

从不敢“进门”，到主动邀约 心理健康不再是校园禁忌话题

□ 株洲晚报融媒体记者 戴凇 通讯员 郑奕

○ 开设情商课后，“政教处的事少了”

“青春期的孩子，面临心理和生理的很多变化，正是做好情商、情绪管理的关键阶段。”从上学期开始，株洲市外国语学校初一年级增开了“情商教育”这样一个新课程，让学生和家长们都充满期待。校长饶婷笑着说，开课以后，最直观的变化就是“政教处的事少了”。

去年新学期开学，有一名新生一直无法调整到正常的学习状态，还容易生闷气，一度成为政教处的“常客”。不过，随着“情商教育”课程开课，孩子的状况开始慢慢有了改观。同时，孩子的家长也受邀参加了“家长版”的情绪管理讲座。到了这个学期，这名孩子和更多同学成了朋友，和老师也有了更多交流，再也没有去过政教处。

上周，荷塘小学、泰山小学等学校的“家长课堂”也相继开课。荷塘小学的主题是“做淡定家长”，泰山小学则将主题定为“有效沟通”。

市教育局学生工作科科长黄作军表示，近年来，我市通过加强对家



▲公益心理辅导走进乡村学校。 通讯员供图

长的指导和培训，有计划、有系统、分层、分类做好专题培训，大力宣传科学育人理念，引导和指导家长认识到家庭教育在子女心理健康教育中的重要作用。引导家长主动承担子女教育责任，陪伴孩子共同成长。

另一方面，引导家长学习心理健康教育知识，提升自身心理素质和育人水平，了解和尊重孩子，努力提升孩子的心理素质，以及及时有效地预防和干预孩子的心理问题。

○ 更多老师成孩子们的“心灵守护者”

3月31日，芦淞区南方三小启动“校园心理危机的识别、干预与预防”专题活动，所有老师来了一次专题学习。

作为孩子在学校中“最亲密的陪伴者”，近年来，我市教师队伍在不断普及心理健康知识，并培养了一大批心理辅导员。

记者从市教育局了解到，从“十二五”开始，直到2019年，我市安排

了专项经费，用于培养心理咨询师。目前，各校有心理咨询师近600名。2017年开始，市教育局还启动了“情绪管理课程”项目，在全市各中小学推广开设情绪管理课程，已经培训三期，培养了148名情绪管理课程种子师资，46所学校成为试点校。通过实施心理健康教育“空中课堂”等项目，让班主任或其他德育工作者网络学习相关知识，提升教

师的心育意识和技能。除此以外，我市各中小学也普遍建起了心理辅导室。“从不敢进，到主动与心理老师邀约，这正是发生在孩子们身上一种可喜的心理变化。”文利辉表示，正是因为近年来各校开始普及心理健康教育，让孩子们对心理健康问题的认识发生了转变，和老师倾诉心中的困惑，已不再是一种禁忌。

◆ 答疑

“丧文化”“网抑云”…… 心理老师教你抵御“负能量”

近年来，在青少年口中总是流传着一些家长听着一头雾水的流行语，比如“丧文化”“网抑云”，记者了解到，这些传递的其实都是“负能量”。针对家长的疑问，记者也咨询了文利辉老师。

文利辉表示，既然无法改变和

逃离外部环境的影响，那就加强“自我建设”。比如在家庭中，父母积极正向的生活态度和处事方式是最好的榜样，家长要学习先进的家庭教育理念，营造民主和谐的家庭氛围，让孩子抵御外界的不良影响。

同时，父母要多理解孩子，尤其

是关注孩子内心的情感需求，用平和的心态去陪伴孩子去经历成长过程中苦与乐。孩子在接触外界人或事，尤其是使用网络时，事先商定协议，不能浏览不良网站等限制内容，同时也要提前教会孩子识别和应对负能量的行为，让孩子学会自我保护。



CUBA 选手 与市一中篮球小将 面对面

体能训练、带球过人、正面对抗……昨日下午4时许，正在征战CUBA的中山大学男篮代表队来到株洲市一中篮球馆，为该队篮球队员及体育爱好者们带来了一场精彩的训练赛。该校负责人表示，希望通过此次面对面观摩、交流，让学生们亲身感受高水平篮球竞技的魅力，激发体育兴趣。

株洲晚报融媒体记者 孙晓静
通讯员 邓志刚 摄

小车掉进水塘 三村民合力救起一家四口

时间:4月5日 地点:淅口区南洲镇



▲小车掉进水塘，村民奋力施救。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者 刘平 通讯员 郭璋 刘铁华 彭莱 梁靓)4月5日中午，淅口区南洲镇早竹村，发生一起车辆坠入水塘的交通事故：塘水很快淹没车辆，车上一家四口人被困。危急时刻，3名村民奋不顾身，跳进水塘施救，成功将车上4人救出。

当天中午12时30分左右，一辆从淅口区驶往醴陵市石亭镇的私家车在拐弯时不慎冲入路边水塘。当时车上坐了一家四口人，两夫妻带两个小孩子，最小的仅7岁。

事发时，年近70岁的早竹村村民陈培冬正好骑摩托路过。他赶紧停车，呼喊附近村民救人。紧接着，陈培冬放下摩托车，跳入水塘救人。

家住附近的村民王天宝、许雄辉听到求救后立马跑向水塘。看见车辆正在往下沉，两人连手机都没有掏出来，连衣服都没有脱，就快速跳下水塘，向落水车辆游去。

经过十多分钟营救，三人

成功将车内一家四口人转移出轿车，拖向岸边，并与岸上的村民合力将他们救出水塘。由于救援及时，4名获救人员均无大碍。

考虑到天气寒冷，获救人员衣物全湿，且没有携带换洗衣服。王天宝及周边村民又将车主及其家人带回家中沐浴、取暖，并找出干净衣服给对方换上。

回想获救的过程，车主易先生心有余悸地说：“事发突然，孩子们在后座被吓得大哭，但是当时车门打不开，车窗降不下来，妻子也被安全带卡住了，整个人都是懵的。”

“情况紧急，什么来不及想，一看到车辆沉在水里，我们就赶紧跳下水救人。”王天宝说，大伙把人救出后，他发现自己的手被玻璃划伤，手机因浸水无法开机，“只要车上的人没有事，这点不算什么。我想每个人遇到这种情况，都会像我们这样做的。”

日均3瓶饮料 30岁小伙进了抢救室

本报讯(株洲晚报融媒体记者 杨凌凌)清明小长假，原本计划回老家祭祖的株洲小伙阿风(化名)，却只能躺在病床打点滴吃药。小伙子因嗜好喝饮料，一天最多喝3瓶可乐，最终导致“酮症酸中毒”进了医院抢救室。送医时，血糖仪已经测不出其血糖值，因为爆表了。

阿风长得胖嘟嘟的，体重有180斤，平时身体还不错。他特别爱喝饮料，几乎每天都要喝可乐。都说碳酸饮料对身体不好，亲朋好友劝过他多次，但都没戒掉。

最近一段时间，阿风工作压力大，时常熬夜，又总觉得口渴，喝白开水没味道，可乐就成了“救命稻草”，几乎是一瓶接一瓶地喝。

3月28日晚，他上班时突然乏力伴胸闷，喘不过气来，被同事送到市中心医院抢救。护士为他测血糖，这一测，大家都傻眼了，快速血糖仪爆表，显示血糖值已经超过最大值：33.3mmol/L。

经诊断，阿风患的是糖尿病酮酸中毒，糖尿病最危险的并发症之一。医生说，他可能早就有糖尿病，但因为年轻没在意，最近又大量喝可乐，引发了病症。

好在经过治疗，阿风的血糖已得到控制，身体正在恢复中。

◆ 医生提醒

突发糖尿病多是年轻人 放下饮料多喝水

糖尿病酮酸中毒是糖尿病最危险的并发症之一，一般都是突然出现，发展迅速，死亡率很高。

市中心医院内分泌科的医生说，突发糖尿病酮酸中毒者多是年轻人，大部分是因每天的高糖、高脂肪摄入所致。有一些患者在糖尿病发病初期没有明显症状，有糖尿病家族病史、身材肥胖、缺少运动、有不良饮食习惯的市民，应定期做筛查。这种筛查很简单，到社区卫生服务中心验一下血糖就可以了。

医生提醒年轻人，一定要管住嘴，迈开腿，放下饮料，多喝水。

独居老人3天未出门 邻居发现异常……



▲瘫倒在地老人被众人扶起。 受访人供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者 刘平)4月5日，芦淞区贺家土街道长塘湾社区出现暖心一幕：社区居民联合网格员、社区民警成功营救了一名被困家中的独居老人。

当天傍晚，家住长塘湾社区一汽运小区5栋312室的居民彭耀庚正准备和家人吃晚饭，有一件事让他放心不下。他发现，邻居吴淑君老人已有3天没有走出家门。

彭耀庚感觉有异常，将情况向网格员进行了反映。长塘湾社区党委副书记、网格员李一枝得知情况后，立即联系社区民警一起上门查看情况。

“有人在家吗？”经过多次敲门，屋内突然传来微弱的应答声，但迟迟不见老人前来开门。

彭耀庚称，老人平时身体好，行动自如，听到邻居敲门，都会主动开门。他马上意识到，老人在家发生了意外。

民警随后对房门进行开锁。房门打开后，众人发现，老人瘫坐在地上，脸色惨白。吴淑君今年67岁，老伴去世已有10余年，儿子、儿媳没有在身边。老人称，3天前不慎在家摔了一跤，倒地后无法起身，已有3天时间没有吃任何东西。

邻居赶紧熬了饭菜，喂给老人吃。

当晚8时左右，老人的儿媳赶到现场，连夜照顾老人。

4月6日，老人被其亲属接到了乡下，专门有人负责照顾。目前，老人身体情况恢复良好。

关节退变、骨刺、滑膜炎 有妙方

春季特惠(见报3日内):买5送1、买10送3、买20送8

膝关节退行性病变，骨质增生、滑膜炎，关节积液，半月板损伤等……“仙草骨痛贴”深受用户好评，广州、长沙出现抢购风潮，拄拐杖坐轮椅的重症患者也争相使用。

天元区曾阿姨拍片患有退行性膝关节炎、滑膜炎、骨刺。早晨醒来关节长时间动不了、关节疼痛肿胀、久坐僵硬不动步、打弯困难。朋友介绍了“仙草骨痛贴”，当天疼痛就有减轻，不

到一礼拜走路干活利索，两个疗程肿胀疼痛消失，关节灵活自如。

“仙草骨痛贴”不能包治百病，专门针对膝关节退行性病变、骨刺、滑膜炎、半月板损伤、风湿类风湿性关节炎等顽症。

咨询热线:0731-28283210
地址:株洲市火车站对面平和堂商场一楼平和堂药号。(市区免费送货,专业老师一对一指导,外地包邮,货到付款。)

免费申领第6代掌上智能播放器! 首次公开百岁老人养生秘笈

好消息，第六代“掌上智能播放器”隆重面世，新款智能播放器集评书、戏曲、健康讲座为一体，功能强大、品质升级，超大扬声器，音响一流，更涵盖有娱乐健康节目，为响应助老、敬老、爱老的号召，现在拨打电话13404105578，您就可以免费领到价值298元一台第六代智能播放器。就像个人的“健康保姆”，让中老年的晚年生活变得更加丰富多彩。

请注意，凡符合以下条件者优先领取：
1、领取者必须是年满55岁的中老年朋友。
2、每个家庭仅限领取一台，杜绝重复领取。
3、患有心脑血管、糖尿病、心脏病、骨质疏松、失眠、尿频、前列腺疾病等慢性病的中老年朋

友优先发放。
4、送货上门，快递费也由厂家承担！
为响应全民健康计划，普及健康养生知识，现向全国55岁以上中老年人免费赠送！不必花钱购买，无任何代价赶快拨打电话：仅限200台！赶紧来电话报名免费领取吧！还有更大的惊喜等着您！

免费领
取电话:4009906848

