本期热评 >> 老 穆

# 制止电动车上楼入户“链条”再紧些

电动自行车已成为公众广泛使用的代步工具，但在方便出行的同时，由进楼入户、违规充电引发的火灾事故屡屡发生，严重危害人民群众的生命财产安全。对此，全国各级政府和有关部门出台了相应的制度规范，加大力度持续治理电动自行车乱象。围绕电动自行车安全治理，我市积极推进相关工作，取得了一定成效，但现实中仍有亟待破解的治理难题。(《大同晚报》5月31日)

近年来，全国电动自行车火灾呈多发、频发的趋势，给人民群众生命财产带来了较大损失。国家消防救援局5月30日举行的新闻发布会披露，今年以来已发生电动自行车火灾10051起，造成35人死亡，近3年相关火灾起数年均增长20%。

电动自行车的消防安全，已成为一大社会痛点。频繁发生的火灾事故一再提醒，消除电动自行车上楼的安全隐患刻不容缓。

电梯是密闭空间，一旦发生火灾，危险系数极大。把电动自行车带入电梯，对于车主和其他电梯乘客来说，同样构成人身安全威胁。

国家对电动自行车上楼有明令禁止。2021年8月1日起施行的《高层民用建筑消防安全管理规定》有关条款明确，禁止在高层民用建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动自行车或为电动自行车充电。

制止电动车上楼入户、违规充电，我市做了大量工作，乱象明显减少，但在一些住宅小区，仍然存在“禁令”执行不畅的问题。

究其原因，除居民安全意识淡薄，以及怕麻烦、嫌费时费钱外，好多老旧小区充电车棚少，也是一大制约。另外，相关管理不够严细，给乱象留下了“空子”。

鉴此，我市相关部门和各县区积极破解瓶颈，尤其是平城区的典型做法收效不错。

目前，平城区90多个小区在电梯入口安装感应装置，一旦检测到电动车进入，系统自动发出警报，提醒居民不得将电动车带入电梯，并联动电梯停止运行；120多个小区在楼道入口处安装固定或可移动的护栏，还有一些小区在电梯内合理设置坐凳，既方便老年人乘坐电梯，又间接阻止了电动车进入；150多个小区采取严格的人车分流措施，小区内设置专门的电动自行车通道和存车棚，既提高通行效率，又可减少因寻找停车位而引发的交通拥堵和安全隐患；80多个小区在外围规划选址，累计新建100多个电动自行车专用存车棚，提供安全的充电和存放场所……

制止电动车上楼入户、违规充电，各级各部门还有大量工作要做。要想从源头上杜绝安全隐患，需要各方给力、全民配合，全链条治理。

在严禁违规行为的同时，要堵疏并重，多元共治。持续深入进行法规宣传和警示教育，加强日常巡逻和监管，加大执法力度，不断完善相关设施，合理制定充电价格……让“链条”紧些、再紧些，久久为功，消除一切风险和隐患，使电动自行车真正安全、便捷。

有感而发 >> 任翔宇

## 爱心送考 文明接力

2日上午，大同日报社2024“文明大同 爱心送考”启航。高考期间，街头飘动的绿丝带将再次成为城市温暖靓丽的风景线，公交车、出租车路上送考，交警、志愿者现场护航，协力为学子们安全顺利应考提供保障和服务(《大同晚报》6月3日)。

每年高考季，如何为高考保驾护航，不仅体现着对教育和未来的重视，更是城市文明的体现。从2011年起，由大同日报社牵头，倡导和动员社会力量广泛参与，从最初的部分的哥自发送考，到现在的交警、公交、街道社区、医疗等部门单位携手联动，“爱心送考”的队伍不断壮大。14年来，参与“爱心送考”的单位和志愿者们共同构筑了古都大同一道亮丽的风景线，也让莘莘学子的“赶考之路”畅通无阻。“爱心送考”为考生和家长送上的不止高考路，还是一代又一代人的人生路，更是文化大同、文明大同、微笑大同的爱心路。

十四载温暖相伴，绿丝带再度飘扬。利他、自愿、无偿，14年里，我们不仅看到了媒体的责任担当，也看到了交警、公交、街道社区、医疗等部门单位的身体力行，看到了的哥、私家车主、志愿者们的觉悟和品格。近年来，大同的各种公益活动接连不断，入选“中国好人”的赵腾、姚建、马淑芳等大爱典型持续涌现，人与人互帮互助的情景随处可见，这与“爱心送考”一样，既是无私奉献的文明呼应，也是爱心接力的文明传承。

这样的好事传播人间温情和社会正能量。除了持之以恒的主办单位，不断壮大的参与人群，还有从城市各个层面、各个角落传递出来越来越广的友爱、文明等道德风尚。“爱心送考”形成的是团结互助、平等友爱的人际关系，体现的是公民的社会责任意识，反映的是城市文明进步的水平，不仅让“我为人人、人人为我”良好社会风尚得到弘扬，也让加强思想道德建设、培育和践行社会主义核心价值观的内在要求得以发扬光大。

在最明媚的季节，被最暖的行为感动。“爱心送考”是传播文明、传递爱心的“城市名片”，从起初自觉自愿的社会共情，到如今全民参与、蔚然成风的文明善举，一道亮丽的城市文明风景线，文明种子年年播撒，年年发芽，茁壮生长，风华正茂。

快捷互动 立体权威
关注“大同日报融媒”官方微信

幽默一刀 王 鹏/画 穆 亮/诗

## 高考冲刺阶段科学调适身心

高考学子正冲刺
身心如何来调适
中医专家给支招
饮食起居需注意
考前难免会紧张
还要注意稳情志
家庭营造好环境
减轻烦躁和焦虑
考生可做深呼吸
听轻音乐缓情绪
进补必须易消化
贪凉饮冷是大忌

高考就要拉开帷幕，冲刺阶段，广大考生如何调适身心、健康生活？中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节，缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说，在夏季炎热多雨的天气里，湿热之邪容易侵袭人体，使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力，易使考生焦虑情绪加重，出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境，从而降低炎热天气带来的影响，减轻烦躁和焦虑。”李跃华说，淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

考生也可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪，若因焦虑难以入睡，可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

此外，考生的三餐需要既有营养还容易消化，不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。宜多喝水防止上火以及燥热和暑湿侵袭，但不宜贪凉饮冷。 文图据新华社

有话直说 >> 魏冬妮

## 合力关注心理健康 促进青少年健康成长

市教育局日前印发《大同市教育局推进中小学心理健康教育建设和近视防控工作实施方案》，扎实推进2024年市政府民生实事教育项目落实，全面提升中小学生心理健康教育水平，促进中小学生身心健康全面发展。(《大同晚报》5月31日)

青少年心理健康是一个不可忽视的公共卫生问题，关系青少年健康成长。而在过去很长一段时间里，对于孩子的成长，不论在家庭、学校还是社会，人们往往更加关注孩子的身体健康和学习成绩，青少年心理健康问题往往被忽视。近年来，随着青少年焦虑、抑郁、霸凌等问题频发，青少年心理健康教育引发社会广泛关注，如何让青少年身心健康成长，成为社会各界共同探索的重要问题。

心理健康教育尤其是心理危机的干预，是一项特殊复杂、科学性和实践性极强的教育活动，学校既需要建立统一的课程制度，还应制定科学的课程大纲、课程标准、课程教材和评价体系。市教育局印发的《实施方案》中，不仅明确了加强师资队伍建设的具体方案，还要定期对市直中小学生开展心理健康测评，建立“一生一策”心理健康档案，并对学生心理健康测评结果定期跟进，适时开展多种形式的心理咨询、心理干预，能有效破解当前青少年心理健康教育的难题。

塑造和谐、温暖的家庭环境是青少年心里健康发展的关键一环。家长是孩子的第一任老师，家庭教育对孩子的身体素质、生活技能、行为习惯、道德品质、文化修养等各方面都起着至关重要的作用，全面推进学校教育和家庭教育的相互配合，引导家长树立正确的教育观念、掌握正确教育方法，就能有效促进青少年身心健康成长。

一针见血 >> 黄 帅

## 青少年迷恋烟卡，需要警惕并疏导

5月31日是世界无烟日，今年的主题为“保护年轻人免受烟草业的干扰”。最近，在部分青少年之间流行的烟卡，就引起不少家长和老师的担忧。

烟卡是从香烟盒上剪下来折叠成一个长方形的卡片，参考香烟的品牌和价格，烟卡被小朋友分成三六九等，手里的烟卡越多、越高级，在他们眼里就有更多可炫耀的资本。值得注意的是，烟卡流行不是很新鲜的现象，之前就曾多次引起人们关注。

显然，烟卡上面的香烟品牌和名称，在潜移默化之间，对青少年产生了巨大影响。靠近香烟信息的孩子，自然容易被其吸引。早在20年前，云南省一项针对595位中学生的实验调查发现，青少年认知的香烟品牌数量越多、了解越深，尝试吸烟的可能性越大。在缺乏外界积极引导与合理教育的前提下，不少中小学生并不会意识到香烟的危害性，甚至觉得吸烟可以用来炫耀，这不能不引起社会警惕。

通过烟卡了解的香烟品牌越多，孩子越有可能吸烟——从心理学上看，这是一种信息诱导之下的简单模仿。当青少年在“信息不设防”的情况下接触香烟信息，就容易天然地认为这是无害的，起码在烟盒上的信息是“好玩的”、有“价值”的。

“吸烟有害健康”是社会共识。但是，三观尚未成熟的青少年，未必能了解香烟的巨大危害和潜在风险，因此，有必要让他们在最初接触香烟信息的时候，就对其产生必要的警惕心。

让未成年人远离烟草的诱惑，是控烟行动应有的努力方向。同时，要通过有效的教育和引导，让青少年意识到吸烟的危害。对于成年人尤其是家长群体而言，在吸烟时要远离孩子，减少烟草信息对未成年人的诱惑。一些商店也应该严格遵守“不向未成年人售烟”的法律规定，帮助青少年树立健康观念。 据中青网