

好书推荐

中医导引术使用手册

出版社：安徽科学技术出版社
著译者：刘步平、伍玉珊
定价：40元

导引术具有简、便、验、廉的特点，无需配备额外的器械即可进行，地点亦无严格限制，亦非常适合现代人日常施行。书中介绍的导引术既包括传统导引术的种类，也包括各种常见病、慢性病有治疗或保健作用的导引功法，并附有详细的动作图解，广大读者可选择适合自身的功法强身保健。

妙谈围棋搏杀

出版社：安徽科学技术出版社
著译者：马世军
定价：26元

《妙谈围棋搏杀》是作者（马世军）多年研究围棋所悟之心得。选取国内外重大赛事中的一些经典对弈盘面，分14讲来谈围棋搏杀。如断开杀（一、二、三），空内杀（一、二），互相杀，弃子杀，分开杀（一、二），斗气杀，劫杀，吃棋杀（一、二）和包围杀等。



●M.6743男，合肥大型国企高管退休，63岁，1.75米，大学文化，健朗有风度，多处房产，丧偶，一子一女均在机关事业单位工作。诚觅一位50岁左右，1.62米以上，从事教科文卫工作，贤惠典雅的单身女士牵手，共度夕阳红。

●F.8653女，合肥金融单位高管，42岁，1.65米，本科学历，端庄娴雅，肤白气质佳，离异一女，资产丰厚，车房具备。希望结识55岁以下，1.75米左右，大专以上，富文化内涵，风度气质佳的先生牵手。

（以上征婚信息由安徽爱之桥提供。有意者电话咨询：0551-62839952。联系人：崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室，免费安排约见）

孩子暑期陷网瘾或因“心魔”作祟

缺乏情感温暖及理解，容易让孩子沉迷网络世界

□ 朱世玲 胡田田
记者 李皖婷

暑假拉开大幕，不少孩子又成了电脑前的小“网虫”，任家长责骂，我自岿然不动。网络成瘾不仅影响孩子的视力健康、社交能力，更会损害他们的心理健康，但你是否知道，孩子染上网瘾，或许跟你不当的教养方式有关。



孩子染网瘾，或因难寻情感温暖

小杰（化名）开学就将升上初三，可是从今年过年开始，他就迷上了网络，尤其喜欢在网上玩游戏，饭可以不吃，觉也可以不睡，成绩更是一落千丈。

妈妈便和小杰谈心，说只要他每天完成暑假作业，就可以在家玩两个小时的游戏。小杰满口答应，却利用上课外辅导班的时间跑出去打游戏，最严重时甚至彻夜不归。说到这里，小杰妈妈泣不成声。

安徽省精神卫生中心医生高莉玲解释说，网络成瘾指由于过度使用网络导致的慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用的欲望，最典型的症状是青少年花费过多的时间和精力上网而难以自控，为了上网常说谎，早晨醒来后有一种立即上网的需要。网络成瘾的青少年会失去学习兴趣，成绩下滑、人际关系淡漠、情绪低落、生物钟紊乱、反应迟钝，出现自残、残害他人等意念和行为。

“孩子网络成瘾，家长也要从自身找找原因。”高莉玲表示，父母不当的教养方式，如缺乏情感温暖及理解，拒绝否认居多，惩罚严厉，或者以过度保护为主，也可能促使孩子深陷网络。

因为，这样一方面不能满足青少年的正当需要，引起他们的发展失衡，使得他们去网络上寻求满足自己需要的方式；另一方面这个阶段的青少年往往处于叛逆期，而严格的教养方式往往会激起他们更大的反抗力和更多的异常行为。

此外，有的孩子对困难和挫折采取回避、幻想、自责等消极应对方式；情绪控制能力差，易焦虑抑郁、孤独、社会支持不足等，都会让他们成为网络成瘾的高发人群。

营造良好的家庭环境，有助孩子戒网瘾

高莉玲表示，要防止孩子沉迷网瘾问题，首要的就是改善家庭环境，给予安全的家庭依恋。如父母建立和谐的婚姻关系和亲子关系，改善不利于孩子身心健康的教养方式，给予孩子足够的关爱、尊重和鼓励，善于发现并欣赏孩子的优点，并及时有效地帮助孩子解决成长过程中遇到的困难，缓解青少年的焦虑不安，减少他们的挫伤感，都有助于他们戒除网瘾。

所以，家长除了关注孩子的学习之外，还应该转移孩子的兴趣爱好，如一起爬山、冒险等，这样孩子就会发现在现实生活中自己能够获得更大的乐趣，就能够自然而然转移自己的网瘾。

对于已经严重沉溺于网络的孩子，家长则最好带其前往专业的心理治疗机构，以药物治疗控制伴有抑郁或焦虑情绪的网络成瘾青少年的抑郁、焦虑症状，同时进行相应的心理干预。

新闻延伸 暑假家长控网攻略

- 利用特殊软件控制网络连接时间。
- 假期鼓励孩子多走出去，不要整天呆在家里。
- 多多沟通。要平等，试着让孩子把心里的想法困惑说出来，和他一起面对，一起解决。
- 电脑不要放在孩子的房间里，可以找个适当的理由，放在客厅或者家人容易看到的位置。
- 假期开始前，跟孩子一起制订作息时间表，把学习任务、游乐时间等合理分配，督促孩子记下每天所做的事。
- 下班回家后，记得询问或检查孩子作业完成情况。

情况，如果他沉迷电脑游戏，很容易在作业上表现得潦草等，露出“马脚”。

● 别谈网色变。上网不等于上瘾，当孩子表现出对网络的兴趣时，你也要试着找找网上话题，拉近距离，让孩子觉得你也“懂”。

● 孩子要进房间开电脑，如果他特意地关上了门，要适当留意；孩子表现得很疲劳，对什么事都不感兴趣，或者当你要他做什么事，他大吼大叫很出格时，也要留意。

350亿大单砸向苏宁O2O，数字电视大会激辩“风口”

在350亿采购大单的数字背后，是整个电视行业将要面对的一个新的“拐点”。

7月15日，第十一届中国数字电视产业发展大会上，与“变革”相关的词汇不断被与会者提及。产品技术持续革新、用户需求转向“生态”、“互联网+”带来渠道价值重塑，以及三四线市场的蓝海爆发……

在多重变革聚焦的2015年，正如苏宁云商董事长张近东所言：“过去几年，新技术、新模式、新思维层出不穷；现在，用创新合作、O2O营销新模式打破彩电市场天花板的时代已经到来。”

业界普遍观点：电视业的下一个“风口”已经落在了O2O。

因为以高附加值为表现的智能电视，正在成为市场主流。艾瑞的数据显示，2014年“联网”电视的市场渗透率达到了51.1%，2015年有望提升至80%；作为国内线上线下销售规模最大的渠道商，苏宁的智能电视销售份额占比也已经超过80%。

伴随着电视智能化的发展趋势，越来越多的电视生产商将“品牌化”作为未来发展的方向，逐渐走上了一条“量质俱佳”融合发展的道路。毫无疑问，这种趋势体现在渠道上，必然是O2O。

用苏宁云商COO侯恩龙的话说，O2O模式通过线上展示、线下的产品体验和资源整合，帮助传统电视厂商充分弥补了在内容、服务方面的缺失，为产品带来新的竞争力。

“非智能电视将逐渐退出一二线城市市场。”侯恩龙在大会演讲中说。事实上，并不仅仅是一二线城市，在最近热得发烫的农村市场，智能电视的发展也有巨大的市场空间。数据显示，尽管这是一个万亿市场，但平板电视的保有率仅为36%。

侯恩龙说，落地乡镇的实体店，必然是与消费者沟通的最好触点。

以苏宁为例，从2014年开始布局农村市场，5年内将开出10000家苏宁易购服务站，覆盖全国超过1/4的乡镇。像苏宁这样已经在全国基本完成物流布局的企业来说，将拥有“最后一公里”的巨大优势，而这种优势不仅能够帮助苏宁更快速的实现渠道下



沉，还可以开放给所有的供应商和第四方，实现干线运输、仓储、快递配送的共享。

侯恩龙介绍说，苏宁基于大数据、云计算和标准作业流程等支撑的物流云项目即将完成，包括4个航空枢纽，12个自动化分拣中心，60个区域配送中心、660个城市分配送中心及10000个快递点。