

心胸宽,人快活;心胸窄,忧愁多。

# 开学多跟孩子谈谈心

□刘小兵

周末下班回到家,瞧着儿子正在热火朝天地玩着游戏,很是不悦,都开学了,儿子还跟暑假似的沉浸在松散状态,我决定跟他好好谈谈心。

“这个学期上初几了?”瞧着儿子一眼不眨地玩着电脑,我并没有大发雷霆,而是明知故问地拉开了话题。“初三了”,儿子轻描淡写地应答着,两眼依然盯着电脑。“你不是说要考市重点高中吗?这样的表现可不是应届毕业生应有的态度哟。”我话锋一转,不由加重了语气。儿子听我这么一说,似乎犹豫了一下,他狡黠地朝我一笑,说:“今天不周末吗,就玩一个小时……”

看来儿子还没意识到时间的宝贵,我决定继续启发他。“想想平常生活当中,我们一家用一个小时的时间都可以干些什么事呀?”我问儿子。“爸爸可以做一顿精美的大餐,妈妈可以看一集电视剧,我可以做完一门功课。”儿子若有所思地答道。“既然一个小时能做这么多

事,我们是不是要好好地珍惜和善待时间呢?”我追问道。儿子点了点头。“你有这个想法很好,但有想法,还得知行合一才对。学校下午虽然放了假,但你的思想却不能借故一直处于放假状态,该收收心了,多想想开学季怎么把成绩提高上来,才是你应有的新学期表现。”儿子见我旁敲侧击地提醒着他,一下醒悟过来,他立马关了电脑,回到自己书房里去了。

晚上散步回来,发现儿子正在灯下奋笔疾书,额头上都沁出了密密一层细汗,他都顾不上去擦。儿子在忙活着什么呢?我和妻子几次催他出来吃片西瓜,他应答着却依然没有停下手中的笔。过了好久,他才拿着一个蓝色的本子走了出来。“爸、妈,我写了个东西,请你们帮忙指点一下,看合不合适。”我低头一看,原来是儿子写的新学期学习计划。计划很细,分近期、中期和远期三个目标,以及相对应的举措,整个计划周详到

位很有针对性,看来是动了一番脑筋的。

看完儿子的新学期计划,我首先表扬他有了紧迫感,懂得了时间的宝贵,能够订出一个计划去指导自己的学习实践。接着,针对计划本身,我和妻子又提出了一些修改意见,希望他能在提高效率上找准路子,达到事半功倍的效果。

“好的计划仅是开始,更重要的是怎么把计划落实到平常的学习和生活中去,最终达到自己的目标。”我语重心长地告诫他道。

让人欣喜的是,自从儿子订出新学期计划后,每天他都严格按照计划投入到紧张的学习和生活中,自觉性和自主性也较以往有了很大的提高。

开学季来了,许多孩子一时半会还很难收回心,此时,做家长的不妨多与孩子谈谈心。这样的“敲打”,会让孩子为之一振,精神面貌也会随之焕然一新,一定会给家长和老师一个意想不到的惊喜。

## 生活百科

### 煲汤切忌煲太久

有些人总怕汤熬的时间太短不入味。其实,若是煲肉汤,时间以30分钟至1小时为最佳,这样既能保证口感,也能保证营养。时间过长会增加汤中嘌呤的含量,食物中的营养也会慢慢流失。如果是炖骨头汤或猪蹄汤,时间可适当延长,但也不要超过3个小时。

### 老年人更需要护肤

年纪大了就不必用护肤品?错!相关人士提醒,老年人皮肤会变得松弛而有皱纹,皮下脂肪减少,汗腺萎缩,甚至变干燥、变硬、防御功能下降,因此更需使用护肤品,这样可淡化皮肤细纹、表情纹等。

### 墨镜最多戴两年

您的墨镜戴了几年?其实,墨镜也有使用期限。巴西圣保罗大学研究人员建议,墨镜每两年需要更换一副,因为镜片长时间暴露在日光下会降低防紫外线能力,容易造成眼角膜受损,引发视力问题。

### 细甘绿茶治牙周炎

方子由1g绿茶、4g细辛及10g炙甘草组成。将400毫升水及细辛、炙甘草煮沸5分钟后放绿茶,关火焖5分钟,餐后服。该方对牙周炎有一定疗效。细辛散寒止痛,但气虚多汗或血虚头痛的人不宜食用。

### 吸烟更易致房颤

一项延续了13年、针对1.3万成人的研究显示,与从未吸烟的人相比,曾经吸烟但后来戒烟的人罹患心房颤动的风险要高出1.32倍,现行吸烟者则高出2倍。

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,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。



秋日思语 吴海明/摄

## 微健康

### 耳朵闷胀 “揪”出鼻咽癌

湖北汉口53岁的李女士耳朵里总是闷闷的,还经常耳鸣,医院查出是分泌性中耳炎,进一步检查后,“揪”出鼻咽癌。分泌性中耳炎很可能是鼻咽癌的报警信号。咽鼓管从鼻咽部通向耳朵,一旦咽鼓管咽口被堵,很容易引起分泌性中耳炎。超9成的鼻咽癌发生在咽隐窝,肿块稍大会堵住咽口。一旦分泌性中耳炎反复发作2~3次或久治不愈,最好做个电子鼻咽镜检查。

### 头痛伴意识障碍 千万别大意

郑州的徐女士洗头受凉后出现头痛,以为感冒着凉了,吃了感冒药,头痛未见明显缓解。10天后,徐女士头痛加重,伴有视力下降、恶心、意识障碍,最后被确诊为颅内静脉窦血栓。

颅内静脉窦血栓可以发生在任何年龄的人,尤其多发于妊娠、产后、口服避孕药的女性及脱水的老人等,一旦出现头痛、视物模糊、意识障碍、癫痫、偏瘫、失语等症状,要引起警惕。此外,遇到头痛时切莫大意,尤其是对于那些头痛剧烈、持续不能缓解,并伴有神经系统症状及体征者,要及时诊治。

## 教官军训二三招

□周宇鹏

每年9月份,不少高中及大中专学校开学后,总会从部队聘请教官去给学生进行军训,相信每一位即将去带军训的教官都非常兴奋,因为带军训是个不错的人生经历!但当教官可不是一件轻松的事,千万不要随意释放自己的“洪荒之力”。现在就为大家支点小招,让你的教官之旅充满美好!

**第一招:训练有层级。**军训训练,是军训最重要的内容。可以让学生先是五分钟、十分钟到接近二十分钟的量,中间可以让他们记忆军姿要领,但一定要注意训练量和训练强度!

稍息、跨立、转体的训练,是训练的进阶内容,主要增强学生的配合意识、整齐度,为接下来的训练打下基础。齐步、正步是军训的重中之重,汇报表演也主要是由这部分组成。齐步、正步要掌握好学生的频率,通过分解动作的练习使他们掌握动作要领,尽可能磨合在一起。

**第二招:鉴别真假病号。**在经历了一段时间的训练之后,学生的新鲜感下降,就会有不少人请病假,泡个病号,但这样的假病号坚决不予放行,一旦“开闸”,势必会形成泛滥之势!

真病号:既然是真病号,那他们肯定不舒服,这种难受劲儿一般装不出来。旁边同学一般也会向教官报告,这样应及时找同学去陪护看医生。

假病号:他们请假时,疼的是“口是心非”,身旁的同学也会报以“谜之微笑”,这样的人多半是假的!平时,这些假病号都喜欢逗乐开玩笑,对待训练不认真,在他们玩够了之后就会“心生退意”,所以多半是假的!但对病号需谨慎,一般信真不信假。

**第三招:传授“真功夫”。**在进行训练和思想交流之后,军训还有一个必不可少的活动,特色训练!可以把你在部队学的一些“看家本领”“真功夫”教一些给他们。例如,军体拳、擒敌拳、捕俘拳或者指挥拉歌、演唱军歌,甚至一些班队列、战术动作等。

一切支招都只是为了让教官军训更加精彩美好。虽然嗓子要哑,皮肤会晒得黝黑,但只要拥有一颗平和的心,短暂的军训时光也将是白驹过隙。那么,多年之后回忆起来,还将记得那一帧帧稚嫩军姿的影像,更会难忘那些学生的脸……

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告

第16240期中奖号码:6+3+9

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	70
组选3	0	346	0
组选6	/	173	328

排列三本省投注总额:361466元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告

第16240期中奖号码:6+3+9+4+2

奖项	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	38	/	100000

排列五全国投注总额:8122384元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016240期

中奖号码:02-05-08-11-13

奖项	六省市投注注数(注)	安徽中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	93	10	1786
二等奖	3643	746	10

六省市投注总额:482760元,安徽投注总额:90728元

奖池奖金:222587元

中国福利彩票3D玩法

第2016240期中奖号码:0-8-7

奖项	中奖注数	每注金额(元)
单选	227	1040
组选三	0	346
组选六	1065	173

本期投注总额:984094元,奖池奖金:1546272元

中国福利彩票“东方6+1”玩法

第2016103期

中奖号码:基本号码2-3-3-1-5-2生肖码:虎

奖项	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	1	0	43333
三等奖	2	0	10000
四等奖	52	3	500
五等奖	903	74	50
六等奖	17083	1669	5

六省市投注总额:802514元,安徽投注总额:74690元

奖池奖金:50236323元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”

第16103期

中奖号码:05+14+20+23+29 03+11

奖项	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	3	1000000	/
二等奖	(追加)0	0	/
三等奖	76	107797	/
四等奖	(追加)31	64678	/
五等奖	861	3802	/
六等奖	(追加)303	2281	/
七等奖	29634	200	/
八等奖	(追加)10614	100	/
九等奖	570276	10	/
十等奖	(追加)181722	5	/
十一等奖	5243194	5	/

全国投注总额:196977631元 下期奖池:3461843842.38元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告

第2016240期

中奖号码:06-09-15-19-22

奖项	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	3	2000	6000
二等奖	42	100	4200
三等奖	299	10	2990

本期投注总额:9428元