

青春不迷“网”，愿你心向阳

长沙晚报家长学院推出“成长计划”系列直播活动第二场，专家和广大家长畅聊如何打败网瘾这个“小怪兽”

长沙晚报11月13日讯（全媒体记者 徐运源 张炎炎 傅容容 林曦）当下，孩子游戏成瘾、网络成瘾是不少家长担心和焦虑的热点问题。13日晚，长沙晚报家长学院联合长沙银行布蕉绿亲子俱乐部，推出“成长计划”系列直播活动第二场，邀请湖南省第二人民医院（省脑科医院）成瘾医学中心主任、主任医师周旭辉做客直播间，和大家畅聊如何在手机时代打败网瘾这个“小怪兽”。一小时的直播活动在长沙中小学家长群体中引发观看热潮，大家纷纷留言：“专家观点很管用”“原来孩子喜欢玩游戏的背后，真实的需求是被关注和社交……”



湖南省第二人民医院（省脑科医院）成瘾医学中心主任、主任医师周旭辉（右）做客直播间。长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

判断孩子是否成瘾：巧用“三步法”

现在的孩子，是伴随着手机和互联网成长的一代，我们其实很难让孩子跟手机、跟游戏绝缘。那么，如何正确判断孩子是否玩手机玩游戏成瘾呢？周旭辉向广大家长支招“三步法”。

第一步要看孩子是不是玩手机玩游戏达到失控状态。就是孩子大部分时间都在玩游戏玩手机，而且一旦拿起手机玩游戏，全过程都不能控制。“我们在临床中就发现，有些孩子不拿手机可以，一拿到手机非得父母用暴力才能结束，这就是一个成瘾的症状。”周旭辉说。

第二步就是玩游戏的持续时间越来越长，需要不断增加游戏时间或投入程度才能获得满足感。一旦父母让孩子停止玩游戏玩手机，孩子会出现类似于对抗行为的戒断症状。“世界卫生组织给出了一个参考时间，即最近一年是否有这些行为，存在这些特征。如果症状足够严重，没达到一年也能诊断游戏成瘾。”

第三步就是看孩子玩手机玩游戏的行为是不是影响到正常的学习、生活和社交。“这是诊断是不是成瘾的核心指标。如果孩子虽然喜欢玩，但是该学习就学习，该吃饭就吃饭、该娱乐就娱乐，不一定是游戏成瘾，可能只是爱好。”

避免孩子网络成瘾：先了解上网“原动力”

孩子玩手机是否该干预、应如何干预？周旭辉表示，家长要有清醒的认识，稍安勿躁，采取合适的方式、合适的时间去疏导，比强行去堵效果要好很多。帮助孩子避免网络成瘾，也是自我修行的过程。

她告诉广大父母，了解孩子上网的原动力很重要。比如男孩子喜欢玩《王者荣耀》，可能背后有一个英雄梦；比如女孩子喜欢在网上聊天，可能是她现实生活中没有朋友或者家人可以倾诉。“父母不能把眼睛盯在让孩子玩这个点上，而是要看到孩子在玩的时候，他的核心需求是什么，在

营造健康家庭环境：民主、融洽、充实

“只有家庭环境是健康丰富的，孩子才不会依靠虚无缥缈的网络世界获得成就感、实现自我成长，我们的孩子才能健康。”对于青少年沉迷网络的现象，周旭辉在直播中指出，孩子问题的背后其实是家长和家庭的问题。

什么是健康的家庭氛围？她给出三个关键词：民主、融洽、充实。

周旭辉分享了一起临床案例：一名网络成瘾的9岁孩子，网龄长达7年。追溯起来，这个孩子的父亲就是资深游戏成瘾者，孩子两岁时，他就用游戏让孩子“安静下来”。“父母是孩子的第一任老师，你要孩子做到的，自己要先做到。”平等

现实中去帮助孩子找到这种需求，比如说一个孩子想成为英雄，我们可以根据孩子的特点，在现实中找到孩子擅长的体育运动或者是一门艺术爱好，帮助他成为那个行业的英雄。”周旭辉支招。

她在分享中说，游戏了解孩子们的喜好，植入的其中一个重要因素，就是给孩子选择权。因此，父母要把孩子当成平等的个体来对待，给孩子选择余地，“青春期孩子的身体快速成长，但心理可能还停留在儿童期，这时候孩子最希望的就是父母别小瞧自己，如果这个核心需求没有满足，他就会用各种各样的手段来与你抗衡。”

网友互动提问

1.面对孩子“你们不是也玩手机吗”的质问，家长如何应对？

周旭辉：首先家长需要保持情绪稳定，找个不被打扰的私密环境，心平气和地和孩子坐下来一起讨论这个话题。千万不要用“你一天到晚手机不离手”这样夸张情绪化的方式开始谈话。开场白一定是基于客观中立的事实来进行描述，比如“孩子，我看到你每天屏幕使用时间已经超过两个小时”“妈妈对你玩手机这个事情非常担心，你是怎么看的”“我们是不是要求解决这个问题”，然后和孩子共同制定手机使用家庭公约。

2.当发现孩子沉迷手机难以自控，是否寻求医生专业帮助会更好？

周旭辉：专业的事情交给专业的人去做。当孩子有这种倾向时，不妨去医院做个评估。一方面可以避免给孩子贴上“网瘾”的标签；另一方面，如果孩子真的到了网络成瘾的状态，专业人士的判断也更有说服力，孩子们也会心服口服。

3.如何看待越来越“卷”的童年？

周旭辉：每个孩子都有他成长的步伐，都有他自己的人生。家长们不能把自己对人生的要求强加给别人，包括你的孩子。一个成熟的人，是应该允许周围的人都做他自己的。而你，需要做的是多花点时间在自己身上，聚焦个人成长。接受自己的父母是普通人、接受自己是普通人、接受自己的孩子是普通人——当家长们做到了这三个觉醒，便会发现生活轻松快乐很多。

跨越12小时时差，长沙与南极考察站视频连线

极地知识进校园，科学家们为长沙中学生讲述科考故事

长沙晚报11月13日讯（全媒体记者 范宏欢 通讯员 刘泉子）今年是中国极地考察40周年，13日，以“认识极地、保护极地、利用极地——探索自然奥秘、勇攀科学高峰”为主题的极地知识进校园活动在长沙明德中学、地质中学举行。

极光产生的能量可以利用吗？自主研发的破冰船攻克了哪些难题？先进的测绘技术在南极科考中发挥了什么作用……中国第40次南极考察队领队、首席科学家张北辰结合自身经历，以《极

变化与极地考察》为题，分享了极地气候、考察站建设、“雪龙号”的前世今生和我国40年极地科考的丰硕成果；中国第38次南极考察队员、黑龙江测绘地理信息局极地测绘工程中心正高级工程师韩惠军参加过7次南极科考，作为秦岭站建设的参与者和见证者，活动现场，他带领学生们“透过测绘的视角认识南极”。

中国第29次南极考察队员、湖南省气象局观测处副处长陈朝晖是湖南首位也是目前唯一一位

参加南极科考的气象工作者，他向同学们讲述了南极气象的基础知识和在南极进行气象科学考察的故事。

“现在我们这里是凌晨了，和国内时差12个小时，再过一个小时太阳就升起来了。”最让师生们激动的是，活动现场视频连线了中国南极长城站和中国南极中山站。跨越南北半球的对话，极大地激发了广大同学对于极地科学考察和研究的热情和兴趣，切身感受到了一场生动的南极探

险之旅。明德中学学生李欣悦表示：“长大后，有机会一定要去南极看看，亲身探索南极冰雪大陆的奥秘。”

活动由国家海洋局极地考察办公室牵头组织，自然资源部宣传教育中心、中国极地研究中心、中国海洋发展基金会、海洋出版社有限公司、湖南省自然资源厅及相关学校共同举办。活动现场，主办单位还向参加活动的学生赠送了极地海洋科普图书。

顶流归来，是中国式生活美学的走红

●付巨欢

李子柒，这个名字在近年来的文化类视频创作领域，无疑是一颗璀璨的明星。近日，她的回归，如同春风吹过草原，带来了一股清新的气息。连续两天发布的三条视频作品，不仅在国内各大平台迅速获得了巨大的观看量和评论数，更是在海外社交媒体上引发了热烈讨论。这背后的原因，值得我们深入探讨。

首先，李子柒的成功在于她对中国传统文化的深度挖掘和传播。在她的镜头下，中国传统文化不再是高高在上的标签，而是生活中的烟火气，是手艺人的生计。在她的作品里，我们看到的不仅是那朵摇曳生姿的绒花和细细密密的蚕丝，还有养蚕人、绒花手艺人和他们的生活境遇。因为她，我们知道了中国漆器背后究竟有多少匠人心血，也知道了“麒麟回头，万事不愁”的古老寓意。当这些手艺被看见、被讨论、被真正地融入到各种生活场景中时，去学这门手艺的人才会越来越多，才会实现传统文化传承与创新。这种涓涓细流的浸润，终将汇聚成海，再现千年文化的涛声与壮阔，是一种能量给予与滋养，是一种传统文化守正创新的激活与共振。

其次，李子柒的视频美学打破了国界，带来了视觉与心灵的双重享受。无论是田园生活还是非遗作品，她的镜头都是美的，美在自然，美在技艺，美在她本人安稳宁静的气质，更在于一个中国姑娘展示出来的那些在大地上、在自然里、在村庄中的劳作之美。不少人这样评论她复更后的三条视频作品——帧也不想错过。除了那些令人惊叹的属于我们的传统技艺，更重要的是她传递着中国人的一种处事态度：小事有积极乐观、好好生活的趣味；难事有专注认真、潜心打磨的劲头。人们大都可以跟着她悠然的视频节奏沉浸其中，感受到慢下来、专注下来、纯粹起来，就能过好生活、做好事情、放松心情。这样的美学态度不仅唤起了很多国人的共鸣，也唤起了其他国家普通人的共鸣。同一视频分发上传各平台，没有哪个冷场，各国平台用户都很“吃”这套中国式审美。李子柒在国际传播平台的走红，本质上是中国式生活美学的魅力。

最后，李子柒的成功也在于她的人生态度。复更的第三条视频里，李子柒穿着有千年历史的蜀锦裙子，蜀锦之上是那朵小小的但是可以自由绽放的非遗绒花——那是历经世事更加坚定的她，也是尘世间的你和我。当她在辽阔天地间弹奏钢琴唱着《如愿》，那一刻无数网友动容。从侧重田园生活的展示到转向非遗文化传承与传播，是李子柒在历练之中不断超越过去的自我。她不为流量所迷失，以纯粹之心坚定前行，归来依然是李子柒，归来更是李子柒。

总的来说，李子柒的成功并非偶然，而是她对中国传统文化的深度理解、对中式日常生活的独特见解，以及对自我价值的坚守。她的回归，不仅是她个人的归来，更是中华优秀传统文化在现代社会中的一次重要回归。正如她所说，自己的作品是否独树一帜已经不重要，因为它已经成为了一个方向，而我们乐见，朝这个方向走的人正越来越多。



长沙县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经长沙县人民政府批准，长沙县自然资源局决定以网上挂牌方式出让8宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、网上挂牌出让国有建设用地使用权的基本情况和规划指标等要求：

挂牌编号	土地位置	出让面积(m ²)	主要规划条件			土地估价报告备案号	出让年限	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
			规划用途	容积率	建筑密度				
[2024]长沙县 036 号	长沙县安沙镇安沙大道以东、规划谭坊路以北	41858.04	其他商务用地(B29)	FAR≤3.0	D%≤40%	4300924BA0038	40年	12558	2512
[2024]长沙县 071 号	长沙县松雅湖路以西、琴湾路以南	49243.05	科研用地(A35)	FAR≤1.5	D%≤30%	4301024BA0467	50年	11080	2216
[2024]长沙县 072 号	长沙县星沙街道规划道路以东、琴湾路以南	40155.74	科研用地(A35)	FAR≤1.5	D%≤30%	4301024BA0468	50年	9036	1808
[2024]长沙县 073 号	长沙县星沙街道沱湖路以东、万明路以北	48822.04	科研用地(A35)	FAR≤1.5	D%≤30%	4301024BA0466	50年	10985	2197
[2024]长沙县 074 号	长沙县黄花镇黄兴大道以西、听琴路以北	28434.52	科研用地(A35)	FAR≤2.5	D%≤40%	4303424BA0479	50年	7422	1485
[2024]长沙县 075 号	长沙县星沙街道高湖路以东、蝶园路以南	39828.18	科研其他商务用地(A35B29)科研与其他商务比为6:4	FAR≤2.5	D%≤40%	4301024BA0460	科研50年 商务40年	14757	2952
[2024]长沙县 076 号	长沙县星沙街道高湖路以东、琴湾路以北	26854.37	科研其他商务用地(A35B29)科研与其他商务比为6:4	FAR≤2.0	D%≤40%	4301024BC0461	科研50年 商务40年	9104	1821
[2024]长沙县 077 号	长沙县安沙镇金安大道以北	3516.90	商业商务用地(B1B2)	FAR≤3.0	D%≤40%	4300924BA0048	40年	644	129

二、挂牌起始价中不包含本次挂牌交易过程中所发生的价外税费和挂牌交易服务费。

三、凡符合原国土资源部有关规定及本局发布的《长沙县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》规定资质的中华人民共和国境内法人、自然人和其他组织均可申请参加本次宗地网上报价；申请人可以单独申请，也可以联合申请。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按符合资质的价高者得的原则确定竞得人。本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上交易，即通过长沙市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书及电子签章、按要求足额缴纳竞买保证金的申请人，方可参加网上挂牌交

易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和要求，见《长沙市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》《长沙市国土资源网上交易系统操作说明》和《长沙县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件，有意竞买者登录长沙市国土资源网上交易系统（http://gjj.csggzy.cn）查询。申请人可于2024年11月14日至2024年12月17日，在网上浏览或下载本次挂牌出让文件，并按上述文件规定的操作程序参加竞买。

六、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让办公地点为长沙公共资源交易中心（地址：长沙市岳麓区岳麓路279号）；网上挂牌报价时间为2024年12月6日上午9时起（以网上交易系统

务器时间为准，下同）至2024年12月17日上午10时止。

七、申请人应当及时登录长沙市国土资源网上交易系统并在系统上向长沙公共资源交易中心提交竞买申请并支付竞买保证金（保证金缴纳账号由交易系统随机生成）。网上挂牌竞买保证金截止时间为2024年12月16日下午5时。挂牌报价时间截止时，有2个或2个以上竞买人报价的，系统自动进入网上限时竞价程序，通过限时竞价确定最高报价人，最高报价人在线上传相关资料至交易系统获取《最高报价人确认书》。最高报价人经资格审核后符合网上挂牌出让须知要求的，签订《成交确认书》，网上挂牌交易活动结束。

八、如果在参加本次网上挂牌交易活动的过程中遇到疑问

题，请及时联系，联系电话如下：

网上挂牌出让业务咨询电话：0731-84064395（长沙县不动产登记中心）
交易系统使用服务咨询电话：0731-89938892（长沙公共资源交易中心）
净地供应监督举报电话：0731-82290529（湖南省自然资源厅）
数字证书办理地址：岳麓区岳麓路279号一楼服务大厅（长沙公共资源交易中心）
数字证书办理咨询电话：0731-82238355

长沙县自然资源局
2024年11月14日