



# 暑假如何避免孩子染网瘾?专家教你

随着暑假来临,家长格外担心孩子会形成网络依赖。也有的家长因此非常痛恨网络游戏,甚至说想在暑假拔了网线,不允许孩子假期上网。其实,这并不是一个智慧的教育方法,因为很多研究表明,孩子是否形成网络依赖,其根源并不在于网络游戏。

济南远大中医脑康医院戒瘾科徐志芬主任说,孩子沉迷网络,究其原因,是孩子的成长需求没有得到满足,成长困惑没有得到根本解决。

家长与其恐慌孩子沉迷网络游戏,不如先从孩子的生活开始做起。尤其是暑假马上来临,如何安排好假期,使孩子避免网络依赖,成为家长当前的重中之重。

徐志芬主任说,假期生活的确对中小学生非常重要也很有价值。安排得好,孩子不会沉迷网络,还能丰富兴趣爱好,发展综合素质;安排不好,孩子非但不能享受多姿多彩的假期生活,反而易对网络或游戏形成依赖。

**防止孩子沉迷网络,徐志芬主任给家长支了四招:**

**首先,**家长可以多发挥孩子的主动性,和孩子一起做好假期

计划,使孩子的网下生活比网上生活更丰富。

**其次,**家长不妨和孩子共同娱乐。现实中与孩子一起玩网络游戏的家长很少,而对孩子接触网络游戏的监督和限制远高于支持和陪伴。其实家长对孩子玩网络游戏可以采用监管的方法在时间、费用和设备方面进行有效控制。父母和子女一起玩游戏,也是建立和谐亲子关系的有效渠道。据统计,家长对孩子上网支持态度,孩子沉迷网络的比例更低,而家长越专制越反对,孩子沉迷网络的比例越高。

**第三,**家长要尽力满足孩子的成长需求。教育孩子的前提是了解孩子,家长要了解孩子的特点,了解、分析自家孩子的成长需求,尽量避免与孩子的关系僵硬。尽量对孩子多一些了解,例如,孩

子对自我的看法如何?是否存在一些自卑倾向?假期有没有能一起线下玩耍的伙伴?家长在忙碌之余是否能尽量安排一些亲子活动?孩子的心里话都跟谁说?孩子倾诉内心烦恼的对象是什么人?假期里孩子的学习任务是否过多?等等。解决了孩子成长中的问题,再加上良好的亲子关系和沟通,家长就不会如此担心了。

**第四,**家长要善用防沉迷的软件功能。家长绑定孩子的游戏账号后,就可以收到孩子玩游戏的时间提醒和消费提醒,家长还可以查询孩子玩的游戏类型和时间。而且,家长还可以和孩子共享游戏时间。这些功能既能帮助家长监督管理孩子,又有利于家长与孩子共娱共乐。

最后徐主任提醒家长:平时家长要多关心和陪伴孩子,防止

孩子染上网瘾,要科学引导,提前干预,一旦发现孩子已经形成网瘾,千万不要打骂和指责,一定要带孩子到正规医院进行心理干预和矫正。

◎**温馨提示:**

济南远大中医脑康医院位于济南市历城区二环东路3889号,戒瘾科是济南远大中医脑康医院重点科室,主要设有网络游戏依赖科、酒精依赖科、赌博成瘾科、药物成瘾科、自愿戒毒科等特色临床科室。

医院设有心理咨询、心理测验等配套科室和国际先进的医疗设备和中医诊疗技术,长期聘请享誉京津地区的专家来坐诊、会诊,借助医疗联合体的强大优势,为广大成瘾性疾病患者进行治疗。

**咨询电话:400-1898-120**

## “致敬战疫热血英雄”征文大赛明天开始大众投票

本报济南7月6日讯(记者 陈晓丽) “血液可以再生,生命只有一次”“血液是一架桥,这一头连着我,那一头连着你”“世间种种美好,与你环环相扣;世界的模样,就是你献血时坚定的目光”……一篇篇读者投稿,都写满了关于无偿献血的感人故事。

6月3日,在第17个世界献血者日到来之际,为充分展示山东省无偿献血者在新冠肺炎疫情防控中无私奉献的大爱精神,由山东省卫生健康委主办,山东省血液中心和齐鲁晚报·齐鲁壹点承办的“致敬战疫热血英雄”征文大赛正式启动。截至6月20日截稿日,共收到近200篇投稿。

其中,大部分投稿来自“热血蒙面侠”,稿件讲述了在疫情防控期间自己为爱逆行,如何克服困难到血液中心

献血的经历。不少“热血蒙面侠”已经坚持无偿献血多年,累计献血量达到数万毫升,可以挽救上百位病人生命。

有些投稿来自山东各市血站工作人员,包括采血科工作人员、送血车驾驶员等。疫情防控期间血液紧张,他们放弃个人休息时间,一直忙碌在采血一线。

还有些投稿来自医护人员,他们在抗击疫情最前线治病救人的同时,对无偿献血也从不缺席。同时,血液科、产科等不同科室的医护人员还通过抢救危重病人的实例,向大家说明无偿献血的伟大。

此外,还有不少读者因为家人或朋友曾经接受输血救治,写来稿件向无偿献血者致敬,并表达内心的感激。

经过初步筛选,7月8日中午12:00至7月13日12:00将开始进入此次征文大赛的大众投

票环节,大家可扫描以下二维码进行投票界面进行投票。

大众投票结束后,将按照大众投票、专家评审打分的方式综合评选出一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名,并颁发荣誉证书和奖品:一等奖包括定制纪念章1枚和价值1000元的精美礼品;二等奖包括定制纪念章1枚以及价值800元的精美礼品;三等奖为定制纪念章1枚以及价值500元的精美礼品。



扫描二维码投票

## 全省186名唇腭裂患儿获“微笑一生”救治

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙 实习生 陈依萍 通讯员 高晖

“从前孩子经常偷偷地哭,现在给免费做了手术,将来终于能像正常孩子一样了。”7月1日,12岁男孩小豪的父亲内心充满感激。小豪正是山东省“微笑一生”农村贫困唇腭裂患者专项救治公益活动的直接受益者,自活动启动以来,全省共登记筛查患者880人,其中186人已获免费手术治疗。

7月1日,12岁的小豪静静地躺在山东第一医科大学第一附属医院(省千佛山医院)整形外科的病床上,嘴上还贴着纱布。整形外科主任吴鹏为孩子进行了检查,过几天孩子就能顺利出院回家了。

小豪刚出生,就患有双侧唇裂,一岁时在菏泽接受了第一次修复手术。但随着小豪长大,嘴部再度出现畸形。小豪家里很想为他进行二次修复,但苦于家庭困难,拿不出动辄上万的手术费,就耽搁了下来。

山东“微笑一生”农村贫困唇腭

裂患者专项救治公益活动,给小豪带来了新的希望。今年5月底,小豪免费进行了双层唇腭裂修复手术。

“微笑一生”健康扶贫公益救治活动是山东省坚决打赢脱贫攻坚战、全面建成小康社会的重要举措。2018年12月,山东省卫健委与省扶贫开发办公室、省医保局、团省委、省计生协等五部门联合印发《关于组织开展“微笑一生”农村贫困唇腭裂患者专项救治公益活动的通知》,筹集1000万专项资金用于唇腭裂贫困患者救助,制定项目实施方案,对全省16个市全面按照救助标准,组织开展筛查,安排16家筛查定点医院进行唇腭裂患者的筛查工作,全力保证救助工作扎实有效开展。

2019年3月活动启动后,省内16家定点医院立即展开唇腭裂患者筛查,2019年4月,首批筛查工作顺利收官,共登记筛查患者841人。

2020年6月18日至21日,山东第一医科大学第一附属医院对39名贫困患者进行了筛查,并对其中符合手术指征的18名患者进行了手术。

## “我的白衣荣光512护士节征文大赛”获奖征文选登

依然记得初上护理岗位时的满腔热血;依然努力践行着南丁格尔的名言:护理工作是平凡的工作,然而护理人员却用真诚的爱去抚平病人心灵的创伤,用火一样的热情去点燃患者战胜疾病的勇气。

如今我已在护理岗位上奋斗了十四年,更有幸的成为山东省第八批支援湖北医疗队的一名队员。蓦然回首,在武汉奋斗的38天:累并快乐着,尤其是看到负责的患者一个个出院,那种骄傲和自豪永生难忘。

作者:临沭县人民医院呼吸内科 井芳

**一声声“让我来”喊出我无畏的担当**

2020年2月9日凌晨接到支援武汉的通知,未知的行程让我有点忐忑,但家人的支持让我倍受鼓舞。临行前,县领导和院领导再三嘱托:一定要做好防护,一定要保证安全。还有机长的那句“送你们去武汉,也定接你们回家”……暖心的话语冲淡了离别的伤痛,坚定了我“不破楼兰誓不还”的决心。

抵达武汉时虽已夜幕降临,

## 从心做起,真诚相待

病区前我们相互检查正确穿戴防护服,相互加油打气。当看到那么多患者时,还是出乎意料,暗下决心:“无论什么困难,我都要冲在前面,我们一定会打赢应收尽收攻坚战!”

**一声声“谢谢你”坚定了我前行的脚步**

细腻的心总在不经意间被感动。“感谢你们山东来的大美女对我们的帮助,你们是最棒的,武汉加油!”当一位患者对我竖起大拇指的时候,本来在厚重的防护服下已是满身大汗呼吸不畅的我,瞬间动力十足。下班回到驻地,看着门口捐赠的山东大馒头、烟台苹果、潍坊萝卜等物资,祖国、人民都心系着我们这群离家的孩子,心里暖暖的。

当地志愿者对我们的照顾也是无微不至,其中一位姐姐是幼儿园老师,每当看到她灿烂的笑容,都如阳光温暖了我,融化了进舱奋战十几个小时的疲惫,而她最常说的就是“我来我来……太感谢你们了……”武汉的日子里,听到最多的一句话就是“谢谢你”,人间大爱,让我深刻领悟守护生命的意义和责任!

“人终有一别,无憾是最好的离别”。2020年3月17日是我重返家园的日子,意味着我们此战告捷,激动、兴奋、紧张……一夜未睡,看到窗外一盏盏明灯,心中隐隐泛酸——不舍,不舍就此别过,不舍这一个多月心与心的交流、命与命的战斗,不舍那战友情、医恩情、母子情、姐妹情……离别如期而至,当看到他们以“最高礼仪”夹道欢送,眼中噙着泪、用力

挥着手,大声地呼喊“谢谢你们,请你们再来武汉!我陪你吃热干面,看武大樱花”时,我在心里默默说道“感谢一个月你们对我们的照顾,让我们在异乡有家的温暖,你们辛苦了”。

这次武汉之行,磨练了我的意志,增长了我的本领,同时也让我发现了自己的不足。回到岗位上,我将继续做一名有温度的护士,用爱心、耐心、精心、责任心照顾好每一个病人,以更加昂扬的斗志投入到今后的工作中。我们作为医护人员,救死扶伤本是职责,我们不是英雄。生活在和平年代,遇到了不期而至的疫情,义无反顾“逆行”激战之后最渴望的还是平静。这座曾经流下过汗水和泪水、曾经为之以命相搏的城市,必将成为我终生抹不掉的记忆!

(文章有删减)