

这个暑假，准大学生都在忙什么

专家:进入大学是人生自主的起点



记者 张 璐

高考志愿填报已经告一段落，对于很多准大学生来说，这个暑假可能是真正意义上毫无学习压力的一次，可以好好放松一下。那么，这个不一样的暑假，准大学生到底都在忙什么呢？

体验生活:打暑期工

7月3日上午，在南太湖新区仁皇山滨湖街道社区医院导医台，准大学生成成来咨询办理健康证。

“每年寒暑假都会有一波小高峰，有刚高考完的，还有不少大三、大四的学生。”该社区医院医生潘航告诉记者，健康证办理一般要一周，食品类兼职都有要求。

成成告诉记者，打暑期工的想法高考前就萌发了，主要想去咖啡店或者奶茶店，可以锻炼一下。

她身边已经有几名男同学通过网络招聘平台，找到了送快递或者外卖的暑期工。

而她打算去兼职的咖啡店在梅地亚广场，谈好的时薪是16元，店长说得先从打包学起。

“几乎所有的品牌门店都要经过培训再上岗，兼职时薪一般在15元至20元。准大学生来的话，最好能保证工作时长，不然对我们来说，投入成本太高。”1家连锁饮品店负责人表示，有不少家长高考前就来咨询过暑期工招聘，主要就是想让孩子体验生活，一般也就1个月。

提升自我:学习技能

有人选择打暑期工体验生活，也有不少人选择学习新技能。

7月1日上午10时，在湖州公交集团驾培分公司的训练场地上，4名准大学生已经在学车了。

驾校负责人文思彪告诉记者，高考结束后到现在，陆陆续续一直有学生来报名，初步统计有80余人，同比略低。

“这个暑假最空闲，既然早晚都要学的，还不如早点学。”小朱同学告诉记者，现在学正好能和高中学同学结伴，说不定到时候能自驾去上大学，想想就挺有趣的。



叮咚艺术中心琴房里，准大学生诺诺(左一)重拾琴艺。

7月5日傍晚，位于南太湖新区德清路的叮咚艺术中心里，机构负责人汪袁媛最近也见到了不少熟悉的老面孔，都是曾经的学生。

“我们小学毕业就考完钢琴十级了，上了初中之后一直没时间练，所以想着现在赶紧‘捡’回来。”徐女士特意带着女儿诺诺来约暑期课，顺便也想看看还有没有想学的乐器。

汪袁媛告诉记者，除了像诺诺一样学过钢琴想温习的准大学生，还有不少是来新学乐器的，比如吉他、声乐、古筝这一类，主要想着以后到了大学里，各种社团活动也多，可以有机会露一手。

享受生活:旅游放松

准大学生小李给自己的暑期规划：好好享受生活。

他告诉记者，高中三年努力学习，现在这个假期就想好好玩。

他这次高考成绩属于正常发挥，考完就和初中同学结伴去了宁波、重庆、成都，一路游玩。全程没有家长陪同，所有的行程

安排、酒店预订都是他们自己来。“我身边很多同学也都安排了这样独立自由的毕业旅行，也算是提前适应没有父母时常陪在身边的感觉吧。”

准大学生小周则是选择在家“躺平”，每天睡到自然醒，看看书，做做家务。

“现在每天回到家，她烧好晚饭等我们，也算是难得的亲子时光。”小周妈妈告诉记者，以前的暑假都是各种学习、兴趣班，现在难得清闲下来，也希望她能好好放松一下。而且女儿的高考分数在省内读大学的概率会比较低，以后读书、工作了，异地的可能性还是比较大的。所以，他们也想借着这个暑假，让孩子能多陪在身边。

小周说，等录取通知书到了，她打算和同学出去聚会，比如一起看看电影或者旅行，主打一个彻底放松。

建立“成人自我”的身份认同

在大多数家庭中，高考后意味着孩子即将迎来真正的独立，这不仅仅是物理空间的分离，更是一次

重要的心理分离过程。

“其实，不管是打工、学技能还是享受假期，在这个阶段，家长和孩子们的出发点都是希望尽快适应社会。”湖州市教育科学研究中心、心理健康教研员沈英在接受记者采访时表示，从心理发展的角度来看，高考后的这个暑假是一个极其关键的“心理断乳期”和“角色转换预备期”。

因此，准大学生需要在这个阶段逐步建立“成人自我”的身份认同，并学习管理独立生活的责任与自由。

华东师范大学教育学博士，湖州师范学院副教授、硕士生导师刘佳建议，这个独一无二的暑假，除了心理上的过渡，现实生活中也要找到自己适应的节奏，进入大学不是高考后的终点，而是人生自主的起点。

对于自己将要就读的专业，也可以提前进行了解，初步定下未来学习的目标。这个假期的关键在于提升个人时间管理、信息处理和自理的能力，然后循序渐进，从容面对大学生活的开启。

跟着专业人士探索淡水生物 30个名额！赶快来参加吧



爱心热线：96345

记者 蒋 莹

本报讯 淡水鱼有多少种？太湖为何要禁捕？近日，热衷于为孩子筹备公益活动的尹小亮与浙江省淡水水产研究所联合组织开展了以“探索自然”为主题的公益活动，希望通过“一周一心愿”栏目招募30名小学生参加。

据了解，浙江省淡水水产研究所成立于1952年，是浙江省综合性淡水渔业科研机构，围绕水产遗传育种、病害防

治、智慧设施渔业等重点学科，开展科技创新、成果转化、渔业科普等工作。作为中国水产学会科普教育基地和浙江省科普教育基地，研究所建有占地230平方米的淡水水生生物标本馆，并拥有一支专业化的科普队伍，致力于淡水渔业科技创新与知识文化的普及。

“活动通过专业人员的讲解，带孩子近距离观察淡水水生生物标本，了解‘太湖三白’、刀鲚、鳊鱼等各种淡水鱼虾生活习性，从而让孩子树立保护水生生物资源的意识。”尹小亮告诉记者。

此次活动于7月12日上午9时开始。如果你想为孩子报名，可在7月10日下午5时前拨打热线96345，提供孩子的姓名、年龄及联系方式，我们将有工作人员与您提前联系，告知活动集合的时间和地点。

杭嘉湖少儿书画展亮相湖州

记者 邢诗瑶

本报讯 以“童心绘绿意·笔墨染青山”为主题的第二届杭嘉湖少儿书法绘画作品联展近日在湖城长岛公园文艺之家正式开幕。

据悉，本次展览作品自3月起开始征集，经过层层筛选，评选出了来自杭嘉湖三地青少年宫的124幅作品。与去年首

届展览相比，本届展览的作品数量增长了65.33%。“通过孩子们的笔触，展览展现了他们对家乡山水的热爱与对生态保护的关注。”市少年宫介绍，展览中，41幅作品来自我市。

此次展览将持续至7月31日，展览地点设在湖州太湖路长岛公园文艺之家。欢迎市民朋友带着孩子前来参观，展览免费对外开放。

莲花庄公园荷花展来啦

记者 邢诗瑶

本报讯 2025第四届莲花庄公园荷花展近日开幕，展览将持续至本月中旬，为市民和游客提供一个避暑和文化体验的好去处。

据市公用事业管理中心介绍，本次荷花展以“荷你过夏天”为主题，集中展出荷花以及精品睡莲50多种，共计1500余盆，包括金苹果、光岳楼、碧云、东湖新红、新贵、子夜、国庆红、绿如意、伯里夫

人、江南春等。

记者了解到，此次荷花展以花为载体，巧妙融合传统文化，通过主题游园、花艺展陈、花事活动等多种形式，打造一场集观赏、文娱、消费于一体的沉浸式夏日雅集，丰富市民的精神文化生活。“今年我们特别增加了国风市集、评弹表演、汉服游园、绘画体验、套印打卡等多元化沉浸式活动，为不同年龄段游客带来赏花园乐趣。”市公用事业管理中心介绍。

你知道绿色饭店吗？



你听说过绿色饭店吗？今天就由湖小标带大家来了解一下国家标准《绿色饭店》(GB/T21084-2007)是怎么规定的。

标准中所讲的饭店指酒店、宾馆、旅店、旅馆、度假村、招待所、培训中心等向消费者提供住宿、饮食以及相关综合性服务的企业。绿色饭店指在规划、建设和经营过程中，以节约资源、保护环境、安全健康为理念，以科学的设计和有有效的管理、技术措施为手段，以资源效率最大化、环境影响最小化为目标，为消费者提供安全、健康服务的饭店。

绿色饭店可划分为五个等级，用银杏叶标识，从一叶到五叶，五叶级为最高级。评定的要求包括基本要求、绿色设计、安全管理、节能管理、环境保护、健康管理、绿色宣传七个方面。其中如绿色设计要求不造成当地生态环境的破坏，有隔热、降噪、保温材料的设计与运用等；节能管理要求公共区域夏季供冷温度不低于26℃，冬季供暖温度不高于20℃等；健康管理要求设有无烟客房或无烟楼层，餐厨垃圾低温密闭保存，并倡导进行无害化处理等。

评定标准的满分为300分，得分在270分以上（含270分）的饭店评为五级级饭店，最低等级的一叶级绿色饭店其得分也应在160分以上（含160分）。（记者 邱塘 整理）

漂流享清凉



连日来，游客在德清县莫干山镇五四村高山森林漂流景区漂流。盛夏时节，该镇漂流项目受到游客青睐，人们在青山绿水间尽享夏日清凉。

记者 谢尚国 王树成

经营多年的摄影机构突然关门

多人退款无门,相关部门正在调查中



记者 程 超

本报讯 为了记录孩子们成长的美好时光，不少家长都会选择拍摄儿童写真，这本是一件温馨又高兴的事，但如今却让一些宝妈头疼不已。近日，有不少市民来电反映，市区一家经营多年的摄影机构突然关门，不仅照片未取，连充值费用也难以追回。

7月1日，记者陪同宝妈们来

到位于湖城新天地创业园3楼的“童画摄影”机构。上午9时30分，该店大门紧闭，门口仅张贴着一张写有“停业20天，有事电联”的告示。记者多次拨打告示上留存的电话，均无人接听。

钦女士向记者讲述，她于去年5月30日充值2999元购买了店内摄影套餐：“对方承诺可以拍摄到孩子16岁，共3次。他们说门店经营多年，绝不会欺骗消费者，我才充了值。”钦女士表示，前不久刚为孩子拍摄了周岁照，照片尚未领取，店铺就已关闭。她通过社交平台加入了一个维权群，群内近400名消费者登记了损失情况：充

值金额少则2000余元，多则近2万元。“老板失联，客服也不回复，我们已向多个部门反映，但因涉及人数多、金额大，目前仍没有结果。”

与钦女士遭遇类似的还有姚女士。她于2023年3月充值，至今仍有1次拍摄未使用。“当时店员称长兴也有分店，但我们联系长兴童画摄影时，对方却否认关联，拒绝提供服务。”记者随后拨打姚女士提供的长兴门店电话，同样无人接听。

多位宝妈反映，“童画摄影”于6月27日突然闭店，此前未作任何通知。有消费者上门取照片时才发现门店已关。针对“休业”还是

多巴胺，从生理上降低患者对酒精的渴求感。

据了解，这项技术适合多次复饮的慢性酒精依赖者、无法坚持口服药物的患者，以及合并肝病等躯体疾病的酗酒者。但医疗团队强调，近两周使用过阿片类药物的患者需严格排除。术后管理同样重要，患者需要每周进行伤口护理，每月监测肝功能，同时配合认知行为治疗和家庭干预。

医院外科副主任医师张良锋表示，术后患者必须远离含阿片成分

的止痛药，否则可能引发严重中毒。医疗团队还为苏先生制定了包括脱离酒友圈、培养新爱好等在内的康复计划，其家属也接受了专门培训，学习如何创造无酒家庭环境。

专家指出，如果出现晨起空腹饮酒、因饮酒影响工作家庭，或戒断后出现手抖、幻觉等情况，应尽早就医。另外戒瘾治疗需要药物、心理和社会支持多管齐下，患者和家属的配合至关重要。对于长期受酒精困扰的患者来说，及时寻求专业帮助是重获健康的关键一步。

全市首例“戒酒芯片”植入术成功完成

记者 姚玲玲

本报讯 湖州市第三人民医院近日成功完成“戒酒芯片”植入手术，为1名有着10多年酒龄的重度酒精依赖患者解除困扰。据介绍，该手术是全市首例，这项创新医疗技术为长期受酒精困扰的患者提供了新的治疗选择。

31岁的苏先生是本次手术的受益者。他从21岁开始饮酒，酒量逐渐增加到每天1公斤以上，曾多次因醉酒倒在路边被送医。长期的酗酒导致他

患上了糖尿病、高血压、酒精性肝病和胰腺炎等多种疾病。2022年他曾尝试自行戒酒但未成功，去年3月首次住院治疗后，又因心瘾难除再次复饮。

湖州三院普通精神科主任医师潘鑫介绍，此次采用的盐酸纳曲酮长效缓释植入术是一种科学干预手段，通过在下腹壁切开1至2厘米的小切口，将火柴盒大小的缓释剂植入皮下脂肪层，整个手术仅需15分钟。这种植入剂会持续释放药物150天，有效阻断酒精刺激产生的