

面对数字时代的暑假生活 你家孩子躺“屏”了吗？

街巷热点

记者 张 璐

进入暑假以来，身边很多家长都会“吐槽”一件事儿：孩子花在电子产品上的时间太多，由此带来的近视、肥胖等健康问题也让人担忧。

当然，也有家长觉得，暑假本来就是放松的，只要孩子不沉迷其中，就应给予充分的自主权。

那你家娃的暑假生活躺“屏”了吗？

躲不开的“电子生活”

手机、电视机、电话手表、平板、电脑、学习机……在采访中，记者发现，现在孩子们可使用的电子产品种类十分丰富，使用时长也随年龄增长而增加。

“暑假我们都要上班，孩子是外公外婆过来带，电子产品主要就是平板、电脑，使用时间靠她自觉，现在每周有两节网课，估计每天平均时长在两个半小时吧！”市民马女士的女儿要上初二了，她给记者看了一张暑期安排表，7月和8月各有两周时间、每天上2节网课，时间1小时到2小时不等，“每天还要给她玩半小时手机放松一下。”

“我跟妈妈约定了每次旅行或者周末可以使用电话手表，单次时间不超过半小时。”开学读五年级的小潘同学告诉记者，她的同学中，电话手表几乎是标配，个别同学还有完全属于自己的手机和平板。

小潘的妈妈表示，买电话手

表是孩子的生日愿望，考虑到平时外出、旅行确实有需要，所以才给她买了市场上的最新款。只是没想到，电话手表功能太多太杂，不仅可以聊天，还能发朋友圈，现在孩子去上个兴趣班的工夫，就有好几条好友申请需要她通过，现在只能开启上课禁用功能控制使用时长。

今年刚被长沙一所大学录取的晨晨，高考结束才拥有自己的手机。

“之前玩电子产品的时间一般不超过2小时吧！也就周末，平时都要上课也没时间。”她告诉记者，平板和电脑因为学习需要，初中的时候就都配好了，手机给了她“使用权”，是父母用过的旧手机，游戏和一些视频软件都被卸载了，主要是方便假期在家联络。“我身边的同学也都差不多吧，平板和电脑用得多一些，手机适度的使用权还是有的。”她告诉记者。

它可以是诱惑,也可以是工具

这个时代，完全杜绝孩子使用电子产品，显然不可能。但是怎么用，就见仁见智了。

采访中有不少家长反映，发现自家孩子以上网课之名切换电脑界面看剧，还有孩子等家长睡了偷偷起来拿手机打游戏……感觉有成瘾的倾向，但又不知道该怎么办。

“现在很多孩子社交就是聊一些抖音上看来的视频，或者交流游戏经验，我们不给她看，他们也会想办法看。”一位开学升六年级的学生家长告诉记者，她女儿四年级的时候就提出想看短视频，说和同学聊天都没有共同语言了。一开始她也很抵触，但是转念一想，如果孩子只是被动接受别人的内容输

出，反而更容易被误导。

于是，她和孩子约定，每天作业中有全对的一科，就可以看一个短视频，但是内容需要双方共同决定，而母女俩也会对这些视频内容延伸探讨一些问题。比如一个搞笑视频，为什么大家感兴趣？是不是低俗趣味？“这个过程中，我觉得她自己的判断能力和选择能力也在提升，与其完全杜绝，不如顺势引导。”

开学就读高二的王同学在受访时表示，除了网课，日常家里约定每个周末都会有自由支配电子产品的时间，比如看2集电视剧，剧目由双方协商。暑假期间，则是每天一小时。“不过现在课业压力有点大，所以就看看搞笑视频放松一下，游戏太浪费时间了。”王同学说。

从被采访的这些家庭来看，不管是小学生、初中生还是高中生，对于电子产品的使用主要集中在放松休闲、网课学习和资料查询功能，大部分家长也不是一味“抵制使用”，更多还是希望“收为己用”，只是到底怎么用好这个工具，家长们也很苦恼。

遵循规律,拥抱时代

近年来，之所以很多家长视电子产品如洪水猛兽，主要是担心孩子沉迷其中，影响身心健康。

“从医学上来说，当孩子对电子产品的控制力明显受损，逐渐将电子产品，尤其是游戏放在首位，明显优先于其他兴趣爱好和日常行为，并且因为电子产品导致亲子冲突、学业受阻或影响健康，仍持续使用甚至花更多时间在电子产品上，那可能就是成瘾的信号了。”市第三人民医院临床心理科副主任

市中医院新院区免费公交来了 周一至周六每天约10班

记者 董 梁

本报讯 市中医院南街老院区全面停用，所有业务均搬迁至新院区（青太路669号）。为满足市民至新院区就诊的出行需求，8月2日起，市交通部门开通直连接驳公交专线。

据悉，该接驳专线全程免费乘坐，直接驶入新院区内部门诊楼旁，实现“下车即达门诊大厅”的无缝对接。该线路走向为二里桥路、环城南路、横塘路、莲花庄路、南街、苕溪西路、龙溪北路、凤凰路、青铜路、三环北路和长兴路，串联起湖州旅游集散中心、南街老院区、时代广场、凤凰公园及新院区。

其中，上行线路（往中医院）停靠站点为湖州旅游集散

中心（路北）、南街老院区（路东）、凤凰公园（路东）、青太路中医院（内部门诊楼楼下）。下行线路（往旅游集散中心）停靠站点为青太路中医院（内部门诊楼楼下）、凤凰公园（路西）、湖州旅游集散中心（场站门口）。

该专线发车时间对应门诊服务时间。湖州旅游集散中心首班发车时间7：00，末班发车时间16：00；中医院新院区门诊楼首班发车时间7：40，末班发车时间17：00。每周一至周六，每天约10班（随门诊时间调整，节假日顺延）。

市民如需乘坐专线，可通过“掌上公交”“车来了”App搜索“市中医院接驳专线”，实时查询发车时间和班次动态。

吴兴阅读积分可线下自助兑换

记者 倪 晶

本报讯 “过去要等年底才能兑换阅读积分，现在有了这台智能柜，想换就能换，太方便了！”近日，市民叶女士惊喜地发现吴兴区图书馆新增了一台阅读积分智能兑换柜，实现阅读积分快速兑换心仪礼物。

这台阅读积分智能兑换柜，是吴兴区在全市图书馆系统首创的便民服务。读者通过智能兑换柜，扫码绑定读者证后，就能根据自己的阅读积分余额，自主挑选可兑换的礼物。目前，礼物包含文具盲袋、湖州文创、创冰箱贴、立体积木、阅读书架、智能音响等，所需积分从150分至500分不等。

据了解，吴兴区图书馆自2023年4月推出《吴兴区图书馆读者积分信用制管理办法》以来，已形成一套成熟的积分体系：读者开通“读者证”服务即得100分原始积分，在馆内借阅文献资源、参加部分阅读推广活动、参与志愿服务、进行文献捐赠等均可积攒积分。此次上新线下自助兑换柜，正是对积分激励机制的进一步完善。

“希望通过更灵活的兑换方式，让阅读的惊喜随时可享。”吴兴区图书馆表示，从年底“集中兑”到全年“随时兑”，期待通过流程的优化，让“多借书、多读书、读好书”成为更多人的日常。

频繁吃这些,体内会长活虫？ 医生提醒:吃生菜卷烤肉要确保4点

记者 张 璐

本报讯 最近“一女子吃生菜卷烤肉体内长活虫”的消息在网上热转，让不少烤肉爱好者都有些担心，毕竟脆嫩的生菜裹着焦香的烤肉，这可是“绝配”。于是记者采访了吴兴区中医院医疗副院长、主任医师曹燕飞。

“这种说法并非毫无根据，其风险主要来自两个方面，一是生菜可能携带寄生虫卵，二是烤肉可能没有熟透。”曹医生解释，生菜作为生吃蔬菜，若种植过程中接触了被污染的土壤、水源，或清洗不彻底，可能携带蛔虫、蛲虫等寄生虫卵，甚至是弓形虫、肝吸虫等病原体。而烤肉如果加热不彻底，肉中的寄生虫，如猪肉绦虫、牛肉绦虫的幼虫，或虫卵可能存活，进入人体后会寄生在肠道内，引发腹痛、腹泻等症状，严重时还可能侵犯其他器官。

曹燕飞特别提醒，食用生菜卷烤肉后一旦出现持续

腹痛、腹泻、食欲不振、体重下降，或肛门周围瘙痒（尤其是夜间）等症状，一定要警惕，可能是寄生虫感染的信号，应及时就医，通过粪便检查、胃镜检查等方式明确诊断，并遵医嘱进行驱虫治疗。

如果很想过个嘴瘾，那么吃生菜卷烤肉时一定要确保以下4点，降低风险。

一是生菜清洗要到位，用流动的清水反复冲洗生菜，有条件的话可以用盐水或果蔬清洁剂浸泡片刻，再冲洗干净，减少表面的寄生虫卵和农药残留。二是烤肉时要保证内外温度足够高，确保肉的中心部分完全变熟，没有粉红色的生肉区域，避免外熟里生。三是偶尔吃不必过度担心，但频繁食用生冷蔬菜搭配烤肉，会增加寄生虫感染的概率，建议合理安排饮食，搭配其他熟食和蔬菜。四是处理食材前后要洗手，生熟食材的刀具、砧板要分开，避免交叉污染。

暑期档 观影热

眼下正值暑期，今年暑期档有近120部电影上映，吸引不少湖州观众走进凉爽的电影院，乐享视听盛宴。图为湖城一家影院，观众排队检票看电影。 记者 伊凡 摄



7个扎堆而来,数量比常年同期多了近一倍

今年7月为啥台风这么多

种情况主要受副热带高压位置、季风气流、海温等方面的因素影响。

今年7月以来，副热带高压持续偏强偏北，其南侧热带辐合带对流活跃，给台风胚胎生成提供了有利的初始空间。同时，近期西北太平洋和南海的海温普遍达到28℃以上，较高的海温为台风的发展提供了充足能量。还有季风气流充沛的水汽条件加持，而且海面上垂直风切变较5月、6月更小，不易吹散台风，这些因素都有利于台风的扎堆出现。

除了数量多，为何会有双台风、三台风甚至更多个台风同时出现呢？如果在某一个时段，赤道辐合带比较活跃，广阔的西北太平洋及南海有多处暖海域的大气环流及海洋条件适合台风发展，那么同时生成多个台风的可能性就会增大，这种情况并不罕见。

西北太平洋出现过多次双台风、三台风甚至多台风情况。例如2006年的“玛利亚”“桑美”“宝

霞”，2009年的“芭玛”和“茉莉”，2010年的“狮子山”“圆规”“南川”，以及2011年的“海马”和“米雷”等。

不过，与一个台风独居西北太平洋的情况相比，当有2个、3个或多个台风同时出现时，无论是它们的路径预报，还是强度预报，都明显地增强了其中的不确定性。

台风的影响环境本身就很简单，包括海面温度、海陆的不同分布、副热带高压、西南季风环流、南亚高压和赤道缓冲带等，它们都对台风的强度和路径有着重要的影响。而在同一海域出现两个或多个台风时，每个台风又会成为另外一个台风的环境条件。更重要的是，相对于其他条件的变化，台风自身的变化更快，这样使得情况就更加复杂，预报所需考虑的因素就更多。要知道，台风本身就是复杂且快速变化的系统，如果再遇到另一个这样的系统“拉扯”，对预报员来说，的确有点“烧脑”。

那么，台风“死而复生”又是怎么回事？这种情况很少见，但历史上也曾有过先例。2014年第7号台风“海贝思”停编后，其残余环流移入东海海面后，再次发展为热带风暴。此外，2000年第22号台风“温比亚”、2009年第17号台风“芭玛”，均有残余环流“复活”为热带风暴的历史。减弱了的台风都有可能在重新进入适宜它生长的高温、高湿环境后，死而复生。

展望后期，预计8月台风活动仍然频繁，西北太平洋和南海海域将有4至5个台风生成，其中或有2至3个台风登陆或明显影响我国。不过，预报时效较长，请大家关注临近预警、预报信息，做好防范台风的准备。大家可以关注“湖州气象”官方微信订阅号、“湖州气象预警”官方微信服务号、“湖州气象”官方微博，或者通过湖州天气网 <https://www.hz121.com.cn/>，声讯电话96121等湖州气象信息权威发布渠道，及时掌握最新天气预报。

城市绿地设计有什么标准？



前几期，湖小标向大家介绍了城市绿地草坪修剪管理标准，那么你知道城市绿地设计的国家标准有什么规定吗？

《城市绿地设计规范》（2016年版）》（GB 50420）规定：城市绿地指以植被为主要存在形态，用于改善城市生态，保护环境，为居民提供游憩场地和绿化、美化城市的一种城市用地。

城市绿地包括公园绿地、生产绿地、防护绿地、附属绿地、其他绿地五大类。

标准规定，城市绿地范围内的古树名木必须原地保留。

城市开放绿地的出入口、主要道路、主要建筑等应进行无障碍设计，并与城市道路无障碍设施连接。

城市开放绿地内，水体岸边2米范围内的水深不得大于0.7米；当达不到此要求时，必须设置安全防护设施。未经处理或处理未达标的生活污水和生产废水不得排入绿地水体。在污染区及其临近地区不得设置水体。

城市绿地中的人工堆叠假山应以安全为前提进行总体造型和结构设计，造型应完整美观、结构应牢固耐久。城市绿地内儿童游戏及成人健身设备及场地，必须符合安全、卫生的要求，并应避免干扰周边环境。

（记者 邱璐 整理）