

## 睡懒觉打游戏 作业才完成一部分

# 假期“玩野了”孩子赶快调整作息



晚报讯 (记者 杨舒 王伟)家住薛城区清泉小区的居民秦先生,从上周就把放暑假的儿子从奶奶家接了回来,于先生说,“现在快开学了,孩子还沉迷在假期中没玩够,作业才写了一部分,我首先要调整他的作息时间,以前他在奶奶家没人管,晚上疯玩,都是夜里11点多甚至过12点才睡觉,第二天早上9点多还起不来,现在必须要改。”

开学在即,不少孩子们还没从安逸的暑假生活中走出来,痴迷网络游戏,晚上不睡觉早上起不来,这种状态怎么能走进学校。许多家长都和于先生一样开始担心了。“我儿子开学上小学六年级了,假期家里没人看他我只好送去他

奶奶家,这个年纪的孩子可算是玩‘野了’,睡懒觉、打游戏,这种状态下可不行。”于先生说。

其实不止家长,一些任教老师表示,一般开学头几天至一周内,孩子迟到、上课不集中精力、打瞌睡的特别多,作业也做的不认真,甚至干脆不做,这都是“开学综合征”的表现,是因为开学前孩子没及时调整,做好身心的“双重”准备。所以,替孩子们做好“收心”工作,是家长临近开学前一周的重点工作。

家住市中区立新小区的居民丁女士,女儿开学要上小学二年级了。暑假里,孩子白天都由姥姥带,加上立新小区里有不少孩子都跟她年纪差不多大,所以丁女士的

女儿整天跟这些小孩子一起玩耍。缺少父母管教孩子也是“玩疯了”。“我现在每天给她布置作业,写字、做数学题,用这种方法给孩子收心。”丁女士说。

针对“假期综合征”,振兴路上某小学的老师介绍说,现在家长应该尽快给孩子制定好计划,要求必须按照计划执行,比如晚上检查作业,当天作业没做完不能看电视,更不能玩电脑。找到孩子最感兴趣的事情来牵制他。开学前几天,家长应该带孩子去书店、文具店准备开学用品,让孩子在心理上产生新学期来临的感觉,同时还要帮孩子调整作息、就餐、学习时间,但要循序渐进。

## 关键时刻“掉链子” 临时抓差找人替

# 伴郎撞了人 新郎浑不知

晚报讯 (记者 杨舒 王伟)上周末,家住薛城区永福路的朱先生举办了婚礼。不过在婚礼当天出现了一点小插曲,原本计划给朱先生当伴郎的朋友小李,在婚礼举办前几小时意外缺席,无奈朱先生只能临时让自己的表弟“客串”。

当时得知小李不能前来当伴郎,这让朱先生十分恼火,埋怨小李太不靠谱。不过事后,朱先生从一位朋友口中得知,小李当天早上出发去他家的途中,不小心开车撞倒了一位老人,为了不让他先生着急,不给他这个婚礼添麻烦,小李才隐瞒了事实。

婚礼当日,朱先生定的时间是

早上7点58分出发去迎娶新娘,按照约定伴郎应该在7点钟到达朱先生家里准备。结果一直等到7点20也不见伴郎小李的身影,朱先生赶紧打电话,电话没有人接听,又过了十几分钟,小李才回了电话,说临时有事来不了了,也没有解释什么就匆匆挂断了电话。

这下可把朱先生气坏了,无奈之下,临时找表弟“客串”伴郎。好在婚礼顺利举行,没有出现失误。

事后,朱先生怒气未消,觉得小李太不靠谱了,朱先生以为小李会主动打电话来解释这件事情。一连等了好几天,朱先生也没有接到小李的电话。

前几天,朱先生宴请几位朋友的时候才从大家口中得知,小李在去朱先生家的途中发生了车祸,撞伤了一位老人,因为着急处理事故,所以才没办法参加朱先生的婚礼,而且小李担心讲明事情的真相会给朱先生触霉头,于是他选择了隐瞒实情,事后心存内疚也不好意思主动开口说这件事情。

听了朋友的话,朱先生也感到错怪小李了,他十分内疚赶紧给小李打电话,表示歉意。朱先生还特意去医院看望了伤者,所幸伤者并无大碍,朋友之间的误会和矛盾得到化解。

## 小区绿地晾拖把 招来一片声讨声

晚报讯 (记者 寇光 王伟 摄影报道)“这是谁在这里晒拖把呀,太不雅观了,难道自己家里就不能晾晒吗?”19日,家住高新区某小区的郭先生在微信群里说,小区公共绿地上有人在此晾晒拖把,这件事情在微信群里引发众多业主讨论,大家均对此行为表示不满。

郭先生告诉记者,19日下午1点左右,他经过小区内一片公共绿地时,发现绿地的围栏支架上搭着一个拖把,这让郭先生很不理解,小区的环境一直都是干净整洁的,怎么会有人在这里晾晒拖把呢?又是谁将拖把放到这个地方的呢?

郭先生用手机拍照,传到小区微信群里讨论,很快不少业主纷纷响应,称此举不仅给小区的

整体形象带来了极大的影响,而且还占用了小区公共空间,甚至是污染了小区绿植,令人反感。

“你想想,拖把在晾晒的时候肯定会有大量污水流入绿地,要是长期在这里晾晒拖把,周围的绿植肯定受影响。”业主张先生说,“这不是小区物业的保洁人员把拖把晾晒在这个地方的吧?”业主李先生质疑道。“应该不会是谁晒的,我猜测还是住在附近的哪位居民放的,希望他看见后尽快收起来。”

业主王先生说。随后,记者采访了该小区物业,工作人员表示,“目前还不知道是谁将拖把晾晒在这里。下一步物业将会着重监督这一现象,一旦发现是谁在公里绿地晾晒拖把,将会严肃处理。”



## 庆祝《战狼2》微信领红包?

# 有些链接是骗人的

晚报讯 (记者 孙雪)“战狼2票房剑指60亿,庆功晚宴,撒钱啦!我刚抢到xx块……”最近几天,不少市民的朋友圈内都被这条活动链接刷屏了。正在热映的电影《战狼2》票房不断创造新高,但真的会有这种因为剧组庆功,点击链接即可“抢钱”的好事吗?家住市中区桃园小区的居民秦先生,就被这种链接给“套”了。

“前几天晚上,我正在家里看电视,有一个朋友给我发微信说,他在朋友圈里发了一条信息,‘战狼2票房剑指60亿,庆功晚宴,撒钱啦!我刚抢到13.33元。’而且还配有图片。”秦先生说。他之前也收到过这样的信息,但他不信就从来没有点进去过,不过这一次看到

朋友发的,秦先生就信以为真,于是跟着就点了进去,结果一看是骗人的。

“我点进了朋友发布的链接,转到一个大红包的画面,每次30秒限时刷红包,可以刷三次。我当时就不停地刷刷刷呀,抢到了14块钱。我心想一共三次机会可不能放过,结果最后我一共抢到了44.67元。我寻思见好就收不玩了,想去立即提现。”秦先生一边说一边向记者演示游戏步骤。秦先生点击“提现”,就又跳出了一个对话框,显示目前红包仅剩2387份,按照指示一步步操作结束后,并没有收到所谓的“现金红包”,而之前分享在朋友圈的链接其实也只是某APP的宣传和营销的广告。



秦先生点开活动链接会跳出一个抽奖页面,提示点击抽奖按钮后“百分之百会中奖”,接着还会进入个人详细资料填写的页面,要求支付邮费领取奖品,上面写着“价值570元的名牌化妆品免费领”。这条链接不过是假借《战狼2》剧组的名义,设置骗局来吸引关注,目的是为了自己进行营销推广。如果市民一不留神,还会被迫“中奖”,陷入对方的诈骗陷阱。

# 流鼻血别往鼻孔塞纸巾 按压这个部位才最有效(二)

这种手法有几个注意事项

- 1、孩子要坐起来或站立,头部略微前倾。不要躺着,头勿后仰,否则若出血量大可能将血吸入气管。
- 2、鼓励孩子将血吐出而非咽下,血刺激胃黏膜容易引起呕吐或腹泻。这样也便于估计出血量,以及是否已经止血。
- 3、如果是单侧鼻孔出血,孩子还不太会用嘴呼吸,可以仅压迫一侧鼻翼。
- 4、按压十分钟以上仍出血不止,需要及时送医院处理。
- 5、建议止血后数日内不要用力擤鼻或挖鼻子,以免再次出血。

什么情况下应该送医院就诊

- 1、三岁以下婴幼儿反复出血,没有挖鼻子习惯者。
  - 2、出血量大,十分钟内无法止血者。
  - 3、有其他部位出血,如皮肤瘀点、瘀斑、牙龈出血者。
  - 4、孩子出现皮肤苍白、虚弱,反复呕血,需要尽快到医院就诊。
- 为什么不主张用塞棉花的方式止血

- 1、塞棉花不容易形成足够的局部压力,止血效果差。
  - 2、取出棉花时血痂容易脱落引起再次出血。
  - 3、鼻腔填塞棉花后气道不畅通,某些孩子会非常憋闷不适。
  - 4、棉花塞入过深取出会非常困难。
- 如何预防鼻出血  
局部保湿
- 1)平时可用海盐水喷鼻或点鼻,一日三次,保持鼻腔湿润。
  - 2)空气干燥季节易出血者,可考虑使用加湿器。
  - 3)用棉签在鼻中隔两侧局部涂抹凡士林等吸水保湿性好的润肤品,一天一到两次,保湿时间长,大夫比较推荐这个方法。
- 戒除不良习惯
- 1)避免用力擤鼻,容易造成鼻粘膜损伤。用水或盐水湿润后擤鼻较不容易出血。
  - 2)尽量避免挖鼻、使劲揉鼻。

- 3)打喷嚏时张嘴,可以减轻对鼻粘膜的冲击。
  - 4)止血后数日内避免过度用力、负重、弯腰低头造成鼻粘膜血管压力增高,容易引起再次出血。
- 注意药物和食物影响
- 1)少吃辛辣食物。
  - 2)服用阿司匹林、布洛芬,以及某些抗凝血药如华法令可增加出血机率,应避免滥用。
- ★治疗基础病  
有过敏性鼻炎、鼻息肉、鼻粘膜血管瘤等疾病应积极治疗,可减少鼻出血机率。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

**健康科普**

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办