



放暑假孩子在家干什么？大部分家长的回答是：在空调房里玩游戏。

一直以来，青少年网瘾是社会各界关注的问题。青少年沉溺于互联网，带来了诸多社会问题，最直接的后果就是孩子荒废学业，精神不振。6日，就如何正确引导孩子戒掉网瘾，记者采访了国家一级心理咨询师万虎。

网瘾导致个性缺陷

14岁的小军在温泉城区一所初中上初一，初见记者时，他显得有些腼腆，和他聊起网络游戏后，他便打开了话匣子。

小军告诉记者，玩网游是他每天必做的事情。去年，他玩网游逃学，成绩下滑，被父亲送到一所全封闭式的戒网瘾学校，回来后还是偷偷出去上网。父亲发现后，给他买了台电脑，允许他在家里玩，每天半小时，超过了就要挨板子。

别让游戏网住孩子

记者 朱亚平

6岁的明明，也是网游迷。家长刘女士介绍，明明从小聪明招人爱，4岁开始练习小提琴，是个不让人费心的孩子。可从去年开始，他迷恋上了网游，一天到晚迷恋上网。

记者走访发现，像小军、明明这样的“游戏迷”不在少数，不少家长抱怨自己的孩子小小年纪就变成“手机控”、“电脑控”。

“青少年正处于身体发育的关键阶段，沉迷于网络世界，对青少年的身心百害无一益，会引发青少年‘网络孤独症’和‘忧郁症’等心理疾病。”万虎认为，近几年来，网瘾成为青少年心理疾病重灾区。

青少年长时间上网，身心对外界刺激缺乏相应的情感反应，对周围事物失去兴趣，变得越来越孤僻，从而导致青少年个性的缺陷。

情感缺失沉迷游戏

网瘾对青少年健全心理发展是一个严峻的挑战。万虎介绍，“青少年出现网瘾难戒的情况，与家庭成长环境有关。”

对于单亲家庭的孩子、留守儿童来说，频发的、高强度的、未得到妥善解决的家庭冲突，对孩子的情绪安全有显著影响，更有可能选择玩电子游戏来逃避烦恼。而很多家长因工作忙，没有时间照顾

孩子，忽视孩子的存在，孩子选择玩网游，填补感情空缺。

大多数孩子都会遇到学业失败、孤独感、人际障碍等问题，而家长和老师的不正确对待，导致孩子心理空虚，缺乏自信，孩子会有一种孤独感，为满足自己的内心，青少年通常会选择逃避，在网络的虚拟世界中，重新找到成就感。

据了解，网瘾的高发人群多为12岁至18岁的青少年，以男性居多，而这个时期的青少年，本身大脑皮层发育不完善，意识比较弱化，理解判断力、自控能力都比较差。

万虎认为，青少年人群大多都处于青春期，反叛心理严重，对新鲜事物又充满了好奇，寻求刺激、惊险，网络游戏等恰好迎合了青少年的心理需求，自然就会成瘾。

耐心引导循序渐进

“打断腿，磨破嘴。”“拔掉网线。”“不给零用钱。”家长们的这些方法对孩子戒掉网瘾收效甚微。

“在帮青少年戒除网瘾过程中，只需一种方法，那就是家长和孩子有效沟通，耐心引导，帮助孩子强大他们的思想，不被网络的不健康因素侵害。”万虎说。

家长应摆正心态，耐心向孩子传授正

确的网络知识和使用网络的方法，让孩子全面认识网络的利弊。

还要帮助孩子合理安排学习和上网时间。建议在孩子电脑上装个监护上网的软件，控制时间。同时，对孩子上网行为进行分析，从而健康引导和教育。

制定戒网进程表。首先，家长要告诉孩子，戒除网瘾不是一天两天的事情，需要循序渐进。孩子们要树立一个目标，如上重点高中、名牌大学等。在戒除网瘾过程中，家长要给予适当的鼓励，肯定他的成绩。另外，家长要培养孩子其他的兴趣爱好，如音乐、打球、健身等等。家长们可以和孩子一同制定戒网计划。

家长还应从小教育孩子做一个心理强大的人，当孩子遇到挫折时，家长应及时帮助孩子认识挫折，和孩子一起解决实际问题，使孩子在现实中获得成功和满足。

身染网瘾时间较久的孩子，家长可求助专业的心理医生、心理咨询师，让孩子尽快接受辅助治疗。



专家在线

市中医院协办

如今，小孩都是家人心中的至宝，市民曾女士就天天为孩子反复感冒着急。

“孩子才1岁多，几乎每个月都得一次感冒，秋冬季节更是经常反复，一感冒就是一个星期不见好，只有去医院打针才有效果，看着孩子受病痛折磨，我们都恨不得替他受苦。”曾女士告诉记者，虽然大病没有，但小病缠人，怎样才能让孩子少感冒，不为小感冒就上医院呢？

市中医院治未病中心主任王先锋介绍，小孩感冒是常见病，可以通过中医预防和提高免疫力进行治疗。“入秋后，来治疗反复感冒的孩子明显增多。”

中医家的反复实践、研究，证明炎热夏季用中药穴位贴敷治疗、小儿推拿疗法应对小儿感冒疗效显

小孩反复感冒

推拿疗法预防

记者 朱亚平



著。其中，在预防小儿经常性、反复性感冒的良方中，小儿推拿是不错的选择，它是以中医理论为基础，根据小儿的形体、生理、病理以及特定穴位的形态位置等特点，通过穴位点按推拿为主要手段治疗和预防儿科疾病、提高机体免疫力的一种外治法。一般适用于14周岁以下的儿童，对于从未服用过任何药物的小孩，中医推拿的治疗效果非常好，一般治疗两三次之后，症状就能明显好转。

值得注意的是，小儿皮肤娇嫩，在推拿时手法应轻快、柔和、平稳，切不可用力过大，以免对皮肤造成损伤。

在日常生活中，家长也应注意保护好孩子脖子后边的大椎穴、肚脐和足心的涌泉穴，不让孩子身体受到风邪的侵入；不给孩子吃寒性的食物，如海鲜、西瓜、葡萄、藕、莲子等；不要一感冒就给孩子吃消炎药，中医认为，消炎药大多寒性很大，容易伤害孩子的阳气。

同时，家长应从小培养孩子坚持锻炼身体的好习惯，增强孩子的新陈代谢和抵抗力。

咸安钢构仓库拍卖招商信息



义工无偿献血

近期，我市受高温炎热天气影响，无偿献血采血量突减，血库存量告急。市献血办倡导广大市民踊跃献血，确保临床用血安全。8月11日，嘉鱼义工队积极组织队员进行无偿献血，16名义工献血总量达6200毫升，以解临床用血燃眉之急。

记者 汪俊东 通讯员 陈玲莉 摄

李静：与生命赛跑

通讯员 王红云

李静，文静而美丽，一如她的名字。在赤壁市妇幼保健院妇产科分娩室度过了9个春秋的李静，用爱擎起了产妇幸福星空，多次受到表彰。

护理工作辛苦而平凡，尤其是产房的工作，脏累不说，还常常要加班加点，担风险。李静总是勤勤恳恳、细心观察，常常能够及时发现病人的异常情况。

有一次，李静上中班，准时准点为每位产妇听胎心，有位孕妇没有临产迹象，可她发现这位孕妇胎心不正常，遂向当班医生报告，医生立即和病人家属沟通：“胎

心不正常易造成胎死腹中，必须立即实施手术分娩。”手术中，果真发现产妇羊水三度污染，婴儿非常危险，幸好做了手术。产妇临出院时拉着李静的手感激地说：“辛苦你了！真是得你的力啊，让我平安躲过生产一劫。”

2010年，车埠镇一农村产妇已临产，被紧急送到妇幼保健院分娩室，李静守候在一边仔细观察产程。产妇突然用哀求的语气对她说：“我好饿，饿得心里发慌，能不能给我弄点吃的来？”“好的，别急！我马上安排！”李静一边安抚产妇情绪，一

边立马电话通知食堂送一碗三鲜面来。不一会儿，面条送来了，李静将面端到产妇面前，和颜悦色地说：“快吃吧，吃饱了好用劲啊……”产妇感激地大口大口吃起来……之后，该产妇顺利产下一男婴。

妇产科分娩室是妇幼保健院的核心科室，不仅工作量大，而且时间紧迫。“健康所系，生命相托。我们必须分秒必争抢在生命的前面。”李静是这样说的也这样做。

有一个晚上，医院停电，李静打手电筒一连接生了6个顺产孕妇，在医院传为佳话。

食酸预防热感冒

天气骤然变热，连日来，各大医院感冒、腹泻的患者越来越多。医生提醒，这些患者主要是因为天气骤热引起的身体不适，也就是人们俗称的“热感冒”。

很多人认为，天气较热不用打针、吃药，感冒慢慢就会好的。医生提醒，热感冒千万不能“冷处理”，一定要及时治疗，以免引起其他病症。

“热感冒”最初的症状较轻，仅有鼻部症状，如鼻塞、流清涕、打喷嚏，轻度咳嗽，3-4天内就可以痊愈。如果涉及咽部，多有发热、咽痛、扁桃腺肿痛，发热大多持续2-3天。如果症状较重，则有高热、畏寒、头痛、乏力、食欲减退。患者可能有较频繁的咳嗽，有可能有咽部充血、疱疹和溃

疡，扁桃腺渗出，咽痛明显。炎症还可引起颌下淋巴结肿痛，波及鼻窦、中耳和气管，出现并发症。婴幼儿的高热则容易引起惊厥。

如果患了热感冒，应及时去看医生，不能盲目自服一些药物，特别不能盲目用抗生素、退热药物。滥用药物可引起抵抗力下降、正常菌群失调，掩盖症状，耽误病情，诱发多种疾病。

现代医学研究表明，感冒与饮食有密切关系，比如脂肪食物、肉类、乳制品、黄酒等，这类食物可降低体内免疫细胞的抗病毒能力，引起感冒。过多食用高盐食物，可导致唾液分泌减少，引起上呼吸道的感染；食用过多高糖食物，可以消耗体

内的水分和维生素，常引起口干舌燥，使免疫功能低下，导致感冒；吸烟饮酒，会导致呼吸道的防御机能下降，易感染呼吸道疾病。中医认为，夏为暑热，归于五脏属心，适宜清补，而心喜凉，宜食酸。

因此，在炎热的夏季要合理搭配饮食，少吃油炸、高盐食品，多喝一些醋饮料，如市面上常见的天地壹号醋饮料，可助消化，提升食欲，提高身体的免疫力，抵御疾病的侵袭。（凤仪）



生活顾问

sheng huo gu wen

2013年8月14日 星期三

E-mail:xnliuhui@tom.com

咸宁日报 7版

咸宁日报 7版

jian kang zi xun

市中心医院同济咸宁医院免费培训

提高急救能力

本报讯 记者朱亚平、通讯员陈伟琴报道：为提高市民应急救护能力，8月16日，市中心医院同济咸宁医院将举办公益大课堂，免费开展急救知识培训班。

当交通事故、意外伤害、溺水、突发心血管疾病等出现生命垂危的紧急情况时，很多人因为不懂急救知识，让很多生命失去了挽救的机会，让人痛心。为普及急救知识，发挥大型医院的社会公益性，市中心医院同济咸宁医院决定举办公益大课堂，免费开展急救知识培训班，培训内容包括心肺复苏等基本急救技能。凡有意参与的广大市民及学生都可报名参加。

通羊镇65岁以上老人

享受免费体检

本报讯 通讯员张远杰、吴疆、王和生报道：8月5日，通山县通羊镇新城社区老人吴忠柱高兴地进行了体检。据了解，该镇耗资近百万元，为6900名65岁以上老人进行免费体检。

为让老年人做到无病早防，有病早治，提高老年人健康水平，通羊镇对辖区内65岁以上的常住居民每年开展一次免费健康体检活动。社区卫生服务中心组织40名医务人员，对全镇6个社区、23个行政村的65岁以上老年人进行血常规、尿常规、肝功能、肾功能等检查。同时对患有糖尿病、高血压、精神病的老人进行健康登记，纳入健康档案，在治疗上、饮食上、生活上给予重点指导。

温泉社区卫生服务中心服务优良

荣获省级表彰

本报讯 通讯员闵劲华报道：7月25日，我市温泉社区卫生服务中心被评为2012年湖北省“群众满意的医疗卫生机构”荣誉称号，并受表彰。

据介绍，我省今年1月启动第二届“我最喜爱的健康卫士”和“群众满意的医疗卫生机构”评选。我市从市、县、乡和社区医疗机构层层遴选，对参报对象进行综合考评后确定优秀代表上报，经过公众投票和专家评审，温泉社区卫生服务中心荣获“群众满意的医疗卫生机构”称号。

据市卫生局负责人介绍，通过此次遴选、评选和表彰优秀代表，弘扬了我市卫生系统救死扶伤、无私奉献的正气，充分释放创先争优和“三好一满意”活动的正能量。

人口与计生

ren kou yu ji sheng

神山镇

举办健康讲座

本报讯 通讯员熊道明、曾美香报道：8月7日，赤壁市神山镇计生办邀请“全国三八健康使者万里行”组委会的李喜英教授举办女性生殖健康知识讲座，200多名育龄妇女参加。

讲座中，李教授以丰富的临床经验对日常生活中出现的常见妇科疾病进行了讲解，分析了常见女性疾病的早期预防和自我诊断的相关常识，号召大家养成定期体检的习惯，做到早发现、早治疗、早康复。

活动当天发放生殖健康知识宣传图册300余份。

北港镇

开展“两癌”普查

本报讯 通讯员周子逸报道：为关爱妇女健康，8月份，通城县北港镇“两癌”普查全面铺开。

普查活动前，该镇为广大农村妇女热心解读“两癌”检查重大意义、妇女健康常识、“两癌”防治及医改惠民政策等相关知识，调动适龄妇女参与“两癌”普查的积极性和主动性。

据悉，此次万名农村妇女免费“两癌”普查活动是该县今年为民兴办“十件实事”之一，采取“政府买单、妇联主管、群众受惠、上门服务”的方式开展。



7月28日，崇阳县沙坪镇计生服务站医务人员冒着高温酷暑，背着医疗器械，走村串户，上门为计生对象开展随访，进行健康检查。图为医务人员正在为剖腹产后的沈霞云检查产后恢复情况。

通讯员 锦阳 黄卫国 宋文丽 摄

受委托，我公司定于2013年9月9日上午10时30分在公司拍卖大厅公开拍卖位于咸安区阳湖镇铁铺村(107国道二线)咸宁市咸安区桂强农业生产资料销售中心钢构仓库，土地证号咸安国用(2010)第2203号，土地使用权面积1374.7平方米，土地类型出让用地。

土地用途综合用地，钢构建筑面积约1100平方米。即日起标的物在其所在地展示。有意竞买者请持有效身份证件和交纳8万元竞买保证金在2013年9月9日上午10时前到本公司办理竞买登记手续。注意事项：1、以上面积仅供参考，以实测后登记为准，面积如有误，概不负责。2、竞买人承担任何瑕疵担保责任。3、涉及到国有建设用地使用权变更过户一切事项由买受人自行负责办理，并在拍卖成交后承担全部的税、费(包含委托人应承担的税、费)。公司地址：咸宁市温泉邮电路1号 联系电

2013年8月14日