神兽出笼如何安全一“夏”？

预防意外伤害 远离网瘾困扰 沪上专家送出安全锦囊

暑假今日开启，孩子们迎来期盼已久的欢乐时光，但各类安全风险也随之潜伏在生活的各个角落。

为守护孩子们度过一个健康、安全的假期，昨天，由上海市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控局、市爱卫办主办，市健康促进中心、上海健康频道承办，市疾控中心等提供技术支持的第六期“上海健康播报”发布会上，多位权威专家围绕暑期儿童安全主题，从意外伤害预防、生活习惯养成、亲子关系处理等多个维度，为家长们一一支招。

青年报记者 顾金华

如何预防意外伤害？

暑假期间，旅游、夏令营等户外活动深受孩子们喜爱，但溺水、骨折、摔伤等意外伤害也频频发生。复旦大学附属儿科医院普外科诊疗中心副主任兼整形烧伤皮肤外科主任董晨彬强调：“孩子们参与户外活动时，安全始终是第一位。”

董晨彬主任指出，遵守活动规则是保障安全的基础。孩子们应听从老师或带队人员安排，不私自离队、不单独行动，牢记老师或带队人的联系方式、集合地点和路线，并学会使用手机求助。在防溺水方面，务必做到不私自下水游泳，选择正规、配备救生员的泳池或水域，且结伴而行，远离水库、河流等危险水域。

此外，夏日户外活动还需避免在烈日下长时间停留，及时补充水分，穿着透气衣物，一旦出现身体不适，要及时报告。同时，防蚊虫叮咬和动物咬伤也不容忽视，需远离流浪猫狗等动物。尤其在公园、绿地游玩时，要警惕蜱虫，尽量穿着浅色长袖长裤，减少皮肤暴露，避免长时间在草地、灌木丛、树林中坐卧。回家后，家长要仔细检查孩子身体隐蔽部位，若发现蜱虫，切勿生拉硬拽，应第一时间前往医院处理。

如何远离网瘾困扰？

暑假期间，孩子作息混乱、沉迷网络成为家长心头难题。中国心理卫生协会危机干预专委会委员、上海市精神卫生中心副主任医师金金从心理学角度出发，分享了实用的解决方法。

针对孩子睡懒觉、熬夜的问题，金金主任建议家长利用“生物钟惯性”，取代“强行叫早”的方式。孩子的大脑对光线变化非常敏感，早上拉开窗帘留条缝，让阳光自然唤醒孩子，比使用传统闹钟效果更好。即便孩子前一天睡得晚，第二天也应在固定时间，让其接触阳光。

此外，家长可以为孩子熬夜提供替代方案。孩子假期熬夜，往往是因为白天娱乐不足或压力未释放，家长与其直接禁止玩手机，不如和孩子一起安排其他活动，如下午安排1小时运动，通过打球、跳舞等消耗体力；晚饭后组织家庭桌游或观看电影，满足孩子的娱乐需求。当孩子在白天获得充足的乐趣，晚上自然不会熬夜。

“全家可以共同营造‘睡前仪式感’。”金金主任还提出，部分家长自身存在熬夜习惯，却要求孩子早睡，容易引发孩子的抵触情绪。建议全家在睡前1小时关闭大灯，只留暖光台灯，一起阅读或轻声交流。

每到假期，孩子沉迷上网打游戏的现象屡见不鲜，家长强行制止往往适得其反。金金主任提出了两个温和有效的心理学策略。一是采用“替代满足”的方式，填补孩子的空虚感。孩子沉迷游戏，通常是因为现实生活缺乏乐趣或成就感，与其简单粗暴地禁止，不如用现实中的快乐替代虚拟满足。二是将孩子的游戏热情转化为创造动力。家长可以引导孩子从单纯的游戏玩家转变为内容创作者，鼓励孩子撰写游戏攻略、拍摄游戏解说视频，或学习基础的游戏编程，将无节制的游戏时间转化为有计划的娱乐活动。

暑期户外活动请注意安全。 青年报资料图

如何维持良好的亲子关系？

暑假孩子在家时间增多，亲子相处机会也随之增加，但孩子不同寻常的想法和行为常常让家长感到困惑。对此，复旦大学附属华山医院神经外科博士黄翔针对如何加强亲子沟通理解，分享了实用建议。

对于低龄儿童，由于其前额叶皮层尚未发育完善，难以理解复杂指令，家长应使用具体指令替代抽象要求。比如，不说“快收拾房间”，而是说“把积木放进盒子里，小车停到玩具架上”。对于青春期孩子，家长要尊重其独立性，运用苏格拉底的“精神助产术”，通过“提问”引导孩子思考。当孩子提出如暑假周游世界等不切实际的想法时，家长可以询问“需要哪些准备？预算从哪来？”通过引导孩子自主思考，既能满足其表达欲，又能培养责任感。此外，暑假应给孩子的大脑留出“留白”时间。大脑的创造力在事中模式和发散模式切换时产生，每天可为孩子保留30分钟“自由时间”，允许他们自主安排发呆、涂鸦等活动，减少过度干预引发的对抗。

许多家长感慨，既要管好孩子，又要保持界限感，着实是个“烧脑”问题。黄翔博士表示，这一问题在青春期孩子身上尤为明显。青春期孩子的大脑因快速发育的杏仁核与雄激素结合，会产生强烈的权利意识、领土意识和边界感。家长应在明确核心底线原则的基础上，合理划定界线。一方面，聚焦安全、尊重、诚信等底线问题，明确不可触碰的规则，如撒谎、伤害他人、危险行为等；而对于作息时间、兴趣班选择等细节问题，则可作为可协商领域。家长可与孩子共同制定《家庭公约》，用可视化图表呈现规则及后果。另一方面，构建健康的边界感。对物理边界进行仪式化处理，例如青春期孩子的房间不能随意进入，可悬挂“请敲门”提示牌，家长进入前需先询问；不随意翻动孩子的书包、日记，重要物品存放在家庭共享空间。在情感边界管理上，用“我担心……”替代“你必须……”的表达方式。还可以建立“情绪暂停角”，约定当亲子冲突升级时，双方各自到指定区域冷静10分钟，避免矛盾激化。

公告专栏

遗失声明：2025年3月上海闻光文化传播有限公司公章遗失，声明作废。
韩伟华遗失警官证，证号041471，声明作废。
上海锦江通永汽车销售服务有限公司遗失车辆一致性证书。车架号：LSGUL8N50RA013483。发动机号：24099625。声明作废。
上海鹰衡标重设备有限公司遗失转账支票一份，支票号06810084，金额2500元。声明作废。
上海市浦东新区上钢新村街道德州二村居民委员会开户许可证J290045319 2101遗失，开户许可证作废，特此声明。
上海千姿文化传播有限公司管理人遗失开户许可证，账号：811020101410155875 7开户许可证核准号/基本存款账户编号：L2900003483001开户行：中信银行上海自贸试验区分行，声明作废。
上海市松江区新桥镇沈及思颐保健服务部（个体工商户）遗失营业执照副本，证照编号，副本2700042024070400 4，声明作废。
上海市松江区九亭镇阅妮电子产品经营部（个体工商户）遗失营业执照副本，正照编号，副本2700000202403080 2，声明作废。
上海市三角物流有限公司遗失：小期票品车合格证，车架号：L1NSPGLA5SA091128，L1NSPGLA5SA090903，L1NSPGLA6SA090912，L1NSPGLA5SA090109 5，L1NSPGLA4SA090899，L1NSPGLAXSA090489，L1NSPGLA9SA090581，L1NSPGLAXSA090928，L1NSPGLA5SA090884，合格证号：XV140090053018，XV14X9000503270，XV145900503319，XV149900503401，XV14X9000503199，XV144900503417，XV14X9000503257，XV140900503230，XV141900503181，合格证纸张编号：00760528，00760379，00760428，00760511，00760308，00760527，00760366，00760339，00760290，声明作废。
名：朱玉萍）各一枚，现声明作废。
上海锐海再生资源回收有限公司遗失财务章一枚，现声明作废。
上海希蒙自动化装备技术有限公司公章遗失，声明作废

上海义驰机电设备有限公司股东变更及原印章作废公告：根据《中华人民共和国公司法》及相关规定，经公司股东会决议，现将有关事项公告如下：一、股东变更声明、债权债务分割声明1.原股东方庄义波和沈得才，持股比例分别为50%和50%。2.变更后股东为冯骏驰和季林晨，持股比例分别为51%和49%。3.本次股东变更已于2025年6月27日完成工商登记备案，公司原有债权债务具体分割日期，以股东协议及工商登记文件为准。4.请本公司债权人、债务人自本公告发布之日起45日内，凭有效凭证至本公司办理债权债务确认手续。逾期未主张者，视为对相关权利义务分割无异议。二、原印章作废声明：1.因公司经营需要，对公司法定代表人及股东进行变更，原备案印章自本公告发布之日起作废。2.原印章样式：

3.任何单位或个人使用已作废公章所产生的一切法律后果，本公司概不承担。特此公告。

上海汶塑轻工城有限公司913101187472 5341XA，遗失营业执照正副本，作废。
上海长旭土石方工程有限公司遗失营业执照正副本：290000032006032811 68/69，声明作废
上海长旭土石方工程有限公司经股东会决议解散，并已成立清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告。
上海万三云建筑科技服务有限公司（税号91310120MACNE0P3X2）遗失财务章、高昌萍法人章，均声明作废。
上海倍道投资管理有限公司31011600 3336789经股东决定即日起注销，特告

上海众进机电设备有限公司股东变更及原印章作废公告：根据《中华人民共和国公司法》及相关规定，经公司股东会决议，现将有关事项公告如下：一、股东变更声明、债权债务分割声明：1.原股东为徐昌娥和曹志贵，持股比例分别为50%和50%。2.变更后股东为张庞子平和冯海涛，持股比例分别为51%和49%。3.本次股东变更已于2025年6月27日完成工商登记备案，公司原有债权债务具体分割日期，以股东协议及工商登记文件为准。4.请本公司债权人、债务人自本公告发布之日起45日内，凭有效凭证至本公司办理债权债务确认手续。逾期未主张者，视为对相关权利义务分割无异议。二、原印章作废声明：1.因公司经营需要，对公司法定代表人及股东进行变更，原备案印章自本公告发布之日起作废。2.原印章样式：

3.任何单位或个人使用已作废公章所产生的一切法律后果，本公司概不承担。特此公告。

上海万德福绿化市政工程有限公司9131 0120MA7JFPJJM8U，遗失营业执照正副本，声明作废
上海孰乐金融信息服务有限公司遗失公章，财务章、法人章，声明作废
上海昀锐广告有限公司，遗失公章、作废商点（上海）教育科技有限公司，遗失公章，财务章，法人章，各一枚，声明作废。
上海正幸贸易有限公司91310113MA1GKHLK64经股东会决议注销，特此公告
上海巴港建筑劳务工程有限公司31011600 3336789经股东决定即日起注销，特告

商品房预售许可范围变更告示
我司开发的位于青浦区公园东路2099弄1-25号《志城上和里》商品房项目，于2023年5月23日已领取商品房预售许可证(证号为青浦房管(2023)预字0000140号)，其中幢号为2099弄1幢2号、3号、5号的房屋尚未预订。预售及以任何其他方式销售，拟申请变更该预售许可范围，现按规定予以告示，告示期为15天，自2025年6月27日至2025年7月11日止。刘雷关系人有异议的，可在告示期届满前向原发证机关(青浦区房管局)，联系电话：69220000转2提出。
公示人：上海华粹房地产有限公司
2025年6月27日

鉴于下列人员与我司签订的《保险代理合同》已于2025年6月30日正式解除，自2025年6月30日起，下列人员不再具有我司保险产品代理权，其以任何形式开展的与我司产品相关的营销、推广、签约等行为均属无权代理。请社会公众注意甄别，如发现前述违规行为，请即刻拨打我司投诉专线：95518。
凡自2025年6月30日之后与所列人员发生的交易，我司不予认可，亦不承担任何法律责任。
中国人民人寿保险股份有限公司上海市分公司营销员姓名、执业证号如下：

谢秋月	0000103010000000002023002410
杨盼	0000103010000000002024001125
丁黎明	0200423100000800002016001112
刘思华	0200423100000800002017000066
程航	0000103010150010202400007
章杰	0000103010150010202400680
杜莉英	0000103011150000202400125
吴希文	0000103010150010202400760
徐俊	0000103010000000002020013172
胡金兰	0000103010000000002023001907
石胤喆	0000103011200000202400084
张惠君	0000103010000000002021005491
李振华	0000103011150000202400094
龙丽凤	0000103010150010202400116
李北京	0000103010000000002024000222
孙梦影	0000103010000000002023002055
张坤	0000103010000000002022001172
黄家俊	0000103010000000002021003125
李可人	0000103010150010202400036
孙信书	0000103010150010202400261
胡丹丹	0000103010150010202400229

联系电话：15682064347

上海汶进机电设备有限公司
日期：2025年6月27日

上海顿春贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
注销公告：上海冰仙服饰有限公司（工商注册号：3101122107963），经股东会决议，决定注销公司。自本公告发布之日起45日内，请与本公司有债权债务关系的单位和个人，向本公司清算组申报债权债务，逾期未申报的，视为自动放弃权利。清算组联系人：杨兵，联系电话：13512182361
特此公告！

上海冰仙服饰有限公司
2025年6月30日

上海浩琦棋牌娱乐有限公司遗失公章一枚，声明作废。
上海晨孟贸易有限公司91310113MAD12YW25T营业执照正副本，公章，财务章，法人章及银行开户许可证（开户银行：浦发银行南京西路支行。）遗失，声明作废
遗失公告：上海钧钦电气技术有限公司遗失营业执照正副本及公章，正本编号：27000003200106280119；副本编号：27000003200106280120，声明作废
上海知劝企业管理有限公司91310120MABXGWNY6N营业执照正副本及公章，财务专用章和法人章遗失，声明作废
注销公告：上海钧钦电气技术有限公司经股东会决议决解散，并已成立清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向公司清算组申报债权。特此公告。
上海善乐行科技发展有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
遗失声明：施忠良遗失律师执业证，执业证号：13101201110196262，声明作废
遗失声明：承租人姓名：王三善，房屋地址：金山区吕巷镇南溪一村29号105室，遗失证件全称：上海市（租用居住公房凭证），证号180000000000000285805421，声明作废。
注销公告：上海富邦恒企业管理咨询有限公司，注册号310116002044998，经股东会决议解散，并已成立清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告。
遗失声明：上海翼景国际物流有限公司遗失公章、财务章，声明作废。

上海刚为市政工程有限公司遗失营业执照正副本：3102262045882，声明作废
上海刚为市政工程有限公司310226204588 2:因决议解散拟向公司登记机构申请注销登记，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权，债权申报联系人:龚志刚，债权申报人电话:18017030600.申报地址:上海市奉贤区青村镇光明金钱公路3326号250室3座。注销公告：上海易丽室内装潢有限公司（统一社会信用代码31022920290912）。执照编号企业法人营业执照（正本）：29000003199904220098. 副本企业法人营业执照（29000003199904220099）.声明作废并于2025年7月1日注销企业。
声明人：吴海江
上海骑兵贸易有限公司遗失营业执照正副本，注册号:310115001243418,声明作废!
经股东决定即日起注销,特此公告
上海蒲陶贸易有限公司遗失公章、法人章，财务章，声明作废
上海永冶实业有限公司遗失营业执照正副本，注册号:310107000629757,声明作废
森苑（上海）精密机械制造有限公司遗失财务章，声明作废
上海智伦实业有限公司，注册号:310113200294,经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,公司已成立清算组,清算组成员由伍亚锋,伍金华组成,伍亚锋为负责人,请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。营业执照正副本遗失，声明作废
上海智伦实业有限公司第一分公司遗失营业执照正副本:310113200299440001作废
上海荣新网络科技有限公司遗失公章,财务章,法人章,声明作废
注销公告：上海筑景房产咨询有限公司，注册号:310116002044998,经股东会决议解散,并已成立清算组,请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。
上海市闵行区锦绣水产经营部遗失营业执照正副本，统一社会信用代码923101 12MA1KR1461D声明作废。

上海市浦东新区书院镇群客百货店(代码92310115MABWMEYY92)遗失营业执照正本(编号150047202208220017),副本(编号150047202208220018),特此声明作废
上海市浦东新区书院镇根百货店(代码92310115MABWDQT7T81)遗失营业执照正本(编号150047202208180135),副本(编号150047202208180136),特此声明作废。
摩星(上海)资产管理有限公司遗失执照正副本:91310000086212003 6,声明作废
上海锦骏商务咨询有限公司(注册号:310114002847123)拟申请注销,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。
上海澳魏电子科技有限公司(注册号:310118003019766)拟申请注销,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。
上海金齐奥标准件制造有限公司，注册号:310113202708 3,经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,公司已成立清算组,清算组成员由金许玉,项金爱组成,金许玉为负责人,请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。
营业执照正副本遗失，声明作废
上海金齐奥标准件制造有限公司分公司遗失执照正副本:310113202708313000 1作废
上海鑫岳贸易工程有限公司工会委员会财务专用章遗失，声明作废
歇业清算公告:上海普陀延华小额贷款股份有限公司,统一社会信用代码91310000056017837 6E经股东会决议歇业并已成立清算组,请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。
上海电载信息技术有限公司遗失公章、合同章、财务章、发票章、法人章(法人姓名:上海依龙服饰有限公司，注册号3102282076176,经股东决定即日起注销，特告
股东会决议通知：上海利洲服饰辅料有限公司拟进行注销清算,根据执行董事提议,于2025年7月23日上午十点召开临时股东会,会议议程同意注销上海利洲服饰辅料有限公司,确认注销清算报告。请全体股东出席会议。会议地点:上海市松江区賽兴路285弄6栋605室,联系人：徐静良,联系电话：13817501505

债权转让公告
上海阜邦幕墙门窗工程有限公司（以下简称“转让方”）与上海谆晟幕墙科技有限公司（以下简称“受让方”）就下列债权达成转让协议，现公告如下：
一、债权转让事项
转让方将持有的对下述债务方的全部债权及附属权益依法转让给受让方：
上海建工二建集团有限公司：债权金额5,821,235.00元
上海建工一建集团有限公司：债权金额2,500,000.82元
中闽铭泰集团有限公司（原福建铭泰集团）：债权金额2,159,175.40元
上海申宝建筑工程有限公司：债权金额4,250,868.84元
上海梓达建设工程有限公司：债权金额357,145.62元
苏州市高新区和埭房地产开发有限公司：债权金额738,408.88元
中国建筑第八工程局有限公司：债权金额1,225,901.26元
南通新华建筑集团有限公司（项目总包代表：陈必辉）：债权金额人民币3,801,515元，上述债权转让总金额合计人民币21,110,353.04元。
二、权利义务转移自公告发布之日起，受让方依法取得上述全部债权及相关权利(包括但不限于追偿权、利息清求权等)，合债务方应向受让方履行全部清偿义务。
三、通知方式本公告视为对全体债务人的有效通知，债务方应自公告之日起直接向受让方履行付款义务。
四、联系方式
受让方地址：上海市金山区朱泾镇沈浦泾路28号(金山资本集团北部经济园)
联系人：王世芹
联系电话：13866685698
特此公告。

上海阜邦幕墙门窗工程有限公司
上海谆晟幕墙科技有限公司
日期：2025年6月28日