

半岛都市报

电话拨一拨

96663

问题全解决



地址：青岛市南京路110号 新闻热线：96663 网址：www.bandao.cn

小学生流行“盘珠子”解压？

心理专家提醒：不必过度解读，做好适度引导和教育才是关键

□半岛全媒体记者 滕镜淑

盘手串，原本是许多中老年人热衷的休闲爱好，可近一段时间以来，在小学生中间也开始流行起来。近日，家住青岛的王先生发现自己三年级的女儿朵朵（化名）也开始了盘起“珠子”，五颜六色的珠子拿在手里发出清脆的声音，在一些家长看来，孩子的这种行为有些不可思议。一般来说，中老年人喜欢盘手串、盘珠子，小学生怎么就老气横秋地盘上了手串呢？针对小学生喜爱盘珠子的行为，青岛妇女儿童医院心理科副主任周长虹表示，小学生阶段处于心理飞速成长期，他们的喜好大多有着较强的不稳定性和可变性。盘珠子的流行，更多的是一种模仿行为和从众心理。在了解了小学生盘手串的心理原因后，不论家长还是学校、社会，都应给予尊重，紧张焦虑和过度干预都没必要，做好适度引导和教育才是关键。

“我就说这是中老年人玩的，怎么小孩也在玩这种东西。应该是网上的一种潮流，他们每段时间都有一种潮流，好像不玩就跟不上潮流。”王先生告诉记者，有时候女儿还会自己网购一些十几块钱的珠子。“就是选一些她觉得好看的，五颜六色的，不像我们大人‘盘珠子’这么讲究。”据了解，这种玩具由一根弹性线和多个彩色珠子组成，可以随意拼接成各种形状和图案。学生们用它来做手链、项链、戒指等饰品，发出“咔嚓咔嚓”的声音。

朵朵告诉记者，他们喜欢盘珠子的原因有很多。“随时随地都能盘，可能是比较

解压吧，声音听起来很舒服。”有人说，孩子们压力太大了，盘手串是释放压力、寻求身心放松的行为。一些家长也开始担心：是不是孩子的心理真的出了问题？

作为小学生，有一定程度上的学业压力，但是否已经大到需要通过盘手串来解压的地步？记者采访中发现，很多小学生就是出于好奇，看别人玩开始跟风而已。很多人上学时，肯定也流行过转笔、转书等，其实和盘手串原理都是一样的。身边人都在玩，渐渐也就成了流行。就像一位小学生说的，“边做作业边盘，尤其无聊的时候特别想盘，手停不下来。”一位三年级的男生说。“我觉得盘手串可以锻炼我的创造力和动手能力，可以自己设计出不同的样式。”还有一些小学生解释称，盘手串不仅为了好玩，更是为了与同学有聊天话题，甚至是解压。

周长虹表示，对小学生盘手串不必过度解读，流行一段时间，自然而然就会改变了，紧张焦虑和过度干预都没必要，做好适度引导和教育才是关键。

“我们先要界定一下这个盘珠子的行为对他是否有危害，有没有影响到他的正常生活和社交，有没有对他的生长发育造成一些危害。如果对他自身，或者对周围的人没有妨碍的话，不用过多的去干涉他。”周长虹建议，对这类行为，家长等周围人要适度淡化，不要给予孩子过多的关注，有的孩子可能觉得好奇模仿，没有给他太多关注的话，过一段时间，他自己慢慢也会淡化，会消退了。相反如果家长学校太多去注意“盘珠子”的行为，比如不

断的去提醒他，去议论，或者过多的去制止他，他反而会觉得这种行为很特别，会强化他这种行为。

“另一方面，我们也可以看到孩子这种行为背后，如果是因为缺少一些娱乐放

松的方式，或者找不到更合适让自己减压的方法，这种情况下，我们应该想办法帮助孩子主动找到一些更加积极的、有意义的一些行为方式，我觉得可能对孩子会更有意义一些。”周长虹介绍道。

嗓音嘶哑也是病？

耳鼻喉专家教您如何科学护嗓

□半岛全媒体记者 滕镜淑

嗓音是我们与世界交流沟通的“重要名片”，近年来，嗓音疾病逐年增多，影响了人们的生活质量和健康。4月16日是世界嗓音日，今年的主题是“您的嗓音至关重要”。海慈医疗集团本部耳鼻喉科主任、西院区耳鼻喉科负责人刘盛林介绍，声音嘶哑，简称声嘶，表现为发音困难、声音变粗、低沉、沙哑甚至失声，是喉部疾病常见的症状。

日常生活中我们如何保护嗓音？刘盛林建议：首先，要学会科学发声，适时用声。发音时多用软起声，避免起音急促，练习胸腹式联合呼吸、进行喉肌松弛训练，控制音高、音量，避免大声喊叫及长时用声。讲话的声音要保持正常，不要过高或过低，耳语音式的发音对于保护

嗓音来说也是不利的。其次，注意饮食，多饮水，避免或少食刺激性食物：如辛辣食品，炒货（瓜子、花生等），口味过重的食物，生冷食物等。过冷的食物可使咽喉部的肌肉产生不正常的收缩和血管痉挛，引起黏膜损伤，影响喉肌和声带的正常功能。此外，避免饮食过饱、饭后立即平卧或挤压腹部，治疗消化道疾病，避免胃酸返流。酸性气体、液体经食管反流到咽喉部，可刺激损伤黏膜产生炎症病变，导致嗓音异常。最后要注意作息规律、合理，劳逸结合，避免过度疲劳，保证充足睡眠。注意适时增减衣物，预防上呼吸道感染。另外，保持工作及居住环境的空气清新，避免粉尘、烟雾刺激。适当体育运动，提高免疫力，扩大肺活量，增强发声器官的活动能力。

专家提醒，如果声音持续嘶哑，伴随其他喉部症状，应及时就诊。

中药饮片管理 启动专项整治

规范开展中药饮片服务 保障医疗质量和用药安全

□半岛全媒体记者 齐娟

为了进一步发挥中医药的优势，推动中医药高质量发展，2023年市卫生健康委监督执法局将中医医疗机构中药饮片管理专项整治工作列为全市卫生健康监督执法“十大专项整治”之一，对全市中医医疗机构中药饮片管理工作进行一次“全面体检”。目前工作方案已经印发，市局中医药监督执法大队已经率先行动，各区市相关工作正在逐步推进。

此次专项整治以中医医疗机构中药饮片管理为切入点，严把医疗机构中药药服务“第一关”，对医疗卫生机构中药

饮片采购、验收、保管、处方开具、调剂、煎煮等各环节进行监督执法检查，督促医疗机构依法规范开展中药饮片服务，保障医疗质量和用药安全。截至目前，中医药大队已经对市发证7家综合性中医医疗机构进行了全面检查，对发现的问题进行了督促整改。下一步将结合全年重点工作安排进行市区联动，确保一级以上医疗机构监督覆盖率达到100%，未定级医疗机构及门诊部、诊所监督覆盖率达到90%，对发现的违法违规行为将进行严肃查处，通过监督执法达到让机构严格尽责、群众安心用药的良好效果，让中医药在健康中国行动中进一

步发挥作用。

问：此次中医医疗机构中药饮片管理专项整治工作，卫生健康监督执法部门的主要执法依据有哪些？

答：我们主要依据《山东省药品使用条例》《处方管理办法》《医院中药饮片管理规范》等法规规章的有关规定，对医疗卫生机构中药饮片采购、验收、保管、处方开具、调剂、煎煮等各环节行为开展监督检查。

问：专项整治的主要内容有哪些？

答：检查中我们主要从中医医疗机构中药饮片管理制度是否健全，人员资质是否符合相关要求，采购、验收、保管、调剂、煎煮等环节是否符合要求，处方开具是否

符合要求等方面开展现场重点检查。

问：此次专项整治的范围是哪些？

答：本次专项整治，我们采取市区两级联动，分头开展、同步推进的方式，对辖区内提供中药饮片服务的中医医疗机构，包括中医（中西医结合）医院、中医（中西医结合）门诊部、中医综合诊所、中西医结合诊所、中医诊所开展重点整治。

问：专项整治的具体时间？

答：自2023年3月中旬至11月底，在全市范围开展中医医疗机构中药饮片管理专项整治，整治期间，对于发现的违法违规行为，卫生健康监督执法部门将依法严肃查处，并予以媒体曝光，持续形成震慑效应。