

明日最高气温突破 20℃

本报讯（记者 李翊飒）春天的气息越来越浓了，天气暖洋洋的。莲城满树繁花，做好防护工作的市民或赏花，或放风筝，或在运动场上健身，乐享健康生活。

莲城未来几日的天气在晴与多云间转换，气温一路飙升。

昼夜温差依旧大

“我市今日多云，偏南风2到3级，7℃到17℃；明日多云转晴，8℃到23℃。”市气象台的工作人员介绍道。而本周三，我市最高气温升至25℃，春姑娘尽情施展她的魅力。虽然天气日渐暖和，但是昼夜温差依旧大。此外，春季忽冷忽热是常态。比如本周四，我市最高气温降至20℃，而本周五，最高气温又升至25℃。市民在穿衣上要有所注意，灵活增减衣服。

早春是疾病的高发季。中医养生防病讲究“春夏养阳，秋冬养阴”，要注意万物始生和气候多变的特点，通过适当地调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行，从而达到预防疾病、健康养生的目的。

春季要警惕风。大风卷起的沙尘等污染物会刺激人的鼻腔和咽喉黏膜，易使人患上呼吸道疾病。即使是微风，也会将散落在地的花粉扬起，容易使人患上荨麻疹、过敏性皮炎，鼻炎和哮喘患者的病情也会因此加重。

所以，初春时节须时时谨记“风为百病之长”这句话，注意防风、防寒。具体来说，应根据天气变化和体质状况适时增减衣服。

有风的日子外出时，应注意风力和气温，戴好口罩和帽子等，严防风邪致病。

此外，还应加强锻炼，同时增加营养，尤其是蛋白质和维生素的摄入，使春季因活动逐渐增加而损耗的能量得以补充。

早春时节，注意防过敏

春天是细菌疯狂滋生的季节，人们很容易受到疾病的侵扰，过敏就是其中很常见的病症。早春养生要注意防过敏。引起过敏的原因通常有下面几种。



油菜花 晨报摄友 杜超英 摄

食物。过敏症状多出现在脸部、口腔四周或身体躯干，可能出现的其他症状还有唇舌肿胀、恶心、腹泻等。发现导致自己过敏的食物后应避而远之，千万不要抱有侥幸心理。此外，对某些水果过敏，可能是其外皮或所使用的清洗剂所致，建议将水果去皮后食用。多喝开水，注意饮食均衡，给自己减压，过大的压力会加重免疫系统的负担，引发食物过敏。

药物。过敏症状以皮疹为主，有时还会出现低热、浑身不适、呼吸困难、血压下降、恶心、呕吐等症状，严重的甚至会休克。

宠物。宠物的毛发、皮屑等附着在室内物品上，当你走动时，它们会趁机

扬起，钻进喉咙引起黏膜过敏。饲养宠物前，先花些时间与别人的宠物相处，以弄清自己是否对宠物过敏。

霉菌。温暖、潮湿的环境容易滋生霉菌。有些霉菌能释放成千上万极其微小的孢子，引起呼吸道黏膜过敏，出现呼吸道发痒或呼吸困难的状况。不在屋内摆放过多花草，不给盆栽植物浇过多水，因为湿土是霉菌生长的绝佳环境。

花粉、柳絮等。花粉、柳絮等无孔不入，一旦与鼻腔内壁或咽喉内壁等接触，就会刺激黏膜引起过敏。在清晨、深夜或下雨后，花粉数量少的时段外出，尽量避免在花粉数量最多的傍晚外出。花粉季节外出时，要戴口罩和有镜

片的眼镜（不要戴隐形眼镜）。开车或在室内时关好窗户，尤其关好卧室的窗户再睡觉，以防花粉在夜晚飘进房间，因为夜晚过敏症状最严重。

尘螨。尘螨的排泄物会分解为极微细的粉尘，附着在床单、枕头、地毯或窗帘上，一旦被吸入鼻腔易引起鼻炎，被吸入肺部则容易导致哮喘发作。被套、床单和枕套至少每两周清洗一次，洗涤水温控制在60摄氏度以上，以杀死尘螨。尽量不使用地毯，或用聚乙烯地毯代替羊毛地毯。将多余的衣物及绒毛玩具、毛织物品，置于储物柜内。减少易堆积灰尘的悬挂饰物，保持室内空气流通。

在家上网课的孩子，是复工家长的牵挂

网课时代，我们怎么监管孩子？

本报讯（记者 张铮）“我们都上班了，孩子一个人在家，每天捧着平板电脑、手机等设备学习，不知道孩子在家学习是否自觉。”3月13日，记者在采访中了解到，不少家长在上班期间，仍牵挂在家上网课的孩子。

家长上班，无法监管孩子学习

记者走访发现，家长在孩子的网课学习方面存在一些顾虑。“孩子自觉性不高，如果家里没有人监督的话，他说不定会电视看起来、游戏打起来，到开学的时候，与其同学在学习上的差距会越来越来大。”市民赵女士说。

市民徐女士说：“‘停课不停学’需要家长的配合。有时候，幼儿园老师会布置亲子活动，我和孩子的爸爸去上班了，孩子的爷爷、奶奶不会参与活

动，这让我们很苦恼。”

网课时代，家长的亲子时光

采访中，市民周红也产生了类似的困惑。前两天，她在上班路上通过电话指导儿子如何写读后感。到单位后，一个小时内，她就接到儿子打来的5个电话，“儿子遇到一点儿问题就打电话询问我，真让人烦恼”。

市民周小光告诉记者，他家有两个孩子，一个上初中，一个上小学。“平时，姐姐要上网课，功课比较紧张。每到周末，姐姐就会当起小老师，给弟弟讲课。”周小光说。两个孩子的学习很紧张，周小光每天下班后，都要辅导孩子学习，防止他们玩手机。

“有时语文和英语会有背诵作业，我要把孩子背诵的录音上传到钉钉

上。”周小光坦言，一个多月的陪读生活虽然累人，但也收获了难得的亲子时光。

这几条建议，家长不妨看看

就家长的烦恼，记者采访了老师和心理咨询师，他们的建议大家不妨看看，或许会有帮助。

“家长最好和孩子谈谈心，让孩子知道家长的担忧，然后相信孩子，和孩子一起做好‘居家’计划。”有着20多年教龄的王风荣老师表示，制订计划时要遵循一个原则：尊重孩子。孩子是计划的主人，家长可以建议而不是强制孩子执行。

“小学生的自制力不足是客观存在的。”王风荣老师提醒家长每天利用闲暇时间，问问孩子一天的学习情况，

及时对孩子进行指导。

初中生比较敏感，中学老师杨慧慧认为，家长要给予孩子充分的信任与尊重，让孩子明白“我相信你，但前提是你要做到”的道理。另外，学生在学习之余，玩手机、看电视，只要不沉迷，就不用过于干涉。

另外，孩子在学习过程中遇到困难时，家长可以鼓励孩子与其老师联系。家长如果担心孩子的自觉性不高，那么可以与孩子的老师沟通，交流解决的办法，及时向老师反馈孩子的学习情况。

心理咨询师王利霞提醒家长，孩子在家除了独立完成学习任务外，还应学会生活技能，要让在家上课的孩子做一些力所能及的家务。