



“推”怯懦孩一把

□ 张帮俊

女儿生性有些娇弱,动不动就爱哭鼻子,这让我很是头痛。她的老师在家长会曾对我说,要我多带她出门见世面,多历练,才能慢慢改变娇气的性格。

于是,这个暑假,我和妻子带她去游乐场历练。游乐场是孩子的天堂,五花八门的游乐项目让人情不自禁地跃跃欲试。不过,对于女儿来说,有些项目虽然好玩,刺激,可是,她却害怕,不敢尝试,只能望而却步。诸如,过山车、海盗船、大摆锤。

毛毛虫、转转杯、小飞机,这些挑战性不强,比较“柔”的项目倒是比较适合她的胃口,因而,她都一一尝试体验了。路过海盗船时,我试着问女儿:“要不,咱们也玩玩?”女儿一听,吓得直往后退,并摆手道:“不要,不要,我怕!”“胆小鬼,你看,比你小那么多的忍不点都敢去玩,真没出息!”妻子忍不住叫道。

听妈妈这么一说,女儿“哇”一声又哭了,娇气的老毛病又犯了。我忙安慰道:“婷儿,别怕!你瞧,比你小的小朋友都不怕,另外,有爸爸妈妈在边上保护着你,你不用担心,要么,咱们一起试试下,怎么样?”我的鼓励还是起了点作用,另外,我知道,其实,女儿心里还是想玩的,只是不敢勇敢地走出那一步。

我牵着女儿的手坐上了海盗船,安全装置弄好后,海盗船就开始忽高忽低动起来。我们一会儿被抛至最高处,一会儿又落到最低处,我们和同坐这条船的人一样,尖叫起来。女儿则紧紧地闭着眼睛,两只手拼命地抓紧扶杆。几分钟后,“恐怖”的经历终于结束了。当从船上下来时,我以为女儿会吓得哭鼻子,可没想到,反而是妻子给吓哭了。我和女儿乐得哈哈大笑。

我问女儿怕不怕,女儿说:“有些怕,真想哭,可是,我心里告诉自己一定要坚持不哭出来。”我朝她伸出大拇指道:“婷儿,真棒!至少比妈妈要棒!”初体验成功后,女儿来劲了,接下来,又尝试玩了过山车。最后,我用大餐奖励她的勇敢。如果,这次不是我鼓励她去勇敢尝试,她不知道,自己有多勇敢,自己可以做到。

孩子不敢尝试,是害怕,也是不自信的表现。做父母的不妨像顺风一样,“推”她一把,她就能借力迈出勇敢的那一步,自信地飞起来,而且还会飞得更高。



我们是随旅行社参观完吉林的松花湖后乘车到长白山的。在进入林区以后,路两旁连绵不断的玉米地和大豆地不见了,代之而来的是密密的原始森林。过去,我们在书中总能看到密林的称呼,心想密林不就是森林吗,有什么特殊的地方。真的看到原始森林就明白了,密林里的树木长得密不透风,繁茂的枝叶遮住了明媚的阳光,笔直的美人松和漂亮的白桦树从密林一直生长到路边,一看就不是人工有意识地种植的。导游介绍,长白山是满族和朝鲜族人民心中的圣山,是他们祖先的发祥地。因此,在清代这里就禁止狩猎、采伐,只是在日本占领期间有过一段时间的采伐。这里的动植物保存得比较好,早在1960年就成为长白山自然保护区,1980年被列入



大美长白山

□ 程贵涛

联合国国际生物圈保护区,是世界上为数不多的保持原始风貌的保护区。

我们在傍晚时分到达长白山脚下的二道河镇,一下汽车就感到凉风嗖嗖,当地遛弯的老人都穿着毛背心呢,可真是个避暑的胜地啊。二道河镇是建在森林中的小城镇,住房、道路旁就是原始森林,据说森林里有1200多种动物。

第二天一早,我们来到长白山保护区大门口,举目向周围望去根本看不见山。山在什么地方?原来要上山先要坐车到山腰,然后再换乘环保车上山。导游介绍,从长白山山脚到山顶,可以看到从北温带到寒带的不同植物带。植物的分层非常清楚。在山脚,主要是阔叶林;往上,直到海拔1000米左右,是针叶和阔叶混合林。海拔1000至1800米之间,是针叶林带。这里山高林密,生长着最有经济价值的各种针叶树,这些树,树干笔直,生机盎然。再往上到近2000米,是岳桦林

带。岳桦树为适应高山寒冷潮湿的严酷气候,躯干短曲多枝。2000米以上,是苔藓地带。乘车上行,果然如导游所说,能清楚地看到不同地带的不同植物。

到长白山主要是看天池,我们先乘车到了山顶。现在的长白山顶已经不是终年积雪的模样了,山顶上是寸草不生的沙砾,这些沙砾都是火山喷发所形成的。来长白山旅游之前就听很多人说,到了长白山不一定能看见天池,因为山高2750米,经常山下晴,山上也许会阴天或下雨,浓雾弥漫会遮住天池。幸运的是,那天上山,山上天气晴好,蓝天白云,一池静静的池水展现在我们面前。天池是图们江、松花江、鸭绿江的三江之源,一个小天池下游是三条大江,不由得令人肃然起敬。这座山也是中朝、北、西、南为中国,东面是朝鲜,在山顶的游人中有很多来自韩国的游客,他们怀着极其崇敬的心情到这里来朝

圣。

下山后,我们到了一个叫绿渊潭的地方,这里有多处瀑布流下,在山间形成了湍急的溪流,绿树掩映,山水呈翠绿色有如打碎的翡翠流淌而下,下面形成了一个椭圆形的湖,人称绿渊潭,也叫小天池。这里景色秀丽,凉爽宜人,坐在湖边树荫下休息,让人有心旷神怡、宠辱皆忘的感觉。

从绿渊潭乘车到瀑布,下车后要徒步上山,途中要经过温泉群。长白山温泉水温很高,可以煮鸡蛋,温泉水流过的地方土地都变成了黄色,泉水中含有大量硫磺等矿物质。从温泉抬头远眺,在高高的黑褐色的山中有如白练的瀑布飞流直下,溅起的水花远远看去形成了一团雾气。这就是著名的长白山瀑布。

下山时,看着路两旁茂密的原始森林,感受最深的就是我们接触的是大自然原始的风貌,我想,这应该是长白山最吸引人的地方。

引导婆婆享福

□ 刘德凤

给婆婆买的新衣新鞋,她总是舍不得穿,只有哪天走亲戚,她才从衣柜里取出来穿上。可这样的机会并不多,一年到头也碰上几次这样在她看来很重要的日子。一片好心没派上用场,我心里有些郁闷,但又不好发作。只好,等机会好好说服她。

那天,见婆婆整理衣柜,翻出好几段三十多年前的布料,她抚摸布料,眼含深情。我见了,问道:“妈,这些布料是哪来的呀?”她笑了笑,回我:“都是你姐、你老公刚出生时亲戚送的。”看得出来,这些布料在当时来说还是上好的布料,要是做件衬衫或是做件褂子肯定蛮不错的。听老公提起过,他小时候根本就没有穿过新衣服,在他的印象里,他都是捡城里表哥的旧衣裳。婆婆懂点缝补活,做点小孩衣服也应该难不倒她,可当时为什么不肯缝新衣服呢。我不禁试探性地说了句:“看这布料,当时应该属上乘好料子,做衣服肯定很漂亮。”婆婆有些惋惜地回答:“可不是,那时候就想着,把这些布料留到以后派大用场的时候用,谁知道

放着放着竟这么些年头了,也没有派过一个大用场。”

她拿了一块花布在我身上比划了下,看了看,摇了摇头,又把一块棉布在她自己身上比划,看了看,又摇了摇头,她说这花色,早过时了,这些布,只能当抹布了。

“抹布也要吸水的呢?你看这块,绝对不行!”我笑嘻嘻地扯出一块尼龙布来,在婆婆面前抖了抖,婆婆立马叹起气来。我赶紧趁热打铁:“跟您说好多回了,有什么就尽快用,新衣服新鞋就马上穿,留起来到时就留成了废品。世上哪有多重要的日子,每一天都是特别的日子呀!”婆婆想了想,觉得我说得挺对,不再辩解什么了。

第二天,婆婆就穿上了新衣新鞋,整个人精神焕发。“这样才是好妈妈,您要是再不穿,我都没心情再买了。”我又补充道:“您看吧,人靠衣裳马靠鞍,这新衣新鞋一穿,人都年轻好几岁。”婆婆眉开眼笑,高兴地忙活去了。

从那以后,“每一天都是特别的日子”成了婆婆的口头禅。

重视“肩颈腰背疼” 采取正确应对方式

电脑屏、鼠标手、挎包肩、沙发腰……年度疼痛报告发现,大多数遭遇疼痛的人本能反应是“忍一忍没准就好了”,又或者是“病急乱投医,贴个胶布就指望疼痛立刻消失”。事实上,错误的疼痛认知和疼痛管理方式不仅会加重生理伤害,还将全面影响大家在职场、家庭、朋友圈的表现。

日前,由GSK旗下全球疼痛管理专家扶他林发布的2017年全球疼痛指数(GPI)报告发现,中国是身体疼痛的“重灾区”,电脑脖、挎包肩、沙发腰等症状高发,但多数“受害者”对身体疼痛不重视、不了解、不作为。

“目前国人在对待身体疼痛的态度和方法上都存在误区,当务之急是让深受其害的中国人重视疼痛、了解病源、正确应对,如此才能事半功倍,免除疼痛带来的负面影响。”全国疼痛诊疗研究中心主任、中华医学会疼痛学分会常务委员、中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授介绍称。根据GPI中国数据显示,超过

90%的调查对象经历过身体疼痛,但仅有28%会及时采取行动,甚至有20%的中国人选择“让时间来治病”。此外,虽然有些人想要根治疼痛,却习惯性选择按摩、贴膏药、针灸等起效缓慢的方式。

想要摆脱身体疼痛造成的多重困扰,我们不仅要止痛,更是要治病。许多人习惯性地把疼痛归咎于平时太辛苦,以为充分休息就能缓解;还有人以为靠揉揉按按、贴膏药就能根治疼痛,实则效果有限。其实,导致这类情况的本质还是因为缺乏对身体疼痛成因的科学认识,没有采取有效的根治措施。

据樊碧发介绍,急性劳损引起的骨关节或软组织肿胀、疼痛,多数是因疼痛部位产生致痛因子,引发了无菌性炎症,其中前列腺素就是最为重要的一种致痛因子,不仅会引起疼痛,还将加剧其他致痛因子的致痛作用,可以说是人体致痛物质中的首恶分子。如能控制前列腺素,疼痛治疗可获事半功倍的效果。(新华网)



夏季常喝几款茶 降压降脂又清肝

夏季天气炎热,经常在室外高温和室内空调中频繁切换,人体的血压特别容易波动,这对高血压患者来说,增加了不少危险因素。

广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪指出,现代医学的“高血压”属于中医学的“眩晕、头痛”等范畴,并与“心悸、水肿、中风”等病症有一定的内在联系,其主要病机为阴阳失调、阴虚阳亢。病位以肝肾为主。高血压临床症候纷繁,既有脏腑虚损、正气不足等“虚证”表现,又有肝阳、肝风、痰浊、痰火、血瘀等“实证”表现。

“中医一直强调以食治病,认为‘药食同源’,所以夏天不妨以食疗入手,在规范用药的同时,辅助血压的控制。”以下,是邓聪介绍的四则服用简易方便的夏日高血压茶饮:

1.山菊明茶

【材料】山楂10g,菊花10g,决明子10g。

【方法】将上述药材放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子浸泡20分钟,即可代茶饮,每日数次。

【功效】有清肝降压、消脂通便的功效。适用于高血压表现为阴虚阳亢者,症见头痛、目眩、耳鸣、纳差、大便闭结、肥胖等。

2.夏草茶

【材料】夏枯草10g,车前草10g。

【方法】将上述茶料一起放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子浸泡20分钟,即可代茶饮,每日数次。

【功效】有清热利水、降血压的功效。适用于高血压表现为肝火上炎者,症见头晕目眩、眼红目赤、小便黄等。

3.双花茶

【材料】田七花6g,玫瑰花6g,绿茶适量。

【方法】将上述茶料一起放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子浸泡20分钟,即可代茶饮,每日数次。

【功效】平肝解郁,活血降压。适用于高血压表现为情志不舒、气滞血瘀者,症见头痛、急躁易怒、两肋胀闷等。

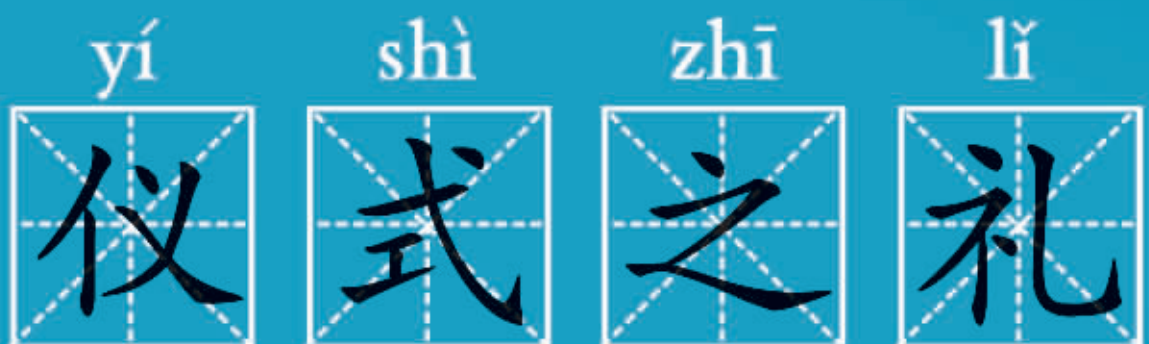
4.茵泽茶

【材料】绵茵陈10g,泽泻10g,葛根10g。

【方法】将绵茵陈用水洗净后,放入布袋,将上述茶料一起放入杯中,用沸水冲泡,盖上盖子浸泡20分钟,即可代茶饮,每日数次。

【功效】清热利湿,降血脂。适用于高血压表现为湿热内蕴者,症见舌苔黄腻、四肢困重、胸脘闷闷等。(黎蔚)

江苏省未成年人基本文明礼仪规范



按规行礼 心存敬畏 严肃庄重 尊重礼俗