

6月18日是父亲节 男性心理健康需要关注

多点关爱 天天都是父亲节

本报讯(记者刘波)今年6月18日是父亲节。当今社会,父亲们在家庭、职场和社会中都承担着重要的角色。然而,随着生活节奏加快、工作压力加大,不少男性的心理健康状况堪忧。对此,本市心理咨询师杨秀华提示,父亲们要学会自我调节和放松,家人们则要给予关爱和理解。

年轻父亲要主动转换角色

年轻男性在初为人父后,有的会因为不适应或是压力大,不知如何与妻子沟通,不懂如何照顾孩子,因而引起家庭矛盾;有的甚至会遭遇产后抑郁的问题,表现出神经紧张、脾气失控、压抑悲观和情绪不稳等。这个年龄段的男性在工作中正处于奋斗阶段,工作中的压力叠加家庭中的困惑,会让他们在各种角色中难以转换和调整,常常感到迷茫和失落。

杨秀华提醒,年轻父亲需要积极主动地转换角色,多与妻子、父母沟

通,和家人共同承担照顾孩子的责任。有研究显示,育儿有益父亲心理健康,父亲在婴儿期参与越多,越能感到自己有能力胜任父亲的角色,并且对这个角色更加满意。通常,参与育儿较多的父亲,较少出现抑郁症状。但如果年轻父亲出现一些心理问题,家人要主动关心,减少指责和埋怨,共同维护家庭和谐稳定。

中年父亲更需理解和体谅

“上有老、下有小”的中年父亲,在生活中面临更多压力,心理健康问题更为集中和突出。这个年龄段的男性在生理上开始由旺盛期进入缓慢衰退期,同时受到生活和工作的双重压力,有的与妻子、孩子沟通变少,有的不知如何与青春期的孩子相处,经常因此出现闷闷不乐、消沉颓废、焦虑烦躁等负面情绪。

杨秀华表示,中年父亲要坦然接受生理上的变化,遇到问题多与家人

沟通,多向家人倾诉,以寻求帮助或建议。在与孩子相处时,尝试多理解、多信任孩子,做孩子的朋友。家人则要多理解、体谅父亲的付出,时时给予温暖的关心。孩子可以经常跟父亲聊天、谈心,让父亲拥有被依靠、被信任的满足感。

老年父亲需要子女多陪伴

老年父亲退休后,职场角色的缺失会带来脱离社会、自我价值缺失的感觉,有的老年人会变得敏感多疑、孤僻自卑,这些心理上的问题还会引起生理上的不适,如失眠、高血压、冠心病等。

这个年龄段的父亲,更需要精神慰藉。子女们应该多关心父亲的健康以及心理需求,平时多陪伴,不在身边时也可以通过电话、视频的方式经常联系,送上关怀和问候。老年父亲们自己则要培养兴趣爱好,积极走出家门,多参与社会活动,多与朋友邻居交流,寻找到晚年新生活。

端午假期 这些地方可临时停车

本报讯(记者胡智伟 王赫岩)记者自交管部门了解到,为保障节假日期间广大群众出行便利,端午节假期(6月22日至6月24日)期间,市交管部门联合市公用事业管理局推出便利停车的便民服务举措。

据介绍,为方便市民出行及满足节假日停车需求,在不影响交通安全和正常通行秩序的前提下,市民可以在各大超市、菜市场、临街商铺、旅游景点以及有条件的小区周边道路,临时单排顺行停放车辆。

两部门提示,上述措施是在端午节假期采取的临时便民服务举措,需要注意,便利停车不是“随便停车”。便利停车的前提是车辆停放不能阻碍其他车辆和行人正常通行或产生安全隐患,严禁出现以下违法停放行为:

- 1.斜列、垂直于路边停放;
- 2.双排或多排停放;
- 3.占压盲道、人行横道,占用消防通道停放;
- 4.在影响公交场站、消防设施等公共(应急)设施正常使用的地点停放;
- 5.在道路交叉口范围内停放。

夏季高温晒被子 时间别超3小时

本报讯(记者狄慧)近日,本市高温来袭,虽然酷暑难耐,却是晒被子的好时机。本市家政服务人员刘丽丽为大家提供几个晒被子的技巧。

晒被子时间、地点要选好。最好在晴天的上午10点至下午3点之间晾晒被子,这个时间段内的阳光最为充足。不要在清晨和黄昏晒被子,因为这些时间段空气里的湿度很高,被子可能会越晒越湿。同时,尽量选择开阔、通风的地方晾晒被子,避免被子的侧面遮挡物影响晾晒效果。

晒被子前,建议先轻轻拍打被子,将表面的灰尘和污垢抖落,然后再将被子悬挂在晾衣架上,用较大的力量抖动几次,以便尽可能地去除被子内部的灰尘和污垢。晒被子的时间并非越久越好,长时间的暴晒可能会导致被子的纤维断裂,导致被子的保暖性下降。晾晒时间最好控制在2至3个小时,以保证被子不会受到紫外线的过度照射。如果天气比较潮湿,晾晒时间可以适当延长;如果天气比较干燥或者紫外线较强,晾晒时间应该适当缩短。

久存不用或新购被褥,用前都要进行一次晾晒,这样可以保证被子的干燥卫生。正在使用的被褥,建议每周晾晒一次即可。很多人晒被子都是裸晒,其实可以在被子上加一层旧的床单,这样既能避免因强光照射导致面料变黄褪色,又能挡住灰尘、花粉等落在被褥上。

晾晒最好的方法是让被子接触身体的那面向阳光,一来保护被面的材质,二来被里接触人体更多,直接晒到阳光可以起到更好的晾晒效果。需要提醒的是羊毛被褥和羽绒被褥不要在日光下暴晒,只要在阳台等通风处晾一小时就可以了。这样能尽量避免或减少阳光直射对其纤维造成损害,以延长使用寿命和维护良好的保暖性能。

如果苦于没有晒被子的好空间,最后还有一个好方法,随时随地就能晒,那就是给被子上套一个黑色的塑料袋,吸热好还不占空间,虽然没有紫外线消毒的作用,但是黑色可以增加吸热、升高温度,高温可以消灭被子里的螨虫。



“天津融媒体高考招生咨询大会”举行

6月18日,“2023天津融媒体高考招生咨询大会”在津湾广场举行。作为“天津融媒体中高考助力行动”的一项内容,为更好地服务考生和家长,为考生及家长搭建与高校面对面交流咨询平台,今年大会汇聚百余所高校及相关机构,全力协助高考家庭获取全面高校招生资讯、科学填报志愿。

本报记者 张立摄

因道路施工

明起这个路段 通行方式有变

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因排水管线施工,明日(19日)起至8月20日,红桥区复兴路(西关大街至芥园道段)局部道路变窄,途经车辆及行人需按照交通信号指示通过,减速慢行(施工区域机动车限速30公里/小时),注意避让。

交管部门提示,施工期间,复兴路西侧主路(北向南方向)禁止机动车右转西营门大街,右转机动车一律由复兴路西侧辅路进入西营门大街。

公交681路线路有调整

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团巴士公司了解到,为零距离接驳天津站北广场及地铁线网,更好服务天津站旅客顺畅出行,即日起,对公交681路线路走向进行优化调整。请市民合理安排出行时间,以免耽误行程。

调整后,将681路终点站由天万道公交站缩线至天津站北广场,起始站为王顶堤商贸城公交站,终点站为天津站北广场。双向撤销李公楼站、南横街站、唐口

地道站、天津七中站、成林道地铁站站、儿童村站、军事交通学院站、东局子站、天山路站、万新公寓站、天山南路站、天万道公交站,双向增加天津站北广场站。撤销的部分公交站点市民可通过换乘640路到达,公交换乘优惠政策有效。

王顶堤商贸城公交站运营首末班时间调整为5点35分至22点,天津站北广场运营首末班时间为6点30分至22点55分。