

宝宝生病 “妈妈群”300姐妹出妙方

小区居民进入“新邻居时代”

市中区的钟女士嫁到滕州后，身边一直没有朋友，平日里都是自己出门逛街，生了宝宝后更是闲赋在家过着与世隔绝般的生活。一次偶然的机会，她加入了所在社区紫竹怡园小区的“妈妈群”，这个群里有新晋妈妈也有准妈妈，大家畅所欲言，各种育儿经、婆媳相处学问、美食旅游资讯给钟女士原本枯燥的生活平添了很多色彩。

“谁有疑难问题到群里一说，立马就有回应。妈妈们你一言我一语，都帮着想办法。这下，我可找到‘娘家’了，没事就进群里聊天。”提起“妈妈群”钟女士赞叹道。

之前，钟女士宝宝发烧急得不行，去医院病毒多怕交叉感染，吃药又怕有副作用。这事往群里一说，姐妹们出谋划策，后来用物理降温还有一些小偏方，宝宝很快就好了。这件事后，钟女士更加依赖“妈妈群”了，每天都要打开群消息看上几遍。

钟女士介绍，群里关注的话题，除了育儿方面，还涉及家庭、电视剧、工作、休闲等话题。“喝什么牌子的奶粉、穿什么材质的衣服、什么电视剧好看、哪个明星长得帅、婆媳关系如何处理等等，都是大家谈论的话题。”

张晴是“妈妈群”的群主，她建“妈妈群”的初衷比较简单，就是为了方便大家在群里面交流一

下育儿心得、婆媳之间的相处之道、美食经验等，能够从枯燥乏味的生活中得到一些快乐的、积极向上的信息。随着时间的推移，“妈妈群”影响力越来越大，由原来的二三十人，达到了现在的300余人。

“每天都很热闹，一上线就收到近百条信息。”张晴说，妈妈们交流的热情很高，从哪里有便宜商品到去何处旅游，从小孩教育问题到如何孝敬老人，从美容养生心得到与丈夫相处的技巧，话题涉及到生活的方方面面。“婆媳之间的矛盾，不能跟老公说，不能跟同事说，有时候憋在心里难受，还好可以在妈妈群里吐槽。”

妈妈们除了交流日常带孩子遇到的疑难问题，还彼此交换宝宝的衣物用具。“衣服很新，扔了可惜，留着没用，真的很无奈。”有人把牢骚在群里一说，妈妈们七嘴八舌地讨论开了。最后不少妈妈达成了宝宝衣物交换的意向，既省了钱，还方便了大家。

除了线上火热地交流，线下她们还会组织集体活动。“甜妞妈妈”是群管理员。她说，为加强与群友的交流，妈妈们约定，每个月最少组织一次聚会活动，有时是厨艺大赛，带着宝宝进行互动，有时是约定旅游欣赏风景，现在大家的情谊更加深厚了。

(记者 王晨曦)



打游戏 看球赛 KTV 唱歌

操办婚礼太累 一起旅游放松 小两口带上爸妈度“蜜月”

家住市中区文汇嘉园的小郑刚结婚不久，今年又恰逢父母结婚30周年，小郑夫妻俩决定带着父母一同去度蜜月，让老人也出去好好放松一下。

小郑说，带着父母一起出去度蜜月，最初是他老婆提出来的，当时他的心头就暖暖的。“我是真没想到，我老婆能主动提出叫着我父母一起去蜜月旅行。很多人结婚之后的蜜月就是想有一个私密的空间，带着父母总有些不方便。”小郑说。

小郑表示，他的父母结婚30周年了，从结婚之前他老婆就盘算着该送两位老人什么东西，本来两人计划给父母拍一套婚纱照。他说：“我们的婚纱照是在苏州拍的，我老婆的意思是让我父

母也去苏州拍婚纱照，顺便还能在苏州旅游。但是后来考虑到拍婚纱照非常累，担心两位老人吃不消，这个计划就暂时放下了。”

两人结婚后，并没有立刻出去旅游，而是在家休整，顺便查找旅游目的地和攻略。有一天，老婆突发奇想地问小郑，要不要叫着父母一起出去旅游。“父母要一边帮我们准备婚礼一边照顾生意，特别操心。我觉得叫着父母一起出去旅游挺好的，能让老两口也放松放松，毕竟准备结婚最累的不是我们，而是父母。”小郑的老婆说。

“我们给爸妈说了之后，我爸妈嘴上说撇不下生意，但是能看出来他们还是很想出去逛逛的。我们说是当做送他们结婚30周

年的礼物，两个人就同意了。”小郑说，自从他跟母亲说过之后，明显感觉母亲对儿媳更满意了。“都说婆媳关系难处，如果把公公婆婆当成自己的父母对待，哪有什么难的。”小郑说。

(记者 孙雪)



打游戏 看球赛 KTV 唱歌 考完了，生活黑白颠倒

高考结束了，有的人可能还沉浸在考试的回忆中，为粗心大意、复习不到位而懊悔不已；有的人也许正在尽情享受没有考试的日子，熬通宵补“娱乐”；还有的人也可能突然不太适应没有复习和做卷子的生活，感觉每天空虚无聊。其实，这些都有可能是“考后综合征”的迹象。

家住滕州电厂宿舍的赵振是高中应届毕业生，忙碌的高中生活和考前紧张地备考让他身心疲惫。现在高考结束，紧绷的弦终于可以放松下来。晚上通宵打电玩或者看球赛，早上睡到日上三竿，早中饭一起吃，下午再和朋友去KTV唱歌。晚饭时还要和朋友喝上几瓶啤酒，以示宣泄和解脱。只要家长关心的话语一来，

他都以“考完试不要管我”为由挡了回去。时日一长，赵振病倒了，整个人没有精气神，终日迷迷糊糊，做什么事情都觉得乏力。后经诊断是因作息不规律导致的亚健康，医生给出的药方是多喝水、多运动、少熬夜。

经了解，高考过后与赵振有着类似想法的学生不在少数，既然高考结束了，任务完成了，无论结果如何，都要把失去的快乐补回来。同样是高中刚毕业的18岁滕州女生苏艾丽，平日里很宅，不爱运动，不爱聚会，就是喜欢看电视。每天没日没夜大量地追剧，白天用电脑看，晚上抱着iPad躺在床上看。直到有一天眼睛火辣辣地疼，经眼科大夫诊断，用眼过度，干燥上火，本来就八百度的

高度近视，现在还多了一项散光。家长听后颇为生气，大学还没上，眼睛就“熬瞎”了，苏艾丽也颇为后悔，每天到诊所做按摩，希望症状能有所缓解。

记者从心理咨询师邵伟处了解到，考试分数公布前一周，是“考后综合征”发作的高峰时期。对于考生，要特别注意饮食、睡眠、心理等问题，及时调整自己的心理状态。除此之外孩子放松娱乐要有度，作息可以比备考期间稍晚一点，但不要黑白颠倒，尽量少熬夜。对于家长，适当的健康提示是必须的。在这段时间内孩子无论考得好坏，家长要多与孩子沟通，让孩子明白，人生不会因一场考试而终结。

(记者 王晨曦)



暑假即将来临，很多父母把孩子送到游泳馆学习游泳。许多家长认为，游泳不仅可以锻炼孩子的体质，也是一项自救技能，所以学游泳的孩子越来越多。

(记者 孙慧英 摄)

止疼效果好 久贴致皮炎

夏季用膏药要当心



缓解。

为了让膏药的效果发挥到极致，单女士并没有听从医生每帖膏药贴一个半小时的嘱咐，擅做主张延长了膏药的使用时间，只在晚上才揭下膏药。由于单女士膝盖疼痛，即使是夏季单女士也穿着厚裤子，而且这种膏药在使用的时候还要在外面裹一层保鲜膜，因此在单女士使用最后一贴膏药的时候发现双膝的皮肤开始变得红肿起来，而且又痛又痒，有些地方还起了水泡，看到这种状况单女士赶紧停止使用膏药，并给出售膏药的老医生打去电话询问原因。

老医生了解情况后告诉单女士，膝盖红肿痛痒就是因为长期使用膏药造成局部皮肤温度高、湿度大，代谢废物不能排出，而引发的皮炎，在夏季，在这种状况更容易发生，这种情况下应该停止使用膏药，并服用或涂抹消炎的药物。听了老医生的告诫单女士懊恼不已，后悔自己贪恋膏药治病的效果，而忽略了医嘱。

(记者 杨舒)

一些患有腰腿关节疼痛的中老年人总习惯贴膏药缓解病痛。家住薛城区凤城小区的单女士患有腿疾多年，前不久在朋友的推荐下使用了一种膏药，初期效果不错，但治病心切的单女士不顾医嘱，长时间使用这种膏药，引发双膝大面积皮炎。

单女士今年五十多岁，由于年轻时双膝受过伤，每当劳累过度后总会产生积液疼痛难忍，让单女士备受折磨。前不久单女士听朋友推荐滕州有位老医生，出售祖传的治疗关节积液的膏药效果特别好。于是单女士便驱车前往买了一个疗程的膏药。单女士贴了膏药以后，不久就感受到了膏药的疗效，双膝的病痛得到了

 大家拍
来稿邮箱
zzwbsq@163.com