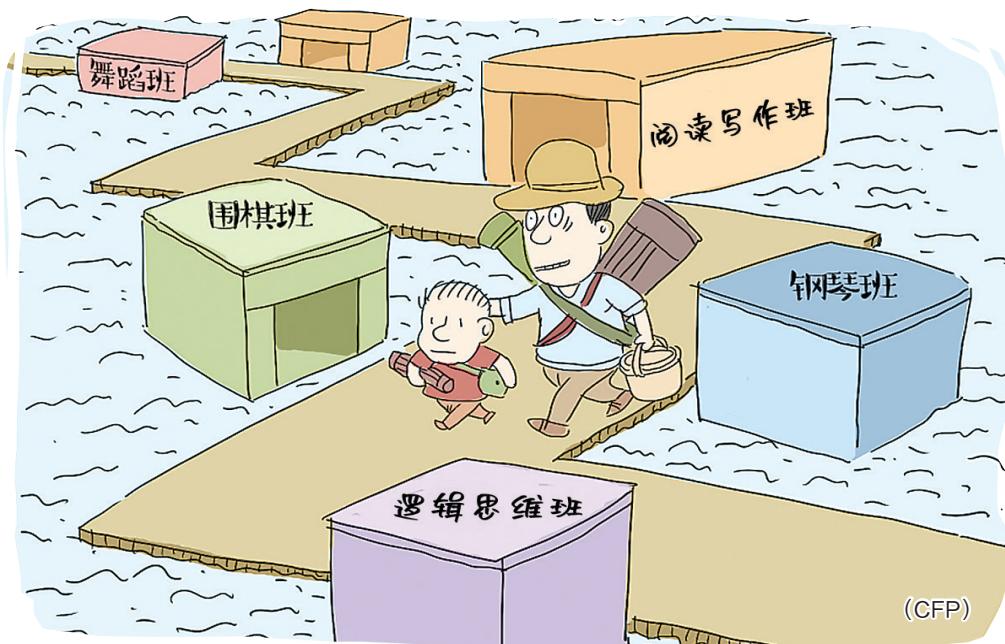


暑期培训班 让人欢喜让人忧



又是一年暑假时，孩子们终于盼来了假期。“要不要给孩子报培训班”成为近日热门话题，是利用假期为孩子选择培训班来查漏补缺，还是由孩子自行安排规划假期生活？看着各种培训班的“花式”宣传，既怕自己的孩子落后于人，又担心孩子压力大，还担心培训机构不规范，不少家长很是纠结。

■融媒体记者 胡彦明



A 调查:暑假培训班以小学生为主

6月28日至7月5日，有媒体就暑期培训情况进行网络问卷调查，主要面向幼儿园到高中阶段的学生家长。调查显示，报2—3个培训班的占65%，有17%的家长会选择给孩子报4个以上。培训方式上，去培训机构上课仍是主流，占比近六成，另有近三成的家长选择一对一上门授课。暑期培训开支方面，2000元到5000元的接近一半，有17%的超过1万元。培训班类型上，非学科

类的艺术、体育类培训多于学科类培训，占比达到了70%。

记者走访市区调查发现，小学生是暑假培训班的主要群体，其中，约30%的家长不注意孩子学习效果，只为孩子找个学习去处；30%的家长认为花钱就得让孩子学点东西；20%的家长有明确目的，如为舞蹈、乐器考级等，为孩子将来做规划。

记者了解到，泉州暑假培训班的费用并不便宜。如少儿

美术暑期班价格为1000—1850元，机器人编程价格是1000—1399元，雅思培训暑期班常见价格范围在5600元到39800元之间。此外，市区多个小区泳池和游泳馆的价格也比去年有所上涨。比如儿童集体班每人700元，每期12节课；1对5收费980元/人，每期10节课，1对1则为2080元/人；部分针对学龄前婴幼儿的游泳课收费更高，如单价298元，12课时折后3580元。

B

家长学生各有话说

“我暑假上班没时间管孩子，怕他在家浪费时间，就想着多给他报些课，希望能多学点东西，现在报班费用有1万多元了。”公务员王晓倩告诉记者，她孩子今年上四年级，每天安排四节培训课，一周统计下来共报了8种课程，学科类、艺术类都有。

吴女士儿子今年上五年级，因为孩子数学较差，准备利用一个月的假期给儿子报辅导

班，另一个月时间则随孩子喜欢，外出旅游或是报兴趣班都可，“除了学习，也要尊重孩子的选择”。

而上初中的小苏，一放假就“转战”培训班。苏爸爸告诉记者：“孩子成绩中上，想考重点高中有机会但比较吃力，不敢松懈下来。”为了提升孩子成绩，苏爸爸选择有针对性的培训班，“找老师专项补一门课

3000元，12节课左右”。

在记者的采访中，多数学生表示会以学业为重，在完成暑假作业的同时，学习更多课外内容、拓宽知识面；也有部分学生觉得假期难得，要以休闲为主，学习娱乐相结合来充实暑假生活。也有部分家长认为，应该把暑假充分利用起来，让孩子提前制定暑假计划表，才能更好地迎接新学期。

C

选机构需要擦亮眼睛

记者在走访中也注意到，跟风报培训班的家长不在少数。国家心理咨询师王培雅表示：“家长盲目跟风报班，不考虑孩子实际需求和兴趣，容易导致亲子关系紧张。过度地报培训班最明显的弊端是让孩子长期处

于高度紧张的学习状态，容易产生厌学情绪和心理压力，削弱学习自驱力，甚至影响身心健康。”她还提醒，暑假培训班质量良莠不齐，家长们应理性看待校外培训，警惕机构虚假宣传等。

教育专家认为，暑假应是孩

子放松身心、调整状态的时期，也是培养综合素质和实践能力的好机会。家长在选择为孩子报班时，要充分尊重孩子的意愿，根据实际情况合理安排，避免过度培训，给孩子留出足够的自由时间，达到学习与生活两平衡。



用天“热”祛除身“寒”

今天迎来小暑节气。俗话说“小暑大暑，上蒸下煮”，小暑的到来，意味着将进入一年中最热的阶段。

从中医角度讲，这一年之内自然界阳气鼎盛的时节，一般认为三伏天是“冬病夏治”的绝佳时机。

近日，泉州各医院预约“冬病夏治”的市民逐渐多了起来。主任医师徐福介绍，中医把人的体质分为9种，其中阳虚质最适合“冬病夏治”。阳虚则寒，阳虚体质最大的特点就是怕冷。比如吃些生冷食物就感觉肚子不舒服，或者女性受凉以后容易痛经，都是体内阳气不足的表现。

每年三伏天，中医治疗“冬病”时，既会用到常见的三伏贴，也有用三伏针、三伏灸、穴位注射、中药熏药、中药内服、夏季膏方等方法。其目的是调理虚寒体质，达到事半功倍的效果。

三伏贴虽好，但人人都适用吗？副主任中医师洪寿海指出，需要根据个人体质，辨证论治。他给出一个判断自己适不适合“冬病夏治”的方法，看夏天进入空调房以后有什么不适反应。有的人一进空调房就不舒服，比如关节受不了，或者打喷嚏，这类情况就比较适合“冬病夏治”。当然，建议最好是向专业医生问诊后具体判断是否适合。

除了个人体质的辨识，哪些病种适合“冬病夏治”？洪寿海表示，“冬病夏治”最早应用于过敏性鼻炎、慢性咽炎、支气管炎、哮喘、反复感冒等呼吸系统疾病治疗，随着研究的不断深入，逐步扩展到越来越多的病种，包括消化系统疾病，如慢性腹泻、慢性胃肠炎、消化功能紊乱、厌食消瘦等；骨关节系统疾病，如颈椎病、肩周炎、网球肘、腰椎间盘突出症、膝关节痛、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等；妇科疾患，如痛经、月经量少、月经不规则、慢性盆腔炎、子宫腺肌症、盆腔子宫内膜异位症等；还有一些产后虚寒疾病，如产后怕冷、关节痛、腰痛、体虚乏力等。

徐福提醒，“冬病夏治”也有禁忌症，如果属于严重的过敏体质，或者处于疾病急性发作期，还有疤痕体质患者，不建议贴三伏贴。患有严重心脑血管疾病、糖尿病的患者，以及孕妇和5周岁以下的婴幼儿，也要谨慎使用。
(钱晚)

