

” 调理脾胃为医中之王道,节饮食乃却病之良方。——《仁斋直指方论》

# 别忽略对孩子的精神疏导

□ 管洪芬

就在今年,我有个朋友的女儿要参加高考,因为和这个小姑娘先彼此加了QQ的关系,我便也时常去她的QQ空间看一看。那天,在看她一条说说的时候,我有点惊住,是关于吐槽月考的,可能是试卷太难,小姑娘感慨说,做完化学试卷,很有种想跳楼的冲动。

我的惊住,当然不在于窥探到了可能存在的危险,因为依我对这个小姑娘的了解,这多半只是她表达态度的一句玩笑话。但是真的,从这句玩笑话里,我们很能真切感受到考生们其间正承受的压力。想想也是,十年寒窗苦读,能否一朝名闻天下,是骡子是马,全指望通过“高考”这个测试器来给予答案。而其中,不止是考生

自己,更有很多考生家长,因为对孩子抱有殷切的希望,于是细微周到,便也在潜移默化中无形地给了孩子更多的压力。

压力无处排遣,也没有时间排遣,怎么办?于是孩子感觉压抑、焦虑,轻者只是思想上负重前行,重者,身体健康也容易出现,甚至不乏有临到高考直接病倒的先例。当然,高考历来是孩子们人生路上的一个重要转折点,任是谁也不可能看得轻描淡写得云淡风轻,不过,在高考和孩子的抉择中,相信很多父母还是会很坚定地选择孩子,是要让孩子去重视高考,但又不以牺牲孩子身心健康为基础,这时候,家长对孩子的精神疏导就显得尤为重要。

我曾经亲眼见证过一个朋友对高考儿子的豁达和睿智。一般家庭里,高考在即,家里气氛都容易让其操控得格外紧张,那位朋友却不是。儿子说了会好好安排学习时间,说了除了学习,他还想有时间打会儿游戏,甚至偶尔会看会儿课外书……这些在别的父母眼里堪称“禁忌”的要求,朋友却是笑着一一满足。于是,别的有高考生的家里,每天都备战得热火朝天,我的朋友家却恬静和安然到与往日一般无二。有次好奇问她,怎么做到这么淡定的?朋友说,必须淡定,因为不想给孩子太多压力,高考很短很短,只是两天,但人生却很长,其实人这一生,可以决定和改变命运的除了高考还有很多很多,

比高考重要的也有很多……

“条条道路通罗马”,其实身边不乏这样的例子,很多高考没有考好的孩子,坚持自己的努力和梦想,慢慢地,依然拥有了非常好的前景。不必深究我这位朋友的儿子后来高考成绩是否优秀,因为至少,他的性格一如既往阳光而美好,按我的想象,应该也不会再在多年后想到高考而时常心生梦魇。这么说,倒也不是建议就放任了孩子的高考,只是作为家长,理解而体贴孩子的压力,不灌输“考不好就对不起父母”的偏激论调,更身体力行地放松自己,不用自己的紧张情绪去影响孩子,告诉孩子“尽力就好”,这才是家有高考生的父母当前最应该做的。

## 生活百科

### 孤独者易患心脏病

一项新研究发现,如果一个人很孤独、与人群隔绝和孤立,易增加患心脏病和中风的风险。同样面临焦虑、工作压力等风险因子,孤独的人出现心脏病、中风的风险更是增加了30%。因此,要学会消除孤独感,比如多交朋友、找一些可以一个人完成的兴趣爱好,心情低落时,运动一下或做做家务。

### 3个动作保声音不老

人上了年纪,声音也会老化。如何保持年轻的声音?新加坡中央医院语言治疗师蔡婷婷指出,平时可做些简单“运动”,让嗓子活动。唇抖:抖动双唇,发出像“吹泡泡”的声音;哼声:闭上双唇发出哼声,还可以从低至高或从高至低地哼出音调,仿佛在哼着曲调一样,可做数分钟,每天早晚各一次;吹气:将手指放在唇上,然后用力吹气。

### 拔牙后未必要镶牙

拔牙后必须镶牙吗?拔牙后多久镶牙合适呢?

首先要看拔牙的原因,其次要看拔牙的位置。拔牙原因有:(1)龋坏严重而无法治疗的残根残冠。(2)牙周病引起的重度松动牙。(3)外伤。(4)阻生牙。(5)滞留乳牙。(6)正畸拔牙。(7)多生牙、畸形牙、错位牙。一般因前三个原因而拔牙,要及时镶牙,因后四个原因而拔牙,则不需要镶牙。如果需要镶牙,时间应选在拔牙2-3个月以后。

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快感,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:120267128@qq.com。



夏恋 李陶摄

## 生活感悟

### 每一天都是赚来的

□ 刘希

女儿学校后门经常有一个卖粽子的小摊位,摊主是个老太太,她脸色红润,衣着整洁,脸上总是挂着慈爱的面容,还喜欢戴一顶红色小绒帽。看得出,她是个爱漂亮爱整洁的老太太。

但每隔一段时间,总有几天不见她来。有人便好奇地问,她笑呵呵地回答:“去省城了。”这么大把年纪还知道去省城潇洒,我在想,她真是个会享受生活的老太太。

那天我去得早,一堆人围在老太太的粽子摊位旁,边吃粽子边聊天,我听见她们在说癌症。老太太那天的话匣子特别多,只听她笑笑说,她得了子宫癌。别人不信,说你看起来那么健康,精神也好,是不是医生诊断错了?她摇头,说医生诊断没有错,当时情形很严重,打了两天吗啡才缓过来。

老太太又说,她当时查出癌症的时候,老头子在医院里就哭开了。她说有啥好哭,不就是个癌症吗?死了你可以重新找一个。很多人被她逗笑了。“还找,都八十岁的人了,想找也找不到。”那估计是熟悉老太太的人说的。老太太一下子就咧嘴笑了,说开玩笑的呢。儿子得知她得了癌症,急

得不得了。她安慰说,“我已经活了73岁,这把年纪就是现在死,也不遗憾了。癌症,小事。”我看见这个得了癌症的老太太,一脸的平和神情,谈癌症,谈死亡,仿佛是与自己无关的事。

原来这个老太太五年前就查出子宫癌,动了手术后,每三个月到省城复查一次。但生病的她从来没把自己当成病人,每天都包粽子卖,减轻子女负担。老人说,这活自己干得了,喜欢干。有人问她身体发病的时候疼吗?她说疼,但她又说,癌症中喉癌最狠,吃不下东西,肝癌最疼。因为她一直乐观坚强,把生死看得很淡,她胃口极好,每餐都吃两碗饭,连感冒都很少。

有些人就惊奇了,别人得了癌症,老是悲观失望,很多人还没等到医生的预算期就死了,而她为什么还这么快乐地活着?她笑笑答:悲观是过,乐观也是过,不如快乐地过一天,算一天。从宣判癌症的那天起,我活着的每一天都是赚来的。

没有生命拒绝乐观坚强的人,对于这样快乐、乐观、积极、坚强的老人,死神也会望而却步。连死都无所畏惧,还有什么过不去的坎呢?

## 科技新知

### 快速烟雾净化系统

设计师提出一个名为Spiro的概念设计,为吸烟者提供一个能快速使用的烟雾净化系统。伞形的盖子是过滤器,可以最大程度吸附烟雾;启动开关即可让空气循环流动;照明灯、灭烟灯、烟蒂回收设备等一应俱全;伞状的设计还不占用太多空间,“撑开”就成了吸烟室。

### 硅胶手环新用途

美国俄亥俄州立大学的研究人员发现了硅胶手环的新用途,他们让92名儿童戴上硅胶手环进行测试,结果显示有20种影响儿童健康问题的阻燃剂(包括溴化二苯醚和磷系阻燃剂)被手环检测到。这一发现可能引起家长和监管机构实质性的关注,以减少孩子接触有害阻燃剂。

### 智能餐盘

美国一家公司开发出一款智能餐盘,该餐盘有3个区块,每个区块都内置了镜头与重量传感器,影像截图与食物重量信息通过蓝牙和WiFi连接至手机后上传至云系统进行分析,分析结果再传送至手机上,让用户知道每道食物的分量、热量、营养成分等信息。用户还可根据需求进行个性化设置,如适合运动员或舞者的饮食推荐。

### 智能外骨骼机器人

航天科技集团公司研发出一款智能外骨骼机器人,可辅助肢体伤残者进行功能恢复训练。它可以像衣服一样穿在身上,接通电源后,根据使用者的需要进行智能控制,帮助使用者跑得更快、力气变大、耐力变强。

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第16135期中奖号码:144

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	60
组选3	/	346	111
组选6	0	173	0

本期全省销售额:362692元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第16135期中奖号码:14428

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	39	/	100000

本期全国销售额:7997038元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016135期  
中奖号码:05、06、08、09、15

奖级	六省市中奖注数	安徽中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	122	5	1433
二等奖	5455	917	10

六省市投注总额:541262元,安徽投注总额:102996元  
奖池奖金:283824元

中国福利彩票3D玩法  
第2016135期中奖号码:732

奖级	中奖注数	每注金额(元)
单选	443	1040
组选三	0	346
组选六	549	173

本期投注总额:1167740元,奖池奖金:943213元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2016058期  
中奖号码:基本号码326850生肖码蛇

奖级	华东中奖注数	安徽中奖注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	2	2	19262
三等奖	3	0	10000
四等奖	45	7	500
五等奖	834	93	50
六等奖	21350	2160	5

六省市投注总额:803206元,安徽投注总额:79028元  
奖池奖金:42469911元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”  
第16058期  
中奖号码:02、15、17、23、28+05、09

奖级	全国中奖注数	每注金额(元)	本省中奖注数
一等奖	4	9731041	/
一等奖 (追加) 2	5838624	/	/
二等奖	41	250353	/
二等奖 (追加) 21	150211	/	/
三等奖	643	6183	/
三等奖 (追加) 335	3709	/	/
四等奖	24645	200	/
四等奖 (追加) 13692	100	/	/
五等奖	488348	10	/
五等奖 (追加) 266607	5	/	/
六等奖	0	0	/

本期全国销售额:229058692元,下期奖池:3014713549.51元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2016135期  
中奖号码:02、09、12、15、22

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	11	100	1100
三等奖	185	10	1850

本期投注总额:10878元,奖池奖金:2481元