

安徽人的生活指南

市场星报

全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582
Email admin@scxb.com.cn零售价 1元/份
全年定价 240元法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师承印单位 安徽新华印刷
股份有限公司安徽财经网
www.ahcaijing.com星报传媒
全媒体矩阵

官方微信 scxb123

掌中安徽
APP客户端掌中安徽
微信

星报官方微博



安徽24小时



星报艺术中心



小记者



医药与健康



炒股经

培训班不是跟电视游戏“抢”孩子的良药

滨兵

时评
ShiPing

10多天来,陈明敏感觉每天都过得“兵荒马乱”的。因为,儿子辰辰放暑假了。把“时刻都精力无限”的8岁男孩独自放在家里,是她“想都不敢想”的事。为了填满孩子大把的暑假时光,她给辰辰报了各种培训班,一周7天都排上了课。然而这并没有让她松了一口气,原本每天“家、学校、单位”三点一线的奔波路线,一下子变得像个密密麻麻的蜘蛛网。暑假,这个本该属于孩子的快乐时光被彻底“绑架”了,陈明敏也被“绑”得疲惫不堪。(7月24日《中国青年报》)

孩子需要休息,暑假就是给孩子休息和调整的最佳时间,但家长却怕孩子休息,也为了孩子的安全,将孩子“绑”进了培训班。因此,许多带着孩子四处“跑班”或是把孩子送进托管班的家长,都坚持认为要用上课把孩子时间占满,“这是在跟电视和游戏“抢”孩子,毕竟暑假两

个月的时间,不能就这样白白虚度了吧!”可这么做,不仅没有什么效果,而且还把孩子弄得很累,当然,也浪费了钱。

其实,在暑假里,孩子可做的事很多,家长可做孩子的向导和伙伴,比如可以引导孩子做自己的暑假计划,规定每天的作息、学习时间和休息娱乐时间,并要求孩子严格遵守,培养其规划时间的能力和责任心。还可以陪孩子一起做做家务,帮助孩子掌握一些基本生活技能,比如打扫自己的房间、洗碗、扫地等;与孩子同读一本书,彼此分享读书心得,也能让孩子养成阅读的习惯;与孩子做做运动,或是一家人去旅游等,哪怕是饭后一家人一起散散步,也都是不错的亲子互动。

诚然,家长很忙,上班挺累的,还要管孩子,这是挺难的事,但这也不是要送孩



“圈”王恒/漫画

子进培训班的理由,家长应该抽时间陪孩子,当然,一些单位也可以人性化些,允许一些员工请假,允许一些员工请年假陪孩子,甚至奉送几天“陪孩子假”,而一些职能部门也应该组织一些公益活动,学校也不能放任不管,同样可以组织一些活动,只要能够让孩子在暑假中有所得,不是陷入培训班之中。

微|声音

这样吃冷饮不伤身!
送给管不住嘴的你

炎炎夏日,很多人抵挡不了冷饮的诱惑,《生命时报》根据营养专家建议,总结出吃冷饮不伤身的秘诀。最佳时段:1.中午;2.饭后1小时;3.含5秒钟再咽。禁忌时段:1.身体很热时;2.女性生理期间、月经前后一周;3.空腹时;4.呼吸道不适时;5.头痛、肌肉酸痛时。 @生命时报

75%浓度酒精的妙用
很多人不知道

很多人对医用酒精知之甚少,只懂得它能消毒。其实,酒精怎样用与其浓度密切相关。中南大学湘雅医院感染控制中心主任医师任南指出,家家都该备一瓶75%浓度的酒精:①轻微外伤消毒 ②去污除垢 ③清洗衣物 ④止痒消肿 ⑤止牙痛 ⑥种植花卉。

@生命时报

非|常道

陈春花:
优秀的企业家最“善变”

为什么马云去演小品,王健林去唱歌,保守的刘永好董事长和马蔚华行长两个人去演京剧了,因为他们也要变成新生活方式的体验者。

北京大学国家发展研究院管理学教授陈春花认为:日新月异的信息爆炸时代,未来和现在的距离越来越短。对企业来说,稍微慢一步,很快就会掉队。很多企业都说是技术淘汰了它,其实是它们离新的生活方式太远了。(陈春花,北大国发院教授、华南理工大学教授)

时事|乱炖

“快递不让进村”有违法治精神

郭元鹏

近日,北京市昌平北七家镇白庙村的快递员和快递车辆禁止进村,住在村里的人只能到村口取快递,增添了不少麻烦。7月23日,村委会一工作人员称,因此前有快递车撞小孩,此举出于安全考虑。(7月24日《北京晨报》)

在这个村庄里,村民需要邮寄快件,快递员只能在村口等候办理业务;村民需要接收快递,也只能跑到村口的路边等候。何以出现如此尴尬现象?村委会的工作人员义正辞严:为了确保安全,村里有孩子,送快递的车辆是危险因素。

这样的理由似乎是冠冕堂皇的,但是这并非禁止快递进村的理由。解决问题需要走正确的道路,而不是歪门邪道。

“快递不让进村”有违法治精神。没有一条法律法规规定送快递不能进村,既然法律没有禁止,就一定是允许快递进村的。那么,作为一家基层的村委会,是没有权力限制快递进村的。村里的道路属于村里,村里的道路也不仅属于村里,还属于全社会,谁也没有权力限制他人出行。

保障安全的出发点是好的,只不过是采取的措施是不合适的。解决安全的问题,需要在法律允许的范围内想办法。就像北京的这个村庄一样,可以做的事情很多。

其一,可以教育引导孩子,不要在村庄道路上打闹,让他们遵守安全规则;其二,可以给村民善意提醒,让他们管理约束好自己的孩子;其三,可以与快递公司沟通,到村里送快递的时候,让他们文明出行,为了保障孩子安全,可以倡导快递小哥放慢车速,甚至推车前行;其四,最为直接的办法就是设置固定“存放点”,让快递小哥不需要一家一户奔跑,让取件的村民到村内的固定地点领取。

更值得追问的是:“快递不让进村”的背后,究竟是为了安全,还是发生了利益纠葛?

“快递不让进村”,不是解决问题的正确道路。

热点|冷评

夏日高温谨防“情绪中暑”

苑广阔

23日上午,武昌区粮道街马蹄营菜市场内发生一场闹剧:一名买菜的爹爹,抢下卖菜摊贩的秤杆,把女摊贩打得头破血流。而这场闹剧的起因,竟是一根苦瓜。随着武汉气温不断升高,市民出行时的情绪也随着气温升高变得焦躁起来。连日来,地铁乘客“情绪中暑”事件时有发生。(7月24日《武汉晚报》)

最近几天,全国各地先后进入高温天气,纷纷开启“烧烤模式”。而当我们采取各种有效措施避免身体中暑,危及身体健康和生命安全的时候,却往往忽略了另外一种意义上的危险,那就是“情绪中暑”。所谓“情绪中暑”,顾名思义,就是人在一些特定的条件下,个人情绪出现波动和异常,进而导致行为方式上的异常,对自己或他人带来危害的行为。

按照医学专家、心理学家的说法,当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,持续的闷热天气容易对人体下丘脑的情绪调节中枢产生负面影响,让人心烦意乱、无精打采、食欲不振、急躁焦虑,人容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执等现象,这

就是被心理专家称之为“夏季情感障碍”的一种心理学疾病,就是我们俗称的“情绪中暑”。

由此可见,“情绪中暑”确实是一种病,而且在夏季高温天气下最容易被诱发,如果不能引起足够的重视,采取有效的措施进行积极的调节,很可能害人害己。

一般情况下,“情绪中暑”是完全可以我们通过我们自我的心理调节而得到纾解的。一方面,要像避免身体中暑那样,比如早晚多开窗通风,采取有效的措施进行降温防暑,尽量给自己创造一个舒适的工作和生活环境,让身体保持一种健康的状态;另一方面,当在工作、生活中遇到纠纷、矛盾等等让自己不顺心的事情时,要有意识地提醒自己,这可能是“情绪中暑”了,然后努力提醒自己保持克制、避免情绪的波动和爆发。

当然了,如果问题确实比较严重,比如到了夏天人动辄就发脾气,自己又控制和管理不好自己的情绪,那么也不妨去寻求专业人士的帮忙,以避免自己的“坏脾气”无法安然度过这个炎热的夏天,给自己也给别人带来麻烦和困扰。