

# 暑假里“手机争夺战”再上演

心理专家：电子设备既非哄娃神器也非洪水猛兽

记者 刘通 通讯员 赵珊珊  
李加鹤 济南报道

想查资料却刷起短视频  
这是掉入“多巴胺陷阱”

王女士的女儿暑假结束后将升入六年级，虽然自己是名校毕业，可在辅导女儿过程中常常感觉有心无力。“为了更好地辅导孩子，也图自己省心，遇到难题，我都会让她在平板上搜题。”王女士说，可让她没想到的是，自己本意是让女儿上网查资料补功课，结果女儿在查完题后，都会不自觉地刷起短视频。

“查完资料不自觉地开始玩手机”，或者“玩着玩着就忘了时间”，其实是同一类表现。杨楹解释，这在心理学上被称为“多巴胺陷阱”或“贪婪的多巴胺”。

之所以出现这种情况，是因为大脑执行功能出现了“短暂罢工”。“儿童青少年的大脑皮层尚未发育完善，面对电子设备中闪亮的视频、有趣的游戏等刺激时，大脑就容易被‘劫持’，进入高度专注的‘心流状态’。”杨楹说，这种状态下，时间感知会被压缩，即刻满足感会让孩子忽略时间流逝，就像成年人追剧时“一不小心天就黑了”。

不过，这也并非完全是坏事，反而体现了孩子探索世界的好奇心与欲望。关键在于，如何帮助孩子在快乐与自控间找到平衡。杨楹建议，家长可以做孩子的“时间小闹钟”，将电子设备视为甜点而非主食，通过定时提醒，帮孩子重启时间管理功能，避免陷入“时间黑洞”。

**从“对抗”到“合作”  
家庭规则需要灵活**



面对孩子使用电子设备，张先生的经历颇具代表性——他与儿子约定每天玩半小时手机，但执行中常出现“孩子拖延不放下，自己不停唠叨”的拉锯战。这也是多数家庭面临的共性问题——规则易定、执行难。

杨楹指出，孩子难以遵守规则，并非单纯“不乖”，而是前额叶皮层尚未发育成熟。面对电子设备，孩子的自控力自然更弱。

对此，家长可尝试几个实用方法：一是用游戏化方式建立规则，比如让孩子自己操作计时器，设定开始与结束时间，增强掌控感与参与感；二是设置“时间缓冲带”，比如提前5分钟提醒“还有一会儿就要结束啦”，或

允许“再玩5分钟”，让孩子从高度兴奋的状态中，温柔过渡到现实世界；三是用正向激励强化良好行为，比如孩子遵守时间约定后，给予他们拥抱，给他们讲故事，或一起做手工等温暖陪伴，通过“强化”，帮助孩子建立行为习惯。

“规则的核心不是‘限制’，而是帮孩子学会自我管理。”杨楹表示，在家庭中，比起单向的命令，爸爸妈妈更需要“耐心与幽默感”，让规则成为孩子成长的脚手架而非束缚。

**“身教”胜过“言传”  
爸妈要带头“戒”手机**

“爸爸妈妈都能玩手机，为什么我不能？”类似提问背后，是孩子的模仿本能——他们是天生的“学习者”，家长的行为模式，能直接影响孩子对电子设备的态度。

杨楹强调，“身教胜过言传”，如果家长进门就看书、陪孩子做游戏，那么孩子在现实互动中获得的快乐，会远超虚拟世界；反之，若家长一边禁止孩子玩手机，一边自己刷视频、打游戏，孩子自然会觉得“不公平”。

“当然，诸如软件工程师、自媒体博主等，很多父母的工作也离不开电子设备。这就需要家长用一些小巧思，将居家办公转化为亲子互动的契机——比如邀请孩子参与‘爸爸正在做的工作’，将电子设备的使用，变成情感交流的载体。”杨楹说。

建立“无屏幕时间”或“家庭电子戒毒日”，也是帮孩子减少手机依赖的有效方式。

如天气好时全家一起玩桌游，或去户外运动，“这种陪伴的关键是‘情感在场’，而非单纯的‘物理共处’。”杨楹提醒，不是一边陪孩子，一边催促“快写作业”，而是深度参与孩子的世界，让孩子感受到“爸爸妈妈真正在关注我”。

杨楹还建议家长与孩子共建“家庭时间银行”，将高质量陪伴的时间，如深度交流、家庭聚会、户外活动等存为“银行点数”，孩子可凭点数兑换电子设备使用时间。“当孩子在现实互动中获得足够的情感满足，对电子设备的依赖自然会减少。”

电子设备既非洪水猛兽，也非“带娃利器”。让孩子放下手机、平板电脑的关键，不是“禁止”，而是用理解、陪伴与智慧，帮他们在虚拟与现实之间找到平衡。

清洗干净后，再进行消毒。最简便有效的方法是煮沸消毒，即将洗净的餐具完全浸没在水中，持续煮沸15分钟以上。

避免接触污水，做好清洁：尽量避免皮肤直接接触雨水或污水。如果必须蹚水，事后务必用肥皂和干净流动的水彻底清洗接触部位（尤其是手脚）。不要在污水中洗衣物。

严防病媒生物，保护食物水源：暴雨洪涝后，蚊蝇、鼠类等病媒生物活跃，容易污染食物和水源。要做好环境清理，清除积水，垃圾要密闭存放，食物妥善保存（密封或冷藏），使用纱窗纱门、蚊帐等防护措施，不给病媒生物可乘之机。

关注身体健康，及时就医：如出现发热、腹泻、呕吐、腹痛、皮疹等不适症状，切勿自行随意用药！应及时就诊，并告知医生可能的污水接触史。

## □生活课堂

河北医科大学附属以岭医院肿瘤科主任中医师刘汉举介绍，夏天室内外温差较大，如果饮食不节，喜食辛辣油腻食品，加之作息紊乱，人体容易出现阴阳失衡、内火旺盛，“五脏上火”的症状。中医分为心火、肝火、肺火、胃火、肾火等，同部位的上火，有不同的去火方式。

### 心火：看“嘴”

**典型表现：**舌尖或口腔反复起溃疡、生疮，或牙龈轻微红肿疼痛；常伴随心烦意乱、失眠多梦、小便短赤（颜色深黄）。

**推荐：**用莲子心泡水喝。心火多因情绪焦虑、熬夜耗神所致，可取莲子心3~5克，搭配少量淡竹叶，用80℃温水冲泡代茶饮，每日1杯。

**小贴士：**心火旺盛，可适当多吃性寒味苦的食物，如苦瓜、苦菜、百合、苦丁茶类，尽量减少紧张焦虑情绪。

### 胃火：看“牙”

**典型表现：**牙龈红肿疼痛甚至出血，晨起口臭明显；伴大便干结、小便黄赤，或口中泛酸、食欲亢进。

**推荐：**用蒲公英泡水喝。胃火多因嗜食辛辣、饮酒过度引发，可选用蒲公英10~15克，搭配少量金银花，沸水冲泡后闷5分钟饮用。

**注意：**脾胃虚寒者（易腹泻）需减少用量。不宜食用茴香、韭菜、羊肉、熏烤肉肠、奶酪汉堡。

### 肝火：看“眼”

**典型表现：**眼睛发红、干涩或分泌物增多（眼屎变黄）；情绪易急躁，夜间失眠多梦，甚至胁肋部（肋骨两侧）胀痛。

**推荐：**可用菊花泡水喝。肝火多因情绪不畅、用眼过度（如长期看手机）诱发，取杭白菊5~8朵，搭配枸杞3~5粒，用沸水冲泡10分钟饮用。

**小贴士：**肝火过旺的人，不宜吃辛辣、腥味及过腻过酸、煎炸食品，如羊肉、海虾、荔枝、榴莲、花椒等，以免火上浇油。

调整情志、稳定情绪，保持心情舒畅，有助于调节体内的肝火。睡眠不够或睡眠质量不高，也会造成肝火上升。

### 肺火：看“鼻”

**典型表现：**鼻尖或鼻翼发红、干燥脱皮，或频繁流鼻血；咳嗽时痰黄黏稠，鼻涕色黄量多，常伴咽喉干痛、口渴喜冷饮。

**推荐：**可用鱼腥草泡水喝。肺火多因天气干燥、吸烟或长期处于空调房引发，可选用鱼腥草10克，搭配桔梗5克，沸水冲泡后代茶饮。若咳嗽严重，可加少量枇杷叶。

### 肾火：看“耳”

**典型表现：**耳内鸣响（蝉鸣样或嗡嗡声）、听力下降；常伴腰膝酸软、夜间睡觉出汗（潮热盗汗）、手足心发热。

**推荐：**可用天冬加枸杞泡水喝。肾火多为“虚火”（肾阴不足，虚火上炎），可取天冬10克+枸杞8克，用温水冲泡后闷10分钟饮用。

**注意：**肾火多为长期损耗所致，需坚持调理2~4周。据CCTV生活圈

# 暴雨洪涝后，如何守护饮用水安全

通过“看、闻、尝”仔细辨别，发现水有异常切勿饮用

贺照阳 通讯员 尹士平  
济南报道

雨水如同无形的“搬运工”，将生活垃圾、人畜粪便、工业废弃物、农药化肥等冲入水源或淹没供水设施，使水中暗藏大量致病微生物（如细菌、病毒、寄生虫卵）和化学污染物。

一旦不慎饮用或接触这些被污染的水，痢疾、甲肝、戊肝等介水传染病便可能乘虚而入，威胁人体健康。

因此，在暴雨、洪涝过后，确保饮用水安全成为关乎每个人健康的重中之重。那么，暴雨过后如何安全用水？有哪些注意事项？

今天，我们特别邀请到济南市疾病预防控制中心环境健康所公卫医师李林林，为大家带来关于洪涝后饮用水安全的专业科普分享。

## 洪涝过后，首选安全饮用水

1、有条件时，最安全的选择是饮用密封完好、来源可靠的瓶装水或桶装水。

2、饮用开水：如果无法获得瓶装水，必须将自来水彻底煮沸（持续滚煮至少1分钟）。

3、禁止饮用生水：绝对不要直接饮用未经煮沸的自来水或任何生水（井水、河水、湖水等）。

4、不要直接饮用被雨水浸泡过的瓶装水、桶装水或罐装饮料，即使它们未开封或外表看起来干净。螺旋盖、拉环盖等并非绝对防水，雨水可能已渗入造成污染。

5、避免使用污染水：不用来源不明或可能被污染的水漱口、刷牙、洗菜、洗碗、制冰等。

## 如何判断水质出现异常

可以通过以下感官指标进行初步判断，如发现有异常，切勿饮用！并立即向当地供水部门或卫生部门报告。

望：水是否出现明显浑浊，是否出现颜色（如黄色、红色）变化，是否有悬浮物、沉淀物或漂浮物等。

闻：水是否有异味，如土腥味、霉味、腐败味、化学品味（汽油、农药等）、氯味（过浓）或臭味。

尝：水是否出现异常味道，如苦味、涩味、咸味、金属味等。

李林林提醒，即使通过“看、闻、尝”未发现异常，也不能排除饮用水中有危险的病原体或化学污染物的风险。暴雨洪涝后，选择安全饮用水的原则——喝开水或瓶装水。

## 避免接触污水，雨后做好清洁

餐具、厨具严格消毒：被雨水浸泡过的餐具、厨具必须彻底

# 夏天『五脏上火』怎么办