



“暑假的别样打开方式”之九



健康赋能伴快乐成长

好不容易盼来了暑假，孩子们都盼着能睡懒觉，肆无忌惮地看电视、玩手机，过一段“放养”的日子，但也有不少家长选择利用假期，教会孩子爱眼护齿，培养运动兴趣，帮孩子养成良好生活习惯，为他们的健康赋能。

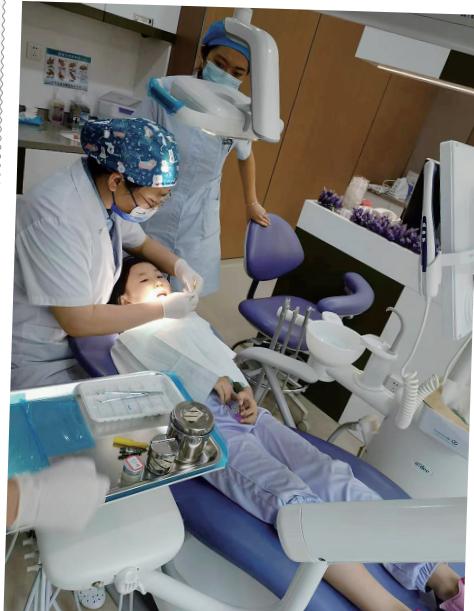
牙齿穿上“保护衣”

“阿姨，你看我的牙齿，‘穿了保护衣’。”7月24日，市民王女士带儿子昊昊做了窝沟封闭，孩子兴奋地逢人就讲。

原来，王女士小时候不重视口腔健康，最近几年又是补牙，又是种植牙，钱没少花，罪没少受。儿子上幼儿园后，王女士特别重视孩子的口腔健康，都要做检查。今年，王女士提前预约给孩子做窝沟封闭。看到昊昊一脸紧张，医生轻声安慰，是在给牙齿穿“保护衣”。医生还一再提醒，窝沟封闭只能减少龋齿的概率，依然要好好刷牙、合理饮食、控制零食，定期看牙。

3岁的元宝就没有那么好运，两个月前，妈妈发现他牙齿上有“黑点”，最近到医院检查，龋齿已经引发牙髓炎，需要做多次治疗。尽管妈妈守在一旁，医护人员轻声安抚，元宝还是吓得哇哇大哭。

记者走访省城多家口腔医院了解到，为了不影响学习，多数学生患者选择暑假



图为医生为小朋友做窝沟封闭。

集中治疗口腔疾病，其中多以治疗龋病和正畸为主，一些低龄儿童做窝沟封闭，高中或大学生则趁假期做牙齿美白、洗牙。不过医生也提醒，牙齿矫正需要很长的周期，赶在假期或开学前检查治疗意义不大，除了规范佩戴矫正器具外，还要定期找医生调整，对于其他齿科疾病，其实也需要日常持续关注。

13岁的小雅最近又多了一项任务，学着摘戴角膜塑形镜。上了初中，小雅看东西逐渐变得模糊，放假后家人带她检查视力，发现双眼都已有300度的近视。因为孩子不想戴眼镜，综合考虑，医生建议小雅佩戴角膜塑形镜，一方面能有效延缓近视加深，同时也能满足她白天不戴眼镜的需求。

“佩戴眼镜需要适应，平时上学早出晚归，时间不够，趁暑假，让她练习摘戴、清洁镜片。”小雅的母亲李女士告诉记者。

山西爱尔眼科医院专家王艳华介绍，每逢寒暑假，都有大批学生检查视力，验光配镜，尤其是视光学门诊，几乎成了学生“专场”，其中又以初中生和小学生居多。近年来，由于电子产品频繁使用，户外运动时间不足，近视不断低龄化，8岁到12岁的小学生成为角膜塑形镜的主要验配人群。

为应对学生就诊高峰，每年暑期，省眼科医院都会开通“青少年绿色通道门诊”，选派经验丰富的医生出诊，并开通网上预约渠道，最大限度满足学生患者就诊需求。

眼科专家也指出，暑假既可能是青少年视力的休整恢复期，也可能是近视发展

护眼配镜早适应

的“高危期”，假期决不能放任孩子长时间看电视、玩手机。因为近视只能预防，无法治愈，家长可多带孩子到户外活动，减少持续近距离用眼；不在走路、吃饭、晃动的车厢内、光线弱暗的情况下看书、写字；保证作息规律，营养均衡。

体育运动强体质

“双减”后的这个暑假，或是培养爱好，或是增强体能，或是矫正体态，孩子们从昔日学科类培训中抽身出来，体育类培训成为学生暑假安排的“必选项”，在训练场上、游泳馆里，都能感受到孩子们积极参与体育锻炼的热情。

小智和小锋是一对表兄弟，放假后小哥俩已经上了20多天瑜伽训练班。每天教练都会变着花样训练，帮他们改善体能、柔韧性、耐力等。8岁的小智长得非常壮实，但就是体育课怎么也跑不快。放了暑假，妈妈杜女士向健身教练求助。教练发现，小智有些足弓塌陷，主要原因就是运动不足，足部力量不够造成的，如果一直不做矫正，将来还可能会影响正常行走。

想到体育成绩越来越重要，杜女士便给两个孩子报了暑期训练班，一方面让他们加强运动，另一方面也让专业老师帮小智重建足弓。起初几次，教室里总能听到小智“惨烈”的哭叫声，随着教练的“花样”逐渐增多，有时是瑜伽柔韧训练，有时是波束球上的弹跳平衡训练，小哥俩玩得不亦乐乎。教练也指出，体育运动还需要在专业人员指导下进行。

记者 魏薇 文/摄



居民议事聚人心

社区治理有温情

在无物业管理小区治理的探索道路上，尖草坪区汇丰街道槐园社区迈出了坚实的步伐。社区党支部书记吕芳坚持以党建引领基层治理，建立居民议事机制，有效开展各类志愿服务，让30多年的老旧小区旧貌换新颜。

群众“拟方案” 组织“定规章”

“家里水管坏了，还得自己找人修，如果有物业，打个电话就有人上门维修了，我支持咱小区引进物业。”“我们小区老年居民多，希望物业能多提供些对老年人的服务。”夏日清晨，槐园社区会议室内，十几位居民代表与吕芳围坐在一起，就最近小区引进物业的事热烈讨论。

槐园小区建于上世纪80年代末90年代初，现有4栋楼13个单元226户居民，是个典型的无物管小区，“无人管事、无钱办事、无处议事”的现象十分突出。近年来，槐园社区在吕芳的带领下，着力打造居民议事机制，积极探索“党建+网格+协商”的管理模式。

“社区工作从‘为民做主’到‘由民做主’，看上去麻烦了些，却能集中民智，方便解决民忧，有利于把群众心思拢到一起。”吕芳介绍，目前槐园社区逐渐形成了

群众“拟方案”、组织“定规章”、表决“说了算”的居民议事办法。当日，老住户张三斤提出的以养老服务作为选择物业标准之一的建议最终被采纳，老张露出了满意的笑容。

居民“组队伍” 服务“不打烊”

2015年，刚来槐园社区任职的吕芳每天挨家挨户走访居民，一些热心的大姐连续几个月相伴左右，为她分忧解难。“既然大家都热心社区事务，何不成立一支志愿服务队？”经过与居民们的共同商议，槐园社区“管得宽”志愿服务队成立了。

社区治安巡逻、文明劝导、卫生清理、纠纷调解……“管得宽”志愿服务队啥事都管，从不推托。服务队成员中，年龄最小的58岁，最大的73岁。这群志愿者们人老心不老，浑身上下有着使不完的劲儿。

“要实现共建共治共享的基层社会治理格局，就必须充分调动群众积极性。”在吕芳与社区干部的努力下，目前槐园社区活跃着各类志愿服务队。“啄木鸟”监管小分队、“黑猫”巡逻队、“百姓名嘴”游说队……志愿队伍的组建，让居民由社区治理的旁观者变成参与者，也使社区对住户的服务实现了细致周到



槐园社区老旧小区改造居民议事会。

“不打烊”。

邻里“齐上阵” 生活“大变样”

从去年开始，老旧小区改造成为槐

园社区的重要工作。每当项目开工在即，社区都会组织开展居民议事会。志愿者们也随即化身“监工”，24小时奋战在工地上……

“社区有了议事会，居民不吃‘哑巴亏’，大家一起监督，一起出主意。”居民代表罗金凤说，“我们更接受这种自主管理的模式，与社区工作人员共同商量、参与社区里的事情。”

“社区既不能‘缺位’，也不能‘越位’，让居民把话敞开了说，大家有事一块儿商议，共同建设美丽家园，社区治理就会事半功倍。”吕芳说。

如今，槐园小区违章建筑全部拆除，地下管网彻底更换，路面修葺一新，并且拥有了一个新的名字：“启航小区”。这新名字里暗藏着吕芳对小区的期待：“‘启航’就是一个新的开始，今后居民们将在焕然一新的‘启航小区’，重新扬帆起航，开启新的更美好的生活。”

记者 阎轶洁
(图片由被采访者提供)

聚焦基层一线风采