

# 学会守护孩子的五个“魔法”

新华社记者 徐鹏航 顾天成



自主意识，这时要设置简单的规则，但不要过度限制。

## “魔法”二：在游戏中成长

“我们来玩‘过家家’，你来演爸爸，我来演妈妈……”“过家家”是许多学龄前小朋友都爱玩的游戏。

专家介绍，3岁至6岁的学龄前期，是创造力和社交性发展的关键期。这一时期的小朋友，会呈现出主动探索和自我中心的特点，需要通过各种互动游戏，来引导孩子理解他人感受，逐步减少自我中心。从心理学角度来看，“过家家”等角色扮演游戏，对孩子的成长很有帮助。

崔永华说，游戏可以培养孩子的社交能力，建立同伴关系，对孩子的情感发育非常重要。同时，儿童也要保证适当的运动量，既能够促进大脑发育，也可以在集体运动中培养社交能力。

## “魔法”三：不拿别人家的孩子作比较

6岁至12岁，孩子进入小学阶段，逻辑思维越来越好，规则意识越来越强，同伴关系在孩子心目中的地位越来越重要。与之相伴的，是更加在意同伴间的友谊和在同伴间的地位。

专家提示，父母要特别注意避免当众批评孩子，伤害孩子自尊心，不要过度横向比较，和其他孩子做对比。可以“自己

和自己比”，即用孩子的今天和昨天比。要和孩子共同设定底线、红线，避免过度放任，但同时也要避免过度控制。

崔永华建议，父母有时间应尽量提供高质量的陪伴，如每天陪孩子聊天15分钟，有助于了解孩子的内心需求。

## “魔法”四：只倾听不评判

青春期的孩子，让许多家长感到棘手，感觉孩子从以前的“小棉袄”变成了叛逆的“刺头”。

北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平介绍，12岁至18岁，孩子进入青少年时期，这一阶段的主要心理任务是建立自我同一性，即逐渐形成对“我是谁”“我将如何发展”“我如何适应环境”等问题的答案。同时，这一时期青少年的大脑正经历着“施工”的关键阶段，掌管情绪的边缘系统发育迅速，而负责理性思考的前额叶皮层尚未成熟，这让青少年更容易陷入冲动与情绪化。

段艳平建议，这一时期，父母要学会在与孩子沟通中“只倾听不评判”，试着不带任何自己的想法、判断、情绪，邀请孩子说出自己的想法。比如“真的吗，给我讲讲？我很想知道你的看法”，耐心引导孩子和自己沟通。

此外，跟孩子一起做一些能创造积极

情绪的小事，如散步、做手工、一起做顿饭等，以及运动、晒太阳、同伴支持、家人支持、做喜欢做的事情，都能帮助青少年减轻情绪问题。

专家提示，如青少年出现连续两周以上每天大多数时间情绪低落、兴趣下降、乏力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多，甚至出现自伤或自杀念头等情况，可能是抑郁的预警信号，要及时就医寻求专业帮助。

## “魔法”五：合理控制电子产品使用

在当今信息时代，手机、电脑、平板等电子产品的使用，已经变得不可或缺。在享受电子产品带来便利的同时，如何避免孩子沉迷网络，合理安排电子产品使用时间？

“未成年人的情绪管理、自我调节、决策能力等都尚未达到成年人的水平，因此在电子产品使用和网络信息的筛选方面仍需要监护人的帮助。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任医师沙莎建议，开始接触电子产品后，要在早期和孩子进行约定，控制使用时间。

沙莎提示，父母也要以身作则，尽量减少在家期间的手机使用。可以多花时间，陪伴孩子进行户外运动等有益身心健康的活动。

## 健康科普

### 中医药戒烟办法多

吞云吐雾一时爽，百病缠身两行泪。在中医看来，吸烟及二手烟不仅直接危害肺脏，还可累及全身气血与脏腑功能。5月31日是世界无烟日，记者采访了解到，采用中药、穴位按摩、食疗等方法能够降低烟瘾并缓解戒断症状。

“中医认为肺为‘娇脏’，喜润恶燥。”中国科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，烟草性燥热，其燃烧产生的烟雾属于“燥热毒邪”，长期吸烟或吸入二手烟会耗伤肺阴、津液，导致肺阴亏虚，出现干咳、痰少而黏、咽喉干燥、声音嘶哑等症状；日久耗损肺气，导致气短、乏力等，进而诱发感冒、哮喘或慢性阻塞性肺疾病等。

烟瘾难断，中医有办法。国家卫生健康委办公厅关于开展第38个世界无烟日活动的通知提出，要探索应用中医药戒烟等方法，引导有戒烟意愿的居民主动戒烟。中国科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄介绍，中医药戒烟以整体调理为核心，结合传统理论和临床实践，方法多样。

她举例说，选取耳部神门、皮质下等穴位，用王不留行籽贴压，每日按压10至30次以产生酸胀感，可通过调节内分泌和神经系统减少烟瘾；烟瘾发作时，嗅闻含艾叶、紫苏等成分的香囊可抑制吸烟欲望，按压甜美穴3至5分钟可即刻舒缓，且长期坚持按压可降低依赖。

戒烟过程中，出现咳嗽、痰多、气短、焦虑失眠、烦躁易怒、口干、头晕头痛等症状者，可尝试中药代茶饮或到医院开具辨证论治的中药汤药；拔罐可缓解戒烟后的头晕、失眠等症状；饮用蜂蜜柚子茶可以润肺清肠，缓解口干。

“中医药方法戒烟起效时间因人而异，戒烟效果也与烟龄、体质、个人意志等密切相关。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提示，吸烟时间不长的人群通过耳穴压豆即可降低烟瘾，配合针刺、艾灸缓解咳嗽，烟龄5年内者可见明显效果；烟龄10年以上的吸烟者则需要综合治疗，同时需加强心理干预、运动等以防复吸。

(新华社记者 田晓航 师才)

### 部分省份CT、磁共振检查费用下调

国家医保局医药价格和招标采购司副司长翁林佳22日介绍，《放射检查类医疗服务价格项目立项指南(试行)》预计6月底落地，目前已有部分省份将CT检查价格下调至200元左右、磁共振检查价格降至500元左右。

不少参保人在看病就医时发现，为什么CT、增强CT、磁共振、PET/CT等项目越来越多？专家介绍，相比于传统的X光，新型检查技术如CT和磁共振能够提供更清晰、更详细的图像。

如CT可以生成身体的三维图像，让医生看得更全面；磁共振对软组织(如大脑和肌肉)的成像效果更好，能发现X光难以察觉的问题；PET/CT不仅能看到身体的结构，还能观察身体的功能和代谢情况，这对于早期发现肿瘤以及判断肿瘤是否在扩散非常有帮助。

随着医学影像技术发展、临床需求变化、医疗资源优化等，CT、磁共振等高端检查正变得更加普遍。为降低患者经济负担，医疗服务价格项目立项指南聚焦规范CT、磁共振检查等价格项目，让有需求的患者更用上高质量的医疗技术。

翁林佳说，以CT检查为例，受益于大型医疗设备采购成本有所降低，地方在落实立项指南过程中，将设备物耗成本下降的红利传导至检查降阶上，所以一些省份CT价格能从300多元下调至200元左右。

据介绍，目前国家医保局已编制印发28批立项指南，对服务产出相同的价格项目进行整合优化。

在已印发的立项指南中，辅助生殖、口腔种植立项指南所有省份均已落地；器官移植、临床量表、中医外治、护理等立项指南，半数省份已落地；物理治疗、美容整形等领域的立项指南也将于近期印发。

湖南省肿瘤医院院长向华介绍，除了CT、磁共振检查等，在放射治疗方面，立项指南还新增质子放疗、重离子放疗等先进技术的价格项目，为先进技术进入临床提供助力。

翁林佳表示，国家医保局将加快完成立项指南的编制工作，指导各省份加快对接落地进度，合理制定价格基准，指导有价格管理权限的地区合理制定价格水平。(新华社记者 徐鹏航 彭韵佳)



### 极光与星空辉映

6月2日在佳木斯市桦川县车轱辘泡湿地拍摄的极光与星空(堆栈合成照片)。受地磁活动影响，6月1日夜至2日凌晨，黑龙江多地出现绚烂极光，与漫天星空交相辉映，浪漫壮观。

新华社发(陈志国 摄)

## ◆节令之美

### 5日17时57分芒种：孟夏将尽 仲夏登场

北京时间6月5日17时57分将迎来芒种节气，意味着孟夏将尽、仲夏登场。农谚说：“芒种芒种，连收带种”，此时节，我国北方地区喜逢收麦，“一川麦浪镰初试，争得复粮粒粒归”；南方地区则忙于插秧，“手把青秧插满田，低头便见水中天”。民以食为天，喜乐在其中。

芒种，是二十四节气中的第九个节气，也是夏季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，夏季的节气大多与农事有关，如小满意味着麦子开始成熟，而芒种则提醒人们，夏收、夏种、夏管的“三夏”大忙季节到了。

芒种前后，气温显著升高。农谚说：“芒种忙，麦子黄，好似龙口去夺粮”。“龙口”指的是降雨，收割麦子时最怕下雨，因为下雨会直接影响麦田的产量。所以，有农谚调侃地说：“种在地里都是草，收回囤里才是粮”。王来华说。

“时雨及芒种，四野皆插秧”。在南方，芒种是插秧的忙碌时刻，人们不辞辛劳地在水田中劳作，一块块稻田换上了新绿。“新秧初出水，渺渺翠毯齐”，秧苗从水中探出头，远远望去，宛如翠绿毯子铺在宽阔的水田上，绘就出一幅赏心悦目的天然画作。

旧时，割麦和插秧都非常辛苦，忙的时候常常会人手不够。唐代诗人白居易的《观刈麦》就描绘了一幅“男女老少齐上阵”的画面：“妇姑荷箠食，童稚携壶浆”；南宋诗人杨万里所作《插秧歌》则刻画了一个“全家总动员”的场景：“田夫抛秧妇接，小儿拔秧大儿插”。

芒种，既是收获成果又是播种希望的时节。愿所有的人，尤其是即将在这个时候参加高考的莘莘学子，都能辛苦耕耘，快乐收获，让梦想成真。(新华社记者 周润健)

## 多一些“1米高度”视角，让儿童就医更舒适

新华社记者 李恒

儿童医学中心的楼层、诊疗椅、雾化器等都采用色彩鲜明、装饰有趣的卡通形象进行标识，并设置儿童“游戏角落”和“阅读空间”；宽敞明亮的病房内，儿童专用病床、家长陪护沙发、独立卫浴等营造出温馨空间……

“六一”国际儿童节前夕，记者探访北京大学第一医院大兴院区时发现，这里充满童趣的就医环境令人耳目一新。

“儿童友好医院建设必须真正‘蹲下来’，用‘1米高度’的视角审视每个细节。”北京大学第一医院儿童医学中心儿内科学科带头人、儿童保健科主任医师季涛云介绍，医院专门建造彩虹儿童医学中心，根据儿童医疗服务人群的特殊性，对通道、扶梯、各类服务窗口、诊室、病房病床等多个场景进行适儿化改造建设。

医院里的这些变化正是我国建设儿童友好医院的一个缩影。今年年初，国家卫生健康委等部门发布《关于开展儿童友好医院建设的意见》，明确提出到2030年，儿童友好医院在提供儿童医疗保健服务的妇幼保健机构、儿童医院、综合医院、中医医院里的比例力争达到90%以上。

国家卫生健康委妇幼健康司有关负责人表示，儿童友好医院建设要从建筑空间、视觉色彩、设施设备、便利化服务等方面加强门诊、病房适儿化改造，为儿童提供有情感、有温度、优质、高效、安全的医疗保健服务。

空间环境的友好只是第一步，全程健康服务的优化更是关键。

“‘儿童友好’体现在以儿童和家庭的需求为核心。”北京大学第一医院大兴院区党委书记、儿童医学中心副主任侯新琳说，医院实行“无假日”门诊，并将儿童眼病门诊、儿童康复门诊、儿童听力门诊、儿童中西医结合门诊、儿童健康发展中心等安排在临近区域，为患儿提供一站式、连续性诊疗服务。

作为北京市首批“母婴友好医院”和北京市危重新生儿救治中心，北京大学第一医院建立危重新生儿多学科联合救治机制，实行“产儿联合”救治多学科诊疗模式，儿内科学(新生儿科)专业医师全面参与高危孕产妇分娩病例讨论，并提前到达分娩现场参与新生儿救治保障，实现产前后无缝衔接，打破多个“生命闯关”纪录。

去年，一名胎龄仅26周、体重690克的超早产儿在这里创造了生命奇迹。孩子出生后出现颅内出血、脑积水等严重并发症，医院迅速组织新生儿科、神经外科、感染疾病科等多学科团队，实施Omaya囊植入术，通过定期抽取脑室液控制脑积水，并同步治疗其他并发症。经过3个月精细治疗与管理，患儿最终转危为安。

“建设儿童友好医院，就是要破解儿童就医的痛点难点。”北京大学第一医院党委书记姜辉表示，今后医院将继续秉持“以患者为中心”和“儿童优先”服务理念，推动AI技术、远程医疗与人文关怀深度融合；还将推动建立国内同行交流平台，共同深化儿童友好医院建设。

放眼全国，儿童友好医院建设正陆续展开：上海儿童医学中心通过五彩斑斓的检查室等，让患儿在安全、舒适状态下完成诊疗；海南省妇女儿童医学中心在病区设立儿童乐园等缓解儿童紧张情绪；广东省妇幼保健院通过“小悦医生”AI智能体完成入院互动，帮助住院患儿家属及时了解患儿情况……从硬件改造到服务创新，从技术升级到理念变革，各地正以不同方式诠释“儿童友

好”的深刻内涵。当白色病房被赋予温暖色彩，当医疗技术融入人文关怀，儿童友好医院将成为守护生命的“温馨港湾”。随着更多医疗机构加入建设行列，这份“友好”必将如星火燎原，照亮中国儿童的健康未来。在属于孩子们的节日里，这或许是最珍贵的礼物。



## 遗失声明

▲枣庄卡洛汽车销售有限公司因保管不慎丢失福田牌合格证两张，车架号：LVBV6PDBX - PW062217，发动机编号：K05P2000123，合格证编号：WAG109238500848，合格证印刷号：No.IV7772507；车架号：LVBV6PDB8RW071663，发动机编号：S04R7002897，合格证编号：WAG109239522912，合格证印刷号：No.I8433138，声明作废。

▲枣庄市汇发水务有限公司公章编号为：3704025015736、财务专用章编号为：3704025015737，法人刘堪祥章编号为：3704025015739，丢失，声明作废。

# 欢迎刊登中缝广告

电话：3316016  
13706320415