



暑假如何让孩子正确使用手机

“我妈天天拿着手机疯狂购物、刷剧，我刚拿起手机跟同学聊天她就开始唠叨！”“我爸没事就教育我玩手机是不务正业，要好好读书，自己却窝在沙发上刷短视频停不下来。”“你们天天手机不离身，上厕所都要拿着，为什么我就不能玩？”……在咨询室，原本带孩子来戒网瘾的林女士，面对12岁儿子的“灵魂拷问”顿时失语。

暑假，是孩子和家长因为“网瘾”问题引发矛盾、激战的爆发期。笔者认为，应科学看待孩子用手机上网的行为，制定需要全家人共同遵守的正常使用手机的规则，尝试把孩子对网络的依赖转化为促进亲子交流的工具。良好的亲子关系，才是解决问题的根本。

对孩子而言，手机不仅能用于玩游戏、刷短视频，还能当字典、学习工具，更是朋友之间交流的工具。当一个少年听不懂热门游戏里的专业名词，他就会觉得无法融入集体，甚至被孤立。还有些孩子在现实中遇到挫折，如遇到父母有矛盾、成绩不好、跟同学的社交出现问题等，他们沉迷游戏是希望通过游戏里的胜利获得自我肯定，找寻共同话题的群体、能够倾诉的对象。

所以，关于孩子沉溺玩手机的问题，家长不能一味因堵堵或者闹铃式的监管，而是要正确引导孩子使用手机。对于存在逆反心理、故意和家长对着干的孩子，家长要优先改善亲子关系，然后再解决孩子沉迷网络的问题。

●孩子为什么放不下手机
“不要怪孩子为什么沉迷手机，先问问家长能不能放下手机？”答案是未必能放下。

手机是目前接触网络最便捷的渠道。对孩子而言，父母对手机的依赖，给孩子形成的是一种非正向的示范作用。成人尚不能完全抵制网络

的诱惑，沉溺在短视频里任时间流逝，何况正处于开始尝试自己做决定的青少年。

当然，家长可以设置孩子使用手机的屏幕时间，并跟孩子沟通，让他主动遵守约定。这么做了让孩子感受到被信任，还能培养孩子的规则感和自控力。

●在网络轨迹中寻找共同话题
除了对孩子使用手机的时间进行控制，家长还要了解孩子的网络活动轨迹。网络同样是家长的“情报员”。如手机里安装了什么软件，在哪些软件的停留时间长，如微博、短视频App等社交媒体。

为了让孩子更健康地使用网络，家长们也可以通过这些信息了解孩子的兴趣及关注点，孩子情绪的波动和变化，从而寻找共同话题，促进亲子交流。比如，发现孩子喜欢漫画，那可以

陪孩子一起逛漫画展；孩子喜欢打游戏，那不妨和孩子一起玩，让孩子“带你”，让他和你分享玩游戏的心得。

●不玩手机，还能玩什么
暑期作业做完了，使用手机的限定时间用完了，孩子还能干点什么？鼓励孩子发展自己的兴趣爱好，让他的生活变得丰富多彩。运动是一剂良药。家长可以让孩子选择自己喜爱的运动方式，享受运动带来的愉悦。家务劳动也是一种运动，可以增强孩子对家庭的责任感和归属感。

鼓励孩子多和同学、朋友交流，积极参加各项活动或社会实践活动，通过现实生活中的正常人际交往获得积极的心理支持。这样孩子在遇到困难时会寻求同伴的帮助，而不是在虚拟的网络空间中排遣。

假期，很多家长带孩子出去旅游，这时不妨让孩子参与进来，例如选择出行目的地、制定旅游攻略、购买机票、制定行程等，都让孩子参与完成，让他有主人翁的意识，还能培养孩子的自理能力。

(据《健康报》)

腰椎间盘突出康复训练，试试这6招

“患腰椎间盘突出后能不能锻炼？怎么锻炼？”这是康复科医生在门诊最常被患者问到的问题。南方医科大学中西医结合医院针推康复科教授周国平介绍，只要过了急性期，合理的康复锻炼可以让腰椎间盘突出患者减少疼痛困扰，降低复发风险。如何锻炼？他分享了6招。

提醒：选择适合自己的方法，量力而行，适可而止。如锻炼时出现剧烈疼痛，应立即停止。平时还要注意少弯腰、少负重、勿久坐，尽量减少腰部发力，以免加重疾病的症状。

第1招：飞燕点水 是练习腰腹肌肉最常用的方法之一。俯卧于床，双侧手臂置于身体两侧，头颈、上半身与两腿同时背伸，令整个身体后伸成一条自然弧线，同时吸气。其形如鲤鱼打挺，又如飞燕翔空。停留片刻后呼气还原，每日早晚各做15—20次。



第2招：抬头挺胸 取俯卧位，双手支撑于床面，先将头抬起尽量后伸，同时双手支撑起上半身，使胸昂起，挺胸的力一直要达到腰部。每组做15—20个，每日2—3组。



第3招：拱桥式 仰卧床上，以头、双肘、双足为支点(五点支撑)，用力将躯干和下肢离开床面，尽量抬高，如拱桥状，保持10—15秒，然后放松。随着锻炼的进展，可将双臂及手抱于胸前，仅以双足和头后部为支点(三点支撑)练习。每日早晚连续做20—30次。



第4招：仰卧蹬车 仰卧床上，双腿抬起屈曲向上做类似蹬自行车的动作。每日早晚20—30次。



第5招：抱膝触胸 仰卧位，双膝屈曲，双手抱膝使其尽量靠近胸部，但注意不要将背部弓起离开床面。每日早晚做20—30次。



第6招：摆髋 平躺在床上，屈膝，轻轻左右摆动髋部，左右摆动为一次，一组10次，一天3—5组。(据《羊城晚报》)



三伏天宜“热”食

进入末伏，“热”着吃、“热”着过，可逼出体内寒邪，让冬病夏治效果最大化。这个“热”不单单是指温度，还有食物的性味。

水果方面，从中医的角度讲，要吃温热性质水果，可以补虚寒、促进基础代谢。常见的温热性质水果主要是生长在热带，或者是果皮呈现深红色的，如山楂、木瓜、荔枝、石榴、榴莲、大枣、青果、菠萝、蜜桔、龙眼等。

肉类方面，食用羊肉、牛肉等热性肉类可以温阳散寒、补中益气，尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人。吃羊肉时，要多吃些白菜、冬瓜、青菜，以平衡温凉寒热。有牙痛、上火、发烧感染症状和体质偏热的人，应忌食热性肉类。

主食方面，可以吃热汤面、热粥。天气炎热，胃肠的消化能力本来就弱，出汗多又会丢失钾、钙等矿物质，因此要吃容易消化的温软食物。在酷热的夏天吃热面，可以出汗以祛除人体内滞留的湿气和暑气。

解渴最好也喝热水、姜茶。不仅可以解渴，还可以排汗散热。不过喝茶最好在饭后，空腹饮茶容易腹泻。(据《老年生活报》)

夏秋痱子多发 如何做好护理？

夏、秋是痱子的多发季节，许多孩子的头、面部、脖子、腰背部都爱起痱子。这是因为细菌侵入了人体皮肤的毛囊及其所属的皮脂腺引起的急性化脓性感染。如果长了痱子，日常护理该注意哪些事项呢？

1. 不要乱挤压 长痱子尤其其面部痱子挤脓是十分危险的动作。因为面部血管直接与颅脑相通，且血管本身无静脉瓣。当外力压迫时，血液可逆流入脑，挤痱子时，细菌可随血液进入颅内，引起危及生命的颅内感染和海绵窦栓塞。正确的做法是请医生及时排脓，然后经过几次引流、换药，便可好转痊愈。

2. 不要自行涂药 患者切忌自行涂药，尤其是红汞、龙胆紫，对伤口有毒性，易引起痂下积脓。如果反复出现脓肿，要检查空腹和餐后2小时血糖，看是否跟糖尿病有关。

3. 防暑降温是重点 注意保持室内通风，做到防暑降温。定期换洗患者的衣物，保持皮肤的清洁、卫生。

4. 生活护理 首先注意保持皮肤的清洁卫生，天天洗澡换衣。家里要防暑降温，使孩子不致因出汗过多而生痱子；所用过的用品要清洗晾晒消毒。(《大众卫生报》)

下列证件
·株洲华辰
物业管理有限
责任公司遗失
0015900号往来
结算统一凭据
(客户联)，装修
保证金2000元

广告接待热线 28835396



湖南中医药高等专科学校以“神农尝百草”雕像为背景。记者/孙晓静 通讯员/胡珂 供图



湖南省商业技师学院的录取通知书采用侧开式。记者/孙晓静 通讯员/刘元 供图



株洲师范高等专科学校的录取通知书上，宏伟的建筑物格外醒目。记者/孙晓静 通讯员/谭勇 供图



湖南汽车工程职业学院的录取通知书里，还有一张校长书写的入学纪念卡。记者/戴凛 通讯员/陈燕 供图



湖南铁道职业技术学院录取通知书正在有条不紊地发放中。记者/孙晓静 通讯员/李哲雅 供图



湖南化工职业技术学院在邮政的文件袋上印制了学校鸟瞰图。记者/孙晓静 通讯员/毛杜鹃 供图

花式通知书 通向新征程

株洲晚报融媒体记者戴凛

2023年高校录取工作进入最后阶段，陆续寄送的录取通知书，对每一位新生来说都是一份特殊“纪念品”，足够在以后的岁月里细细品味。

炎帝像、神农塔，还有美丽的校园景致、校长的深切祝福……最近，在株高校也陆续亮出了它们的“作品”。

录取通知书虽然只是一个简单的卡片，但它承载了每一名学生的奋斗与梦想。

成功需要更多努力和付出。即将站上新起点的学子们，大学生活并非只有荣誉与光环，其中也有挑战与困难。请大家时刻保持一颗谦虚之心，在面对困难时坚持不懈地努力奋斗。

这些录取通知书里满是骄傲和期许，它们代表着学子们过去的努力和未来的希望。更重要的是，它们提醒着大家要保持谦逊、珍惜机遇，并为实现梦想而不断努力。

愿收到录取通知书的你，勇敢去拥抱更精彩的世界。怀揣着骄傲和期许，迈入大学校门，开启人生的新征程。

湖南工业大学今年的录取通知“礼包”，主要包括录取通知书、2023级新生开学时间线、入学须知等。录取通知书明艳的底色是希望的光辉，温柔的粉紫色透露着神秘，封面的线条勾勒出图书馆、崇善楼、同心湖等湖南工业大学的标志性建筑。

▼记者/陈驰 通讯员/尹荔玮 供图