

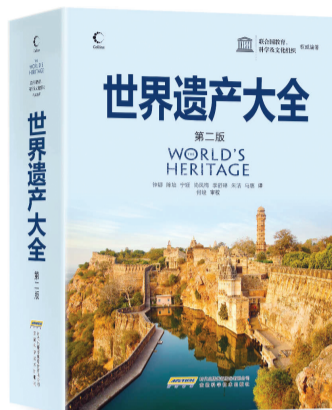


《世界遗产大全(第二版)》

定价:280.00元

作者:联合国教科文组织 出版社:安徽科学技术出版社

《世界遗产大全(第二版)》一书由联合国教育、科学及文化组织编著,全球十几种文字出版。在阅读这本装帧精美、内容丰富、图文并茂、兼具知识性和可读性的图书时,您将了解到我们的共同遗产方面的详尽信息:北非大的体育馆位于突尼斯一个名为杰姆的小村庄;埃塞俄比亚国王的加冕仪式是在阿克苏姆进行的;古代具有影响力的文化中心是在今天叙利亚境内的帕尔米拉;加拿大的野牛国家公园有世界上大的自由繁衍野牛种群。书中还有很多非同寻常的内容,像智利拉帕努伊国家公园里大量的雕刻人头、希腊迈泰奥拉的石塔修道院、印度尼西亚巨蜥国家公园是“龙”的家。在这里,我们只撷取了一小部分,余下的,就请您打开书,让所有精彩呈现。



《世界的记忆》

定价:220.00元

作者:联合国教科文组织 出版社:安徽科学技术出版社

《世界的记忆》从公元前1700年开始,按照时间顺序,以图文并茂的形式,多角度、多方位地介绍了43个国家和地区符合世界意义入选标准的文献遗产。书中涉及的文献范围很广,包括泥版、手稿、电影、照片、地图到网页等全世界的重要历史文献,是世界记忆工程的主要名录。《世界的记忆》记录的有重大历史事件,如改变世界的航海发现、科学探索的文献记录、人类录音文献等。书中收录的具有世界意义的中国文献遗产有“中国传统音乐录音档案”“清代内阁秘本档”“清代科举大金榜”“本草纲目”“黄帝内经”“元代西藏官方档案”等。《世界的记忆》的出版旨在保存文献遗产、提高人类意识、宣传和公开人类的文献财富,提高世界各国对其文献遗产,特别是对具有世界意义的文献遗产的认识,以确保世界文献记忆不再受到破坏。通过保存和公开全世界的文献遗产,达到保护和宣传的目的。



●M.5107男,合肥金融单位高管,42岁,1.78米,大学,离单,英俊进取,品貌风度好,车房俱全,经济优越。诚觅35岁左右,1.62米以上,大专以上,文静端庄,落落大方的女士缘定今生。

●M.5482男,合肥省直单位公务员,30岁,1.75米,大学,未婚,儒雅谦和,真诚重情,车房具备,待遇佳。诚觅30岁以下,专科及以上,温婉秀丽,气质佳,有雅趣富爱心的未婚小姐结伴同行。

●F.6210女,合肥大学教师,29岁,1.65米,国外硕士,未婚,肤白貌美,温柔端庄,经济住房优。诚觅36岁以下,1.75米左右,综合素质好,重情儒雅的未婚男士爱相约。

●F.6311女,合肥电力系统,28岁,1.67米,硕士,未婚,肤白高挑秀丽,端庄大方,多套住房。诚觅38岁以下,1.73米以上,专科及以上,品貌好,素质高,机关事业单位或经商的未婚未育先生牵手。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

孩子常不安宁 小动作多 他们患上了多动症吗?

病情较轻,可通过饮食改善;情况较重,需看心理医生

□刁宗盛 吴庆 星级记者 俞宝强

在合肥四院儿童青少年心理门诊里,经常有因为老师和家长都很无奈的孩子前来咨询就诊,这些孩子往往注意力不集中,好做小动作,做事缺乏耐心,容易出差错,学习成绩一般都较差。儿童青少年心理科专家说,接诊和咨询大多是这些孩子的家长,有些已被基层或其他兄弟医院诊断为“儿童多动症”。那么,孩子有了哪些症状可以认为是多动症呢?



A 经常显得很不安宁,小动作多

据悉,注意力障碍是本病的最主要症状。表现在听课、做作业或其他活动时难以持久,易因外界刺激分心,在活动中不注意细节,经常因粗心发生错误;在与成人交谈时心不在焉,似听非听;平时丢三落四,经常遗失玩具、学习用具或其他随身物品,忘记日常的活动安排。

活动过多和冲动,患儿经常显得很不安宁,小动作多,仿佛精力特别旺盛;行动不计后果;话多、没耐心;情绪不稳定,容易

过度兴奋,也容易情绪低落或有攻击性行为;易发脾气;学习困难:因为注意力缺陷和多动症状影响了患儿在课堂上的听课效果及完成作业的速度和质量,致使学业成绩低于其智力所应达到的水平;神经和精神的发育异常:患儿的精细动作、协调运动、空间位置感等发育较差;智商偏低。

此外,患儿常共患其他精神障碍。其中共患品行障碍40%、焦虑障碍31%、抽动障碍11%、心境障碍4%。

B 情绪改变快,难以控制自己,脾气大

由于这些孩子情绪改变快,难以控制自己,所以脾气大,在学校不遵守纪律,喜欢搞恶作剧,经常会影响其他孩子学习或游戏,因此让家长和老师大伤脑筋。儿童青少年心理科专家说,接诊和咨询的大多是这些孩子的家长,有些已被基层或其他兄弟医院诊断为“儿童多动症”,该症临床上称为注意力缺陷多动障碍 ADHD 或“轻微脑功能失调”。

家里如果有了这样的孩子,平时生活上应该注意哪些?有没有好的食疗方法?专家告诉我们,很大一部分患儿是可以通过饮食和平时生活习惯调理得到控制和缓解的。

临床心理学家建议:少给孩子吃含水杨酸盐多的食品(如番茄、苹果、橘子、杏等),并限制含添加剂食物及饮料(包括含酒精食物,如酒心巧克力)的摄入,少食含酪氨酸的食物,如挂面、糕点等。另外,高糖饮食也可以引起多动症。高糖饮食会使儿茶酚胺等神经递质分泌不足,从而引起多动。喜欢吃糖果的儿童,嗜糖如命,他们往往也冲动任性、情绪不稳、易发脾气、睡眠不安稳。由于注意力不集中,学习成绩也就较差,他们的这些症状也类似于多动症。还应该远离重金属的餐具、玩具和用具,远离有挥发功能的塑料及家装材料。

C 早餐应减少含淀粉、蔗糖较多的食物

锌缺乏常使儿童食欲不振,发育迟缓,智力减退。研究发现,学习成绩优良的学生,大多数头发中锌含量较高,所以,要常吃含锌丰富的食物;增强记忆力需要多吃富含卵磷脂和B族维生素的食物,平时给孩子多吃一些瘦肉、豆制品等含卵磷脂多的食物;常食用富含蛋白质的食物,如鸡蛋、牛奶、豆类、花生米等,可使体内有关氨基酸增多,缓解多动症;在微量元素方面,应多食富含铁的食物,如动物肝脏、动物血,以及一些海产品,鱼类脂肪中

还含有大量不饱和脂肪酸,对脑细胞的发育有重要作用;为了平衡膳食,每天应食用一定量的新鲜蔬菜。

所以,疑似有多动症的孩子或多动症倾向孩子的膳食,特别是早餐,应减少富含淀粉、蔗糖较多的食物(如米饭、面条、土豆、南瓜、苹果、香蕉、胡萝卜等),应增加牛奶、鸡蛋、豆制品、花生等。一般来讲,多动症患儿病情较轻,调整饮食就可收到显著效果。如果情况较重,还是要看儿童心理医生才能解决。