



## 给孩子上好“安全课”系列调查之四

# 远离指尖上的“假期病”

本报记者 王雨婷 马忠

暑期本是青少年休息调整、接触社会的宝贵时间,然而,高温天气叠加假期空闲,让越来越多的青少年把卧室和客厅变成“避暑安全屋”,一部手机就是全部世界。

记者走访多位学生及家长发现,从小学生到高考生,日均使用手机等电子产品超过6个小时的比比皆是,部分学生的手机使用时长甚至超过10个小时。家长不仅苦于“没时间管”“管不住”,更为孩子过度沉迷电子产品带来的视力下滑、注意力分散及心理隐患而忧心。如何将孩子从屏幕前“拉”回来,成为家庭、学校和社会共同面临的紧迫课题。

## “机不离手”的假期

7月26日,暑假已过两周,午后炽热的太阳烤着大地。银川市兴庆区实验第二小学六年级学生小耿(化名)正蜷缩在客厅的沙发里,双手拇指在手机屏幕上快速滑动。游戏里接连不断的音效让他时不时发出一阵兴奋的欢呼声,而近在咫尺的茶几上,摊开的暑假作业始终没有动过一笔。

“每天早上醒来第一件事就是摸手机,晚上抱着手机睡,一天下来,除了吃饭、上厕所,基本都在看手机。”父亲耿迪语气中透着无奈。这个暑假,父子俩为手机使用问题频繁爆发争吵。据他回忆,儿子拥有自己的手机才短短一年,注意力不集中、粗心、易怒的症状便逐渐增多,他将之归咎为长时间玩手机带来的负面影响。

家住兴庆区满春家园的学生小张(化名)刚参加完高考,最近,新购买的电子产

品成了他形影不离的“亲密伙伴”。“高考结束了,终于可以好好放松一下,玩手机、平板电脑就是我放松的主要方式。”小张坦率承认,他每天使用电子产品的时长没有刻意计算过,但肯定超过6个小时,“反正大部分时间都在玩游戏、刷短视频和同学聊天,偶尔自学一会儿剪辑、编程等。”沉浸其中时,时间仿佛被加速,小张觉得一天过得特别快。

记者走访银川市多所学校发现,像小耿和小张这样“机不离手”的青少年不在少数。大部分受访者的日均使用电子产品时间都在6个小时以上,部分格外沉迷其中的青少年,使用时长甚至超过10个小时。

小张的想法具有一定的代表性:“外面天气太热了,出去一会儿就一身汗,还不如在家吹着空调玩手机舒服。除了偶尔和同

学们出去吃饭、打球,我现在大部分时间都在家玩手机。”他强调,与朋友联机打游戏也是一种“隔空相聚”。更重要的是,“手机里的世界丰富多彩,能充分满足我们的好奇心和娱乐需求。”

面对孩子在假期中过度使用电子产品问题,家长们普遍感到头疼,“没时间”是大部分父母道出的核心难点。暑假时间长,青少年有大量的空闲等待消磨,而家长却仍需要早出晚归,一旦出门上班,孩子往往立刻拿起手机。七年级学生李自明(化名)的家长就曾尝试过带着孩子的手机出门上班,结果发现孩子竟出门找同学租手机。“当时真是气笑了。”这位家长无奈地说,“孩子为了能玩手机,脑筋转得比什么时候都快,心思全用在这上面了,家长有心管也管不住。”

## 身心伤害不可不防

光,对近视控制有着不可替代的益处,青少年还是应该多走向户外,接触自然。”

沉迷手机等电子产品,不仅对孩子的视力健康造成威胁,对其心理健康的影响也不容忽视。近年来,越来越多的家长开始关注这一层面,并尝试理解孩子的内心世界。

耿迪发现,儿子小耿在流行手游《王者荣耀》中的“段位”极高。出于好奇,他有时会坐在旁边试图搞懂儿子究竟在玩什么。“手机屏幕里眼花缭乱,角色形象设计奇怪,动得特别快,还有各种技能光效,根本看不懂。”耿迪坦言。但他知道儿子在这款游戏中水平很高,“游戏是随机匹配队友的,可以实时语音交流。有时能听到匹配到的成年玩家叫他‘大佬’‘小孩哥’,一个劲儿地夸他很厉害。”耿迪敏锐地察觉到,这种在虚拟世界中轻易获得的来自“同伴”的高度认可和赞美,可能就是儿子沉迷游戏的原因。

宁夏坤木心家心理咨询室的心理咨询师撒璐对此现象进行了深度剖析:“青少年沉迷电子世界,往往是因为在现实中找不

到相应的获得感、成就感和归属感。目前市场上广泛流行的虚拟娱乐产品,都能精准地击中青少年内心的某种需求。”他进一步阐释了青少年心理特点:进入青春期,孩子的主要关注点会从获得老师、家长等权威的认同,转向获得同伴、小圈子的认同;从服从权威,转变为积极探索自我认同。这使得他们的思想变得格外敏感。在生理层面,青少年大脑内部负责情绪调节、冲动控制的前额叶皮层等区域尚未发育成熟,权衡长远利弊的能力弱于成年人,因此他们特别容易被新奇、强烈的感官刺激所吸引,却不太能够清晰区分长短远的利益和潜在的风险。

“在心理和生理发展的双重作用下,青少年阶段本就是心理疾病、精神问题的高发期。”撒璐强调,家长在应对孩子沉迷电子产品的情况时,不应该仅仅针对爱刷短视频、爱玩游戏这些表象下猛药,更要真正理解孩子沉迷背后的动机,尝试从现实生活中给予孩子足够的关心、理解和支持,帮助他们建立起积极的自我价值感,找到替代性的、健康的满足感来源。

## 一“机”之外天地阔



同心县公安局豫海派出所辅警在新华社区开展普法宣传。

游戏,引发父母的强烈担忧。“最吓人的是那次‘免费领装备’骗局。”马浩然的妈妈王女士回忆,孩子在某短视频平台看到广告,填写了家庭住址和家长手机号,还扫描了对方提供的二维码。结果,装备没领到,爸爸的手机却收到了几笔不明扣款。事后才发现,孩子误点了付费链接,泄露了家庭信息。这次经历让全家惊出一身冷汗,王女士赶紧修改了所有支付密码。

今年暑假,马浩然在妈妈的带领下来到同心县阳光城市花园A区,参与了一场“情景模拟+互动游戏”的反诈宣传,回家后,他的变化让家长惊喜不已:“孩子不再整天抱着平板电脑,而是每天盼着去社区参加活动,结交新朋友,甚至还会监督家长,‘发朋友圈不

能露出自家门牌号!’”王女士笑着说。

“近年来,辖区内青少年电诈案件显著下降,电诈万人发案数连续三年保持全区最低。”同心县公安局反诈中心负责人表示,“从娃娃抓起”的反诈行动,不仅让孩子们远离电子产品、走向户外,更让家庭防骗意识整体提升。今年暑假,反诈课堂搬进了更多社区,全面筑牢暑期安全防护堤。

平衡青少年屏幕内外的时间,需要家庭、学校、社区合力行动,理解、支持与引导必不可少。当家长尝试用陪伴替代电子游戏,社区推出故事会、绘画班、国防体验课,为青少年创造放下手机也能获得快乐与成就感的真实空间,孩子便能发觉现实世界的精彩,体验一“机”之外的广阔天地。

## 互动方式



18909599990  
18909599991



nxrbdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报读者来信微信公众号

## 以案说法

### “孩子小不懂事”能免责？ 这个案子监护人赔了3300元

本报记者 马忠

近日,青铜峡市叶盛镇小学三年级学生王某凡在稻香园车库附近玩耍时,因好奇不慎点燃了居民吕某停放在车库的板车上的杂草。火势迅速蔓延,造成三方财产损失:吕某的板车及车上部分物品被焚毁,邻居王某贤堆放的塑料管受损,停放在附近的张某兵的小型客车尾部(包括尾灯等部件)也被烧毁。

青铜峡市司法局叶盛司法所接到通知后,安排工作人员第一时间赶赴现场。面对火情,工作人员协调网格员王冬梅拨打119、110报警。火势扑灭后,司法所联合派出所、叶盛社区迅速展开调查。经多方走访询问,确认火灾系小学生王某凡玩火所致。

明确责任后司法所便组织调解,分别联系了王某凡的监护人——其母马某霞,以及受损方吕某、王某贤、张某兵。调解初期,马某霞以“孩子小不懂事”为由推脱责任,质疑损失价值,并表示“不行就让对方起诉”,导致受害方情绪激动,调解陷入困难。

面对这种情况,叶盛司法所所长桂飞依据民法典关于“无民事行为能力人、限制民事行为能力人造成损害的,由监护人承担侵权责任”的规定,向马某霞释法明理,明确指出:王某凡作为限制民事行为能力人,其行为造成他人财产损失,监护人马某霞依法必须承担赔偿责任,“孩子小”并非免责理由,损失价值可通过协商或评估确定,拒绝承担责任若进入诉讼程序,监护人最终仍需赔偿,且增加诉累。

经过耐心细致的沟通,马某霞认识到作为监护人的法律责任,态度转变,表示愿意赔偿。最终,各方在互谅互让的基础上自愿达成调解协议:马某霞赔偿张某兵车辆修理费1500元、赔偿王某贤财产损失费1500元、赔偿吕某车辆修理费300元。协议当场履行,一场因孩童玩火引发的财产损害赔偿纠纷得以顺利化解。

## 这事儿帮您问了

### 怎样防止“冰箱变炸弹”？

**吴忠市民丁女士咨询:**前几天,我在冰箱中冷藏了一罐自制的百香果汁,结果罐子竟然在冰箱里爆炸了,汁液喷得到处都是。这到底是怎么回事?还有什么东西放进冰箱会引发爆炸风险?

**宁夏消防救援总队答复:**丁女士遇到的情况并非个例。发酵饮品、食品,如百香果汁、杨梅汁、自制果酒等,含有丰富的营养物质,是微生物繁殖的温床,遇到容器密封的情况,繁殖过程中积累的大量二氧化碳气体很可能会导致爆炸;碳酸饮料和啤酒则严禁冷冻,其液体结冰膨胀加上二氧化碳溶解度降低,可能导致罐内压力骤增,从而引发爆炸。此外,干冰绝对不能放进冰箱,其在冰箱内会快速升华产生巨量的二氧化碳气体,导致冰箱爆炸的风险极高,并有窒息危险。(跑腿记者 王雨婷)

### 做了“试管婴儿”如何进行医保报销？

**吴忠市民刘女士咨询:**我不久前通过“试管婴儿”手段成功怀孕,听说这个项目是“辅助生殖”的其中一项,可以进行医保报销,是真的吗?

**吴忠市红寺堡区医疗保障局回复:**宁夏自2024年10月15日起将辅助生殖项目纳入医保,涵盖“试管婴儿”门诊治疗。该项目不区分险种,参与职工或居民医保的不孕不育患者均可享受门诊慢特病待遇。报销标准按门诊慢特病政策执行,无年度支付限额,特殊困难群体可叠加医疗救助。检查费和保险药等在治疗周期内的相关药品、检查均可报销。取卵术、胚胎培养、人工授精等10个项目,可申请报销,每项每年限报2次,超次自费。

申请流程为,到宁夏医科大学总医院、银川市妇幼保健院或自治区妇幼保健院进行“不孕不育门诊辅助治疗”资格认定(2年复审一次);省外就医需提前办理异地备案,回参保地报销。夫妻双方均需单独办理资格认定;若一方为区外参保,仅区内方可享受待遇。(跑腿记者 周昕)

## 图说百象



8月3日,记者在银川市海宝公园的栈桥上看到,两名年轻男子摆开装备,旁若无人地进行垂钓。根据公园管理规定,该处水域明确禁止垂钓活动。两人的行为不仅违反了公园规定,其抛竿、收线的动作也对在栈桥上通行的其他游客造成了干扰,存在安全隐患,同时还影响了公园水域生态环境的管理秩序。

本报记者 王雨婷 摄

## 新闻热线

### 顾客质疑面馆所用添加物

# 监管部门:系合规拉面剂但存放不当

本报记者 陶 涛

“看着厨师把一袋灰色粉末倒进煮面的大锅里,我心里咯噔一下,这跟店家宣传的‘纯正大骨汤’是一回事吗?”近日,银川市民魏女士拨打宁夏日报新闻热线18909599990,反映了自己在某牛肉拉面馆就餐时的所见。

据魏女士描述,7月末,她正在一家牛肉拉面馆内用餐,偶然瞥见后厨工作人员打开一个无标识的袋子,将里面的粉末状物质直接倒入正在煮面的锅中。“店门口挂着‘大骨熬汤,真材实料’的标语,但实际却使用了不明成分,我想知道倒进去的到底是什么?会不会影响健康?”带着疑虑和不安,魏女士当

场向店家询问,但现场并未得到令她信服的解释。随后,她拨打了投诉电话,要求市场监管部门介入核查。

接到魏女士的反映后,银川市市场监督管理局兴庆区分局玉皇阁北街市场监督管理所执法人员迅速行动,对该拉面馆进行了现场检查。经核查确认,魏女士看到的粉末是制作拉面时常用的食品添加剂——拉面剂。执法人员指出,该添加剂在国家标准允许范围内使用是安全的,但该店存在未按食品添加剂管理要求规范存放的问题。依据相关规定,市场监管部门对该店给予警告的行政处罚,并要求其立即整改。

针对魏女士的担忧和公众普遍存在的“谈添加剂色变”心理,自治区市场监管局投诉举报中心工作人员进行了释疑。“魏女士的警觉和投诉行为值得肯定,这有助于我们发现和纠正问题。”工作人员表示,“但也要理性看待食品添加剂。它是现代食品工业不可或缺的一部分,用于改善食品品质、色泽、风味,或满足防腐、保鲜和加工工艺需求。只要严格按照国家标准规定的范围和剂量使用,就是安全的。”

自治区市场监管局投诉举报中心提醒广大消费者,在选购含食品添加剂的商品时,要正确区分食品添加剂与工业添加剂。

食品添加剂是国家允许在食品加工中使用的合规物质,如同食品工业中的“功能性助剂”。而工业添加剂应用于工业生产领域,如甲醛用于皮革加工、工业明胶用于塑料生产等,此类物质不会在食品包装上标注,常存在于无证小作坊生产的辣条、非法腌制的腊肉等食品中。不慎摄入含工业添加剂的食品,将对人体健康造成危害。

此外,消费者在购买食品时,要查看成分标注、核查生产资质,并关注感官特征。对于颜色异常鲜艳的卤味、味道刺鼻的腌菜以及价格远低于市场正常水平的食品,应提高警惕,切勿因贪图便宜而危害健康。