

# 坐下不想动 低头玩手机

## 家长比较烦不知怎么办

又到了放暑假的时间了，很多孩子假期里最期待的一件事就是可以有时间玩爸爸妈妈的智能手机了。而孩子对智能手机、平板电脑等如此着迷也让很多家长表示无奈。

家住市中区的周先生的孩子开学后要上五年级了，这个假期和前两个假期一样，孩子逮住爸爸妈妈的手机就不松手，各种游戏都玩得很熟练并且乐此不疲。“最近这三个假期，孩子变得懒了，不想着出去玩了，只要拿到我的手机，肯定会老实地坐在一个地方玩手机，要是周六、周日，我们歇班在家，手机就得一直在孩子手中。原来孩子还喜欢和同学、邻居的小伙伴一起出去玩，但是现在都没有人出来玩了，都是在家呆着，要么玩手机要么玩电脑。每次问到怎么不出去和朋友们玩一会儿，一般都是说太热了，不想出去。说话间也是眼睛离不开手机。”周先生说道。

而另一位家长更是伤脑筋，刚刚



上幼儿园的孩子，已经可以熟练地操作平板电脑解锁，然后找到游戏，例如熊大快跑、保卫萝卜等，而且该怎么玩都是一清二楚。“孩子前两天病得比较厉害，为了哄孩子开心，就把平板电脑拿来让他玩，谁知道一接触就不松手了。”家长无奈地说道。

面对孩子特别着迷手机、电脑，一是担心孩子会沉迷于游戏，不喜欢学习，再一个就是长时间盯着手机电脑，对孩子的眼睛会有较大的伤害，但是很多家长都不知道该怎么做，对此比较烦恼。

(记者 李帅)



**大家拍**

7月12日，两位年轻人在振兴路的一家电子香烟专卖店为有抽烟历史的老父亲购买电子香烟，让父亲可以通过这个电子烟成功走上戒烟之路，在晚年有个健康的身体。（记者 王震 摄）

## 广场舞、“僵尸舞”、羽毛球练了半年多

# “老毛病”腰腿疼更加严重



随着年纪的增长，不少中老年市民会出现腰腿疼痛等身体不适的症状，家住薛城区凤城小区的张女士也有腰腿疼的“老毛病”，她误以为是自己缺乏锻炼的原因，在跳了一段时间的广场舞以后，疼痛并没有缓解，反而越发严重，最后在医院里接受了全面的治疗，疼痛才有所缓解。

张女士今年53岁，由于年轻的时

候从事过体力劳动，因此现如今经常会感到腰腿疼，尤其是阴雨天气到来之前尤为严重。张女士以为自己年轻时活动量大，现在退休在家，基本没什么体力劳动，自己的腰腿疼痛是因为缺乏锻炼引起的，因此她决定通过增加体育锻炼来缓解疼痛。广场舞、“僵尸舞”、散步、羽毛球，张女士每天早晚都会进行多种体育锻炼，但是坚持了半年多，张女士腰腿疼痛的“老毛病”仍是没什么改善。

前几日，连日的阴沉天气让张女士的腰腿疼痛更加严重了，走路的时候总会不自觉的弯着腰，而且夜里因为腰腿疼痛的影响，张女士更是很难睡个好觉。多日的疼痛折磨和“夜不能寐”让张女士的情绪很不好，最后在丈夫的劝说、带领下才来到医院，进行健康检查。

经过系统的检查以后张女士才知

道自己腰腿疼痛是腰椎间盘突出，压迫神经引起的，而且由于张女士在此之前一直误以为运动能够治病，而延误了治疗，已经造成了脊柱侧弯。医生告诫：张女士应该停止一切体育运动，尽可能地平躺静养，同时配合推拿、针灸、热敷等多种中医治疗方式，疼痛才能逐渐缓解，而且以后的生活当中也要避免腰部的剧烈运动。

现在张女士每天都在医院里进行输液和接受各种中医治疗，并听从医生的嘱咐，停止了一切体育锻炼，尽可能地躺在床上静养，腰腿疼痛的状况终于有所缓解。“‘生命在于运动’，以前总觉得身体不好，都是缺乏锻炼的原因，现在才知道，不是所有的病都适合运动，这身体不好，还是得先找医生才行。”张女士说。

(记者 杨舒)

## 听信偏方 自制药酒喝了半个月

# 孙大爷养生不成进了医院

听别人说用药材泡酒能治病，谁知道家住台庄西苑社区的孙大爷泡的药酒不但没治病，还把自己喝倒了。孙大爷平时就很注重养生，只要听说什么保健品有疗效，他都会试一试。可是前段时间，孙大爷按照听来的方子自制的药酒却让他吃了苦头。

孙大爷今年71岁，身体一直还不错，只是每到变天就会发作的风湿性关节炎让他伤透了脑筋，严重的时候连上下楼梯都觉得困难。前段时间，孙大爷听朋友说用人参、何首乌、蝎子、枸杞等中药泡药酒，每天喝上一小杯，能强身健体，对治疗风湿病也有效果。孙大爷很心动，于是就到药店买来这些中药材，还专门买来一个玻璃器皿，把那些药材都泡到了白酒里。

过了一个多月，孙大爷觉得药酒应该泡好了，就开始每天中午喝上一小杯。虽然觉得这药酒口感不咋样，不过孙大爷想着能治病，就坚持连喝了半个月。虽然酒量不怎么好，但是他感觉每天喝上一小杯应该是没有问题的，可是每次喝完这药酒他都感觉晕乎乎的。孙大爷开始以为是自己不适应，就没有在意，没想到头晕的症状越来越厉害，之后还开始恶心，频繁地呕吐。家人发现后，赶忙把孙大爷送到医院。经过医生诊断，孙大爷头晕呕吐的症状是药酒中毒的反应。

医生告诉孙大爷，药酒中有药，但从根本上说也是酒，并不是人人都适合，也不是什么中药都能泡，即便是同一种病，不同体质的人喝了之后效果也可能相反。有些本身就有毒性的中药在白酒中溶解度更高，一不当心就会引起中毒。药酒的种类有很多，很多市民对中药知识一知半解，有的是道听途说，听来偏方便自制药酒饮用，结果不但起不到保健作用，反而会对身体带来一定的伤害。“回家之后，泡的那罐子药酒我全倒进马桶里了，以后再也不敢喝了。”孙大爷不好意思地说。

(记者 张琛)

## 闰九月妈妈给女儿买衣消灾

# 迷信不可信 权当送祝福

近日在薛城区流传着一种说法，说是为了给女儿消灾祈福，妈妈必须给女儿买件衣服。

家住薛城区永兴小区的小赵已经出嫁了，小赵的妈妈刘女士说，“前几天我女儿打电话给我，让我给她买件衣服。刚开始我还纳闷，这不年不节的，为什么非要让我给买衣服呢，听了她的解释，我才知道，最近就流行这个。这不，刚才我出去逛了一圈，给女儿选了件连衣裙。我们老百姓过日子，就图个平平安安，孩子自己买衣服也要买，我当妈的给孩子买件衣服，也没有什么。”在一旁的一位邻居连忙询问，“真的有这种说法么，那我也得赶紧给我女儿买件衣服去。”说完便将随身带着的小马扎送回家，骑着电动车出门给女儿买衣服去了。

听到这个说法的邻居中，也有不信的，一位张女士说，“类似的谣言年年都有，前些年，说是孩子要给父母买罐头，去年说是奶奶给孙子买银鱼首饰，我认为这都是商家利用大家求平安的心态，故意做出的商业噱头，这些说法一旦在市民的口中一传十传百，并且传播的过程中再添点油加点醋，很多市民就开始盲目地跟风了，其实他们也不知道这些传言的准确性。我的一位卖首饰的朋友，去年真的因为类似的传言赚了不少钱呢。”

在薛城区财富大世界的一家服装店内，有一对母女，还有两位四十多岁的女士正在挑选合适的衣服。这对母女正是听信了该说法，母亲正要给女儿买衣服呢。另外两位女士并不知道这个传言，她们只是随便逛逛，这时，服装店的老板对这两位女士说，“你们是自己买衣服还是给孩子买的，最近流行妈妈给女儿买衣服，能消灾。”两位女士将信将疑的继续闲逛。事后，记者从该店老板口中得知，近半个月来，很多母亲都来给女儿买衣服，她店里的生意也因此非常红火，“现在大家的生活条件好了，买件衣服是再简单不过的事了，就算这个说法是假的，大家也只是想花钱买个心安，没什么大不了的。”该店老板说。（记者 李俊）

## 广场舞、“僵尸舞”、羽毛球练了半年多

# “老毛病”腰腿疼更加严重

随着年纪的增长，不少中老年市民会出现腰腿疼痛等身体不适的症状，家住薛城区凤城小区的张女士也有腰腿疼的“老毛病”，她误以为是自己缺乏锻炼的原因，在跳了一段时间的广场舞以后，疼痛并没有缓解，反而越发严重，最后在医院里接受了全面的治疗，疼痛才有所缓解。

张女士今年53岁，由于年轻的时

候从事过体力劳动，因此现如今经常会感到腰腿疼，尤其是阴雨天气到来之前尤为严重。张女士以为自己年轻时活动量大，现在退休在家，基本没什么体力劳动，自己的腰腿疼痛是因为缺乏锻炼引起的，因此她决定通过增加体育锻炼来缓解疼痛。广场舞、“僵尸舞”、散步、羽毛球，张女士每天早晚都会进行多种体育锻炼，但是坚持了半年多，张女士腰腿疼痛的“老毛病”仍是没什么改善。

前几日，连日的阴沉天气让张女士的腰腿疼痛更加严重了，走路的时候总会不自觉的弯着腰，而且夜里因为腰腿疼痛的影响，张女士更是很难睡个好觉。多日的疼痛折磨和“夜不能寐”让张女士的情绪很不好，最后在丈夫的劝说、带领下才来到医院，进行健康检查。

经过系统的检查以后张女士才知