意在第一家书店停留。如今第一家书店已经关门歇业,另外一家书店却被评为最美书店。虽然决定书店兴衰原因很多,但是色彩作为影响阅读的重要因素也不容忽视。

不同环境的颜色会影响人的感受,不同颜色的食物会影响人的食欲,不同的着装会影响他人的关注度。颜色还受到不同社会文化的影响,当然还有个体感受以及个人偏好的差异。了解我们的文化,了解我们的孩子,才能巧妙运用色彩来影响人。家庭环境中的色彩讲究和谐统一,不可忽视孩子的个人需求,要根据他的个性特点,允许他表达意见。

当然,我们也可以通过孩子选择的颜色来了解他的需要。用绘画做心理治疗的时候,心理学家发现,喜欢用浓烈的红色的孩子渴望得到父母的关注,倾向使用大面积黑色的孩子情感压抑而且可能受到过暴力对待。

(来源:科普时报)



我市全面开启公民科学素质建设新征程

本报讯(通讯员 张宁)近日,安康市人民政府印发《安康市贯彻〈全民科学素质行动规划纲要(2021-2035)〉实施方案》(以下简称《实施方案》),提出了新时期安康市公民科学素质建设总体目标、主要任务和工作要求,为全市公民科学素质提升描绘路线图,列出任务表,全面开启了安康市公民科学素质建设新征程。

《实施方案》明确,到2025年,安康市公民具备科学素质的比例达到13%,科普基础设施稳步提升,科普配套政策基本建立,科普经费投入逐步增加,崇尚创新的社会氛围日益浓厚。到2035年,安康市公民具备科学素质的比例达到25%,城乡、区域科学素质发展差距显著缩小,科普公共服务均等化基本实现,科普服务社会治理的体制机制基本完善,科学文化软实力显著增强,社会文明程度达到新高度,为基本实现社会主义现代化奠定坚实基础。

《实施方案》提出,“十四五”时期将重点围绕青少年、农民、产业工人、老年人、领导干部和公务员五类人群开展五项提升行动。开展青少年科学素质提升行动,激发青少年好奇心和求知欲,培养科技创新后备人才,为培养高素质建设者奠定人才基础。开展农民科学素质提升行动,提高老年人适应社会发展能力,增强老年人的获得感、幸福感、安全感。开展领导干部和公务员科学素质提升行动,强化领导干部和公务员科学执政理念,提高科学决策能力。同时,为深化科普服务供给侧改革,抓重点、补短板、强弱项,突出抓好科技资源科普化、科普信息化提升、科普基础设施强化、基层科普能力提升、科学素质交流合作五项工程。

《实施方案》要求,各级政府、各部门将科学素质建设作为经济社会发展的重要任务,纳入总体规划,列入年度工作计划,实行目标责任考核。不断完善共建互促、表彰奖励、监测评估等体制机制,加强科普研究交流,积极参与构建科普标准体系。建立由联系市科协工作的市政府副市长担任召集人、34个市级部门参加的实施方案协调机制,切实加强组织领导。各县(市、区)政府要结合本地实际制定全民科学素质工作实施方案,将科普经费列入同级财政预算,建立与财政收入相适应的科普经费增长机制,不断提高科普经费投入水平。

市一小积极开展教学改革创新

本报讯(通讯员 洪志坚)4月11日,安康市第一小学三年级语文组根据学校计划,依托学校读书月活动,立足三个课堂,举办的教学改革创新成果展,受到了全校师生的肯定和赞扬。

开学以来,市一小语文组会同三年级12位语文老师结合教材,用心研究,分工合作,以教材第三单元“中华民族传统节日”主题单元为抓手,设计了活动方案,课堂上组织学生学好主题课文,习得语文知识和方法,激发情趣;课外引导学生阅读中华民族传统节日诗词、故事等,各班级组建学习小组,组长牵头组织开展诵读诗词、讲故事、谈体会。合理利用学校资源,融合美术课、书法课、信息技

术课、劳动课、课后延时课,学习传统节日的写春联、硬笔书写古诗词、画年画、剪窗花、做香包等;同家长一起开展包粽子、做汤圆、包饺子、做月饼等实践活动,让学生和家长共享生活乐趣。

此次三年级主题学习和实践活动,涵养了学生读书情趣,锻炼了学生生活能力,增长了学习体验,提升了品格素养;夯实了三个课堂的学习,树立了大语文观,使学生的学习、阅读、实践积极性高涨。

关注

市中医医院传达学习市第五次党代会和“两会”精神

本报讯(通讯员 郭鸣)日前,安康市中医医院召开全院党支部委员会会议,集中学习市第五次党代会、市五届人大一次会议和政协安康市第五届一次会议精神,安排部署医院党建重点工作。

会议强调,要把学习市第五次党代会和市“两会”精神落实到医院各项工作中,当前要全力抓好三甲医院评审工作,按照评审细则工作要求,充分

发挥支委班子成员的带头作用,对任务再分解,责任再落实,确保三甲评审顺利通过。要充分发挥党支部的政治功能,加强对党员的教育、管理、监督,做好组织、宣传、凝聚、服务群众工作,让大家心往一块想,劲往一处使,团结一心谋发展。要始终坚持“围绕业务抓党建,抓好党建促业务”党建工作思路,围绕“12345X”发展思路和“四名”品牌战略,坚持“一条主线”,把控“一个基调”,将疫情防控、公立医

绩效考核、人才队伍建设、学科发展、科研教学、项目建设、外联宣传等工作始终与党建工作紧密结合,用实实在在的工作成效检验党建工作成效。

会议要求,要建强支委班子,使支部书记与支委委员形成相互配合、相互支持的工作关系,切实增强支部班子的整体合力。要严格“三会一课”,注重质量,严密组织,不图形式,不走过场,善于紧密结合工作、生活实际开展理论学习,立足于解决实际问题,使

“三会一课”成为搞好各项工作的推进器,成为党员锻造自己、展示自己、发挥先进性的平台,从而增强党员积极投身各项工作的信心和决心。要始终将纪律规矩贯穿始终,杜绝任何形式的违规违纪行为,确保医院始终风清气正。

会议还就安全生、防诈骗等工作进行了安排部署,对《党员发展流程》进行了专题培训。

热点

中医话失眠

武琪

失眠是困扰人类生活的一个负担,中医认为维持人体的健康重点在于阴阳平衡,阴阳失调即会出现诸多病症,失眠也不例外。在治疗上,中医治疗失眠不在于速效,而在于整体调理,从根本上恢复阴阳平衡。在调整阴阳基础上,从心、从肝、从脾、从肾论治,运用化痰、清热、疏肝、健脾、滋阴、潜阳、养心、安神等诸多治法,创立了许多传世名方,至今运用。中医治疗的根本在于辨证论治,整体调理,针对每个人的情况不同,治疗方法各异,无一成法方治所有失眠。

在养生调摄上,从中医角度来说,主要是要做好5点,一是按时入睡。子时(晚11时至凌晨1时)是阴阳交替之时,是一天中阴气最重的时候,这个时候休息最能养阴,睡眠效果最好。另外,不同季节,入睡时间也不尽相同,根据《素问·四气调神大论篇》中的“春夏养阳,秋冬养阴”理论,春夏宜早起晚睡,秋冬宜早睡晚起。二是营造良好睡眠环境。舒适的睡眠环境,主要是卧室安静、避光、室内温度适宜。要把卧室作为睡眠专属空间,睡眠前可用温水泡脚,放松身心。三是睡前宁神。《大成捷要》说:“睡功起始,应当先睡心(先收心养静),后睡眠(后闭目入睡)。”睡前不可恼怒,《素问·举痛论》说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,思则气结。”凡情绪的变化都会引起气血的紊乱,从而导致失眠,甚至疾病。所以睡前非但不可恼怒,还应防止任何情绪过激。四是合理的睡姿。《希夷睡诀》提倡:右侧卧,则屈右足;屈右臂,以手承头;伸左足,以手置于股间。左与前相悖。因为人的心脏在左侧,如果左侧卧则可能压迫心脏。仰卧可养护脊椎,适于颈椎病患者。但仰卧时因重力关系导致舌根下坠,会引起打呼噜,有呼吸疾病的病人应当尽量避免。左侧卧最适合孕妇,但容易压迫心脏并造成胃排空减慢。右侧卧能减轻心脏的负担,使较多血液流经肝脏,但影响肺部运动,不适合肺气肿的患者。五是注意睡眠禁忌。睡前不可进食,临睡进食容易增加胃肠负担,既影响入睡,又伤害身体。晚上避免做剧烈运动。也不要躺在床上进行阅读、吃零食、看电脑、看手机等非睡眠相关活动。



近日,汉滨区税务局的青年党员干部深入乡村振兴帮扶村谭坝镇官子沟村小学开展关爱留守儿童活动,这是该局青年干部在课余时间为学生进行心理疏导并讲解课本相关知识。 陈荣斌 摄

市中心血站收到北京冬奥会组委会感谢信

本报讯(通讯员 屈闯)正值4月芳菲天,安康市中心血站收到了一封来自北京2022年冬奥会、冬残奥会组委会、北京市卫健委联合发送的感谢信和一个新春特别版冰墩墩。信里感谢了安康市中心血站在冬奥会期间与全国各地有关血站一起,克服种种困难,支援配合北京和河北两地的核心血液保障,顺利、圆满、出色地完成了冬奥血液保障任务,向世界展示了中国血液系统的组织实力和创新能力,传达了中国血液系统团结奋进的信心。

自接到血液保障任务后,安康市中心血站高度重视,迅速响应,根据统一部署,全站职工齐心协力,全市爱心人士踊跃参与,在保障我市临床用血需求的情况下,共向北京调配红细胞20万毫升。同时期,安康市中心血站还多次支援西安、汉中、内蒙古等地医疗临床用血共计38.5万毫升。

各项血液支援任务的圆满完成,充分彰显了安康人民的大爱情怀和高尚品质,体现了安康“全国无偿献血先进市”的温度和担当。



市妇幼保健院开展核酸采集上门服务

本报讯(通讯员 王荣荣)为进一步强化常态化疫情防控措施,织密织牢联防联控“防疫网”,安康市妇幼保健院组织医务人员赴学校、单位、企业,开展团体核酸采集服务。

连日来,安康市妇幼保健院多次组织医务人员开展核酸检测上门服务,多家企事业单位、幼儿园纷纷预约。在完成安康市高新消防救援支队、消防特勤站近百余人次的核酸采集后,消防部门对医务人员上门服务核酸采集的安排表示感谢:“消防工作有自己的特殊性,需要日常备勤,工作时间不确定性大,上门服务让我们

不用特地赶去医院来回奔波,省心省事又安全,给我们带来了真正的便捷。”

“民有所呼,我有所应”。当前正值疫情防控关键时期,把核酸采集服务送到企事业单位、学校,不仅是给单位和群众提供了方便,也把“我为群众办实事”实践活动办细、办好、办实的具体举措。截至目前,已有1500多次上门服务开展核酸采集,采样合格率100%。为院内核酸采集工作减轻负担,减少人员聚集和交叉感染的风险,为做好常态化疫情防控工作,构筑起抵御疫情的严密防线。

市人民医院启用CT引导下肺小结节定位新技术

本报讯(通讯员 曹甲宁)4月1日上午,安康市人民医院肿瘤放疗科联合普胸外科开展院内第一例CT引导下肺小结节定位新技术。通过定位针“锚定”结节病灶位置,为精准切除手术缩短时间,降低风险,达到根治目的。患者舒某某,发现左肺上叶后段约11毫米浅分叶状结节,边界不清,纵隔淋巴结肿大,疑为恶性。经过详细周密的术前讨论,家属同意后,实施锚定技术。在CT下穿刺入结节病灶,释放锚钩,像鱼钩一样牢牢钩住病灶,留住绳线在肺表面,便于术中迅速找到病灶,整个操作约

20分钟结束。操作后CT验证位置良好,观察无气胸。

随后,送手术室进行切除,经锚线快速精准找到病灶,并实施切除术。

CT引导下经皮穿刺肺小结节定位技术,解决了胸外科微创手术难题,根据体内带钩的定位线,可以迅速找到肺部的小结节,大大缩短手术时间,缩小切除范围,减少术后并发症,最大限度地保护肺功能,为患者取得满意的手术效果提供了可靠保障。

田间地头送“良方”

通讯员 廖霖 龚海涛

连日来,岚皋县新型职业农民协会科技志愿服务队抢抓春耕生产有利时机,围绕群众急难愁盼,走进田间地头“送良方”。

“香椿采摘应注意什么?”近日,岚皋县新型职业农民协会科技志愿服务队人员到瀛河镇棋盘村“秦巴红”香椿优良品种培育基地、立新魔芋种植基地进行了田间现场示范和技术指导,结合当地实际和种植习惯,提出了适合当地的栽培模式和病害防控措施,通过技术服务的开展,

确保基地成功建设。

“种子不能带病,土壤不能有病……两口口都生病,就生不出健康的娃娃来。”日前,县新型职业农民协会常务副会长王永成从林地选择、林下魔芋播种方法与林间管理、魔芋选种及种芋处理的一些方法、适时采收与安全保管等方面进行技术培训与指导,向种植农户讲解了魔芋种子储藏的技术要点和种植过程中的注意事项。

县新型职业农民协会科技志愿服务队20余人的身影,沐浴着春风,忙碌在青山绿水间,送技术、送良策、送智慧,现场“把脉”精准“开方”,以科技之力促农民增收。他们表示,将用新型职业农民智慧和汗水谱写岚皋乡村振兴新篇章,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

麻柳中心学校确保健康教学两不误

本报讯(通讯员 王婷婷 叶相成)日前,紫阳县麻柳镇中心学校初中的学生迎来返校复课。

学校负责老师,各班班主任早早在校门口等候学生的到来,复课前一天各班均按疫情防控要求错峰进行了核酸检测。复课后,为避免人员密集,学校采取“分班、错时”返校措施,严

格做好防护措施,按照规定在校门口依次排队,在相应时间段内和老师的引导下,按照划定的警戒线,有序通过通道点进行体温检测,上交健康承诺书,查看行程码、核酸检测证明,并对学生携带的行李进行消毒,使学生依次按时合规安全进入校园。