

不少孩子流行歌曲张口就来，儿歌却不会几首。人们问——

优秀儿歌的“春天在哪里”？

本报讯（记者 陈晨）3月21日是世界儿歌日。儿歌活泼自由、短小精悍、朗朗上口、童真无比，对启发少儿心智和陪伴少儿成长有重要的作用。《蜗牛与黄鹂鸟》《一分钱》《卖报歌》等经典儿歌，很多成年人能脱口而出。现在的孩子都唱什么儿歌？3月20日，记者走访发现，当下，绘本占据了书店的大部分展柜。在孩子中，流行歌曲的认可度和传唱度比儿歌更高。人们不禁问，优秀儿歌的“春天在哪里”？

绘本“霸占”书柜

“世界儿歌日？我真没听过。”当日上午，记者在市区一些书店进行随机采访，受访市民都表示不知道有世界儿歌日。

在一家书店，市民李慧娟正在给儿子买《格林童话》。她说：“现在，我给儿子唱的儿歌还是我小时候唱的《小蝌蚪》《数鸭子》《两只老虎》等，而且平时不经常唱。每天最多给儿子讲一些童话故事。”

“那些儿歌都是‘老面孔’，孩子嫌旧不爱唱。”李慧娟说，如今，绘本更受家长青睐。书店为了迎合家长的喜好，让绘本占据了更多更显眼的位置。而儿歌书屈指可数，纸张和印刷质量也不能跟“洋绘本”比。

“现在不大教儿歌了，还是英文故事书好。”一位妈妈说，孩子1岁，正在学说话，她想让孩子早点儿接触外语。另一位妈妈则告诉记者，幼儿园要么讲国学，要么讲英语故事，不够传统又不够洋气的儿歌夹在中间，很少接触。要不是记者问起，她已经忘了还有这种形式可以教孩子识字、练习语言能力。

流行歌曲孩子张口就来

儿歌受到冷落，那么孩子在唱什么歌？市民李莉上大班的儿子最喜欢唱流行歌曲。“像凤凰传奇的歌、抖音上的各种热歌，儿子和班上的小朋友张口就来。”李莉说，电视里、手机里和大街上经常播放，孩子听多了就会唱了。

“歌词那么长，他竟能一字不落地唱一遍，我都做不到。”李莉说，儿子觉得在小朋友中唱这种歌很酷。“大家都觉得他很厉害。”

随后，记者又采访了一些家长。他们纷纷反映，孩子都会唱几首流行歌曲。“孩子接触电子产品过多，选秀节目大行其道，是孩子爱唱流行歌曲的重要原因。”市民赵阳说。

优秀儿歌的“春天在哪里”

“儿歌启发少儿心智、促进少儿成长的作用，流行歌曲怎么能代替呢？流行歌曲表达情感的元素太多，很容易误导孩子，给孩子的健康成长造成一些负面影响。”市民曹昆鹏说，读三年级的女儿在家中经常哼唱流行歌曲，让他感觉很不踏实。“什么年龄就该唱什么歌，这些歌很容易把孩子教坏。”

曹昆鹏说，新儿歌不算少，但能让孩子们喜欢和记住的似乎不太。孩子进入小学后，在幼儿园学的儿歌基本上忘，能记起来的还是《两只老虎》《春天在哪里》等经典儿歌。

“新儿歌与传唱几十年的儿歌相比，韵律比较单一，歌词也不够精致，用一个词来概括就是‘没味道’。”曹昆鹏说，希望有关部门和专家多创作和推广活泼、向上和有情感投入的精品儿歌，让优秀儿歌重返“春天”，让新时代的儿歌也能朗朗上口。

3月21日是世界睡眠日，相当一部分人正遭受失眠的困扰

喝酒有助于睡眠？误解！

专家：失眠的原因很多，要对症下药

本报讯（记者 毛迎）“一边熬夜到天亮，一边敷着最贵的面膜；化再精致的妆，也遮不住黑眼圈……”近段时间，很多人在微信朋友圈吐槽一些年轻人一边“作死”一边“自救”的生活方式，也折射出缺乏睡眠对健康的影响。3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠 益智护脑”。人的一生有1/3的时间应该在睡眠中度过，但在现实生活中，相当一部分人正遭受失眠的困扰。失眠怎么办？3月20日，记者采访了许昌市心理咨询师协会名誉会长、万荣医院失眠抑郁科主任燕殿学。他表示，失眠的原因很多，要对症下药，切莫陷入误区。

超三成的人有睡眠障碍

“睡眠障碍很常见，我平均每天接诊五六十名患者，有睡眠障碍表现的人超过1/3。”燕殿学说，睡眠是人与生俱来的生理功能，良好的睡眠可以帮助人体恢复精神和消除疲劳。对现代人来说，由于工作压力大、不良生活习惯、生物钟紊乱、慢性病困扰等因素，极易引

起睡眠质量下降甚至失眠。

最新流行病学调查显示，我国睡眠疾病发生率很高，有各类睡眠障碍者约占38%，高于世界27%的比例。

喝了酒入睡快但易早醒

市民姜女士最近受失眠困扰。听朋友说喝酒有助于睡眠，她每天晚上准备上床睡觉的时候都会喝一些红酒或白酒。“喝了酒，确实能够快速进入睡眠状态，但睡得不安稳，通常到半夜就醒了，睡眠质量没有明显的改善。”姜女士说。

“我接诊过很多因受失眠困扰前来就诊的人，其中不少人认为喝酒有助于睡眠，其实这是一种错误的想法。”燕殿学说。在他看来，喝酒不但起不到助眠的效果，反而会降低睡眠质量。虽然喝酒之后入睡比较快，但酒劲儿一过，人很快就清醒了过来。这种方式干扰了人体正常的睡眠结构，使得睡眠变浅，半夜醒来的次数增加，把睡眠变得断断续续。整体来看，睡眠质量反而更差了。

恐惧失眠易引发恶性循环

如何解决失眠问题？燕殿学表示，一定要对睡眠抱有客观、积极的态度，相信自己能睡着。越怕失眠，越想入睡，脑细胞就越兴奋，反而会加重失眠，引发恶性循环。同时，要注意改变不良的睡眠习惯。不要熬夜，按时上床，睡前要保持身心平静，不宜思考过多、吃得太饱或剧烈运动。

“不少年轻人晚上喜欢躺在床上玩手机。不管是玩游戏、看影视剧还是刷微信，都容易使脑细胞变得活跃，不利于入睡。”燕殿学说。他提醒大家，睡前少做那些“烧脑”的事情。睡眠是一个自然的过程，尽量保持内心平静，自然而然就睡着了。

有些人长期受失眠困扰，甚至尝试吃一些帮助睡眠的药物，试图摆脱失眠，但效果不佳。燕殿学表示，这可能不是单纯的失眠。这类人群可能有抑郁或焦虑症状，最好请专业的医生诊断一下。对症下药，才能从根本上解决失眠问题。

3月19日是第13个国际社工日，记者走近身边社工

助人已成职业，社工不同于义工

本报讯（记者 樊倩影 文/图）3月19日是第13个国际社工日。社工活跃在公益事业一线，扶贫济困、慈善助学、关爱老人，在平凡的岗位上用心做着不平凡的工作。3月18日，记者采访了身边的社工，让更多的人了解、理解和支持他们。

致力社会工作，加班是常事

3月18日是许昌荷爱同行社会工作服务中心社工王喜娟的一个普通工作日。王喜娟于去年通过相关考试，成为一名初级社工。

8时10分许，王喜娟准时来到许昌荷爱同行社会工作服务中心的定点服务机构许昌樊沟安泰之家颐养院。与往常一样，她换上工作服，和院长、护理员打过照面，来到生活区对老人进行心理巡视。她称之为“心理查房”。

10时许，对70余位老人进行心理巡视后，王喜娟折回105房间。“石姨，昨晚睡得咋样？”84岁的石月玲听到王喜娟叫她，抬眼看着王喜娟，咧开嘴笑笑。王喜娟在老人床前坐下，很自然地拉住老人的左手，一边给她按压内关穴、神门穴，一边和老人拉家常。

王喜娟说，新入住的老人和性格孤僻的老人都是重点关注对象。

“我平时的工作就是通过聊天儿、组织主题活动、心理疏导等方式，排遣老人的不良情绪，满足老人的精神需求。心情好了，身体就不容易出问题。”王喜娟说，她还会关注护理员及老人家属。“每天都很忙，加班加点是常事。但让老人保持心情愉悦，再忙再累也值得。”

我市现有社工160余名

从业4年多来，许昌天使社会工作服务中心社工李蕾对社工有了清晰的认知。“社工和护工、义工最主要的区别是，社工是受薪人员，需要具备一定的



许昌荷爱同行社会工作服务中心的社工正在陪老人做游戏。

社会工作专业素养，持证上岗。”李蕾说，成为一名合格的社工，还要对所服务的领域有较深入的了解。社工对整合社会资源、协调社会关系、预防和解决社会问题、恢复和发展社会功能起着重要作用，在国外和国内一些发达城市已经成为社会管理不可或缺的力量。

近年来，我市不断加强社会工作专业人才队伍建设，积极开发设置社会工作岗位，努力促进社会工作专业化、规范化发展，为专业社会工作的发展提供政策保障。

目前，我市在民政部门登记注册的社工机构有许昌荷爱同行社会工作服务中心、许昌天使社会工作服务中心、许昌莲城社会工作服务中心等8家。2008年以来通过考试取得社会工作者职业水平证书的160余人，活跃在社会福利、社会救助、养老等服务领域。

2018年7月，市民政局通过政府购买服务购买了流浪乞讨人员、留守儿童、社区工作、老年社工、阳光儿童之家心理咨询服务5个社工项目，积极推动我市社会工作开展。

声明

河南阳地钢装配式建筑科技有限公司、河南省美居美家名屋科技有限公司郑重声明：凡未经公司平台授权，任何单位及个人打着公司平台名义，收取客户费用属个人行为，造成经

济损失及一切法律责任均由当事人承担，与公司平台无关。

特此声明

河南阳地钢装配式建筑科技有限公司
河南省美居美家名屋科技有限公司

2019年3月21日