

让青少年远离「烟卡」

把烟盒的顶盖或纸张裁剪下来，简单折叠制作成小卡片，孩子们三五成群，轮流拍打地面、桌面制造气流，谁成功让卡片翻面，便能赢走这张卡片。一段时间以来，在少年儿童群体中，这种“烟卡”游戏悄然风靡。

游戏玩法并不新奇，和以前孩子们玩的“打画片”等游戏如出一辙。不过，当孩子们的游戏和香烟挂钩，就可能带来多方面的危害。一是孩子们过早地接触烟草，会在不知不觉中形成一些错误认知。在少年儿童群体中，“烟卡”已具有一定社交属性，从游戏道具发展为集收藏、交易等功能于一身的“社交物品”。因为这个游戏，不少孩子对香烟品牌“如数家珍”，却忽视了吸烟有害健康的常识。长此以往，香烟在孩子们心中的形象会变得模糊甚至“由负转正”。

二是一些孩子游戏成瘾，不仅影响自身身心健康，还催生出倒卖“烟卡”灰色产业。一些校园周边的售烟点已经加入其中开始制作并向学生兜售“烟卡”。电商平台上也出现了这类商家，下单购买不需要验证身份和年龄，不少店铺的销量还十分可观。

在从众心理和好胜心态的驱使下，一些心智尚未成熟、自控力较弱的未成年人，可能会沉迷其中，难以自拔。据报道，有的孩子为收集“烟卡”，翻垃圾桶找烟盒、向陌生人索要烟盒、到烟酒行购买香烟，甚至铤而走险翻越护栏进入高速公路捡拾烟盒。“烟卡”是一道危墙，及时引导青少年远离它，方为上策。

遏制“烟卡”的不良影响，需疏堵结合，采取有效措施禁止向未成年人售卖“烟卡”，同时鼓励孩子们更多参与健康、益智、适度的游戏。目前，多地教育部门已经行动起来，要求学校及时制止学生玩“烟卡”游戏。北京、安徽等地市场监管部门则开展了校园周边售烟点排查清理专项行动。作为孩子的监护人，家长也应提高警惕，随时了解动向，做好耐心沟通。多管齐下，凝聚家庭、学校和社会的合力，才能把不良苗头遏制在萌芽状态。

爱玩是孩子的天性。“烟卡”游戏易上瘾、隐患多，立规矩、防沉迷是必要的。但要想到目的又不引起逆反心理，就得讲究方式方法。比如，就校园是否应禁止“烟卡”，湖南浏阳市道吾小学专门组织了一场“辩论会”。家长、老师、学生平等交流、各抒己见，最终达成了“烟卡”不进校园的共识。同时，学校还设立了“游戏跳蚤市场”，鼓励孩子们在健康向上的游戏中发挥创意。相比简单的禁止，这类做法效果好得多。

教育是沟通的艺术。因势利导，主动沟通，学会从孩子的视角来看待问题，了解孩子的渴望，走进孩子的内心，在尊重孩子的前提下讲明利害，或许就能找到解决这类问题的最优解。

每一代人的成长路上，都有各种广受欢迎的游戏，令一些人沉醉其中。随着时代发展，如今的网络游戏制作更加精美，形式更加多样，获取渠道更加便捷，防沉迷难度不断增加，必须进一步加强监管和引导。聚合社会之力，织密防沉迷网络，提供更多替代选择，相信能让孩子们的生活既节制有度又不失乐趣，让他们在人生的“拔节孕穗期”茁壮成长。（据《光明日报》李铁林/文）

宁强县妇联为“两癌”低收入妇女发放救助金13万元

本报讯（通讯员 向晓云）为切实帮助低收入“两癌”患病妇女解决燃眉之急，11月14日，宁强县妇联举行2024年度全国妇联“低收入妇女两癌救助”中央专项彩票公益金资金发放仪式，为该县符合救助条件的13名患病妇女发放救助金13万元。

仪式上，该县妇联讲解了“两癌”救助政策，希望患病妇女们积极面对生活，勇敢战胜病魔，保持乐观向上的精神状态，把党和政府及社会各界的关爱化作战胜疾病的力量，用顽强的意志创造不屈的

人生和美好的明天。受助妇女及家属也表达了对党和政府、妇联组织及社会各界的感激之情，表示今后将会坚定信心，争取早日康复，不辜负党和政府的关心及妇联组织的关爱。

“两癌”救助工作开展以来，宁强县妇联扎实推进、落实相关工作，积极发动各镇（街道）妇联做好“两癌”救助政策宣传和“两癌”免费筛查工作，及时将符合条件的妇女纳入救助范围，截至目前，该县有269名妇女受益，共发放救助金269万。

城固县原公镇吴新田入选“陕西好人榜”，村民点赞他实至名归——

老吴的那些“好人好事”

本报记者 曹娜 文/图



吴新田指着锦旗向记者讲述他当时救人的过程。

人逢喜事精神爽。最近一段时间，今年66岁的城固县原公镇郑家坡村调解主任吴新田只要走在村里，就会被人调侃几句：“老吴水里捞了大半辈子人，这回评上陕西好人，可谓实至名归呀！”记者详细了解得知，由于在深惠渠里勇救落水儿童与老人，吴新田入选2024年第三季度见义勇为“陕西好人榜”。村干部、邻里乡亲提起他，都竖起大拇指称赞其“大好人”。

两次勇救落水之人

自1994年到村上负责调解、治保工作以来，吴新田认真负责、兢兢业业，热心帮助群众解决大小事是他的日常。他常挂在嘴边的话，“小事看细节，大事看担当。党员就要在小事上认真负责，在急事难事上敢于担当。”

2022年5月的一个晚上，一个身高1米左右的儿童不慎掉进渭惠渠。吴新田看到没有片刻犹豫，立即跳进渠里拼命划水寻找落水儿童。冰凉的水不停把他们往下游冲，他一边把孩子牢牢抓在手中，一边划水急切地寻找靠岸的地方，终于在激流中划出30多米后，他在渠边找到一处水泥接口，抓住这条窄缝才稳住了身形。由于事发突然，渠岸上民警、群众来不及找工具，干脆跳下搭成人梯，先把女孩拉到岸上，再把他拉上去。孩子被救上岸后经过急救醒了过来，观察确定并无大碍，大伙就让孩子送回家休息。吴新田忙完才发觉体力严重透支，坐在地上直喘气，被同事搀扶回家休养了几日，身体才好转。孩子父母专程来到村委会寻找恩人吴新田，当面感谢并为他送上一面锦旗，写着“心系群众、舍己救人”八个大字，以此表达感激之情。

2024年3月30日中午，干活回家的吴新田又偶遇两位老人掉进水渠。3月的渠水冰冷刺骨，他来不及多想一头扎进水渠里救人，最终将78岁的老人救上岸，并协助67岁老人自救。等把两位老人都拉上岸，他气喘如牛，浑身发抖，一屁股瘫坐在渠坎上。用颤抖不已的手摸出电话通知两位老人家属，直到老人被家人安全接走，他才艰难爬起身回家换衣服。两次见义勇为的事儿传开后，十里八村的人都对他交口称赞，老人家人送来的锦旗也成了又一段佳话。

常年调解村民纠纷

给村里干了大半辈子的吴新田，在村民中的威望还是相当高的。“无论什么麻烦事，经老吴一立，立马是分清曲直分明，让人服气。”许多村民都这样评价他。调解主任这份工作，往往会触及许多人的切身利益，极具挑战性。吴新田用他

的勇气和行动，给村民们留下了果敢、担当的印象。在村民眼里，他凡事能够亲临现场，敢于正视问题，善于用法治思维解决问题。

村里曾有两兄弟因宅基地问题发生矛盾，甚至到了大打出手的程度。村干部轮番上阵、民警苦口婆心，一轮又一轮调解下来，兄弟俩就是不和解。于是每天晚饭后，吴新田一次又一次到两兄弟家作思想工作。一杯清茶在手，三两个人围坐，时而和风细雨劝慰解释，时而唇枪舌剑据理力争……无数次说和、风雨无阻天天上门，两兄弟最终疙瘩解开，心气儿抚平，几只温暖的手握在一起，矛盾从此化解。

“吴新田同志善于动脑思考，愿意下苦功夫入户、调查，处理事务既敢作敢为又公正严明，赢得了广大村民的信赖。”该村党支部书记马小民告诉记者，吴新田自任职以来，村子里打架扯皮的少了，邻里关系更和睦了。在他的努力和带动下，达成了村民与村党支部间的互信，村风村貌呈现出稳定祥和的可喜景象。

传承发扬非遗水兽舞

最初流传于城固县渭水河流域水兽舞，又称五条龙，是一种具有浓厚陕南特色的龙舞。2019年，其被列入省级非遗名录。

吴新田与水兽舞的缘分，可以追溯到他的童年，他自小就经常看老艺人走村串巷表演。独角老龙率领青、红、黄、绿四只小龙表演喝水、搔痒、舔痒、嬉戏等，道具在表演者手中被赋予生命，变得生动而富有灵性。耳濡目染，在好奇和模仿中他对此兴趣浓厚，喜欢上了水兽舞。所以当师傅罗德俊收徒弟时，他第一时间上门报名。随着时间的流逝，师傅那一辈老水兽舞师相继离世，组织和传承重任就落到了吴新田肩上。老技艺想要焕发新活力，就要不断融入时代新特征。讲传承，首先要为“老手艺”找到“新朋友”。

“我也说不出啥大道理，但我知道传统技艺想要长远发展，就得靠年轻人。”吴新田告诉记者，他专门在年轻人中物色人选，已经收了10多名徒弟。年龄最小的10岁，年龄最大的也不超过45岁。如今只要县上、镇上有文艺活动，他就会带着徒弟们走街串巷表演，将这项非遗技艺展现在十里八乡百姓面前，在更多年轻人心中埋下热爱传统文化的种子，争取培育更多专业的非遗传承人。

就是这样一个个年逾六旬的农村老人，每天还在田间地头奔波前行。从他余热生辉的故事中，我们感受到了老有所为、老当益壮的健康心态和进取精神，展现了新时代中国老年人的精神风貌。

多年恩爱的夫妻，都狠狠拿捏这3个婚姻秘诀

前几天去老舅家串门，发现客厅电视柜上多了一个老爷爷给老奶奶洗脚的小摆件，一问才知这是年过花甲的老舅，送给舅妈的小礼物。我忍不住问他们：“婚姻幸福的诀窍是什么？”老舅故作神秘又俏皮地说：“细节决定成败。”

两个人过日子，除了要把彼此放在心上，还要讲究方法。那些执子之手，与子偕老的夫妻，大都懂得这些耐人寻味的婚姻秘诀，日子也能像陈年的酒，越久越香。

适当“装糊涂”，才是真聪明

有人说：“活得糊涂的人，容易幸福；活得清醒的人，容易烦恼。”柴米油盐的平淡岁月里，事情不需要桩桩件件都苛求完美，但想要不失生活的乐趣，就要懂得“糊涂”的智慧。

结婚以前要睁大眼睛，结婚以后常言道，爱满则溢。人只有自我

要睁一只眼闭一只眼。这不是骗自己，而是尊重对方。比如那些不触犯底线的小爱好和小习惯，不要过度干预，避免因控制欲引发不必要的冲突。那些原生家庭的小痛楚，个体差异的缺陷或隐私，更不要好奇窥探，给对方一定的空间，生活才能松弛有度。聪明的伴侣不会去揭伤疤，这既是维护爱人的情感也是家庭和谐的基础。

切莫“有福不享，没苦硬吃”，加重生活压力，将原本简单的事情复杂化。适时地抓大放小、认知简化，把注意力集中在关键问题上，放下对不正确的执着，既减少了多余的心理负担，又能增进感情、加深理解。

懂得适度妥协和让步，彼此包容和尊重才是维持婚姻和谐的良方。

爱人先爱己，夫妻乘风起

找一个伴侣，目标是变幸福，而不是变成功，这个和做生意是不一样的。相濡以沫半辈子的夫妻，他们

圆满，深爱自己的时候，才能自然而然地分出一些爱，给需要的人，做到真正利他。而如果一个人把所有希望都寄托在他身上，处处约束捆绑，不断向外索取，只会失去自我。

婚姻不是人生的全部，保持自信和独立，能让你散发魅力，亲密关系也更容易达到平衡和健康。当你自己不尊重自己，别人也会看轻你，这就好比告诉别人，你不值得被好好对待。

一段积极向上的婚姻，需要双方都保持一定的独立性和自我价值，这样才能相互给予能量。势均力敌，互不依附，彼此托举，日子才会过得踏实又自在。

不入他人局，只耕自己果

现代社交媒体广泛传播，让人很容易陷入“他人局”。随时随地都能看到“朋友圈”里的精致生活，盲目比较就会失去对生活的掌控力。稳定初心，明确目标，努力经营自己的“果园”才能收获丰硕的果实。

婚姻是两个人的修行，重要的是彼此的成长和磨合，一起面对生活挑战、化解矛盾、学习包容和理解。虽说婚姻是爱情的延续，但时间久了，摩擦多了，也难免会疲惫，所以搭伙过日子要讲究方式方法，减少冲突，才能提升幸福感。（据微信公众号“全国妇联女性之声”）



冬季过敏性鼻炎难熬，中医有方

“水泥”封鼻、眼睛红肿、耳内瘙痒、无法入睡……过敏性鼻炎患者又迎来了难熬的寒冬季。据了解，近期我市有大量过敏性鼻炎患者涌入医院。其中，3201医院耳鼻喉科连续数天接诊量超百人，绝大多数患者都是来治疗过敏性鼻炎。患者郑盼一大早就赶到医院，但前面已经排了20多人等待叫号。医院长廊里，不时听到打喷嚏声和擤鼻涕声。

“今年入冬后，我便开始打喷嚏、流鼻涕，打喷嚏时经常将眼泪也一并带了出来。开始我以为是感冒，于是口服感冒药治疗。然而，症状非但不见改善，还越来越难受。我急忙来到医院检查才发现自己得了过敏性鼻炎。”郑盼说。

每到秋冬季，总有一大堆人以为自己“感冒”了，喷嚏经常一打就是一连串，鼻子堵塞得都快“隔绝氧气”，实际上这正是过敏性鼻炎的症状，过敏性鼻炎在脱离过敏原后，可自行缓解。如果反复发作，则可诱发鼻窦炎、过敏性鼻炎等。不过，即使哮喘治好了，过敏性鼻炎仍然可以再次发展为哮喘。所以，一旦确诊过敏性鼻炎，请尽快就医。

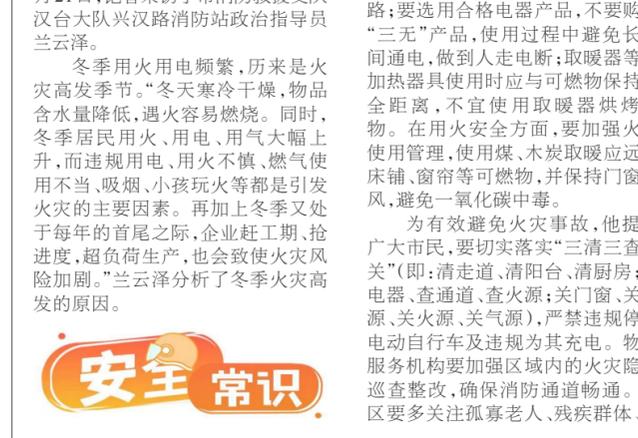
中医认为，过敏性鼻炎归属“鼻鼽”范畴。病位在肺、脾、肾三脏，病性多为“本虚标实”或“虚实错杂”。3201医院中医科张程伟介绍，中医治疗过敏性鼻炎的原则以扶正祛邪为主，临床上多采用中药、针灸等方法进行治疗，以起到补虚、解表、祛风、散邪等作用。外出时佩戴口罩，回家后进行鼻腔冲洗，洗去黏附在里面的过敏原。也可以用辛夷花、薄荷、冰片、玫瑰、白芷等药材做成小香囊，挂在胸前时不时地闻一下，能够起到一个抗过敏、提升免疫力、缓解鼻塞流涕的症状。



冬季用火用电需做好安全防范

本报记者 何娜

守儿童居住场所的消防安全。同时，各单位在生产经营时，要严格落实消防安全责任制，落实防火巡查制度，及时消除火灾隐患，保持消防疏散通道、安全出口畅通，确保各类消防设施完整好用。



冬季取暖“火”急 本报记者 赵思睿 作

兰云泽说，在用电安全方面，要对电气线路全面检查，严禁私拉乱接，及时更换绝缘层破损、老化的线路；要选用合格电器产品，不要购买“三无”产品，使用过程中避免长时间通电，做到人走电断；取暖器等电加热器具使用时应与可燃物保持安全距离，不宜使用取暖器烘烤衣物。在用火安全方面，要加强火源使用管理，使用煤、木炭取暖应远离床铺、窗帘等可燃物，并保持门窗通风，避免一氧化碳中毒。

为有效避免火灾事故，他提醒广大市民，要切实落实“三清三查四关”（即：清楼道、清阳台、清厨房；查电器、查通道、查火源；关门窗、关电源、关火源、关气源），严禁违规停放电动自行车及违规为其充电。物业服务机构要加强区域内的火灾隐患巡查整改，确保消防通道畅通。社区要多关注孤寡老人、残疾群体、留

