

从“不会写”到“写不完” 睡前故事和书信让山区孩子改变

“孩子说,听睡前故事,夜晚不再那么想爸爸妈妈了。”在6月9日至11日举行的“新时代新征程希望工程高质量发展项目交流会”上,汉中市略阳县接官亭镇中心小学老师张亚兰的这句话,让现场70余名参会者为之动容。会上公布的一组调研数据引发关注:超60%的青少年渴望得到成长陪伴。而像张亚兰分享的因创新陪伴方式改变的故事,正在全国各地上演。



扫码看视频

►孩子们听睡前故事。
(受访单位供图)



民警快速救助受伤喜鹊

本报讯(记者 葛兰)6月10日下午,西安市公安局鄠邑分局沣京路派出所接到鄠邑区野口村治安协理员报告称,村民家中发现一只受伤动物需要救助。接警后,值班民警迅速驱车赶赴现场,在村民家后院见到一只翅膀受伤的小鸟蜷缩在草丛中。

民警仔细观察发现,该鸟羽毛呈黑褐色,带有金属光泽,初步判断为常见鸟类。为避免二次伤害,民警小心翼翼将其转移至安全区域,并用清水和谷物进行临时投喂。同时,立即联系辖区动物救助部门,经专业人员远程确认,该动物为国家“三有”保护动物喜鹊。

考虑到喜鹊翅膀受伤需专业救治,民警在做好防护措施后,将其送往秦岭动物保护中心。途中,民警持续观察喜鹊状态,确保运输安全。抵达保护中心后,工作人员对喜鹊进行了细致检查,确认其翅膀软组织挫伤,经妥善处理后将进入康复观察阶段。

长时间吹空调 18岁学生面瘫 专家教你科学预防“空调病”

本报讯(记者 阮班慧)近日,长安区18岁的陈同学因假期持续吹空调、熬夜打游戏,清晨起床后突然嘴巴歪斜、左眼无法闭合,就医后被西安工会医院神经内科确诊为单侧面部神经炎(俗称“面瘫”)。专家提醒:夏季空调使用不当易诱发神经疾病,需科学防护避免“空调病”。

三大诱因致空调成“健康杀手”

冷风直吹面部:持续冷风刺激会引发面部血管痉挛,导致神经缺血水肿,直接影响神经功能。

温差剧烈波动:室内外温差超过5℃时,人体体温调节失衡,频繁进出空调房易使面部神经受刺激。

免疫力下降:熬夜、疲劳状态下吹空调,会降低身体抵抗力,增加神经受侵袭风险。

四步科学防护指南

避免冷风直吹:调整空调出风口向上或侧向,加装挡风板或定时开窗通风,减少冷风对头面部的直接刺激。

控温限时:室内温度设定26℃左右,与室外温差控制在5℃以内;每使用2小时开窗换气15分钟。

重点部位保暖:夜间睡眠关闭空调或调高温度,穿长袖保护后颈大椎穴;办公室备薄外套防止颈部受凉。

增强身体免疫力:保证充足睡眠,避免过度疲劳;适量运动(如散步、瑜伽),并补充糙米、鸡蛋等富含维生素B族的食物。

面瘫早诊黄金期72小时

专家强调,若出现单侧面部麻木僵硬、刷牙漏水、眼睛闭合无力、味觉减退等症状,需在72小时内就医。

紧急处理:1.立即远离冷源,避免面部继续受到冷风的刺激。用温热毛巾轻轻敷在面部,促进血液循环,缓解面部不适。2.避免自行进行针灸、按摩等操作,以免加重病情。应及时就医,由专科医生进行评估和治疗。3.遵医嘱按时用药,如激素类药物、营养神经类药物等,或者进行康复训练,以促进面部神经的恢复。

温馨提示:夏季纳凉需适度,科学使用空调,保护面部健康。如有任何疑问或不适,请及时到医院就诊。

睡前故事让山区住校孩子不再孤单

本次交流会于6月9日至11日在西安举行,由共青团中央主办,中国青少年发展基金会、共青团陕西省委承办。

“请大家看这段视频。”在分享环节,张亚兰点击播放键,大屏幕上呈现21间宿舍的画面——孩子们正专注聆听广播里的故事。

“这个孩子变化很大!”她指着镜头中的欣欣(化名)说。由于家庭环境特殊,欣欣从二年级就开始住校。以前他总是一个人在操场边上看高年级孩子打篮球,下了晚自习也不怎么说话。尽管有高年级的孩子照顾他,但他还是经常流眼泪说想爸爸妈妈。

转变发生在两年前,学校实施“希望故事汇”公益项目,学校21间宿舍安装了“希望故事汇”公益项目广播系统,每晚睡前给168名住校学生定时播放半小时,内容涵

盖成语故事、童话故事、历史故事和民间传说等,孩子们一边洗漱,一边听故事。“这极大丰富了孩子们的精神世界,也养成了良好的作息习惯。”张亚兰笑道。

当时读四年级的欣欣如饥似渴地听故事,他说:“夜晚不再那么难熬了。”慢慢的,欣欣的性格也逐渐开朗起来,并在近期参加的学生信息素养提升实践活动中获得了二等奖。当全国“我心中的希望”征文比赛启动时,欣欣第一个找老师报名,最终获得了优秀奖。

陕西省希望工程公益志愿指导中心主任乌钢介绍,“希望故事汇”项目按照“我要听”“我要读”“我要写”“我要讲”四个阶段实施。截至2024年底,项目已覆盖陕西等8省(市)的2426所学校,47万余名学生从中受益。

书信从一行字到三页纸的蜕变

“第一次见到小城(化名)时,他像只警惕的小刺猬。”华南师范大学大三学生陈梓静的讲述让现场的观众动容。她回忆道,去年她和大学生志愿者们与广东省封开县南丰镇中心小学的70名困难小学生结对时,她跟小城聊天,小城只是点头摇头,很少开口。

第二次见面时,陈梓静特意给小城教了一段手势舞,他练习了两个多小时,记住了所有动作。临上场时,小城主动对陈梓静说:“我很紧张。”陈梓静握着他的手说:“不怕,我陪着你。”

顺利完成表演赢得掌声后,小城开心地笑了。之后每次见面,他都会主动打招呼。陈梓静和同学们结合专业特色,为孩子们设计了40多节课程,累计开展200余人次探访。

书信成为延续陪伴的重要方式。“最开始,孩子们的信只有一行

字,比如‘姐姐对不起,我不知道写什么’。我在回信里讲一些有趣的小故事,引导他们分享生活、心情。”陈梓静说。

通过“一月一访+两封书信”的结对陪伴方式,如今,孩子们的回信已经有三页纸了。在往来的700多封信件、60余万文字里,孩子们讲述学习困惑、成长烦恼,志愿者则分享破题方法和心理疗愈技巧。

活动结束时,大屏幕上呈现着一幕幕温暖的场景:略阳县的校园里,孩子们正围坐着分享听故事的感悟;广州的大学校园中,志愿者们正在书写新的回信。从“不会写”到“写不完”,这两个相隔千里的画面,正是新时代希望工程创新陪伴模式最生动的写照。

文/视频 本报记者 姬娜
实习生 冯冠如

13日夜间至14日中午西安有一次降雨过程

本报讯(记者 陶颖)6月11日,西安晴天多云,空气干燥。记者从西安市气象台获悉,12日、13日高温天气持续。受低槽东移影响,13日夜间至14日中午有一次降雨过程,量级以小雨为主,期间伴有对流天气,高温有所缓解。

据预报,西安12日:晴天间多云,午后南部山区有分散性雷阵雨或阵雨,25~39℃;13日:多云,有分散性雷阵雨或阵雨,26~39℃;14日:小雨转多云,24~32℃;15日:晴天间多云,23~35℃;16日:晴天间多云,22~38℃;17日:多

云间晴天,23~39℃;18日:多云,午后有分散性雷阵雨或阵雨,24~35℃。

12日:陕北北部多云,陕北南部、关中、陕南晴天间多云。13日:全省多云间晴转阴天。关中原、陕南河谷部分地方有35℃

以上高温天气,关中平原部分地方可达37℃以上。14日:全省阴天转晴天,陕北南部、关中和陕南有小到中雨。日平均气温全省大部下降4~6℃,局地下降8℃以上。陕北、关中北部有6级左右偏北风。

驱蚊产品五花八门 你选对了吗

夏日的西安,暑气蒸腾,街头巷尾热浪滚滚。然而,比高温更令人头疼的是无处不在的蚊子。从传统的盘式蚊香、电热蚊香片、电热蚊香液,到新潮的驱蚊手环、超声波驱蚊器,如今的驱蚊产品五花八门,消费者该如何挑选到真正有效的驱蚊好物?使用过程中又有哪些安全细节需要注意?

装备齐全仍难逃叮咬

家住西安市凤华路的许涵菲家中,驱蚊产品可谓“一应俱全”。窗台上摆放着盘式蚊香、电热蚊香液,梳妆台上放着驱蚊精油,就连孩子的书包上都挂着驱蚊手环。

“我拿着电蚊拍,在房间的各个角落仔细搜寻。房顶、墙面、窗帘上,都是蚊子可能藏身的地方。”许涵菲说。“嗡嗡”的声音在耳边回荡,许涵菲一边挥舞着电蚊拍,一边抱怨道:“这些蚊子太狡猾了,每天晚上不找一遍,根本睡不安稳。即便

用了这么多驱蚊产品,还是免不了被叮。”

6月11日下午,记者走访多家商超发现,传统盘式蚊香价格亲民,单盒售价7—15元,包装上明确标注驱蚊时效与适用场景;电热蚊香液备受青睐,加热器造型多样,既有可爱风也有简约款,套装价格在16—50元,香型除无味外,还有薰衣草、柠檬等。货架上还陈列着主打清凉止痒的花露水,以及专为婴幼儿设计的温和型驱蚊喷雾,售价在10—50元。新兴驱蚊产品同样吸睛,印着卡通图案的驱蚊手环、驱蚊贴,单包价格10—20元;50毫升装的驱蚊精油可搭配香薰机使用,不过单价较高,普遍在70—200元。

线上购物平台,驱蚊产品更是琳琅满目。除了常见的品牌和产品,还有许多新奇的驱蚊小物件,比如超声波驱蚊器,宣称利用特定频率的声波驱赶蚊虫,价格从几十元

到上百元不等;太阳能驱蚊灯,兼具照明和驱蚊功能,受到不少消费者的关注。

驱蚊产品的“真功夫”与“花架子”

种类繁多的驱蚊产品真的有效果吗?使用过程中又需要注意什么呢?记者就此咨询了病媒生物专家陈亮。

陈亮表示,大多数正规厂家生产的驱蚊产品都有一定的驱蚊效果。以盘式蚊香和电热蚊香液为例,它们的主要成分是拟除虫菊酯,这种成分可以麻痹蚊子的神经,从而达到驱蚊的目的。不过,使用盘式蚊香时要注意保持空气流通,避免在密闭空间使用,防止人体吸入过多烟雾,引发不适。电热蚊香液使用相对安全,但要注意及时更换药液,并且购买时要选择正规品牌,劣质电热蚊香液可能存在安全隐患。

本报记者 陶颖