

# 谨防孩子沉溺手机 让暑期生活丰富起来

○陈晶

“放假了，孩子天天玩手机怎么办？”“我家孩子老是刷视频，怎么让他远离？”暑期已开始多日，一些孩子宛如放出笼子的小鸟，开始自由自在享受属于自己的暑期生活。也有一些孩子因缺乏监管，迷上手机游戏或观看网络视频，不少家长为孩子沉迷手机这件事焦虑不已。

“我儿子今年读五年级，刚放暑假没几天，每天除了睡觉，最常做的就是躺在床上或沙发上玩手机，打游戏。”市民李女士无奈地说，孩子平时上学用手机的机会较少，现在放假有了时间，就放纵自己。让他少玩一会，他就点头，手却停不下来。

相同境遇的还有市民杨先生，他的女儿今年读初一。他和妻子每天都要上班，考虑到孩子平时学习压力较大，暑假期间想着让孩子看看手机调节一下，就把旧手机留给女儿使用。谁知这些天女儿睡醒了就开始玩手机，不是刷刷就是看短视频，一天下来玩手机时间能超过6个小时。建议她去学跳舞或者画画，她都拒绝了。

时下，随着人们生活水平逐渐提高，网络已成为孩子们生活中不可缺少的工具，特别是放假在家，电脑和手机便成了他们日常生活中的必需品。沉迷于电脑和手机影响孩子身心健康，家长们更担心的是藏在虚拟世界里的种种诱惑和风险。“平时学校上课，由老师管着，现在放假了，天天摸不完的心。”35岁的杨先生说，让孩子出去跑着玩，害怕不安全，一直在家里又担心被手机侵害。

但是，彻底禁止孩子玩手机也不合理，应该对孩子进行引导。与孩子约定每天花多少时间玩手机，且孩子需要记录下什么时候开始玩，什么时候结束，说到做到。家长们也可以与孩子交流，告诉他们不要在网络上点击小广告、不随意点击链接、不与陌生人在网上聊天、不购买游戏装备和不乱扫二维码等。

同时，家长们也可以鼓励孩子暑假期间多参与一些家务，比如做菜，让孩子每周学习做一道菜。时间允许的情况下，可以带孩子外出旅游，或者参加一些社区活动或公益活动。也可以给孩子报夏令营或兴趣班、运动班，鼓励孩子多与人接触，学习技能，提高与人交往的能力。

端，每天了解孩子观看的内容、类型，让孩子将好看的视频也转发给家长，在彼此交流中了解孩子的兴趣所在，更能够走进孩子的内心，了解孩子的精神世界。此外还要教育孩子养成良好的上网习惯，特别是要向孩子普及电信网络诈骗防范知识，告诫他们不要在网络上点击小广告、不随意点击链接、不与陌生人在网上聊天、不购买游戏装备和不乱扫二维码等。

同时，家长们也可以鼓励孩子暑假期间多参与一些家务，比如做菜，让孩子每周学习做一道菜。时间允许的情况下，可以带孩子外出旅游，或者参加一些社区活动或公益活动。也可以给孩子报夏令营或兴趣班、运动班，鼓励孩子多与人接触，学习技能，提高与人交往的能力。



市教体局(体育)

## 持续开展体育类校外培训机构专项治理行动

本报讯(融媒体中心记者 陈晶 通讯员 张晓阳) 7月14日,我市体育类校外培训机构专项治理工作推进会召开,贯彻落实《河南省体育局河南省教育厅印发<河南省体育类校外培训机构设置标准和管理指南(试行)>的通知》,按照省委、省政府“双减”工作部署,加快推进相关工作落实落地,促进我市体育类校外培训机构规范健康有序发展。

据悉,此次会议主要对民办非企业单位监管专项行动相关内容和体育类校外培训机构监管平台保证金及预收费监管资金缴纳流程进行讲解,传达平顶山教体局2022年暑期全市校外培训机构治理专项行动文件精神。

会议要求严格按照《河南省体育类校外培训机构设置标准和管理指南(试行)》健康、规范、有序开展。落实好疫情防控工作,抓好执行,进一步完善服务体系。进一步提高安全意识,不断提升做好体育安全工作的责任感和使命感,严格落实安全主体责任,防范化解各类安全风险,坚决遏制各类事故发生。同时牢固树立“安全第一责任人”意识,坚持“人民至上、生命至上”的原则,切实肩负起安全监管职责,为党的二十大胜利召开,营造良好的社会氛围。

汝州二高

## 举办2022年新高考改革集中培训

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 张彦昌) 为进一步落实河南省教育厅关于高考综合改革的相关政策,有序推进市二高高考综合改革的实施,7月18日至20日上午,市二高在学校报告厅举办为期两天的新高考改革集中培训,对新高考改革实施背景原因、学校推动落实具体举措等方面进行了细致的分析。

本次培训邀请了五位授课专家以线上培训的形式,分别就高考命题研究、高考评价体系、创新人才培养、选科走班、学校课程策略等方面作了5堂深入、系统、实用的讲座。

通过此次培训,全体教师更加明确了新高考的方向,更加坚定了迎接新高考、应对新挑战的信心和决心。大家纷纷表示,要切实提高认识,增强推进高考改革的紧迫感和责任感,坚持学深悟透,吃透改革政策,把要求转化为工作,做到学有所获、学有所用。

## 我市公路汽车站派出所联合客运公司开展反恐演练



本报讯(融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 李萌) 7月20日上午,市公路派出所联合客运公司开展反恐演练,进一步提高广大干部职工的反恐安全意识,提高防范自救能力。

在演练现场,民警向公司职工讲解和演示了反恐器材使用方法和安全知识,随后,开展应急处置演练。

演练以模拟嫌疑人持凶器闯进车场威胁群众为场景。接警后,该所民警立刻赶赴现场,在客运公司安保人员的配合下,按照《反恐应急处置预案》正确处置,成功将“歹徒”制服。整个演练过程组织有序、行动迅速、有条不紊、技能娴熟。

演练结束后,客运公司干部职工纷纷表示,通过此次反恐演练,提高了大家应对恐怖事件的危机意识和应对能力,对保障客运车辆正常运行及生命财产安全,维护社会稳定起到了积极作用。

市人民医院医疗专家提醒

## 不是所有的眨眼都叫“放电”,当心是面肌痉挛

交谈时对方眼睛眨呀眨,你以为她(他)在给你“放电”?错,她(他)可能患上了面肌痉挛。其实,讲话的时候,嘴角不由自主地抽搐;凝视时,眼睫毛抖动;嘴角不自觉歪斜……都有可能是面肌痉挛。

50多岁的患者王某,面部抽搐5年多了,刚开始一侧眼跳,以为是俗话说的“左眼跳财”,并未在意。慢慢地眼皮跳的次数越来越频繁,睁眼困难,并一侧面部抽搐。在工地做监理的他感到很自卑,影响视力影响生活,害怕见人。因为表情怪异,王某常遭人误解,也严重影响了他的容貌和心情,逐渐变得沉默寡言。王某尝试过针灸、药物等治疗,但症状仍逐渐加重。来到市人民医院医疗健康服务集团后,经过神经外科医疗团队的详细问诊、神经电生理和面神经MR薄扫检查后,确诊王某患的是面肌痉挛。

医院神经外科团队为王某做了面神经显微血管减压手术,术中神经电生理医师全程进行监测。手术通过耳朵后发迹内切一小口,在颅骨钻一个约一元硬币大小的骨孔,在显微镜下找到压迫血管,分离血管与神经的粘连,并通过Teflon棉,将压迫血管推离开神经出脑干根部,电生理监测显示侧方扩散波形消失。

术后王某“挤眉弄眼”的怪异表情立刻就消失了,经过8天的住院治疗,他成功康复出院,也找到了从前的自信。

神经外科主任郭从延表示,面肌痉挛不可能自行痊愈,多数患者因为害怕手术长期受病痛折磨。神经外科自2014年来在河南省人民医院神经外科协作指导下,先后完成面肌痉挛和三叉神经痛的手术100余例,大多术后即恢复

正常,具有费用低、创伤小等优点。

融媒体中心记者 郭晋战  
通讯员 张钦铭

## 健康知识

市中医院医疗健康服务集团总院

## 荣获“基层血管健康管理中心示范单位”称号

本报讯(融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 王泽鹏) 近期,由中国卒中医学会发起的“基层血管健康管理中心——基层新声”项目授牌活动以线上连线的形式举行。经过申报、初审和专家现场评审,市中医院医疗健康服务集团总院被授予“基层血管健康管理中心

示范单位”荣誉称号。据了解,市中医院医疗健康服务集团总院作为三级综合医院,一直承担着县域内卒中患者的重要救治工作。近年来,通过三级医院卒中中心建设,该集团总院更是采取多学科联合协作方式优化急性卒中救治流程,畅通绿色通道,成功开展了

静脉溶栓、介入取栓等技术。通过卒中防治技术培训等形式,提升基层医生对脑血管疾病的诊疗水平,并定期开展卒中宣教,提高居民对脑卒中的认识,推进对患者血管健康的节点管理。

该集团总院将积极履行基层血管健康管理中心示范单位职责,围绕脑血管健

康相关培训三个重点任务,积极推广血管健康管理的规范与流程,带动区域内基层医疗机构不断提升卒中急救、转诊和二级预防的规范化诊疗水平,从而降低脑卒中等脑血管疾病的发病率、复发率、死亡率和致残率,为进一步提升全市基层脑血管疾病救治水平作出新的、更大的贡献。

市一院

## “冰冷”环境中的“暖心护理”



墙上贴着鼓励的话语

提到重症科,我们会想到什么?是医生下达的一张张病危通知单?抑或是监护室外家属担忧的神情?还是监护室内医护步履匆匆的忙碌?封闭的环境容易让人产生紧张焦虑的情绪,无论是患者,还是医护人员。

为打破人们这种“冰冷”的印象,市第一医疗健康服务集团总院重症医学科积极响应院党委号召,在危急重症医学中心领导的大力支持下,努力为患者创造温馨有爱有温暖的就医环境,提升就医体验。经过科室半年多的努力,如

今的重症医学科已焕然一新,极大地缓解了医护人员工作中的压力,提升了医护人员的幸福指数。

温馨有爱的环境。俗话说“入芝兰之室,久而不闻其香”,环境对一个人有着莫大的影响,为此,重症医学科打破了重症医学科固有的沉闷色调,以独特的“天花板文化”,让患者一抬头就能鼓起战胜疾病的信心。

让音乐赶走烦恼。在我国传统医学里,“宫商角徵羽”对应五行,而音乐“本身”就是一种治疗方法。舒缓的音乐能让人停止莫名烦躁的心绪,医护人员也能在工作上渐入佳境。自重症医学科开展音乐疗法以来,得到了清醒患者以及医护人员的一致好评。

早期康复,让患者“动”起来。重症医学科的患者由于长期卧床,容易导致多种并发症。早期康复不仅可以有效预防并发症,还可以预防和治疗ICU-AW(ICU获得性肌无力),利于患者心理健康。重症医学科对每位患者制定不同

的康复方案,在医生的指导下,护士们协助患者从卧位→坐位→站立→行走训练,在不同体位下根据病情增加其他治疗(包括踝泵运动、呼吸训练、排痰训练)。重症治疗模式已从以前以“救命”为主要的目标转变成了“让患者活下来并活得更好”。

叙事护理,坐下来,聊一聊。某天一大早,病房里就传来了一阵哭泣声,原来是一向配合治疗的严重车祸患者在哭泣。护理组组长马晓辉经过耐心询问得知患者因疼痛,还无家属陪护,导致情绪波动,不断重复着说不想治了的话,医护人员经通理疏导和家属视频的方式,让患者安静了下来,并积极配合治疗。重症医学科的叙事护理非常重要,护士的语言艺术可以为患者带来喜怒哀乐,用好护理语言艺术,可以增强患者与疾病斗争的信心和力量。

融媒体中心记者 李晓伟  
通讯员 王文璐