2023年10月10日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 张超 校审 王志洪

如何与孩子建立良好的亲子关系

新桥医院专家给你支招

今天是第32个“世界精神卫生日”，陆军军医大学新桥医院医学心理科专家团队昨天开展主题健康宣教活动，结合今年宣传主题“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”，为如何与孩子建立良好亲子关系支招。活动中，专家分别作了《正念与生活》《压力与疾病》专题健康讲座，为有需要的市民面对面做了青少年心理健康咨询，以及医学心理科和神经内科常见病、多发病义诊，还为大家免费开展了失眠治疗仪、耳迷走神经刺激放松及音乐疗法等体验，并赠送了学科医护团队编著的心理健康科普宣传手册。

《中国国民心理健康发展报（2019-2020）》曾指出，2020年我国17岁以下儿童青少年中，约3000万人深受心理障碍的困扰，其中抑郁检出率为24.6%。新桥医院医学心理科贺英主任表示，看到这样的数据，心理工作者都会觉得胆战心惊，重视儿童青少年心理健康问题已经到了刻不容缓的地步。

贺英主任指出，青少年期是身体快速成长的时期，也是心理逐步走向成熟的时期，又被家长们称为“反抗期”或“叛逆期”。在这个时期，孩子的内心充斥着变化和冲突，同时更是各种心理障碍的高发时期。对大多数青少年来说，虽然达不到心理障碍的严重程度，但常常有各种困惑和烦恼，自己无法想通、走不出来。但父母又走不进去，难以帮助到孩子。若孩子的内心长期被冲突和矛盾困扰，不能得到及时解决和疏导，长此以往，心理问题就容易出现。

贺英主任提醒，好关系胜过好教育，良好的亲子关系是家庭教育的基础，她也结合自己孩子家长的身份为广大家长支招：

1.建立良好的安全感和依恋关系。尽量避免对孩子说：“不要你，不喜欢你了”“你不听我的，我就不管你了”等厌弃话语，这样的话会让孩子处于“焦虑”之中，总归因于“我不够好”，从而孩子会逐渐变得讨好、顺从和自卑。

2.建立良好的沟通渠道。平等的沟通让孩子感觉自己被尊重、被赋予表达的权利，这样孩子才愿意多说、才敢于说真话。

3.训练情绪情感的表达能力。先要让孩子学会识别出自己的各种情绪，家长可以询问孩子是否伤心、生气、失望、自豪、孤独等，不断丰富孩子的情绪词汇库。第二步家长要做的，是跟孩子一起探索情绪，提出问题，比如“你觉得自己现在是什么样的情绪？你为什么感到这样？有什么可以帮助你吗？”让孩子勇敢表达出他的情绪和想法。

4.允许孩子犯错。在不断地失败、不断地试错的过程中孩子才能成长。

5.给予孩子足够多的关注和陪伴。放下手上的事情和手机，和孩子一起游戏、阅读、运动、讨论等。

6.给孩子一定自我管理的权利。让孩子有权利和机会去管理自己的大小事情，让他们有足够的自我成长和探索的空间。

通讯员 曾理

扫描二维码关注@重报健康抖音号

@重报健康
抖音号：ChongBaoJianKang

儿童支原体肺炎近期感染高发

如何预防 这6点务必做到

近期，各地不少儿童感染支原体肺炎，表现为上呼吸道感染、支气管炎。不少家长表示，孩子反复发烧，肺部影像甚至出现“白肺”的情况。面对来势汹汹的支原体肺炎，家长们该如何应对呢？

什么是支原体肺炎

专家介绍，支原体肺炎是一种介于细菌和病毒之间的微生物，易在人群密集、密闭、通风不良的环境通过飞沫或直接接触传播，尤其在学龄儿童群体中具有一定的传播性，潜伏期约1到3周，潜伏期内至症状缓解数周均有传染性，秋冬季多发。

支原体肺炎进入体内不一定都会出现感染症状，无症状的儿童携带率有20%左右。据流行病学资料统计，有3%~10%的支原体肺炎感染患者会发展为肺炎。据了解，支原体肺炎广泛存在于全球范围内，约3至7年会发生一次地区性流行。

出现这些症状要及时带孩子就诊

专家表示，感染支原体肺炎后主要症状表现为咳嗽、喘息、呼吸加快、持续发热等，值得注意的是，咳嗽表现更为剧烈。如出现以下情况，建议家长带孩子前往医院治疗：

1.孩子出现感染症状，且持续3天以上不能缓解；

2.出现阵发性、成串的咳嗽，早期干咳，后期有痰且较剧烈，甚至影响吃饭和睡眠；

3.喘息或是呼吸困难，呼吸时锁骨上出现了凹陷症状。

支原体肺炎是否会引发“白肺”

有家长表示，孩子感染支原体肺炎后，肺部影像出现了“白肺”情况。专家表示，支原体肺炎导致的“白肺”与新冠、流感等病毒引发的“白肺”有所区别：

●支原体肺炎引发的“白肺”主要是由于支原体引起的黏液栓堵塞了支气管，气体不能到肺泡，肺没有气注入，在医学临床表现上叫“肺不张”；

●新冠引发的“白肺”叫呼吸窘迫综合征，主要是肺的一些水渗出。

清理气道的方式有很多，最简单就是家长给孩子拍背，或是到医院让专业医生来拍背，还可以使用化痰的药物。支气管镜治疗比较普及，紧急情况下，可通过支气管镜很快地清理气道。

做到6点可预防支原体肺炎

支原体肺炎的起病比较缓慢，在发病初期患者会出现恶心呕吐、食欲不振、肢体酸痛、寒战、体温升高和四肢乏力等情况。这些情况出现两到三天之后患者会出现明显的呼吸道症状，例如咳嗽和咳痰等，患者的痰液中会有血液。如何预防，专家建议做到以下6点：

1.减少聚集勤洗手；

2.注意室内通风；

3.尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必须去时戴好口罩；

4.咳嗽或打喷嚏时，用纸巾掩住口鼻；

5.做好手卫生，经常用肥皂、洗手液在流动水下洗手；

6.学校、幼儿园等场所要注意通风消毒，避免出现聚集性感染。

儿童患病后如何治疗和护理

专家表示，进行血常规、CRP、胸片检查能清晰看出炎症的发生，是诊断支原体肺炎的重要手段。用药上，儿童首选阿奇霉素，每日仅需1次，轻症3天为1个疗程，重症可连用5~7天，4天后可重复第2个疗程。如果出现细菌感染，可配合头孢等药物联合治疗。

一般来说，坚持用药一疗程，就会有明显好转。如果正规治疗一个疗程后，不见明显好转，就要考虑难治性支原体肺炎，要考虑使用全身糖皮质激素治疗。此外，家长也要配合医生，做好以下护理的注意事项：

①做好隔离，防止交叉感染；

②多卧床休息，利于康复；

③多翻身变换体位，可拍背排痰，加速呼吸道的恢复；

④空气新鲜、流通，别在家抽烟；

⑤保持家中温度20℃左右，湿度在60%左右；

⑥少量多次喂温水，补充水分；

⑦饮食营养丰富，拒绝煎炸、高糖、高脂肪食物。

据健康中国

未来几天太阳不露脸 重庆天气阴雨相间

据市气象台预计，未来几日重庆市大部地区阴雨相间。今天重庆中西部和东北部部分地区有间断小雨或零星小雨，明后两天各地有间断小雨。

天气预报

10月10日 中西部和东北部部分地区间断小雨或零星小雨转阴天，其余地区阴天间多云，气温14～25℃；中心城区：间断小雨转阴天，气温19～23℃。

10月11日 西部偏西和东北部偏北地区阴天转间断小雨，其余地区阴天间多云，气温13～26℃；中心城区：阴天间多云，气温19～24℃。

10月12日 各地阴天有间断小雨，雨量西部部分地区中雨，气温12～23℃；中心城区：小雨到中雨，气温18～21℃。 据上游新闻

中国体育彩票排列3
第23268期开奖公告
本期开奖号码：9 7 5

中国体育彩票排列5
第23268期开奖公告
本期开奖号码：9 7 5 3 1

中国体育彩票超级大乐透
第23115期开奖公告
本期开奖号码：07 10 23 31 34+02 10

重庆市体育彩票管理中心
2023年10月9日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信 商务
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦西阳县润禾食品加工有限公司91500242MA60R9JL26遗失公章一枚，声明作废
♦遗失周先美之女谭语.于2010年10月27日出生的出生医学证明编号为K500139978声明作废
♦遗失张秀玲渝新精品服饰城悠万元保证金收据0026001作废
♦林瑜遗失医师执业证书，编号142500115000050，声明作废
♦遗失重庆市长寿区珊池页岩砖厂法定名称章(印章编码5002210506584)声明作废
♦重庆市航诚暖通设备有限公司遗失印章备案回执单，印章编号：5001018021746，声明作废。
♦遗失王仲池特种设备作业人员证书，证书编号510215197304131315声明作废
♦李瑞遗失医师资格证，证书编号：202150110532128199806204212声明作废。
♦遗失重庆锦宏影视文化传媒有限公司公章(5001028122072)、财务专用章(5001038122073)声明作废
♦遗失重庆市出租汽车有限责任公司第二分公司渝A5089T气瓶CNG加气本，声明作废
♦遗失冯韬诊所医疗机构执业许可证副本，登记号PDY98774X500113117D2112声明作废
♦陈雪峰遗失红岭医院注院院发票NO 07447052声明作废
♦遗失周至鹏食品经营许可证副本JY15001510071838作废
♦遗失彭雪出生医学证明，编号0600029767作废
♦遗失彭艾滋出生医学证明，编号H500226076作废
♦遗失重庆市享聚农业发展有限公司公章(编号5002435017307)、刘海棠私章各一枚声明作废
♦遗失铜梙区记忆里老火锅店食品经营许可证副本JY25001511047861作废
♦遗失袁勇人民警察证，警号106947声明作废
♦九龙坡区中梁怡家惠超市遗失食品经营许可证正、副本，编号：JY15001070217017声明作废。
♦刘清汉遗失执业助理医师证，证号：210500105000892，声明作废。
♦遗失永川区凌达广告设计工作室公章一枚，声明作废
♦遗失重庆亚特兰缔思教育科技有限公司公章(编号5001078214194)，声明作废。
♦重庆金晟源建设工程有限公司遗失塔式起重机备案编号渝WZ-T01237、渝WZ-T01238、渝WZ-T01480，声明作废
♦重庆公告公司渝DM8326运输证500110012685遗失作废
♦遗失北碚区陈文玉面馆烟草专卖零售许可证副本500109120569作废
♦遗失中国烟草总公司重庆市公司渝中分公司公委员会中国农业银行股份有限公司重庆渝中大巴养支行开户许可证核准号J6530087712901作废
♦遗失铜梁区永中面馆食品经营许可证正本、许可证编号：JY25001510099211声明作废
♦遗失陶昕羽.女.2023.01.27出生证编号W500008906作废

北部公交网络租赁项目
北部公交网络租赁项目将对宽带、点对点专线、互联网光纤进行竞争性谈判，谈判文件获取请致电023-68357851(公示期为5个工作日。报名截止日期为2023年10月16日下午17:00)，地址：北部公交信息技术部(重庆北碚同照路91号附1号)

分立公告
重庆源旭物业管理有限公司注册资本为2000万元，经股东会决议拟进行存续分立，分立为：重庆源旭物业管理有限公司和重庆赛朗物业管理有限公司(暂定名，以工商登记管理部门核准登记的名称为准)。分立后，重庆源旭物业管理有限公司的注册资本为人民币1900万元，重庆赛朗物业管理有限公司的注册资本为人民币100万元。债权人可自本公告登报之日起45日提出异议，未在规定期限内行使上述权利的，公司分立将按照法定程序实施。
重庆源旭物业管理有限公司 2023年10月8日

遗失声明
国家电投集团远达环保股份有限公司工会委员会遗失工会经费收入专用收据1，票号：19043260049(存根联)，19043260036，1715133915，1715133923：1715133925-1715133930，声明作废

招标公告
重庆广告产业园管理运营有限公司拟进行烟道整改、屋面防水及维修等事项招标工作；现诚向社会招标合作单位，有意者请于2023年10月13日17:00前，将公司简介、营业执照、法人身份证、相关工程整改或改造资质资料投递至邮箱：477152223@qq.com，届时，发包方会统一将招标比选文件，原路径回发投标单位。联系电话：13922706337 谭女士
重庆广告产业园管理运营有限公司 2023年10月9日

公 告
重庆南萍公共交通有限公司将进行外河坪办公楼安保服务采购竞争性比选，估算总投资50万元，合同有效期1年。请具有相应资质并有意参与的单位，在2023年10月13日16:30前提供营业执照相应资质及法人委托书等原件，并提供盖鲜章复印件领取采购文件。联系人：唐老师；联系电话：023-62550068 报名地址：重庆市巴南区工南一路6号
遗失声明：重庆对外建设(集团)有限公司遗失苏州富士精工电梯有限公司开具的增值税专用发票，发票代码3200191130，发票号码6614 4954，纳税人识别号：91500000202803864J，共1份，价税合计357200元，声明作废

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字(2023)200号
重庆能仁优学文化传播有限公司：本委受理王南威、肖旭、并样夕诉你单位因计时计件工资劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字(2023)200号仲裁裁决书。自公告之起经过三十日视为送达。并定于2023年11月17日下午14:30在本委仲裁二庭(重庆市江北区建新东路22号4楼401室)开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告
重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会 2023年10月9日

关于红岩村大桥桥梁荷载试验的通知
为验证红岩村大桥的结构受力性能，依据相关规范要求对大桥开展成桥荷载试验检测。经相关部门批准，将对全桥实施全封闭进行荷载试验，封闭时间段为：2023年10月10日～10月16日晚上22:00～次日06:00(酉阳顺延)，该时间段内禁止社会车辆和行人通行。
特此通知。
中铁重庆轨道交通投资发展有限公司 2023年10月09日

重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字(2023)199号
重庆酷豪消防工程有限公司：本委受理李高魏诉你单位解除劳动关系、工伤保险待遇劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字(2023)1200号仲裁裁决书。自公告之起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址：重庆市江北区建新东路22号(江北区社会服务中心)3楼304办公室)，逾期视为送达。本裁决为非终局裁决，如不服本裁决，可在收到本裁决书之日起十五日内向有管辖权的人民法院起诉，期满不起诉，本裁决书即发生法律效力。逾期不起诉又不执行的，另方当事人可申请人民法院强制执行。特此公告
重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会 2023年10月10日

重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆豪格建筑工程有限公司：本委受理代冶书与你(单位)劳动争议一案，案号为渝南川劳人仲案字(2023)第507号。根据规定现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2023年11月21日下午3时00分在重庆市南川区人力资源和社会保障局4楼，重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会审理一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会 2023年10月10日

重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆唯本装饰设计工程有限公司：本委受理张麟洋与你(单位)劳动争议一案，案号为渝南川劳人仲案字(2023)第485号。根据规定现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2023年11月20日下午3时00分在重庆市南川区人力资源和社会保障局4楼，重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会审理一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市南川区劳动人事争议仲裁委员会 2023年10月10日

邓顺明，身份证号码：512226196505097316，家庭地址：重庆市奉节县夔门街道长岭社区3组42号。不慎遗失奉节县农村建房规划许可证、奉节县农村建房用地许可证，特此登报作废。
李正祥，身份证号码：512226193909157318，家庭地址：奉节县夔门街道长岭社区1组49号。不慎遗失奉节县农村建房规划许可证、奉节县农村建房用地许可证，特此登报作废。

遗失声明
巴南区南彭街道断桥村经济联合社遗失中国建设银行界石支行，账号：50050111680000000065，核准号：J6530109871801，声明作废。
遗失声明：重庆市巴南区同东花木种植场遗失重庆农村商业银行股份有限公司巴南支行东泉分理处开户许可证，账号101303012044000043O，核准号J6530043415602，声明作废。

债权转让通知书
致：债务人：幸永明、重庆跃龙机萧钢构有限公司
保证人：庞振、庞静
抵押人：重庆跃龙机萧钢构有限公司
兹有我公司与深圳市粤永兴贸易有限公司于2023年9月20日签订(债权转让合同)，将我公司根据重庆市江北区人民法院作出的生效法律文书(2022)渝0105民初1806号(民事判决书)确定的对借款人幸永明、重庆跃龙机萧钢构有限公司、保证人庞振、庞静、抵押人重庆跃龙机萧钢构有限公司享有的债权、抵押权等从权利全部转让给了深圳市粤永兴贸易有限公司，请贵方自接到本债权转让通知书后即向新债权人(深圳市粤永兴贸易有限公司)履行全部义务(注：(2022)渝0105民初1805号《民事判决书》确定的债权，再扣减已经收到53718641.46元后，本次转让剩余本金4,711,145.55元和截止本通知发出时的利息(以尚欠借款本金为基数，按照月利率2%计算，利随本清)，迟延履行期间的债务利息及从权利)特此公告通知。
通知人：重庆市江北区乾元小额贷款股份有限公司 2023年10月9日

通 知
曾经在大渡口区茄子溪运输公司工作过的所有人员(含鲍在，已去世及中途离职职工)：为处理焦化村铁运村房屋道留集体资产，请所有人员带相关证明材料按规定登记，登记时间为2023年10月16日至2023年11月15日，现场或微信群登记并提供材料，逾期不申报者，视同自动放弃本人权利，后果自负，不予补发。 2023年10月9日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告
无主：2023年6月25日本局联合公安在重庆市万州区天城镇塘坊大道206号的达快递查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人，无法进一步查明案件事实，我局已于2023年10月9日依法作出罚没决定并保存的卷烟中华(大中华)2条予以没收并销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书》(万州烟处理[2023]47号)予以公告送达，自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 二〇二三年十月九日

◆遗失巫山县懿馨雅悦酒店公章编号5002379834540声明作废

据健康中国