

共叙鱼水情谊

这场拥军晚会精彩纷呈

强军路上踏歌行，拥军爱民情更浓。昨晚，宁波市军休一中心内高朋满座，歌声飞扬，鄞州区东胜街道纪念延安双拥运动80周年——“鱼水深和谐共美”八一晚会暨军地和谐共美直通车启动仪式在这里举行。军地领导、驻地官兵、退役军人以及社会各界300余人欢聚一堂，共享“文化大餐”。



女兵群舞《骁》。



战士代表向离退休老干部献上鲜花。

晚会在民乐合奏《太阳出来喜洋洋》中拉开帷幕。随后，一曲女声独唱《当兵光荣》响起，铿锵有力的歌声，向坚守阵地的万千官兵致以崇高的敬意；一曲《红星照我去

战斗》，唱出了战士们冲锋向前的勇气；群舞《骁》，尽展中国女兵的飒爽英姿。

诗朗诵《八一抒怀》《永远的丰碑》、快板《歌唱人民子弟兵》、甬剧《众家姆妈》选段、体现军旅文化的男声小组唱《当那一天来临》等节目，同样精彩纷呈，赢得了现场观众的阵阵掌声。据悉，当晚大部分节目都来自宁波甬军汇——军人文化驿站和宁波市八一合唱团的拥军志愿演出。

晚会现场，还邀请到了宁波第四干休所8位战功彪炳的离退休老干部，他们均已至耄耋之年，为革命事业贡献了毕生力量。现场，战士代表向他们献上鲜花和绶带，以表

示最崇高的敬意。

接过鲜花和绶带，鄞州区最美退役军人、全国关心下一代优秀工作者戴柏青感慨万分，“这次晚会很有意义，让我们老战友得以相聚，新战友得以相识；今天的节目也是‘兵’味十足，很有国防教育意义。作为一名革命战士，只要组织需要、群众需要，我愿意继续发挥余热，做好红色宣讲工作。”戴柏青说。

现场还举行了军地和谐共美直通车启动仪式。据了解，东胜街道驻地部队多，军民共建深入，双拥成果显著，曾多次被评为市“双拥模范”。今年是延安双拥运动80周年，上半年，东胜街道组织了

退役军人国防双拥书画作品展等一系列纪念活动，同时还在方寸之地，努力集聚街道各种资源，充分挖掘双拥潜力，先后建立“集盒双拥广场”“双拥服务站”“崇军商圈”“退役军人就业创业实习基地”等双拥阵地，不断擦亮双拥品牌。

“此次军地和谐共美直通车的启动，是一次‘资源互通、优势互补’的‘双向奔赴’。之后，军地和谐共美直通车将为助推部队战斗力提升、地方经济社会发展赋能增效，不断增进军政军民团结。”鄞州区东胜街道党工委书记何翔表示。

记者 王悦宁
通讯员 宓伊沛 文/摄

14岁少年衣柜堵门玩手机

专家：两三成门诊患儿网络成瘾

“暑假是网络成瘾的高发期，近期门诊中，20%-30%的青少年患者有网络成瘾的倾向。”宁波市康宁医院儿童青少年心理科主任张文武主任医师告诉记者。



康小宁

科普专栏

成长过程中的那些小问号

期末考发挥失常 14岁男孩没日没夜玩手机

“医生，我玩了一个小时手机了，提前来上交。”在该院青少年心理科病区，14岁的小冬（化名）乖巧地把手机交给医生。当天，他本来被允许玩两个小时手机。看着小东的变化，一旁的父亲露出了欣慰的笑容。

小东上周住到了该病区。他的父亲回忆：“孩子平时住校，周末一到家，就捧着手机玩游戏。6月底期末考结束，没日没夜玩手机，一天起码要玩十五六个小时。在手机上打游戏打到日夜颠倒，饭也不吃，觉也不睡。我们想进去拿走他的手机，他就把衣柜堵过来堵着门，不让我们进去……”

父亲察觉这样下去，不但影响学习，孩子整个人都要废了，就硬拉着小东来到了张文武的诊室。

经诊断，张文武认为小东确系网络成瘾。这不止因为他长时间使用网络，更因为已经产生了依赖性。沉迷网络，影响了小东现实生活中的活

动和人际交往。普通的游戏也已经不能满足小东，他开始疯狂往游戏账户充值。

3天后开始接受“无网”生活 重建对生活的控制力

“医生，有没有药，吃下去就能让他不玩手机了？”刚来时，小东父亲急切地问。

张文武说，治疗的第一步，是要了解小东为什么沉迷网络。长时间沟通后，小东表示，自己本来的成绩基本可以考上重点高中，可是，这次期末考的成绩很差，感觉连普高都上不了，“辛辛苦苦学习也没什么意思，还不如打游戏来得刺激。”

“对自己认知有问题，想通过网络游戏来逃避现实，是小东沉迷网络的主因。”张文武分析。他一方面通过药物来改善小东的情绪，一方面通过心理治疗来纠正小东的自我认知，一次考试失利并不等于“不是读书的料”。

根据病区的规定，每个患儿每天

最多只能使用两个小时手机，随后就要上交医护人员。刚开始，小东很不适应，觉得“不上网很无聊，一点意思也没有”。

张文武和同事采用的方法是让小东重建对生活的控制力。在家的時候日夜颠倒，那就调整到正常作息；原来通过网络游戏打发时间，改为和病友聊天、下棋、打球……3天后，小东开始接受“无网”生活。

采访当天，小东主动提前一个小时上交了手机，因为他和小伙伴约好要去下棋了。

家长不要站到孩子对立面 要和孩子并肩作战对付网瘾

现实中，有很多家长为孩子网络成瘾焦虑不堪。断网、没收手机、不给生活费……遗憾的是，这些方法往往收效甚微甚至起了反作用。

“从临床情况看，当孩子患上网瘾时，几乎每个家长都站到了孩子的对立面。”张文武分析，这恰恰会把孩子推得更远，更深陷网络。正确的做

法是，家长要认识到，孩子网络成瘾说明孩子陷入了难处，要和孩子站在一起，想办法帮助孩子摆脱成瘾的困境。

他也给出了几点具体的建议。

首先，平时要增进亲子沟通，营造和谐的亲子关系。父母在教育孩子时，既要注重规则，也要给孩子一定的空间。从临床看，网络成瘾的孩子背后的家长，往往要么一味放纵孩子，要么管得孩子透不过气来。

其次，要关心孩子，及时觉察孩子在现实中碰到了哪些困难，有哪些情绪问题。

另外，要了解孩子使用网络的动机。如果只是为了打发时间，那父母可以帮忙安排一些活动，让孩子用现实中的社交、运动等代替网络上的虚拟活动。如果孩子因为情绪问题、认知问题而“躲”到网络中，那么要帮助孩子解决这些症结。

张文武提醒，如果孩子过度依赖网络，已经影响到身体和日常生活，可以到医院寻求专业人士的帮助。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐