

开学在即 引导孩子与电子产品“断舍离”

在暑假期间,孩子玩手机、电脑等电子产品的几率大大增加,有的孩子甚至“游戏成瘾”,把大量时间花费在刷手机、玩游戏上。天津市儿童教育专家张秀芳提示,马上就要开学了,家长要积极引导孩子,帮助孩子和手机等电子产品来一场“断舍离”。

假期里,每天只要一睁眼,孩子就拿着手机看,吃饭看、走路看,晚上不睡觉继续看,眼看就快开学了,孩子还是没有戒掉玩手机的习惯。家长还是少数家长在这个暑假都遇到了孩子电子产品不离手的烦恼,更是担忧孩子开学后依然心系手机,更担心孩子已经产生了“手机依赖”或是“游戏成瘾”。

张秀芳介绍,不管是“手机依赖”还是“游戏成瘾”,都会对孩子的身心健康产生不良影响。中小學生正是处于缺乏自控能力的年龄阶段,而互联网大数据的精准推送,瞄准了每个用户的认知、喜好和习惯,当孩子打开手机,刷到的往往都是自己喜欢的、认同的、能够及时满足

自己需求的内容,很容易就让他们沉迷在虚拟的网络世界里。过于依赖手机,甚至“游戏成瘾”,会给孩子的心里造成不良影响,比如在现实生活中迷失自我,自我约束力下降,诱发焦虑、抑郁、敌对等负面情绪。在生理上,会有视力下降、眼底病变、睡眠不足、昼夜节律紊乱、营养不良、肥胖等问题。如果孩子把大量时间用于玩手机,缺乏社交活动,会使其在现实生活中建立和维护关系的能力受到影响。

引导孩子放下手机,家长要积极行动起来。家长首先要做到自己合理使用手机,避免在孩子面前过度刷手机或沉迷游戏等行为,给孩子树立一个良好的榜样。家长手机不离手,视频刷个不停,再去要求孩子停止玩手机,只会导致孩子的强烈抗拒和逆反。

其次,想要解决孩子对电子产品的过度依赖,家长需要了解和析孩子离不开电子产品背后的心理需求。比如,处于青春期的青少年,身

心都处于快速发育中,渴望别人认同,同时又面临学业压力加大等多重挑战,玩网络游戏可能就成为孩子的情绪出口。比如,更小一些的孩子,爱玩是孩子的天性,孩子玩网络游戏能带来快乐。电子产品依赖的背后一般都有更深层次的心理因素。正确的做法应该是正确面对,认真了解孩子内心的实际需求,用适当的方式帮助孩子克服对网络的过度依赖。

孩子爱玩手机,还有一部分原因就是现实生活匮乏,内心空白,亲子陪伴时间少。如果是这方面原因,家长要多陪伴孩子,不仅要关心孩子的生活和学习,还要关心孩子的内心感受和精神需求。家长应增加与孩子的互动,和孩子一起进行劳动、游戏、运动、户外玩耍、阅读、社会实践等,让他们尝试和体验更多自己感兴趣但与互联网无关的事物,帮助他们转移注意力,发现更广阔的外部世界,迁移兴趣爱好,让内心更加充盈,逐渐克服对手机的依赖。

据《今晚报》

预防牙周炎 每天至少刷牙两次

牙周炎不仅会导致牙龈红肿、出血,严重时更会引发牙齿松动、脱落,最终可能让人失去宝贵的咀嚼功能,甚至影响全身健康。因此,了解并掌握牙周炎的预防方法至关重要。

牙周炎的危害

牙周炎主要由牙菌斑中的细菌引起,这些细菌长期刺激牙周组织,导致炎症不断加重。轻度牙周炎可能仅表现为牙龈红肿、刷牙出血等轻微症状,但随着病情的发展,会出现牙槽骨吸收、牙龈退缩、牙根暴露等严重后果。重度牙周炎则会导致牙齿松动、移位甚至脱落,给患者带来极大的痛苦和不便。

此外,牙周炎还可能引发一系列全身性疾病。例如,牙周炎患者口腔内的细菌可能通过血液循环进入身体其他部位,引发心脏病、糖尿病等严重疾病。因此,预防牙周炎不仅是为了保护口腔健康,更是为了维护全身健康。

牙周炎的预防方法

保持口腔卫生 保持口腔卫生是预防牙周炎的基础。每天至少刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟,使用牙线或牙间刷清洁牙齿之间的空隙。定期去牙科医院进行专业的口腔清洁,如洗牙等,以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石。

健康饮食 饮食对牙周炎的预防同样重要。应避免过多摄入含糖食物和碳酸饮料,因为这些食物容易滋生细菌并产生酸性物质,对牙齿造成损害。建议多吃富含纤维素的食物,如新鲜水果、蔬菜等,这些食物有助于清洁牙齿和牙周组织。

戒除不良习惯 吸烟、酗酒等不良习惯都会增加患牙周炎的风险。烟草中的有害物质会损害牙周组织并降低免疫力;酒精则会对口腔黏膜造成刺激并降低口腔的自我清洁能力。因此,应戒除这些不良习惯以保护口腔健康。

控制压力 长期的压力和紧张情绪会导致免疫力下降并增加患口腔疾病的风险。因此,应学会控制压力并保持良好的心态。可以通过适当的运动、放松训练等方式来缓解压力。

定期体检 定期去牙科医院进行口腔检查是预防牙周炎的有效手段。通过检查可以及时发现并治疗潜在的口腔问题,避免其进一步恶化。建议儿童每半年检查一次口腔健康情况;成人每年至少检查一次,并考虑进行洗牙等口腔清洁项目。

注意早期症状 如果出现牙龈红肿、出血、口气不新鲜等早期症状,应及时就医,以免病情恶化。早期治疗可以有效控制病情并减少牙齿损伤的风险。

牙周炎作为一种常见的口腔疾病,其危害不容忽视。通过上述方法,可以有效预防牙周炎的发生。

据《大河健康报》

告诫约谈重预防 共筑安全防护网

本报讯 (记者 崔敬) 8月29日,记者了解到,市市场监督管理局对全市儿童学生用品和电子门锁生产销售单位进行告诫约谈,来进一步加强工业产品质量安全监管。

有关人员详细讲解了校服生产的国家标准、质量要求、常见质量问题及

解决方法,介绍了儿童学生用品的质量安全知识,销售商家需要履行的进货查验、索证索票义务以及甄别儿童学生用品的方式方法。

同时,有关人员解读了有关工业产品生产单位落实质量安全主体责任监督管理的相关规定,发放了《致全市儿

童学生用品和电子门锁销售单位的政策告诫书》,相关生产销售单位签订了《新乡市儿童学生用品和电子门锁生产销售单位守法经营承诺书》,来进一步督促生产销售单位严格落实质量安全主体责任。

检验资质“双认证” 护航全市畜产品质量安全

本报讯 (记者 崔敬) 8月29日,记者了解到,市产品质量检验检测中心畜产品实验室顺利通过“CMA”资质认定,取得“CATL”资质证书,达到《中华人民共和国农产品质量安全法》规定的“双认证”条件要求,将为我市畜产品质量安全提供保障。

现场评审中,评审专家组依据相关考核办法及要求,查看实验室场所及环境条件,检查质量体系运行和技术运作记录、仪器档案、原始记

录、检验报告和人员档案,考核授权签字人,安排盲样考核、加标回收、样品复测、见证试验、人员比对等现场试验。

评审专家组认为,市产品质量检验检测中心畜产品实验室在机构与人员、质量体系、仪器设备、检测工作、记录与报告、设施与环境等方面,基本符合要求,予以授权开展动物性产品、初级农产品、饲料及饲料添加剂、兽药等四类产品中农兽药残留、重金属残留、

霉菌毒素、理化成分等共228项参数的相关项目检测。

本次实验室“双认证”资质证书的取得,表明市产品质量检验检测中心具备了对外出具检验检测数据的资质能力,畜产品质量安全风险预警能力和技术支撑作用显著增强。该中心将会依托实验室的有利条件,为我市畜产品质量安全提供保障,打造一支优秀畜产品质量安全检测队伍。

为了您的“美丽” 两部门联合给医疗美容机构“把把脉”

本报讯 (记者 崔敬) 8月28日,市市场监督管理局联合市卫生健康委开展了全市医疗美容机构专项检查,进一步规范医疗美容服务,保护消费者合法权益。

检查过程中,执法人员向经营者宣传了《中华人民共和国广告法》等法律法规,提醒、告知经营者应严格遵守相关法律法规,从源头规范发布广告行为,引导其依法合规经营。

为了您的“美丽” 两部门联合给医疗美容机构“把把脉”

本报讯 (记者 崔敬) 8月28日,市市场监督管理局联合市卫生健康委开展了全市医疗美容机构专项检查,进一步规范医疗美容服务,保护消费者合法权益。

检查过程中,执法人员向经营者宣传了《中华人民共和国广告法》等法律法规,提醒、告知经营者应严格遵守相关法律法规,从源头规范发布广告行为,引导其依法合规经营。

执法行动护“苗”成长 助力网络环境更清朗

本报讯 (记者 崔敬) 8月29日,记者了解到,根据省、市“清朗·2024年暑期未成年人网络环境整治”专项行动的有关部署,市市场监督管理局配合市委网信办等部门开展了未成年人网络保护专项行动,助力网络环境

更清朗。

本次未成年人网络保护专项行动中,执法人员对全市重点网站平台、MCN机构、网吧和电竞酒店、未成年人智能终端产品商家等10家市场主体进行了检查。

健身步道升级改造 休闲锻炼更加舒心

灰蓝相间的彩色沥青步道,与周围的绿荫相映成趣,让人耳目一新。

据高新区自然资源规划建设局工作人员介绍,此次主要针对公园南边的健身步道进行升级改造,将老旧便道砖升级为彩色沥青步道。彩色沥青路面平坦且性能卓越,不仅防滑、耐磨、抗

压,同时彩色路面还兼顾美观效果,为城市增添了美丽色彩。

此次公园南边健身步道的改造工程,不仅为高新区十里海棠仁乐园增添了新的活力,也为市民提供了更加舒适的休闲空间,彰显了城市精细化管理的成果。

【平原腔声】

多措并举 整治“缺斤短两” 让无良商家无机可乘

□姬国庆

8月28日,记者了解到,为营造诚信、守法、公正的市场经营环境,进一步规范市场计量秩序,市市场监督管理局经开区分局组织开展电子计价秤专项整治行动,切实保障消费者切身利益。(《平原晚报》8月29日A03版报道)

众所周知,秤是用来称重的,是公平的象征,然而,有些商家为了了一己私利,让公平秤变成了有失公平的“鬼秤”。

确实如此,消费者购买商品,本来是公平交易,然而,因为个别商家不讲诚信,销售商品时“缺斤短两”,在让自己“多赚了三五斗”的同时,侵犯了消费者的合法权益,备受诟病。

俗话说,隔行如隔山。秤也是个具有一定“科技含量”的工具。在“隔行如隔山”的情况下,如果商家对秤“作弊”,特别是找“专业人士”“做手脚”,仅靠消费者的个人能力,是难以判断和识别的,消费者很容易被“鬼秤”所蒙蔽,可以说是防不胜防。

在消费者防范能力有所欠缺的情况下,要想让商家不敢、不想、不能使用“鬼秤”,这就需要职能部门多措并举整治“鬼秤”。

对待“鬼秤”不手软,监管部门出实招。值得称道的是,市市场监督管理局经开区分局切实履行监管职责,适时组织开展电子计价秤专项整治行动。

更加值得一提的是,市市场监督管理局经开区分局还主动作为、工作创新,充分发挥12315、12345投诉举报平台和“一会两站”的作用,认真梳理群众投诉举报的电子计价秤“缺斤短两”线索;执法人员通过将手机放到检定合格的电子计价秤上测量并加贴克重标签,手机就能变成一个随身携带的“砝码”。

由此来看,市市场监督管理局经开区分局不断优化监管方式,打出了多措并举整治“鬼秤”的“组合拳”,形成了整治“鬼秤”的强大合力,构建了对“鬼秤”监管的多层次、无死角、全方位体系,让无良商家没有任何可乘之机。

营造良好的消费环境,容不得丝毫的“缺斤短两”。为了保障消费者的合法权益,希望其他地方的职能部门也能像市市场监督管理局经开区分局那样,多措并举开展电子计价秤专项整治行动,让辖区内的商家诚信经营、公平交易,营造良好、放心的消费环境。