



塘下通 通塘下

市民若有咨询或投诉,可以登录瑞网议事厅网络问政平台(www.66ruian.com/wsys/)、中国塘下网(www.ratx.gov.cn)或“瑞安日报—今日塘下”新浪微博(http://weibo.com/u/3446368060),与我们互动,记者将在第一时间帮您打听。

开学已一周 小伙伴们进入学习状态了吗?

医生支招:家长该如何帮孩子作出调整

■记者 陈绵绵

开学已经一周了,但因寒假期间生活习惯被打乱,有些孩子还不能很快地进入学习状态。早上起不来,不想去上学,容易生病……针对这些问题,家长应该如何从生活、心理上疏导孩子,让他们从完全放松过渡到正常的学习呢?为此,记者采访了塘下人民医院内科主治医师胡建国,为家长们支招。



调整作息,早睡早起

家住罗凤的李女士很烦恼,刚刚开学就接到了老师的“告状”电话,新学期刚开始,儿子连续3天上学迟到。原来,整个寒假,儿子的作息时间完全被打乱,每天晚睡晚起,早晨的起床时间基本上调整到了上午9时左右。开学后,起床就成了大难题。“每天早上起床我都要叫好几遍,叫不醒我就拉被子,可他还是一副没睡醒的样子。我也有些于心不忍,想让他多睡会

儿。”李女士说道。

“继续放任孩子无规律的生活作息习惯,会直接影响孩子开学后的学习状态。”胡建国表示,家长可在大约开学一周前,有意识地帮助孩子调整“时差”,对孩子看电视、上网和外出玩耍的时间做限制;督促孩子早睡早起,保持充足的睡眠(一般儿童每天要保证9小时左右的充足睡眠),调整好自己

的“生物钟”,通过这种有意识的调整,使孩子的生活作息逐步与上学时的状态吻合。不过,叫孩子起床真不是一件简单的事,需要有合适的方法,“狮子吼”、拉被子这些方式,都不能让孩子在愉快中醒来。胡建国建议,叫醒孩子最好提前10分钟做准备,可以适当调亮灯光,也可以放一首舒缓的音乐,叫醒孩子时可以轻轻地抚摸或轻声唤醒,让孩子在愉快中醒来,开始美好的一天。

节后减肥,多动慢吃

“身高1.48米,体重57公斤,一个寒假下来,身高没啥变化,体重却增加了4公斤。”家住场桥的陈先生很担心正在上初二的儿子只长肉,不长个儿。因为过年,分岁酒、新年酒频繁,吃得又比较油腻。有时候儿子还以零食为主不好好吃饭,整个寒假下来,居然胖了这么多。“这样胖下去,不仅影响外观,还会影响身体健康了。”

“儿童肥胖现象越来越多,家长们要引起重视。”采访中,胡建国告诉记者,从小就开始肥胖的人比成年后胖起来的人减肥难度更大,所以控制体重要从儿童开始,而且,肥胖还会影响心血管,心血管的保护也应从娃娃抓起。胡建国表示新学期开始,家长要督促孩子一日三餐有规律进食,让孩子多吃一些清淡的食物,注意荤

素搭配、粗细结合、定时定量,吃饭的速度不宜过快,不然难以消除饥饿感,不知不觉就会吃多了,饱餐之后不宜马上入睡。此外,要规律运动,保证一周5次,每次30分钟以上。对于一些体重超重的孩子,建议由专业营养师开出专属的营养和运动处方,在控制孩子肥胖的同时,不影响其生长发育。

增强体质,以防生病

开学已经一周了,塘下赵女士的女儿才上了一天幼儿园就请假在家休息了。“女儿的抵抗力较差,每逢换季都容易感冒、咳嗽。”赵女士告诉记者,“这几天天气特别冷,可能是天气原因,女儿突然感冒发烧,为了不影响其他小朋友,就让女儿请几天假在家好好休息了。”

胡建国告诉记者,近年来呼吸道感染病例有所增加,每逢换季,儿童哮喘,做雾化就人满为患。新学期又是冬春交替时间,对于学生而言要更加注意天气变化、增加体重,以防病原体入侵。幼儿园开园、学校开学,孩子从家庭独立环境中进入群体生活环境,心理、生理上的不适容易导致免疫力下降,出现感冒,并呈现一定范围内的交叉感染,具有

流行性,使患病人群骤然增多。胡建国建议,低龄儿童,特别刚上幼儿园和刚入学的孩子要注意生活规律、适量运动,有充足的睡眠和休息时间;要注意环境卫生,多开窗通风;还要养成勤洗手、不随地吐痰等良好个人卫生习惯;出现感冒、咳嗽症状的孩子要注意多休息,不滥用抗生素、输液。

R 民生问答

市区到塘下陈岙如何坐车?

网友:我住瑞安市区,想到陈岙参观,不知该如何坐车?可坐A1公交车吗?如果可以,该在哪个站点下车?

塘下公交公司回复:可以乘坐A1公

交到塘下张宅中心站下车,再到塘下中心幼儿园对面换乘塘下至海城客运班车(上车之前先询问售票员是否经过陈岙),到陈岙路口即可。

塘下公交车频闯红灯

网友:我发现塘下多辆公交车出现闯红灯现象。在此希望公交车减速慢行,同时请有关部门注意一下。

塘下公交公司回复:关于驾驶员闯红灯违法行为,我公司已向

各车队发出通报,2月19日晚,我们还就此召开安全紧急会议。今后,我公司将加大处罚力度,针对个别驾驶员安全意识不强、出现多次违章行为等,将加大处罚力度,绝不手软。

市第三实验小学何时施工?

网友:听说市第三实验小学已进行填方工程招标。请问它的进度如何?具体计划什么时候开工?

新区发展规划局回复:市第三实验小学新建工程用地指标于

2013年9月30日由省人民政府审批落实。前期工作将于2014年3月前全部准备就绪,主体工程招投标工作已完成,并计划于2014年3月份进场施工。

违章建筑占了消防通道

网友:塘下镇新坊村昌新路14号后门处,本来5米宽的道路可以开两辆汽车,现在被违章建筑占道了,万一发生火灾后果不堪设想,请相关部门尽快处理。

塘下镇安监所、消防站回复:日前我们已派工作人员现场查勘了投诉的地段,并于2月14日与有关部门讨论下一步落实整改措施,目前正在制定相关整治方案。

双桥村违章建筑已拆

网友:塘下大道双桥段建新路双桥村老人活动中心后面有一批房屋在建,平时用黑布遮挡,请问这是违章建筑吗?如果是违章建筑,

请有关单位予以整治。塘下镇城市综合执法中心(违章整治中队)回复:根据您的线索,该处违章已于2月11日上午拆除。

鲍田商业街拥堵如何解?

网友:鲍田鲍三到鲍六那一段商业街非常拥堵,请问那里会拆迁或整改吗?有没有别的处理办法?

鲍田办事处回复:商业街目前不会拆迁。同时,道路整改已列入工作计划,目前正处于调研阶段。

(记者 钱枫枫 整理)