

# 做到三个“60”保护耳健康

## 出现间歇性耳鸣等不适,要及时就医

淄博3月4日讯 3月3日是第22个全国爱耳日,今年的主题是“人人享有听力健康”。医生提醒,使用耳机听歌、追剧、打游戏,这些常见的行为需要注意了,如果戴耳机持续超过60分钟,就有可能损害听力健康。

耳部检查、测听力、洗耳……在淄川区医院耳鼻喉科门诊,医生董慎山不停地忙着接

诊。董慎山介绍,近两年他们医院耳鼻喉科门诊的患者明显增多,多为有耳部问题的患者,这类患者不断增加,呈年轻化趋势。

“现在年轻人出现听力问题的不少,多数是长时间用耳机看视频、打游戏造成的,像那些爱打游戏的年轻人每次戴耳机时长大都超过60分钟,长此以往就

会给听力造成损伤。”董慎山介绍,不少年轻人喜欢戴耳内式的耳机,这种耳机比耳罩式耳机对耳朵的伤害更大。

董慎山提醒,在日常生活中,用耳健康要做到三个“60”,首先戴耳机的时间不要超过60分钟,其次声音不能超过最大音量的60%,特别需要提醒的是外界噪音大于60分贝时尽量不戴

耳机。

“一般工作场合噪音大约是70分贝,公交车站、地铁等这类场所噪音在85分贝左右,在这类场所戴着耳机要想听清声音,一定会把音量调大,这样势必损伤耳蜗毛细胞,为内耳带来不可逆的损伤。”董慎山说,如果因工作需要必须在公共场合戴耳机,建议戴上防护耳朵的耳罩,保护

听力。

此外,不少人由于经常熬夜、工作压力大等原因,听力会突然下降或出现间歇性耳鸣,甚至眩晕。董慎山提醒,一旦出现这种不适,一定要及时就医,一旦延误,很可能导致听力恢复不良甚至造成无法康复的损伤。

大众日报淄博融媒体中心记者 王甜 通讯员 孙喆

### 上好开学第一课

## 守护心理健康 陪伴孩子前行

□ 淄博市精神卫生中心高新院区 徐其涛

开学第一天,上初中的女儿回到家,根据老师群发的一个心理检测二维码,独立完成一个心理测评。通过各种媒体,我也看到许多学校都把心理健康作为开学第一课,作为一名从事心理卫生专业的医疗卫生工作者来说,我感到这是一件非常值得高兴的事情。

作为家长如何助力孩子的新学期,如何帮助孩子度过青春期,成为社会、学校、家长关心的大事。你能做个智慧家长吗,你做好陪跑准备了吗?

### 和孩子共同成长

社会的快速发展要求家长必须与时俱进,才能跟得上孩子的成长。家庭教育不仅是父母“目送”孩子渐行渐远,更应是陪跑,家长要与孩子一起奔跑。孩子要吸取新的知识,家长更要不断学习;孩子的心理问题,不仅仅是孩子自身的问题,也是家庭的问题;要想让孩子改变,家长得先改变。

所以父母要和孩子一同成

长,不只是提供物质保障,更要关心孩子的心理需求。

### 要了解一些心理学方面的知识

心理教育比物质保障更重要,满足孩子的心理需要是不容忽视的。

在了解了心理抚养的重要性之后,家长们就要掌握一定的心理学知识,这样才能更好地教育孩子。例如,了解孩子在成长的不同时期所具备的特点,掌握一定的心理学常识,才能更好引导孩子的心理成长。家长要学会一些沟通技巧,例如与孩子沟通时应该用怎样的声调、语气、语速等,让孩子愿意和你分享他的感受,你也能体会孩子的感受。如何和孩子建立起链接,心理学方面的知识可以帮你,将缺位的角色扮演好。

### 注重孩子性格的培养

成绩不是决定孩子前途的重要因素,性格培养才决定孩子的一生。在教育孩子的过程中,要做到“四个不要”:第一,

不要骂孩子;第二,不要打孩子;第三,不要空泛地给孩子讲大道理;第四,碰到问题时,家长不要走开,要给孩子一个态度。

当孩子哭闹时,帮他安静下来,这时才适合开始跟他沟通。告诉他这样闹是不对的,并且引导他把想法说出来,让孩子跟家长互动。要让孩子学会道歉,同时家长也要学会道歉。家长不仅看到孩子的缺点,更要看到孩子的进步。

教育不只是孩子的成长过程,也是孩子与家长共同成长的过程。希望孩子们能够顺利、自然、迅速地适应新学期学习生活,让接下来的学习事半功倍,更加健康快乐地成长。

### 相关链接

徐其涛 副教授、副主任医师、心理治疗师。擅长领域:各类精神障碍、神经症性障碍、抑郁障碍、焦虑障碍、躯体形式障碍等精神和心理问题的药物治疗及心理治疗;亲子关系、婚姻家庭、青少年心理问题、老年心理问题的干预及辅导。

## “给人一勺水 自己先要有一桶水”

——记淄川区社区理论宣讲员柳景谭



柳景谭在社区开展理论宣讲。

“学党史,必须讲正确的党史,才能坚定群众跟党走的信心和决心。”这几天,淄川区退休老干部、老党员柳景谭在忙着备课讲课。“党史教育是大事,来不得半点含糊。”虽然年逾七旬,但柳景谭做起事来一点也不拖沓。

柳景谭出生于1949年11月,是原黑旺铁矿退休老干部。2018年柳景谭发挥余热,在淄川区寨里镇东苑社区党总支担任委员,2019年始,柳景谭兼任第一党支部书记。2020年7月,柳景谭被淄川区委宣传部、区委党校聘为村居理论宣讲员。从此,他肩上了又多了一副理论宣讲的担子。

“给人一勺水,自己先要有一桶水。我们宣讲员不同于普通老师,给人的这一勺水,是时常在变的。因此,要从学‘早’、学‘了’、学‘巧’三个维度出发,把新时代新思想新声音内化于心,引起听众的共鸣。”柳景谭说,作为一名基层理论宣讲员,要对自己的宣讲内容、对自己的风格、对宣讲的听众有信心,把理论传送到群众的心坎上,让理论更加入脑入心。

### 让过去的“大喇叭”变成干部群众的“随身听”

去年以来,柳景谭围绕贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神等,从家乡巨变看社会主义建设新成就等专题开展宣讲活动。

在宣讲过程中,柳景谭通过群众喜闻乐见的形式,坚持用“小故事”阐释“大道理”,挖掘身

边典型人物和事件,找准切入点,以小见大,让群众从身边典型和朴实故事中领悟意义、感悟正能量。他坚持用“百姓话”讲述“百姓事”,用平实的语言表达真情实感,使宣讲活动更加接地气。借助“微宣讲”凸显“大作用”,通过把宣讲课堂搬到田间地头,设立短小精悍的微课堂,因地制宜、不拘形式地宣讲理论政策,实现更大限度的“扩音”,让过去的“大喇叭”变成干部群众的“随身听”。

### 基层爱听的“好声音”群众夸奖的“贴心人”

“柳书记平时就是我们的好榜样,他讲的我们不仅爱听,并且句句都能听懂,所以我们更愿意听他讲。”在东苑社区,听他讲课的一名社区居民说。

2020年以来,柳景谭宣讲20余场,听众总计上千人。尤其在党的十九届五中全会精神宣讲中,全会刚闭幕,柳景谭就在东苑社区进行宣讲,现在柳景谭已经成为基层爱听的“好声音”、群众夸奖的“贴心人”,在潜移默化中,使党的创新理论入脑入耳入心,取得良好的传播效果。

“每次宣讲完,听到乡亲们对我的赞许,并得知大家有所收获,我都会感到非常高兴,有一种说不出的成就感。”柳景谭说,宣讲员只有严格要求自己,拥有潜心、精心和用心这三颗心,才会将面向基层的宣讲工作做得更好。

通讯员 闫盛霆 曹晓霞

### 淄川区疾控中心进校园开展演练

## 加强疫情防控指导 助力校园健康

淄博3月4日讯 近日,淄川区疾控中心进校园,开展新冠肺炎疫情应急处置演练和现场疫情防控技术指导,进一步提升了学校疫情防控应急处置能力和水平。

演练中,淄川区疾控中心专业人员在病例发现与报告、隔离留观、病人转运、备用教室启用、消毒消杀、物资储备、封控管理等方面提出具体防控措施,对存在的不足,现场指导改进,增强了演练针对性、实效性,使学校疫情应急处置更加顺畅、有序。

演练结束后,淄川区疾控中心专业人员通报了近期疫情形势和目前疫情防控策略,指导各学校严防输入。要求学校严格执行相关文件中的各项疫情防控要求,熟练应急处置流程;严格执行晨午(晚)检和零报告、日报告制度,坚持因病缺课缺勤病因追踪制度;完善学



淄川区疾控中心进校园开展疫情防控演练。

校、卫生健康部门和社会联防联控机制,慎终如始、毫不松懈地抓好学校疫情防控。

淄川区疾控中心将继续与相关部门联合,组成5个常态化疫情防控督导检查组,持续做

好学校疫情防控指导相关工作,不断提高学校疫情防控能力。

大众日报淄博融媒体中心记者 王甜 通讯员 张存钊