

暑假是安全事故多发期，如何让孩子们安全、健康、快乐地度过假期，记者采访了公安、消防、医疗等部门以及心理专家，梳理多类需要家长留心的“暑假关键事”。



漫长暑假 这些事家长要格外留心

提防心理“暑假综合征” 找上门

“我家孩子上三年级，以前一放假就捧着手机上网，现在拿着手机每天和AI语音聊天，也不去和其他小朋友玩。”一位家长无奈表示，“注意力全在手机里。”

记者在采访中了解到，暑假期间脱离校园规律的学习生活节奏，一些孩子社交活动显著减少，容易过度沉迷虚拟世界。国家儿童医学中心、北京儿童医院心身医学科副主任医师李瑛表示，短视频、碎片化信息的大量传播，对青少年的心理和行为产生了多维度的负面影响。生理层面，过度使用互联网会干扰青少年的生活节奏，影响视力和睡眠质量。在认知方面，青少年在接触互联网信息时，若对某类信息产生偏好，后台大数据推送机制会使他们接收的信息趋于单一化，进而影响其对事物，包括自身问题、学习、亲子关系等的全面客观认知。

在情绪层面，互联网带来的“即时满足”模式，冲击了传统教育中“延迟满足”策略对孩子情绪控制能力的培养。“当孩子习惯了这种即时满足，便难以忍受需求的延迟，对手机等设备产生情感依赖，容易发展为手机滥用或手机依赖问题，影响情绪管理，在青春期阶段表现得尤为突出。”李瑛说。

北京市昌平区精神卫生保健院有关负责人提醒家长，暑期里，孩子脱离校园集体生活，情绪波动可能更易隐藏。应合理规划，让假期张弛有度，家长与孩

子一起制订暑假计划，避免盲目报班填满日程，也防止沉迷电子产品。鼓励社交，搭建支持网络，创造机会让孩子参与社区活动、公益服务。如果低落、焦虑、烦躁等情绪持续两周以上且无法自行缓解，或行为异常，出现过度沉迷某事物、自伤自残行为等，建议及时寻求专业医疗机构帮助。

警惕“玩手机”被骗子盯上

记者了解到，暑假期间涉未成年人电信诈骗警情高发，不法人员通常通过“游戏交友”等方式寻找目标。

8岁的小娜(化名)在玩手机游戏时，接到陌生人留言称“免费送游戏皮肤”，于是两人添加QQ好友。在确认小娜是未成年人后，对方表现得很生气：“为什么不告诉我，你是未成年人，害得我的银行账户被冻结8万元”“如果不打钱解冻，就要报警说你逃避游戏防沉迷系统。”受到恐吓的小娜，被迫使用姥姥手机转账8万元……

北京市公安局朝阳分局反诈民警王佳告诉记者，针对不同年龄段的学生，骗子的骗术也有所不同。例如针对初、高中生，骗子以买卖明星周边产品或游戏账号方式寻找目标，引导未成年人到“假网站”交易骗钱。还有的则在游戏直播间发送“打赏主播可参加返利活动”广告，将未成年人引诱至QQ群或微信群中，实施“刷单返利”骗局。

此类诈骗不仅造成财产损失，更对未成年人造成心理伤害。一位被骗孩子家长反映，孩

子受到骗子恐吓和家长责备，心理打击很大，变得郁郁寡欢。王佳提醒，家长要及时了解并向青少年普及防骗知识，教导孩子不要轻信陌生人，不使用监护人支付账户进行转账。

外出活动人身安全不能“放假”

据消防部门统计，暑假是儿童意外伤害事故高发时期。

北京市西城区消防救援支队新闻宣传处副处长李禹江表示，首先应关注居家安全，督促孩子不在飘窗或阳台上玩耍、不用湿手或湿布触碰家用电器、不往窗外抛物、不玩火等。

其次，应关注户外出行安全。暑假天气炎热，游泳、戏水热度攀升，但同时也是溺水事故高发期。家长要教育孩子不到江河、湖泊、水库等危险水域玩耍，游泳应选择正规场所，并在成年人陪伴下进行。在户外露营时，不要去未开发区域，切勿盲目探险，尽量选择成熟、有安全保障的景点地点。此外，要时刻关注孩子行踪，避免外出走失。如果孩子不慎走失，家长要保持冷静，立即报警，并向周围人员寻求帮助。

此外，夏季极端天气较多，要避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域活动；外出突遇暴雨时，要远离高压线路、电气设备等危险区域；在积水中行走时要注意观察，防止跌入窨井或坑、洞中。

避开“问题研学游”陷阱

行程缩水、“货不对板”、

价格虚高、“只游不学”……暑假期间，不少家长会给孩子报名研学游，殊不知眼花缭乱的研学游市场也暗藏风险。中国旅行社协会发布的《2024年中国研学旅游发展报告》指出，研学游市场存在机构鱼龙混杂、安全难保障、收费不透明等问题。

记者采访北京多家法院了解到，因研学游机构虚假宣传产生法律纠纷的情况不在少数。在一起案件中，某旅行社对外宣传称，提供在某国多个城市旅游、参观、食宿、研学活动等服务，其中亮点内容为“中国儿童在某国际艺术舞台演出”项目，原告于某受该宣传内容的吸引，花3万余元为女儿报名参与。然而，该旅行社仅在无排练、无化妆、无观众的情况下组织学生们在国外一公共场所演唱两首歌，且在住宿地点、游览项目、抵达地点等方面均降低服务标准，和宣传严重不符。

此外，一些研学活动以“锻炼孩子体能和意志品质”为宣传点吸引家长，却存在意外风险。北京一位家长告诉记者，曾给孩子报名的研学游中包含一次约7公里的徒步体验，“开始没觉得难度多大，直到听说孩子崴了脚，细问才知道徒步地点是一个未开发、未开放的山沟，有很多沟沟坎坎，成年人过去都费劲，别说小孩子了。”该家长说。

法官建议，消费者在挑选研学项目时要多方考虑，不要冲动买单，理智选择。如果遇到虚假宣传，要勇于拿起法律武器保护自己的合法权益，向行政部门投诉或向法院提起诉讼。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

暴雨天在户外行走注意3件事



暴雨天应尽量待在高层建筑中，不得不外出时需注意：避开广告牌、室外空调机等设备，以防砸伤；不要靠近铁塔、电线杆，尤其是高压线铁塔倾斜、电线断头下垂时；路面积水较深时，最好用棍子或雨伞在前面探路，避免踩空。

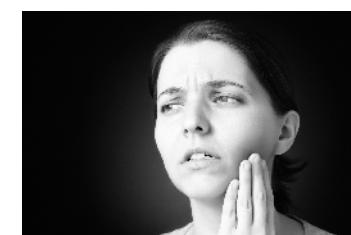
睡前有饥饿感是最好的状态



睡前大量进食等于让忙碌一天的身体“加班”。睡前保持适度的饥饿感，是脾胃最喜欢的状态，建议最晚睡前3小时结束进食(例如23点睡觉，20点前吃完晚餐)；晚餐吃七分饱，以不饿为度；若睡前过于饥饿，可喝100毫升温牛奶或小米汤。

红灯

口腔溃疡超过3周警惕头颈癌



头颈癌是一种涉及头面部和颈部区域的肿瘤，最常见病变部位是口腔、咽部、甲状腺、食道和喉部，严重影响呼吸、吞咽、发声等重要功能。头颈肿瘤早期症状并不明显，可能出现口腔溃疡、咽部异物感、持续的咽痛等症状。如果以上任何症状持续超过三周，建议尽快就医。

肾脏出问题的6个表现



眼睑浮肿；恶心、呕吐、食欲不振；小便有泡沫；尿量变多或变少；皮肤瘙痒；头痛、乏力、睡眠不佳。以上肾脏病变的信号有的发生在早期，有的已经是晚期的表现。因此，光靠症状来判断自己肾脏是否健康是不行的。一定要重视体检，特别是老年人以及患有高血压、糖尿病、血尿酸异常等疾病的高危人群。

降雨天气多发 北京疾控中心发布十大健康提示

□本报记者 宗晓畅

汛期降雨天气多发，北京市疾病预防控制中心提示市民群众，强降雨天气应加强健康防护，防止疾病的发生。

及时关注天气预报和极端天气预警信息，降雨期间减少外出，切勿涉水行车，不在低洼路段和区域停放车辆，避让积水路段，远离高压线和危险区域，确需外出尽量选乘公共交通工具。

注意饮水安全，建议饮用开水、瓶装水，养成不喝生水的好习惯，禁饮带有颜色、带有异味(余氯或臭氧等消毒剂味道除外)、呈现浑浊的水。

食物、餐具防污染 切勿用雨水或被雨水污染的水清洗蔬果和餐具，着雨厨具、餐具要彻底清洗、消毒再使用。使用新鲜食材，处理食材要生熟分开，烹饪食物要煮熟煮透。剩饭、剩菜要冷藏，食用前加热要彻底。

各类食品“六不食” 强降雨天气温度高、湿度大，细菌、霉菌易繁殖，因此要做到各类食品“六不食”：受污染的食品不食用；霉变的食品不食用；未洗净的瓜果不食用；死因不明的动物肉类不食用；野生的蘑菇不食用；生冷食物不食用。

外出归家勤洗手 外出归家、饭前便后要洗手，用肥皂或洗手液，并且使用流动水正确洗手。

雨浸皮肤及时清洗 强降雨天气，皮肤极有可能接触到雨水，雨水浸湿部位要及时用清水清洗干净，以免引发各种皮肤疾病，如在涉水之后出现红斑、水疱、瘙痒等症状，请及时就医。

外出避免蚊虫叮咬 户外活动注意防蚊虫叮咬，减少在草地、树林等环境中长时间停留。注意做好个人防护，穿长袖衣服或裸露的皮肤涂抹驱避剂。

及时清洁环境 密闭场所和居室常通风，保持空气流通。注意室内环境清洁，及时清理居室周边的雨水垃圾，尤其要做好厕所等关键部位的清洁卫生，减少蚊虫滋生，注意防蚊、灭蝇。

注意保护水源 及时清除水源地周边及上游的污泥、垃圾、动物粪便等污染源，保证水源安全。

密切关注自己和家人的身体状况 规律饮食起居，避免过度劳累。如果出现发热、腹痛腹泻、呕吐或者其他身体不适症状要及时就医，期间做好个人防护，避免将疾病传染给家人。