

# 一家四口普陀山游玩没找到地方住，待在公共厕所角落过夜 普陀山一民宿主半夜领他们回家 免费提供暖气热水和被子



2月17日，“竞舟新闻”的一则视频火了。

2月13日（正月初四），普陀山香遇阁客栈民宿老板“普陀少志”半夜12点多去附近的公共厕所，看见一家四口待在厕所角落过夜。

“听他们口音像是北方人，因为没提前预订住宿，当晚没找到地方住。”“普陀少志”于心不忍，就邀请他们到民宿里过夜，由于当天民宿客满，“普陀少志”将他们安置在客厅休息，还免费提供了被子、热水等，并开足了暖气。“当时对方提出付钱，但被我拒绝了。”

“第二天5点多，他们帮我整理好被子后就走了。”“普陀少志”说，大过年的，出门在外

都不容易，自己只是举手之劳，能帮一点是一点。

据了解，民宿老板“普陀少志”，今年37岁，福建莆田人，去年开始在普陀山经营这家民宿。

对于他的善举，网友纷纷点赞。

在此也提醒来舟旅游的朋友，假期游客多、车流大，要提前规划行程、预订住宿。



（内容来源竞舟客户端）

## 因这道舟山人常吃的美味 李伯被迫切肺

李伯是海边人，从2023年6月起就时不时地咳嗽，开始时有较少的白色痰液。冬天来了，李伯的咳嗽愈发严重，基本上从白天咳到黑夜，晚上还时不时被咳嗽惊醒，并且能咳出大量黄色浓痰。

2023年12月，李伯的病情更重了，有时甚至还咳出血来，医生怀疑他得了肺部肿瘤，建议他来浙江大学医学院附属第一医院进一步明确诊断。

经过肺部CT检查，果然在李伯的右下肺发现了一块4cm×6cm比火柴盒还要大的椭圆形阴影，并且还有远端阻塞性肺炎，确实特别像是“肺癌”的典型表现。

在住院进行2周的抗生素治疗后，李伯的病情没有好转，且肿物还在持续增大。由于肺部脓肿严重，右下肺已经有部分坏死感染。为了控制感染病灶，必须尽快手术探明异物并取出，切除感染坏死的部分右下肺叶。

也就是说：要切肺！手术中，不仅发现大量黄

脓痰液，还在右肺下叶的气管根部发现了5cm以上的肉芽肿。具体有点像我们吃的牛肉贡丸，只不过剖开这颗“贡丸”后隐藏的是像小刺一样的鳗鱼干。

“元凶”抓住了，李伯这才回忆起，2023年4月在家吃鳗鱼干时曾经不小心“卡”在气管里，当时一通剧烈咳嗽后咳出了一部分鳗鱼干，但没想到还有漏网的一小撮鳗鱼干不仅被呛进气管，还通过呼吸和组织运动进入更深的肺部。

早在2008年，李伯还曾做过喉癌手术，术后会厌功能不足，更容易在吃饭说话、大笑时误吸入异物。医生表示，吃饭时切忌囫圇吞枣，尤其是老年人会厌功能下降，吃饭容易误吸，更要细嚼慢咽！

专家再次强调，一边说笑、打闹一边吃东西非常危险！

无论年节小聚还是日常吃饭，尽量做到“食不言”，也建议别一心两用，用“电子榨菜”下饭。

（内容来源竞舟客户端）

## @舟山家长 如何顺利切换到“开学模式”？ “六步收心法”赶紧学起来

假期总是过得飞快，转眼间寒假余额已经不足。

如何让孩子们能顺利从“寒假模式”转换到“开学模式”，从容而自信地迎接新学期？

实用、好操作的收心攻略，家长朋友们快快收藏！

### 第一步

#### 调整作息，清淡饮食

假期混乱的作息，会影响开学后的状态，导致孩子上课时精神萎靡不振，做作业时经常打瞌睡。调整作息，就是要回归正常的生活状态。

第一，要做到早睡早起。晚上少看电视，少玩手机，到晚上九点左右熄灯睡觉，第二天七点左右起床，提前适应开学的作息。

第二，要做到饮食清淡。最近少吃油炸食品，少吃大鱼大肉，饮食以清淡为主，营养要均衡搭配，保证有精力好好学习。

### 第二步

#### 检查作业，查漏补缺

快开学了，个别孩子的作业还开着“天窗”，正在临阵磨枪熬夜赶作业。

这反映了孩子的自主性不够，总把事情拖到最后一刻才做，也暴露了家长的教育问题，疏于对孩子时间管理的引导，家长不放任，才能保证孩子开学后不掉队。

第一，要检查孩子的作业情况。孩子作业应该完成90%以上，没做的要督促孩子尽快完成，随便写的、抄答案的，要批评纠正并督促孩子重做。

第二，要督促孩子复习和预习。抽空回顾上学期的知识，巩固基础，补好短板，然后浏览新学期的教材，适当预习，做好新旧知识的衔接。

### 第三步

#### 收拾房间，备齐文具

学习需要仪式感，一张干净的书桌、一个准备齐全的文具盒、一个整洁明亮的房间，更能让孩子保持专注，并感到快乐。

快开学了，家长要为孩子制造这一份仪式感。

第一，要教会孩子收拾房间。书桌上少放杂物，只放课本、作业本和文具盒，房间也要收拾整齐，衣物不乱扔，被子要叠好，玩具要收好。

第二，要帮助孩子准备文具。带孩子逛逛书店和文具店，准备好需要的书籍和文具等，为孩子营造要开学的氛围。

### 第四步

#### 制定计划，明确目标

做计划、定目标，可以帮助孩子明确

方向，更好地进入学习状态。但是要注意，计划一定要有可操作性。

第一，要整理成书面形式。将计划整理成一份文档，写清楚目标和任务、具体方法和措施、步骤和时间安排等，贴在书桌上提醒自己。

第二，要保证严格执行。定期复盘计划，看看哪些目标实现了，哪些任务没做好，不断完善这份计划，争取实现最终目标。

### 第五步

#### 加强锻炼，限制娱乐

让孩子动起来，不仅能够锻炼身体，而且有利于收心。

第一，要保证孩子的运动足量。每天出去走一走，跑跑步、打打球、呼吸新鲜的空气，元气满满迎接新学期。

第二，要限制孩子的娱乐时间。控制孩子玩手机、看电视的时间，避免孩子沉迷网络，可以让孩子多阅读，通过阅读沉静下来。

### 第六步

#### 陪伴孩子，缓解焦虑

刚开学时，一些孩子容易出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题，缓解焦虑，关键在于父母的陪伴。

第一，要多陪陪孩子。开学前，家长多陪孩子阅读、运动、出去散步，多陪孩子聊天，说说心里话，说说学校的趣事，以此缓解孩子的焦虑。

第二，要多鼓励孩子。家长要发现孩子的闪光点，及时表扬孩子做得好的地方，帮助孩子树立自信，孩子就愿意在新学期里表现得更好。

### 收心的同时也要注意误区

#### 这几件事千万不要做

第一，不搞“急刹车”。凡事都有过程，收心不可能一步到位，作息要慢慢调整，学习要慢慢增量，孩子才能慢慢适应。

第二，不搞“一刀切”。不要强行取消孩子的所有娱乐活动，这会让孩子产生抵触、逆反情绪，请尊重孩子的意愿，和孩子商量如何收心。

第三，不搞“填鸭术”。开学过渡期，别给孩子制造太大压力，多培养孩子的学习兴趣和习惯。

第四，不搞“放风筝”。无论何时，家长都不能对孩子撒手不管。父母在孩子身上倾注了多少时间和精力，最终都会在孩子身上一一体现出来。

（内容来源竞舟客户端）