

3D眼镜的卫生 卫生监督部门来把关

市卫生监督所对电影院3D眼镜开展专项检查

通讯员 应炎钊

本报讯 为保障市民良好的观影体验,营造舒适安全的观影环境,近日,市卫生监督所对我市电影院开展专项监督检查。此次专项行动对我市7所电影院展开监督检查,检查内容主要包括影剧院3D眼镜清洗、消毒、保洁情况,影剧院卫生许可证、从业人员健康合格

证明等证件持有情况;集中空调通风系统的相关卫生档案等。本次监督检查过程中,发现影院存在的问题主要为:部分影院提供的3D眼镜未按规范进行消毒;从业人员未及时办理健康合格证明;《卫生许可证》未及时办理。卫生执法人员对存在问题的电影院当场提出整改意见,并依法对影院的违法行为进行立案查处。

接下来,市卫生监督所执法人员将继续跟进影院整改情况,对违法行为进行严惩,保障市民的观影健康权益。



普通话传诵经典 规范字书写文明

解放小学开展 啄木鸟汉字纠错 活动

通讯员 施刚敏 沈祎婷

本报讯 为弘扬中华民族传统文化,提高学生汉字重要性的认识,1日下午,解放小学开展了“啄木鸟汉字纠错”活动。错别字经常会出现在我们的生活中,最为常见的是由于读音相同或相近,错把字甲写成字乙,或是书写时笔画多了或者少了。这里有一个错别字。一声洪亮又激动的声音打破了寂静,一只“啄木鸟”旗开得胜,抓获一只“害虫”。

同时,该校还对学生平时书写使用不规范及繁体字、异体字等使用问题进行了解释。值得一提的是,解放小学全体四年级学生和老师还走出校门,对学校周边主要街道两旁的宣传栏、单位名称、店铺招牌、路标站牌、标语广告等不规范用字情况开展纠错活动,查找不规范用字,并及时与相关人员进行沟通建议,使其纠正,规范社会用字。活动中,学生们手拿《说普通话、写规范字》的宣传手册,向路边的行人宣传说普通话、写规范字的意义。在电

脑日益普及的今天,人们用笔写字的时间越来越少,一些人的字越写越不规范。路边的广告、宣传单、各种通知等等有很多不规范用字和错别字。让孩子们走出校门查找错别字,能增强他们用字用字的规范意识,很有意义。行人纷纷点赞。活动结束后,小啄木鸟们对自己发现的问题作了总结。通过本次活动,广大师生亲身体会到了规范语言文字的重要性,掌握了语言文字正确使用的必备知识和基本要求,充分意识到维护语言文字纯洁性的重要性。

实验幼儿园 军事体验



通讯员 金俊聪 陈梦菲

本报讯 10月28日至11月1日,市实验幼儿园开展了第五届小小特种兵军事体验活动。孩子们穿着崭新的迷彩服,稚气的脸上带着些许坚毅。本次活动主要由基础队列练习、军体拳练习、军歌练习、内务整理、勇敢者之夜等五部分组成。训练中孩子们拿出了昂扬的斗志,在教官们响亮的口号声中一丝不苟地完成整齐的动作。1日下午,为期五天的小小兵训练营活动接近尾声,所有小小兵昂首挺胸,充满自信地接受了家长和老师的检阅。孩子们不怕苦、不怕累的精神以及飒爽英姿感染了在场的所有人。本次活动不仅培养了孩子们吃苦耐劳、勇敢自立精神,还学到了一身本领,为幼小衔接夯实基础。



名中医送服务

日前,永康弘景堂中医门诊部开业。浙江中医药大学教授、中医泰斗潘国贤教授的关门弟子、《医坛奇人》一书主人公、主任中医师陈炳旗受邀前来坐诊。图为他在向慕名而来的患者询问病情,一同坐诊的还有他的儿子暨嫡传弟子陈中元。

记者 陈慧 摄

如何克服社交恐惧症

通讯员 吴能丽

社交恐惧症又叫社交焦虑障碍,是神经症的一种。恐惧症原称恐怖性神经症,多指过分和不合理地害怕外界事物或环境为主要表现,患者心里清楚这种反应是过分的或不合理的,但难以控制,仍反复出现。恐惧发作时常伴有明显的焦虑和自主神经症状,患者有时会刻意回避这种恐惧的事物或环境,或带着恐惧心情忍受,因而影响正常活动。常见的恐惧症亚型包括广场恐惧、社交恐惧和特殊恐惧症三种。社交恐惧症多起病于青春期,社交场合下产生强烈的紧张、害怕、不安,发作厉害时伴有头晕、恶心、震颤、出汗等植物神经反应,患者采取回避行为。下列个性特征者易患社交恐怖症:1、性格内向,情绪不稳定。内向者安静、内省、不喜欢接触人;情绪不稳定者易焦虑,对各种刺激的反应过于强烈,情绪激发后,又很难平复下来。与人交往时,强烈的情绪反应,影响正常适应。2、完美主义。对自己要求过高,希望自己在所有人面前、在任何场合、在各个方面都表现得完美无缺,得

到别人的称赞。但人无完人,这就不可避免造成反复的自我挫败,终于见人就紧张害怕。3、自我评价低。自卑,自我贬低,认为自己缺乏社交技巧和能力,内心恐惧,怕引起别人不好的反应。4、感觉过敏。感到别人看出他(她)紧张不自然,从别人的眼光中看出别人对他(她)厌恶、憎恨或别人也不自然了,不愿与他(她)继续交谈,因此就更加紧张害怕。只要正确地认识了它,并下决心要改变,运用科学的心理学原理和方法技巧,一定能使自己走出这个心理怪圈。要克服社交紧张心理,首先就要注意调整好自己的心态,树立一些良好的观念:1、悦纳自己,树立自信。很多社交紧张者就是因为不悦纳自己、对自己不自信造成的。所以,要改变首先就得在心里接受和悦纳自己,树立起对自我的信心;2、不要对自己要求过高。过于追求完美,对自己要求过高,就容易患得患失,太在意别人对自己的看法,一心想要得到别人的承认,从而迷失自己。接受自己的现况,不要去管别人怎么看,你越害怕出错,就越会感到手足无措;3、不要太在意自己的身体反应。紧张总是伴随着一

系列的生理上的不适,根据强化理论,如果紧张时我们太注意自己的身体某些部位的紧张反应,就相当于是在强化自己的紧张行为,使其一步一步地加重。而当我们不去管自己的紧张反应后,由于紧张得不到注意和强化,紧张反应就会随着时间的推移而逐渐消退;4、勇敢地去面对。有紧张现象的人,在社交场合下,往往会表现出逃避心理,害怕自己会出丑而不去面对。其实,逃避并不能消除紧张,相反,它会使你感到自己的懦弱,使你责备自己,以致下一次会更加紧张。而且,我们也不可能逃避一辈子的,我们生活在这个社会,是必须与人交往的,早晚有一天,我们都必须去面对。克服紧张的最好办法就是勇敢地去面对紧张!就像一位心理学专家指出的那样:我们害怕的其实并不是事物的本身,而是我们自己!关键就是看你能不能战胜自己,勇敢地迈出第一步,勇敢地去面对。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
每晚 6:00-9:30

卫校运动会 燃爆全场



通讯员 应烨琳

本报讯 10月31日,永康卫校第二十三届田径运动会开幕,此次运动会还邀请了临海卫校共同参加,共设有径赛、跳远、跳高、障碍接力跑、保龄球、乒乓球等17个比赛项目,803位体育健儿参赛。赛场上,随着裁判员一声枪响,红色跑道上激情飞扬,运动员们如离弦之箭,健步如飞,奋力向终点冲去。哇,4米2,厉害了。跳远比赛中,只见72号运动员轻盈的身影纵身一跃,跳出了好成绩,展示了力量与美。助跑、起跳、身体腾空、翻越栏杆、落地,一连串流畅的动作过后,跳高运动员们跳出了自己的新高度。在障碍接力跑环节,旋转跳跃,翻滚向前,参赛运动员卯足了劲儿跨越眼前的障碍,只想为班级争得荣光。看!我的手划出优美的弧线,瞧!我的桶收获最多的乒乓。乒乓球项目上,你来扔我来接,讲究的是双方默契配合程度。