

本周天气雨后晴天间多云

本报讯（记者 祁 博）上周末到本月初，我市迎来了一场较为明显的降水，至今日降水会逐渐减弱并停止。本周其他时间，我市天气将以晴和多云为主。本周我市最高温度37℃~38℃，最低温度20℃~21℃。

具体预报如下：星期二，小雨渐止转阴天，夜里多云到晴天，偏西风3级转西南风2~3级，24℃/33℃；星期三，晴天间多云，西南风3级左右，20℃/35℃；星期四，多云到阴天，傍晚到夜里东部有阵雨、雷阵雨，西南风3级左右，23℃/34℃；星期五，多云到晴天，西南风3~4级，阵风5~6级，26℃/36℃；星期六，多云间晴天，西南风2~3级，25℃/38℃；星期日，晴天到多云，偏北风转偏南风2~3级，25℃/36℃。

市气象局关于生产生活的建议：预计今天我市仍有降水过程，强降水与前期暴雨落区重叠度高，需注意防范降水可能引发的城市内涝、中小河流洪水、地质灾害等不利影响。防范农田渍涝，各地需加强田间管理，地势低洼地块及时排涝防渍，确保秋季作物正常生长。

阴雨天频现 出现红疹应及时就医

本报融媒体记者 鲁超

进入7月，高温与降雨天气轮番出现。本周伊始，阴雨天气仍在持续。本周末，虽然降雨将停止，但高温天气再次出现。据了解，在这种天气的影响下，如果身上出现红疹，应该及时前往医院就医。

“这段时间阴雨天较多，我发现孩子身上起了不少红疹。”7月3日上午，带着孩子在商丘市第四人民医院皮肤科就诊的王女士说，虽然自行购买了药膏涂抹，但效果并不明显。

仔细查看孩子身上的红疹后，市第四人民医院门诊部主任、中西医结合皮肤科负责人李清峰表示，患者身上的红疹并非湿疹，而是急性单纯性痒疹，也就是丘疹性荨麻疹，自行涂抹药膏没疗效，是因为用的药不对。

李清峰表示，丘疹性荨麻疹和荨麻疹没有关系，患者的四肢、腰腹部会出现圆形、类圆形红色风团样丘

疹，中央可见针尖大小的水疱，有时会见昆虫口器刺入留下的点状痕迹。这类患者会感觉患处非常痒，而且抓挠得越厉害，患处红肿就越厉害，丘疹还会连成片。“丘疹性荨麻疹又称荨麻疹性苔藓、婴儿苔藓，是一种以症状特点命名的疾病，实际上本病即为虫咬皮炎，是由于节肢类昆虫叮咬皮肤后注入唾液，使人体产生过敏反应而发病。”

“户外的昆虫或家中被褥，家养小动物、植物，可能也会携带某种昆虫而导致本病的发生。丘疹性荨麻疹是婴幼儿及儿童常见的过敏性皮肤病，但成人也可患此病。”李清峰说，除了一些比较明显可见的蚊虫外，还有很多人们肉眼看不见的节肢动物，比如螨虫等，大量分布在贴身衣物、床上用品中，它们叮咬人时释放的自身分泌物会引起过敏反应，导致丘疹出现。晴天的时候，应该及时晾晒被褥和衣物。如果已经出现相关症状，可



7月1日，市民在商丘博物馆参观。户外高温天气持续，免费开放的商丘博物馆成了广大市民和游客增长知识、避暑消夏的好去处。本报融媒体记者 崔坤 摄



近日，梁园区孙福集乡田八庄村黄河故道万亩荷塘引得游客纷纷前来打卡。游客赏荷叶、田田、荷花亭亭、看鱼儿畅游、飞鸟翱翔，美景令人心旷神怡。本报融媒体记者 宋云层 摄

孩子暑假怎么过？老师来支招

本报融媒体记者 宋云层 成绍峰

这两天，全市中小學生正進行期末考試，考試結束後，他們將迎來暑假。7月3日，記者從市教體局獲悉，我市義務教育學校暑假自7月7日始，至8月31日止，9月1日正式上課；普通高中學校暑假自7月14日始，至8月24日止，8月25日正式上課。

中小學生50多天的暑假該如何過？怎樣才能過一個充實而有意义的假期？該不該上培訓班？針對家長們的困惑與煩惱，記者進行了採訪，讓老師為孩子們的暑假生活支招。

莫让孩子承受太大压力

“对小学生来说，家长在假期应该给孩子足够的空间和时间让他们放松生活，而不该以‘赢在起跑线上’为理由让孩子承受太多压力。”商丘市培文小学老师高蕤说。

在高蕤看来，假期应该给孩子足够的空间。“如果他喜欢奔跑，就让他自己在草地上自由地跑起来；如果他喜欢小发明，就让他自己去动手；如果他对某个领域很感兴趣，完全可以让孩子自己去钻研。家长要让孩子劳逸结合，安全、快乐地度过假期，这对于孩子来说，会获得不需要用分数衡量的收获。”高蕤说。

当然，必要的暑假作业还是要有的。低年级学生的书面作业相对较少，更多是一些阅读和实践作业。老师给出的阅读书单，学生要认真进行阅读和反思。学校也鼓励学生在阅读后用自己的语言讲述给他人。高蕤认为，这样既能让学生对阅读过的内容进行梳理，又能够锻炼孩子的语言表达能力。

对于高年级学生，高蕤鼓励他们自主寻找感兴趣的书目进行阅读。阅读完毕后，结合网络搜索等方式形成一份读书报告，或者利用PPT以及视频等多媒体技术，与同伴分享阅读收获，这样有助于培养学生自主学习能力。

多参加社会实践

刘艳丽是两个孩子的妈妈，每年暑假她都会带孩子参加社会实践活动，她认为，家长在为孩子安排暑假生活时，应当尊重孩子们的选择。她建议，学生暑假不要局限于书本上的学习，应该根据自己的兴趣爱好多选择社会实践活动。在她看来，外出旅游也是一种不错的学习方式，放松身心的同时可以拓宽视野。

“自由行”也是不错的选择。刘艳丽建议，家长可以利用假期带孩子多参与游学，去外面走一走、看一看，探访祖国大好河山。多年来，她带孩子去过贵州、海南和西北大草原，让孩子到不同的城市感受地域文

化差异。

刘艳丽说，假期与他人相处也是一种学习。在此过程中，可以提高孩子的人际交往能力，让他们接触到更多的新鲜事物，那些和小伙伴一起玩要、交流的时间，确实是必需的。

引导孩子有效学习

假期虽然要以休息为主，但商丘市一中教师赵丽娜表示，休息不等于浪费时间，假期可以不用像上学那样早起，但依旧要保证科学的作息。“可以放松但不要放纵，不需要太紧张，也不要太慵懒。只有会休息才会学习，怎样过好假期是一种能力。”赵丽娜认为，“积极的休息”就是要学会管理时间。

赵丽娜说，假期时间较长，是“充电”的好时机，不限于课本的阅读能给学生更多自由选择空间，学生们可以听从兴趣的指引，制订阅读计划。对于阅读哪些书、怎样阅读，赵丽娜建议学生按照“扬长避短”原则进行，即“拓展”+“补充”，对擅长、了解的知识领域可以再拓展，对欠缺的弱项领域进行补习“填充”。

一些家长会在假期为孩子报培训班。赵丽娜认为，学习无处不在，不是只有上培训班才是学习。“孩子们的假期生活都是学习、成长。比如可以在保证安全的情况下结伴旅行，有相同爱好的同学可以组成社团参与调查研究、投身公益，去孤儿院、养老院献爱心等，都是不错的选择。”赵丽娜说。



『食玩』产品成新宠 随意食用有风险

本报融媒体记者 刘玉宁

近段时间，“食玩”产品逐渐流行起来。只要进行简单的制作，买回来的原料就能成为造型迷你、栩栩如生的“食品”，先玩再吃，这种“食玩”产品受到很多消费者的欢迎。但是，也有家长质疑“食玩”产品的原料有无添加剂，玩过之后送进嘴是否卫生。医生提醒广大家长，一定要教育孩子注意卫生，不要过多食用这种“食品”。

7月2日，记者在某短视频平台上搜索“食玩”关键词，页面显示多种多样的“食玩”产品制作视频。在短视频平台上，有一位主播展示用“食玩”原料做成“寿司”“蛋糕甜点”“熊猫便当”等食物，看起来十分逼真。完成制作后，主播还和同事分享食用。记者发现，该视频获得7万多个赞、上千条评论，网友纷纷留言“想吃”“在哪买的”“看上去可可爱爱好吃”。也有做过“食玩”的网友透露，“看上去好看，吃起来不好吃”“甜到掉牙”等。

淘宝店“童趣时光”的客服表示：“‘食玩’的原材料都是真实材料或者糖粉做的。制作的水用常温的开水就行，只要制作过程保证干净卫生，吃是没有问题的，不过如果孩子年龄小，肠胃比较敏感，不建议多吃。”当被问及具体是哪些配料成分时，对方表示有小苏打、柠檬酸、糖粉，部分有面粉，并强调色素都是植物提取的色素。

同时，记者注意到，目前在售的“食玩”产品进口的居多，很多都没有中文标识。对此，有商家贴出“委托购买协议”，称“您委托本店购买的境外产品可能是在我国以外的地区购买后，邮寄到中转地再转寄给您，本店部分产品为现货出售，可能无中文标识、中文说明书，如若买家介意请不要购买。”并称“境外商品的适用成分、质量、安全标准和产地与国内不尽相同，故此可能产生的损失以及其他风险将由您个人承担。”

记者走访发现，在我市部分商超货架上也有“食玩”产品出售，种类包括汉堡、鲷鱼烧、寿司、蛋糕、拉面、饺子等。每个“食玩”产品以套装的形式销售，有些“食玩”产品只需加水制作，有些还需要通过加热制作才能完成，制作方法越复杂，“食玩”产品价格越高，套装的“食玩”产品价格多在30元至200元。

给孩子买过“食玩”产品的杨女士表示，孩子把“食物”捏出来之后就一股脑全都吃掉了，她有点担心，虽然商家在外包装上标明了“可食用”，可孩子这么玩了一通下来，再送进嘴里，她总觉得不卫生。

“糖和添加剂别让孩子吃太多。”市第一人民医院营养科资深营养师陈黎亚表示，“从配料表上看，‘食玩’的主要成分是糖、淀粉、甜味剂、增稠剂、乳化剂、食用香精、食用色素等。如果是正规进口食品，食品添加剂的种类、用量是符合我国相关规定的，那么食用起来是相对安全的。但是‘食玩’等于糖果，对孩子们来说，摄入太多糖分是不健康的。”

此外，先玩后吃的方式也可能带来食用风险。孩子们在制作过程中，可能会沾上细菌或者病毒，导致“病从口入”。另外，有些孩子会用塑料模具为“食玩”定型，家长需注意这些模具的材料是否适合制作食品，以免带来食用安全隐患。

陈黎亚还提醒家长，购买该类进口产品时，一定要注意产品上是否有中文标签，标签上应有食品名、配料表、生产日期、保质期、代理商、生产商等详细信息，切忌购买无标签、进货渠道不明的产品。



编辑：赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com