

预防皮肤癌从娃娃抓起

德国联邦环境部近日提醒,儿童时期遭到晒伤是诱发皮肤癌的一个主要原因,预防皮肤癌应从儿童防晒开始。

德国环境部长芭芭拉·亨德里克斯说,儿童防晒不容忽视。家长对此负有特殊责任,特别是在度假期间,家长一定要注意为孩子防晒。在海边或是湖边玩一天后,皮肤可能被晒得又红又疼,这可能会为今后罹患皮肤癌埋下隐患。

防晒说来容易,但真正落实起来却没那么简单。为加强成年人对儿童防晒的重视,德国环境部下属的联邦辐射保护局专门向学校和幼儿园提供儿童防晒教学材料,并加强教师培训。

联邦辐射保护局还发布了儿童防晒的注意事项,供人们学习:

一、穿上衣服。最好穿上宽松舒适的衣服,

如T恤、盖过膝盖的裤子或裙子,还要穿上鞋子,戴宽边帽子或是能保护脖子的围巾。

二、正确佩戴太阳镜。这样可以保护眼睛。要选购能防紫外线的太阳镜,镜片颜色应该是灰色或棕色。

三、抹防晒霜并且要随时补抹。所有裸露的皮肤最好都在出门前半小时抹上厚厚一层防晒霜,别忘了额头、鼻子、耳朵、嘴唇、脖子、肩膀、手、膝盖和脚背。防晒霜的防晒系数至少要达到30,如果你的皮肤特别敏感,则需要防晒系数更高的防晒霜。防晒霜应同时防护UVB、UVA两种紫外线,这在其外包装上会有标注。另外,不要忘记补抹防晒霜,出汗、游泳、玩沙子……防晒霜就没了。

四、上午11点到下午3点期间最好别晒太阳。中午时分,紫外线辐射最强,这时最好躲在阴凉处或干脆在屋里待着。这样既凉爽又不会晒伤。

五、别忘喝水。出汗会使身体损失大量水分,必须补回来。

丁宁 摘



博 弈

■王虎山

前几日,一位发小打来电话让我去他家里一趟。原来他儿子无故旷课半月之久,学校下来最后通牒要开除,他一再求情才免于开除的危险境地,但是学校要求家长和孩子各写2000字的检查,朋友让我去把把关。

朋友一脸的沮丧,话到伤心处竟然泪流满面,朋友的难处我深深理解,作为一个单亲家庭朋友为孩子付出了很多,迫于生计有时候也无暇顾及,父子之间见面形同路人没有交流。怎样才能给朋友安慰呢?我给他讲述了我和儿子的首次博弈。

儿子上高一的时候,有一段时间我发现孩子下课后喜欢关住自己房间的们,我和妻子都以为孩子需要一个安静的学习环境,后来发现他不知用什么高明的方法解开我设置的电脑开机密码,下课后有时候自己偷偷地打开电脑看动画片,我和妻子非常生气几经劝阻也无济于事。为了制止孩子看动画片,我把孩子的卧室门锁子卸了下来,没想到孩子不知道从哪里找到一根销子插住了门仍旧我行我素。我一气之下把卧室门拆了下来看他还有啥招,孩子不动声色趁我上班的时候自己把门安上,我在他上学的时候再把门拆了下来,就这样来来回回几个回合下来我感到非常疲惫,于是我把电脑显示器拿走彻底断绝他的念头。

晚上十点半孩子回到家看到显示器不见了踪影,只说了一句我出去走走就转身出了家门。孩子从来没有晚上无故出门,我悄悄地跟在孩子后面看,孩子垂头丧气,无精打采地往前漫无目的地踱着步,看着孩子那孤单伤心的背影,我的心都快碎了。我默默地跟着孩子在夜里一条街一条街地走着,眼泪从心里涌出了眼眶,心软化了,我不知道自己做的是对还是错。

回到家里,我忍着泪水给孩子安上了显示器,安上了卧室门,安上了锁子。孩子看到后哭了,他说出了自己的心里话,自己只是偶尔看看动画片,家长不理解他而是采取极端的方式压制,打击他。他需要大人走进他的内心世界和他推心置腹地交流,耐心地倾听他的真实想法。自己的不良学习习惯靠大人的高压是改不了的,关键是自己的醒悟。那一夜我和孩子谈了很久,谈了很多。

家长和孩子的交流在孩子成长过程中很重要,孩子的身心健康才是关注的重点。后来孩子让我把电脑搬出了他的房间,一个阳光快乐的孩子又回来了。

这场父子之间的博弈其实是我输了。

8月18日星期一

19:36 太钢新闻
19:53 钢城纵深行
20:05 电视连续剧:
无贼 第23~25集
22:35 纪录片

8月19日星期二

19:36 太钢新闻
19:53 临钢新闻视点
20:05 电视连续剧:
无贼 第25~27集
22:35 纪录片

8月20日星期三

19:36 太钢新闻
19:53 魅力钢城
20:07 电视连续剧:
无贼 第27~29集
22:40 纪录片

8月21日星期四

19:36 太钢新闻
19:53 钢城纵深行
20:05 电视连续剧:
无贼 第29~31集
22:45 纪录片

8月22日星期五

19:36 太钢新闻
19:53 记者观察
20:03 电视连续剧:
无贼 第31~33集
22:30 纪录片

8月23日星期六

19:36 一周要闻
20:00 电视连续剧:
无贼 第33~35集
22:15 纪录片

8月24日星期日

19:36 一周要闻
20:00 电视连续剧:
无贼 第35~37集
22:15 纪录片

以上内容如有变动,按当天节目预报为准。



导 视

钢城纵深行

房地产开发公司既承担着公司房地产开发与拓展的重任,又承担着太钢50多个宿舍区的物业管理与服务,他们如何以改革的精神,传递市场压力、增强干部动力、激发全员活力?8月18日19:53新闻节目之后请收看钢城纵深行“预算指标在基层”主题访谈系列报道:《传递压力 激动力(十二)——房地产开发公司开发与物业并举提升市场化进程》。

魅力钢城

从“居者忧其屋”到“居者有其屋”,再到“居者优其屋”,近年来,太钢先后开发建设了一大批功能完善、环境优美、安全和谐的现代化职工住宅小区,改善职工居住条件,情系钢城万家灯火。8月20日19:53新闻节目之后,魅力钢城纪念太钢建厂80周年系列节目“闪亮的日子”第三集《情系万家灯火》,带您回首钢城职工的“住房史”,敬请关注。

出售

本人现有太钢欣达小区(莱窖)一套住房,欲出售,面积120平方米,有意者请与刘先生联系,电话:13834132589。

线材厂北区宿舍90平方米住房一套,欲出售,请联系王女士:13753167699。

出租

本人现有26小区一套住房,二室二厅,二层,水电气齐全,精装修,有意者请与史先生联系,电话:13834200418或18636920418。

住房手续挂失

王嫦娥,不慎将芦根祥(已故)的大钢26宿舍3栋4单元60号的购房手续全部遗失,特此声明。

邢奎吉,不慎将赵庄新区7栋1单元13号的回迁安置交款收据遗失,特此声明。

叶龙江,不慎将太钢兴华苑清泉小区5栋6单元8号的购房手续遗失,特此声明。

李建民,不慎将太钢地震台小区1栋4单元56号的房产手续全部遗失,特此声明。

赵万祥,不慎将太钢颐泽园103宿舍1栋2单元2层东1号的房产证、产权证、购房计算表和购房发票遗失,特此声明。

骨灰存放证挂失

张国华,不慎将其父张吉昌的永安东厅四层骨灰存放证遗失,特此声明。

出门证返厂票挂失

修建公司,不慎将编号为:820028967的出门证返厂票遗失,特此声明。

车辆通行证挂失

东山矿高海伟,车牌号为:晋JS9883

钢建炼钢二厂北区项目部,车牌号为:晋A93207

型材厂任四清,车牌号为:晋A40311

型材厂任博,车牌号为:晋ALN961

型材厂毕晓伟,车牌号为:晋A54S19

型材厂高建国,车牌号为:晋AL1110

型材厂孙宝山,车牌号为:晋AAG146

型材厂吴帅,车牌号为:晋AKW747

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

福利总厂潘汝才,卡号:7001960

福利总厂岳培花,卡号:7001968

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。