

到东沙古井取水的人太多,因个别人插队等产生矛盾,记者现场进行调查,不少市民表示:

# 同一口井取水,让一让又何妨

长沙晚报全媒体记者 刘军 实习生 李斯雯

东沙古井与白沙古井源自同一泉脉,井水清澈见底,周边居民常来取水。但近日,由于东沙古井井水频频见底,引发不少因为取水产生的矛盾……26日,记者来到现场采访时,不少市民表示:同一口井取水,让一让又何妨。



大家等着取水,个别人却用公用取水勺打水冲脚。

## 现场:凌晨4时就来取水

一口面积不到2平方米的长方形井边,七八个人围着,用长柄勺子舀水……26日早晨6时左右,记者来到东沙古井时,这里已经热火朝天:除了正在取水的市民,古井周边有近40人正在等待打水,地面上摆满了空桶。等待打水的人分为两部分:一部分排着长队等着打水,这一部分是自带了取水工具的,只能用公用取水设备取水;另一部分是自带了取水工具的,他们三五成群围在井边,有了空位就马上挤上打水。

市民贺大姐住在湖南农业大学,距东沙古井约1.5公里,她一边把注满了水的大矿泉水瓶往自己电瓶车上绑一边说,凌晨4时来此打过一次水,那时取水的人不是很多,但也要排队。“排在后面的人至少得等1个小时才能打打水。”她指着排队的队伍对记者说。

据一位正在等待取水的市民介绍,目前差不多24小时都有人到东沙古井取水,只不过深夜取水的人相对少一些。



26日早晨6时,东沙古井边围满了取水的市民。均为长沙晚报全媒体记者 刘军 摄

## 矛盾:个别人不守规矩

7时15分,记者看到这样一幕:由于打水的人太多,井水不够,一勺下去只能舀很少的水。这时候,围在井边取水的市民约定都住手,等水涨上来再舀。等了约5分钟,井里的水涨了,这时,一位市民忍不住了,没有征求其他人的意见,率先出手。他的这一行为立即遭到了其他人的谴责,但他没有停手的意思,其他人也都开始取水。

对于东沙古井的管理与维护,东湖街道及东沙社区费尽心思。2014年6月,东湖街道开始对古井进行保护性修缮。修缮后的东沙井水源用麻石保护起来,取水池上方还建有亭子可遮风挡雨。翻修后的东沙井铺砌了20余平方米麻石

近几年,随着东沙古井的名气越来越大,前来取水的人也越来越多,达到日均2000人左右,甚至有望城区与长沙县的居民到这里取水。有些开餐饮店的来取水,每次至少取10桶。“用井水烧

见证了多次取水矛盾的市民黄先生告诉记者,矛盾就是因为有人插队引起。“每次发生矛盾都是有人不守规矩。”他说,2022年,曾有一位市民打着赤脚跳到井里取水。2023年,还有一位市民带了水泵来取水,同样引起了大家的不满。

有时候,连自带勺子舀水也会发生矛盾。黄先生说,井水足的时候,舀水的勺子不会触底,大家不会说什么;但井水水位低

## 守护:水井每10天清洗一次

地面,很好地保护了水源。2015年5月,又对取水口东边一条近100米长的水泥路进行了提质改造。换装后的东沙古井成为长沙远近闻名的取水点。此外,街道与社区还对井水每年进行两次检测,除了大肠杆菌超标,其余指标

## 建议:由勺取水变为接水

开水,水壶用了10多年都不结垢。”家住附近的彭大爷告诉记者,他家用这里的井水已有近20年。

黄希菲说,取水矛盾发生后,街道与社区高度重视。因为目前取水的人太多,

勺子会触底,因市民自带的是塑料勺子,塑料勺子与井底石板摩擦,不可避免地产生塑料屑,并留在井水里,这也会引起大家的不满。黄先生说,来打水的市民95%以上都会守规矩,但也有个别市民会出现插队的情况。

记者注意到,东沙古井边不时有不文明现象发生:有的市民用取水勺打了水冲脚,有的市民在井边抽烟……

都没什么问题。“这里打回去的水,一定要烧开才能喝。”东沙社区党总支书记黄希菲说。

据介绍,目前东沙社区组织了专业人员对水井周围进行保洁,每天都派人巡查,对水井每10天就清洗一次。

多,她建议在取水口的四个角上用水泵之类的将井水抽出来,前来取水的水只需要用容器接水就行。“最重要的还是希望市民能有序排队,文明取水。”黄希菲表示。

# 降水仅“客串” 暑热未“退场”

长沙晚报8月26日讯 (全媒体记者 舒元臻 实习生 石莉莉)“出伏了吗?没感觉啊。”近日不少长沙市民感叹“热得跟没出伏一样”。秋天的清凉已在台下“候

场”多时,但暑热还迟迟不想“退场”。

记者26日从市气象台了解到,进入9月后“烧烤天”依然存在,日最高气温甚至将再次逼近40℃左右。

## 湖南已连续八天发布高温预警

8月26日16时,湖南省气象台继续发布高温黄色预警:预计26日20时至27日20时,长沙、株洲、湘潭、衡阳、邵阳、郴州、永州、怀化、娄底南部、湘西州中南部将达到35℃以上高温,局部地区将达到37℃以上。至此,湖南已连续八天发布高温预警。

与此同时,省气象台预计,8月26日晚湖南大部分地区以多云为主,8月27日至29日白天受高空冷涡后部偏北冷空气影响,省内云系增多,多阵雨或雷阵雨,

湘西局地有大雨并伴有雷暴大风天气。具体来看,26日晚上到27日白天,湘中、湘北有小到中等阵雨或雷阵雨,最高气温湘北33℃至35℃,其他地区35℃至37℃;27日晚上到28日白天,湘西、湘南有小到中等阵雨或雷阵雨,其中湘西局地有大雨,最高气温33℃至35℃,最低气温湘西、湘南23℃至25℃;28日晚上到29日白天,全省多云间阴天有阵雨或雷阵雨,最高气温32℃至34℃,最低气温23℃至25℃。

## 长沙9月最高气温将再次逼近40℃左右

即将迎来的降水长沙能否“分一杯羹”?长沙市气象台预计,未来一周前期多对流性天气,后期高温再度发展。其中,26日晚上到27日,长沙多云转阵雨或雷阵雨,气温27℃至36℃;一直到29日,受副高边缘东风扰动配合冷涡后部冷空气影响,有阵雨或雷阵雨,局地伴有短时强降雨、雷雨大风等强对流天气;8月30日到9月2日,长沙多云到晴天。

记者26日从市气象台了解到,目前气温依旧坚挺,尽管随着冷空气的影响,马上会迎来午后阵雨和雷阵雨模式,但进入9月后“烧烤天”依然存在,日最高气温甚至将再次逼近40℃

左右。

长沙晴热高温天气持续,长沙市水文部门数据显示,8月19日8时至26日8时全市累计平均降雨量为2.2毫米,比历年同期(27.5毫米)偏少92%。不过,26日8时,2座大型水库和4座重点中型水库蓄水总量比去年同期多0.65亿立方米。市水文部门预计,8月26日到9月2日长沙市“一江六河”水情总体平稳。

市气象部门提醒,接下来几日市民出门宜备好雨具,及时关注临近的天气预报,防范局地阵雨或雷阵雨、雷暴大风对暑期旅游安全、交通运输临时建筑物、户外设施等的不良影响。



三湘名医在线

# 健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/符卓豪

开学在即,生活节奏突然转变容易引发焦虑不适,专家指导:

# 孩子与家长如何赶走开学综合征?

长沙晚报全媒体记者 徐媛 实习生 谭仕兰

不到一周的时间,孩子们将告别悠闲的假期,回归校园生活。每逢开学,不少学生会遭遇开学综合征的困扰。近日,不少孩子到湖南省儿童医院心理门诊就诊,他们有不同的情绪低落、焦虑、失眠、食欲不振等表现。

湖南省儿童医院心理门诊主任医师胡文静介绍,开学综合征在中小小学生中较为常见,尤其是开学后1至2周,各大心理门诊将迎来就诊高峰,一些青少年会因开学、升学时较为严重的情绪问题而求助。什么是开学综合征?如何预防?湖南省儿童医院心理门诊专家进行了答疑。

## 临近开学孩子越来越焦虑

马上就要开学了,13岁的淼淼(化名)出现紧张、手抖、尿频、情绪烦躁不安、难以入睡的症状。家长带着淼淼来到湖南省儿童医院心理门诊就诊。淼淼乖巧懂事,曾经担任班长,是父母和老师眼里品学兼优的好学生。初一时,由于人际交往受挫、成绩下滑,原本活泼的淼淼变得沉默、情绪低落,还经常失眠,到湖南省儿童医院心理门诊就诊时,淼淼被诊断为中度抑郁。暑假期间,淼淼通过心理治疗及药物治疗后,情绪稳定、睡眠日渐好转。为什么在开学前,淼淼越来越焦虑?胡文静给出的诊断结果是混合性焦虑和抑郁障碍,原因可能是开学综合征。

“开学综合征并不是一个诊断,而是业内人士根据开学前后孩子情况总结的一种现象。”胡文静表示,开学综合征是指学生在假期里,习惯了较为自由、松散的生活节奏,开学后突然面临规律的作息、繁重的学业和复杂的人际关系,感到不适应的一种状态。

开学综合征在中小小学生中较为常见,且每个年龄段有不同的特点。小学低年级(6至10岁)的孩子可能因为对学校环境和规则的适应能力较弱,容易在开学时出现分离焦虑、作息调整困难等问题;小学高年级(10至12岁)和初中阶段(12至15岁)的孩子、高中阶段(15至18岁)的孩子,可能面临学业压力增大、社交关系变化等挑战,从而产生开学焦虑。

胡文静说:“每个孩子的具体表现和严重程度会因个体差异而有所不同,严重时会出现不能调整的焦虑抑郁,甚至是悲观厌世的想法及行为。”

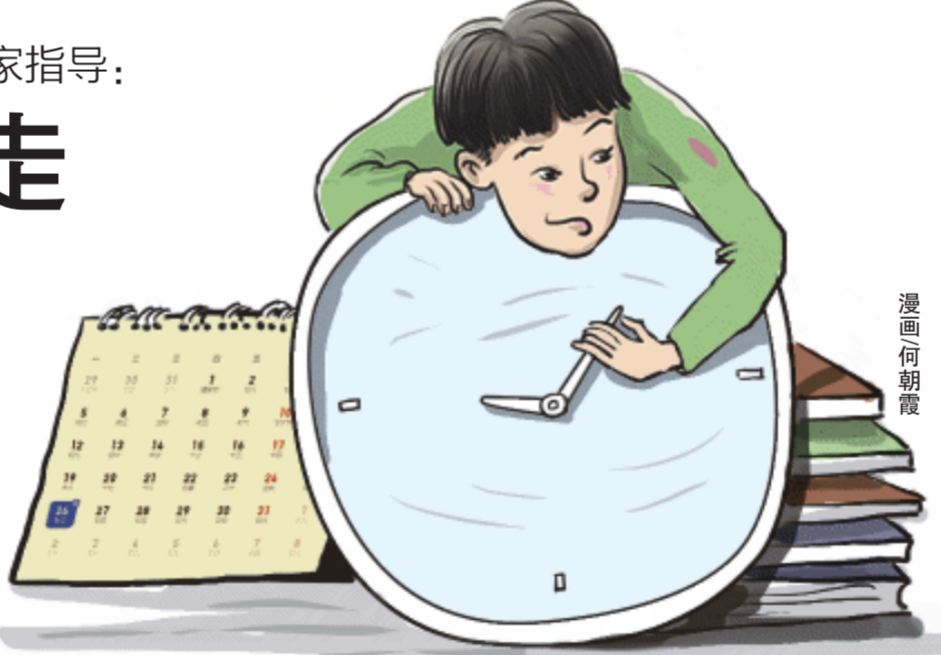
胡文静表示,性格内向敏感、学习压力较大、缺乏适应能力的孩子更容易出现开学综合征。假期中,孩子的生活节奏相对松散,起床和睡觉时间不规律,而开学后需要迅速适应严格的作息时间,生活节奏的突然改变让孩子的身体和心理都难以立刻调整过来,这种反差容易引发孩子的焦虑和不适。

开学还意味着要重新面对同学之间的人际关系,有些孩子可能担心与同学相处不融洽、被孤立或者发生矛盾冲突,从而产生心理压力。尤其是一些性格内向、不善于交际的孩子,重新融入集体环境可能会让他们感到不安和焦虑。这种不适应如果不能得到及时有效的调整,容易出现情绪低落、焦虑、注意力不集中等问题,不仅会影响孩子的学习效率和成绩,还可能对他们的心理健康造成负面影响,尤其是

对出现开学综合征的孩子,如何帮助他们从“假期模式”顺利切换到“开学模式”?胡文静建议从以下几个方面入手:

第一,调整作息。家长可以提前帮助孩子按照学校的作息时间安排生活,逐步减少孩子看电视、玩游戏的时间,早睡早起,让孩子的生物钟提前适应开学的节奏。

第二,制定合理的学习计划。多鼓励和督促孩子完成暑假作业,陪伴孩子一起制定新学期的学习目标和计划,让孩子明确自己努力的方向,增强他们的自信心,提高他们



## 开学综合征可能持续一周到两周

像淼淼这类既往有过情绪障碍的儿童青少年,在面对学校的师生关系和同学关系时,可能会出现不知所措或者情绪障碍再次反复。

此外,新学期伴随着新的学习任务、更高的学习要求和考试压力。孩子可能会担心自己无法适应新的课程内容、跟不上教学进度或者在考试中表现不佳。此外,家长和老师的期望也可能成为孩子的压力来源,让他们在开学前就感到紧张和焦虑。

“并非只有孩子会出现开学综合征,家长也可能出现开学综合征。”

胡文静说,生活节奏的改变、经济压力、对孩子的担忧、自身工作与孩子的冲突,孩子和家长可能会因为对即将到来的学习生活变化产生担忧、焦虑等情绪而出现开学综合征,如情绪低落、烦躁不安、失眠等,自我管理能力的。

第三,家长一定要重视孩子的情绪变化。开学前后,孩子可能会出现焦虑、烦躁等情绪,家长要多与孩子沟通交流,倾听他们的心声,给予他们足够的关爱和支持。尤其是曾经出现过情绪障碍的孩子,家长可以和孩子提前设想一下在学校可能会发生哪些事件,可能面临哪些挫折、压力和困难,积极找出应对措施。鼓励孩子与同学、老师分享假期的经历和感受,帮助他们尽快融入新学期集体生活。家长还可在开学前陪伴孩子一

这种情绪也可能潜移默化影响孩子。

开学综合征并非只在开学前出现,开学后也可能持续一段时间,开学综合征的持续时间因人而异。对于大部分孩子和家长,开学综合征可能会持续一周到两周。如果能够积极应对,调整心态和生活方式,症状可能会逐渐减轻并消失。但对于一些适应能力特别差或者存在其他心理问题的来说,开学综合征可能会持续更长时间,甚至可能发展为严重的心理问题。比如适应障碍,表现为哭闹、发脾气、逃避上学等;焦虑,表现为过度担心、紧张、不安,对开学后的学习和生活充满恐惧,孩子可能会出现失眠、食欲不振、注意力不集中等症状;抑郁,表现为情绪低落、失去兴趣、自责自罪等,严重抑郁的孩子可能会出现悲观厌世倾向。

## 顺利切换“开学模式”,家长和孩子可以这样做

起看有利于认识情绪、管理情绪的电影,比如《头脑特工队》《心灵奇旅》等,帮助孩子管理情绪。

第四,学校为学生创造一个宽松、和谐的学习环境。教师可以通过开展主题班会、心理辅导等活动,帮助学生调整心态,缓解开学压力。

胡文静提醒,保持沟通渠道畅通、给予积极的心理暗示、培养应对能力、合理安排学习和生活,是打破开学焦虑的关键,必要时应及时寻求专业心理医生的帮助。

# 足底疼痛,小心足底筋膜炎

科学的预防和治疗措施可以有效减轻足底筋膜炎带来的痛苦

长沙晚报8月26日讯

(全媒体记者 傅容容 通讯员 杨敏)日常生活中,足底疼痛常常困扰着许多人,尤其是那些热爱运动、经常站立或行走的人群。近日,长沙市第三医院骨科二十一病室(创伤外科)主任刘峰解释,足底筋膜炎这种俗称为“跑步者足”的病症,正是导致足底疼痛的常见原因之一。相关数据显示,每6个成年人中就有1人可能遭遇过足底疼痛。

足底筋膜炎是位于足底的一层致密结缔组织,它虽然不属于肌腱或韧带,但在维持足底张力、保持足弓形态方面发挥着重要作用。当我们长时间行走、跑步或站立时,足底筋膜会不断受到牵拉。如果这种牵拉超过了其承受能力,就会导致足底筋膜发生炎症,甚至在与跟骨连接的部位出现细小的撕裂,从而引发足底筋膜炎。

足底筋膜炎的症状表现有以下几种:疼痛,主要位于足跟底部或足心,疼痛通常在早晨起床或久坐后站立时最为明显,活动后可能有所缓解,但长时间活动后又加重;压痛,在足跟底部或足心处按压时,会感到明显的疼痛;肿胀,部分患者可能会出现足底肿胀或轻微的红热感;行动受限,严重时,疼痛可能影响到日常行走和站立。

足底筋膜炎的治疗方法首先是休息与制动,减少活动,避免对足底筋膜造成进一步的损伤;其次是使用物理治疗,包括冰敷、热敷、拉伸与按摩等,有助于缓解疼痛和炎症;第三,可用药物治疗,使用非甾体抗炎药或局部外用药物缓解疼痛和炎症。此外,可以根据病情采用专业治疗方法,如针灸、冲击波疗法等。对于少数症状严重、保守治疗无效的患者,可考虑手术治疗。

日常生活中,足底筋膜炎患者要选择具有足够支撑和缓冲的鞋子,并使用足弓垫或定制鞋垫减轻足底筋膜的应力。

如何预防足底筋膜炎?刘峰建议从以下几个方面入手:

选择合适的鞋子:确保鞋子具有足够的支撑和缓冲,避免穿着高跟鞋或硬底鞋。

控制体重:通过饮食调整和运动来减轻体重,降低足底筋膜的应力。

适当锻炼:加强小腿肌肉和足底肌肉的锻炼,有助于增强足底筋膜的稳定性。

避免长时间站立或行走:合理安排工作和休息时间,避免长时间站立或行走。

定期检查:如有足部不适或疼痛,应及时就医检查和治疗。

刘峰提醒,足底筋膜炎比较常见,通过科学的预防和治疗措施,可以有效减轻其带来的痛苦。大家可以从日常生活中的小事做起,关注足部健康,远离足底筋膜炎的困扰。

