

儿童节+端午节

“混搭”商战打响

本周六是“六一”儿童节，端午节(6月10日)也将接踵而至。从5月下旬起，甬城商家不约而同启动“儿童消费”和“端午促销”两大攻势，以混搭的形式推出“亲情+快乐”的夏日商战，线上线下商超的儿童类商品、端午相关商品等销售额均飘红。



顾客在宁波供销二号桥市场选购玩具。

1 家长组团采购，力道足

“从上周末开始，我们店里就不断收到一些小学的家委会或家长组团采购的‘六一’订单，如牛奶、零食加小礼品的组合，一单加起来也有五六千元。”在宁波盒马宏泰广场店，店长柴俊杰明显感受到一股儿童节消费的热力，“我们店上周开始营造儿童节氛围，热销商品有糖果、巧克力、玩具等。与去年同期相比，相关商品的销售增长了10%。”

除了团购消费外，散客消费也不在少数。记者在小红书、京东等平台上发现，各种关于“让孩子扔掉手机的儿童节礼物”“‘六一’给娃的礼品清单”主题内容花样繁多，其中有会发光的翅膀礼盒、模拟河道玩具、井字棋、汽车模型礼

盒等。

在宁波供销二号桥市场的二楼百货区，“七彩玩具”店主陈德海这段时间相当忙碌，“六一”前夕各类玩具的销量较平时增长了20%至30%。特别是随着夏季来临，各种各样的水枪、沙滩玩具、泡泡机等“清凉玩具”备受欢迎，遥控飞机、拼装模型等益智类玩具也颇受孩子们喜爱。

与陈店长一样忙碌的还有二号桥的10余户玩具商户，玩具商户一家挨着一家，琳琅满目的玩具让人眼花缭乱。

“这里好像玩具的海洋！种类繁多，且价格很实惠。”从余姚城区过来采购的一位小超市楼姓经理感叹。

2 大粽还是小粽？各有所爱

端午节将至，甬城街头粽子飘香。记者在采访中了解到，关于粽子的“块头”，目前有两种趋势：一种是小粽，即粽子越做越迷你；另一种反其道而行之，大粽化。

一般而言，普通分量的粽子重100克至130克，大粽重量是普通粽的2倍，而迷你粽重量不到普通粽子的一半。

“小粽化比较好理解，它符合轻量化、多样化的需求，就是一次可以品尝多种口味。”宁波盒马宏泰店店长表示，目前店里推出的手工鲜粽是现场制作的，有小粽也有大粽，总体来说，小粽卖得更好一些。

在华严菜场“二佬粽子”，粽子只

重250克左右，主打蛋黄鲜肉、五花肉等，个头大，“吃一个基本能管一餐”。店主柳龙表示，原来他们也做小粽，后来发现还是大粽的“回头率高”，于是通过做大粽子“块头”、用料足实现差异化竞争，没想到在市场上一炮而红，最近日均销售2000只大粽。

除了粽子销售红火外，香囊、五色手链等端午节相关产品也迎来销售旺季。

香囊、五色手链在老宁波的传统文化中具有辟邪、守护儿童的意义。最近，不少市民特地跑到二号桥市场选购相关商品，为家人朋友送去节日礼物。

记者 周晖 通讯员 袁荣文/摄

一谈高考就“幻听”！

医生：考前焦虑源于不确定性和灾难化想象

■关于考试焦虑

“孩子快高考了，晚上总睡不着”“我总担心自己考不上高中”……随着考试季的到来，宁波大学附属康宁医院儿少心理科主任程芳近期接诊了多位有考前焦虑情绪的孩子。

程芳发现，多数单纯因考前焦虑来就诊的学生，经针对性疏导，焦虑情绪能较快得到改善。有些孩子来就诊的主诉并非考前焦虑，各种心理、精神症状背后潜伏着更严重的“考前焦虑”。



程芳

○一谈高考就“幻听” 清北二代被当成“精神分裂症”治疗

高三女孩小云(化名)的故事尤其让程芳心疼。小云的父母是清华、北大毕业生，家族众多近亲毕业于顶尖名校。

今年春节后，小云出现了躯体游走性疼痛，一会头疼，一会肚子疼……反复检查，明确身体没有器质性病变。父母将其送回学校，继续朝着清北的目标奋进。

返校后，小云的情况恶化到“一谈高考就出现幻听”，经常和空气说话，要做极端的事情。父母将她送到了当地的一家

精神卫生机构，她被当成精神分裂症治疗，后转院到宁波大学附属康宁医院儿少心理科进一步治疗。

接触后，程芳发现，小云的“幻听”似乎带着“伪装”。当小云再次表示出现“幻听”时，程芳在确保其安全的前提下，让小云体验了一次“焦虑的峰值”。平静下来后，小云说：“医生，我本来以为世界在崩塌。没想到，最害怕的点过了，会慢慢好起来。”

几天后，小云向程芳吐露实情：“医

生，我其实没有‘幻听’。我只有说自己‘幻听’，被当成精神疾病，才不用去面对高考……到了高三，我发现再努力，也上不了清北。”

确定小云不是精神分裂症而是焦虑后，程芳停掉了抗精神病药物，改用抗焦虑药物联合想象暴露心理治疗，引导其接受真实的自己，关注当下的事。

目前，小云已经返校，她表示“准备好接受可能会失败”。

○并非焦虑考试本身 源于未来的不确定和灾难想象

程芳认为，考前有焦虑情绪是正常且普遍的现象。考前焦虑的本质不是焦虑考试本身，而是源于对考试结果的不确定感和对结果的灾难化想象。

和小云类似，很多考生不确定自己到底能考多少分，因为对“不确定”迫切想确定而滋生出紧张担心等焦虑情绪体验。在此基础上，想着“万一我考上这所学校，就完蛋了”“父母会不会很失望”“我的人生就完了”，有些孩子会伴情绪症状躯体化表现，甚至出现濒死体验。由于不能很好地识别这是焦虑引发，继而更加“灾难化”现状，这些灾难性想象会像滚雪球一样越滚越大。

程芳表示，缓解考前焦虑的关键，是让考生意识到自己到底为什么焦虑，哪些不好的体验是“焦虑”带来的。随后，引导考生关注备考本身，降低对考试结果的关注和不确定感，减少对未来的灾难化想象。

这个过程中，父母能做什么呢？

“父母要用心倾听理解孩子，设身处地地帮助孩子。”程芳说，不少家长认为自己不计较成绩，孩子就不会焦虑了。然而孩子的焦虑源可能是多方面的。有些孩子焦虑积攒到一定程度，已经无力应对学习，更别提考试了。如若得不到父母理解，孩子可能会如小云般不择手段。

程芳建议，当考前焦虑影响到孩子正

常的学习、生活时，家长要引起重视。尤其要关注背后是否隐藏着更深层次的困扰，如果自行调整无效或不知如何调整，需及时寻求专业人士的帮助。

医生介绍：

程芳，宁波大学附属康宁医院儿少心理科主任，硕士生导师，中华医学会精神病学分会进食障碍协作组组长。从事临床、教学、科研等工作近20年。主攻注意缺陷多动障碍、学习障碍等儿童神经发育方向及青少年情绪问题。主持注意缺陷多动障碍共病阅读障碍方向课题3项，在国家核心期刊发表论文30余篇。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐