

# 如何帮青少年远离烟卡诱惑

□ 科普时报记者 史诗

你家孩子玩烟卡吗?在青少年群体间流行的烟卡,其危害也日渐凸显。

近日,保护未成年人免受烟卡危害第一案在北京互联网法院通过立案审核。多位控烟专家以家长身份将电商平台及销售烟卡的商家一并起诉,提出依法判令被告展示、销售的烟卡全部下架等诉讼请求。

## 青少年沉迷烟卡危害大

烟卡,是一种模仿香烟外形的卡片,它不仅是一个收集品,还是一种可以用于青少年间互动的玩具。

北京儿童医院心身医学科副主任李瑛告诉科普时报记者,一些青少年为了追求稀有款式,会花费大量时间和精力去购买、交换,甚至在课堂上分心,影响学业成绩。过度沉迷还会让他们忽视其他健康的兴趣爱好和活动。“烟卡的外形和包装与真实的香烟盒非常相似,对于正处于好奇心旺盛阶段的青少年来说,这种视觉和心理上的暗示可能激发他们尝试真实香烟的欲望,增加未来吸烟的风险。”

网络平台上售卖的烟卡多种多样,价格也有高低之分。玩烟卡的青少年往往会对烟卡的品牌进行比较,越贵的烟卡越受到追捧。“这种攀比心理不仅增加了家庭的经济负担,还可能导致他们形成不正确的价值观。”李瑛说。

## 抑制烟卡诱惑需多方协同

如何抑制烟卡诱惑?



AI制图

李瑛认为,家庭、学校和社会应协同加强监管和引导,制定相关规定,限制烟卡的销售和传播,同时提高孩子对烟卡危害的认识。“父母和老师也应该反思,如何才能为孩子提供更加丰富多彩的游戏和活动。”

李瑛说,父母和老师可以通过陪伴孩子进行其他有趣、有益的游戏活动,来占据他们玩烟卡的时间。“家长可组织家庭游戏、户外运动或参与益智游戏,让孩子在丰富的活动中找到乐趣;在学校,老师可以引导他们参与团队合作的项目、科学实验、小组探究等,满足他们的好奇

心和创造力。”

当然,也不能忽视青少年对卡片类游戏的需求。李瑛建议,可多将中国传统文化元素融入游戏和卡片中,制作具有教育意义的文化卡片,逐渐替代烟卡。“这不仅满足了孩子对收集和游戏的兴趣,还能让他们在娱乐中学习传统文化,增强文化自信。”



轻松扫码 科普一下

# “看医生”能缓解学习困难吗

□ 科普时报记者 代小佩

学习困难居然还能“看医生”,是不是很意外?

近日,热搜话题“上海学习困难门诊一开诊就爆满”引发热议。孩子出现哪些学习困难的情况应该就诊?看完门诊真能提高学习成绩吗?

## 出现这些症状应及时就诊

“在医学领域,学习困难目前尚无确切且统一的定义。”北京儿童医院精神科主治医师汤欣舟告诉科普时报记者,广义上讲,学习困难一般指的是由



AI制图

诊就诊。”

## “看医生”能提高学习成绩吗

“到学习困难门诊就诊的患者,大部分情况可以治疗和改善。”汤欣舟透露,但这有一个至关重要的前提,那就是早诊断、早治疗。

根据临床实际情况,导致学习困难的常见原因是注意缺陷多动障碍,也就是人们常说的多动症。除此之外,阿斯伯格综合征、情绪问题、智力问题等也可能引发学习困难的因素。

汤欣舟解释说,如果孩子有多动症,可以服用盐酸哌甲酯缓释片。这种药物能够刺激中枢神经,有效地改善孩子的冲动行为,显著提高注意力水平。“需要注意的是,多动症属于一种慢性疾病,是否用药需要医生依据孩子的社会功能受影响的具体情况来看判断。”

对于那些由于心理问题而导致学习困难的孩子,汤欣舟提醒,仅仅依靠门诊的治疗是远远不够的,还需要家长积极主动地配合,对孩子进行耐心地心理疏导,并且要学会真心地接纳孩子。“只有家长和医生共同努力,才能更好地帮助孩子克服学习困难,提高学习成绩和生活质量。”



扫描二维码,了解孩子学习困难该怎么办。

## 无缝乒乓球为何更难打

□ 科普时报记者 史诗

在刚刚结束的第27届乒乓球亚锦赛上,频频让运动员产生失误的无缝乒乓球引发了球迷的热烈讨论。

国家体育总局体育科学研究所副研究员张铭介绍说,这种没有接缝的乒乓球采用新型材料制成,球体各处厚度相同,弹跳性和均匀性都较好,追求的是速度和力量。“跟采用两个半球体胶合成的有缝球易产生更强的旋转不同,无缝球落点准确性较高,特别适合进行快速多拍回合的对抗。”

也正因其均匀的弹跳和球速优势,无缝乒乓球使得选手在攻防转换中能够快速反应,增加了比赛的观赏性和紧张感。

“无缝的设计使得乒乓球的球体更耐用且富有弹性,与此同时也会带来球在空中轨迹的不稳定,运动员在高质量击球后易造成失误,而且由于其高弹性和耐打性,发低、短而转的下旋球比较困难。”张铭说,此前巴黎奥运会、WTT澳门冠军赛、WTT中国大满贯均使用有缝球作为比赛用球。此次亚洲锦标赛换成无缝球,给比赛带来的变化是颠覆性的,不适应的运动员容易出现很多无谓的失误。



扫描二维码,了解无缝乒乓球为何更难打。

## 手术麻醉

### 是“打一针”就完事了吗

□ 科普时报记者 史诗

10月16日是世界麻醉日,很多人对麻醉的印象是“先打一针,然后睡一觉”就完事了。事实果真如此吗?

当然不是,麻醉可没那么简单!

首都医科大学附属北京朝阳医院麻醉科主治医师包萌萌告诉科普时报记者,术前一天,麻醉医生会评估患者的身体状况,询问有无高血压、糖尿病、冠心病等,及其控制情况,以评估患者目前的身体状况是否可以安全地进行麻醉。“即便同样的手术,同样的麻醉方式,每个患者对麻醉的反应都是不一样的。术中,麻醉医生要将患者血压、心率、氧合指数调节到正常范围,并保证患者能安全苏醒。”

外科医生喜欢见到手术中还有空坐下来“休息”的麻醉医生,因为这表明患者生命体征一切平稳。“术后,麻醉医生还会对患者进行疼痛管理,不仅术中无痛,术后也要最大程度减少疼痛。”包萌萌说。

常见麻醉方式包括全麻、椎管内麻醉(腰麻)和神经阻滞麻醉。人们口中的局麻,一般是不需要麻醉医生参与的,只需外科医生将局麻药浸润在手术区域。

“如何选择麻醉方式,需根据手术类型及患者情况来确定,要遵从麻醉医生的意见,因为很多适应症和禁忌症需要麻醉医生进行专业的评估。”包萌萌提醒,全麻后有可能出现头晕、嗜睡、恶心等,但一般不会有长期后遗症。



扫描二维码,了解手术麻醉该注意什么。