

★★含英咀华

珍惜元气

新区 小禾禾

我家住的是老房子。今天下午,我从外面回来发现屋里有一只飞鸟,羽毛黑白相间,个头比麻雀大不了多少。我不知是什么鸟,也不知它是什么时候、怎么进来的。只见它在屋里上下翻飞,横冲直撞,我的目光追随着它的身影,希望它能从我打开的门飞出去。没想到,它不但没飞出去,反而摔到了门口的地板上。我上前轻轻地用双手把它托了起来,它蜷缩在我的手中,一动不动。柔软的羽毛潮乎乎的,小眼睛半睁半闭。看它奄奄一息,我的心里很不是滋味。我小心翼翼地将它放在院子里的一块大石头上,又撒了一把米,希望它休息片刻,补充一下能量后能够安全飞走。

我去后院看了一下老妈妈,因为心里一直惦记着这只可怜的小鸟,所以很快折了回来。发现它已不在,我心里祈祷它能平安回家。

意想不到的事情发生了。儿子在门前10米开外的一个横倒的树干上发现了它,我急忙过去,只见它的身体在瑟瑟发抖,嘴里还叼着一只虫子,没过两分钟,它掉到了地上,眼睛也永远地闭上了。

我和儿子心里都很难过,虽然我们都没过错。

其实,不应该有这样的结局。只因它折腾得太狠,耗尽了自身体力。我对它的帮助已经失去了意义。它的永不放弃的顽强信念让它没有等到别人对它的帮助,并导致了它对生命的无奈放弃。其实,有些事情并不是靠自己一味地努力就能成功,在你喘息整顿时或许就有幸运降临。珍惜元气,不要把自己搞得筋疲力尽,不要让外界的帮助失去价值。相信自己也要相信别人,他们的举手之劳或许正是你的渴望至极。有时候放弃也是一种美丽,有时候放手反能创造奇迹。放弃了不该坚持的叫明智,坚持了不该坚持的叫执著。明智的选择能让你如愿,执著地坚持或许会让你受伤更深。做个聪明的智者吧,不要等到受伤已深才悔不当初。坚持到底未必就是胜利,随机应变才能将胜利牢牢把握。

★★亲子园

父母妙语,

消除与宝宝的距离



做爸妈的心里都明白,孩子越是长大,越是难沟通。亲子间的沟通你需要有些策略,哪些是禁言,哪些是妙语,聪明的父母要牢记心间,比如……

“我不要吃饭,我要吃薯条”

妈妈预备了午饭,但珊珊却没精打采地伏在餐桌上,不肯提起筷子进餐。妈妈以为珊珊不舒服,谁知她却嘟着小嘴儿说我不吃饭,我要吃汉堡包、薯条……

禁言

“现在是你烦人还是我烦人?我叫你吃什么便吃什么,不吃就什么都不准吃,饿死你。”

“很多小朋友想吃都没得吃,你真是身在福中不知福!你不吃饭,我就给街边的小朋友吃。”

妙语

“你乖乖地吃了午餐,到下午吃茶点时,妈妈再带你去吃汉堡包。”

专家指路:

孩子钟情于美味可口的零食是无可厚非的,而汉堡包及薯条等食品又特别为小朋友所喜爱。虽然如此,但父母总不能让让孩子以此作为三餐的主要食粮,否则,不但影响孩子正常的营养吸收,也容易使孩子养成偏食习惯,到发觉时要把这坏习惯改掉就很难了。

要改变孩子这种想法和偏食倾向,妈妈在下厨时便要多加一点心思,多设计些色香味美、配搭新鲜的食物款式,例如孩子喜欢吃薯条,可煮些西餐如汉堡牛扒加薯条,或做个番茄生菜牛肉三文治,慢慢纠正孩子的饮食习惯。

“为什么只有我没有零花钱”

丁杰的父母皆是工薪阶层,丁杰见同学们有新鞋、新书包,而自己喝瓶汽水都没有钱买,他开始讨厌父母,并向父母大发雷霆:“最终错的是你们,为什么要生我出来受苦?”父母听后很伤心。

禁言

“你真没良心,生你出来养大你,还说这些话。”

“有饭吃、有屋住,你算受什么苦?”

妙语

“现在我们是穷,但只要乐观面对,总会摆脱这样的困境。”

专家指路:

这个社会最怕互相比较。贫穷不是罪过,但当孩子看到别人的生活条件、物质享受都比自己好,便会产生心理障碍。

要消除这个心理障碍,父母便要灌输贫亦乐的意识给孩子,让孩子明白获得欢乐并不一定是用钱买玩具或电子游戏机。父母可在假日带孩子到公

园呼吸一下大自然的新鲜空气,或者到沙滩玩水,这些活动都不需要花太多钱,而孩子又可以在伙伴间找到话题,对他们的身心发展会有一定的裨益。引导孩子从正面去看整个家庭状况,了解父母努力工作是为了改善生活,让孩子理解父母,从而感受到父母的关心和家庭的温暖。

“赚钱比我还重要吗”

天佑的父母为了让家庭生活品质高些,除了白天工作外,晚上还要兼职。天佑说:“你们只顾赚钱,理过我吗?”

禁言

“我们忙于工作都是为了你。”

“如果不理你,我们就不用这么辛苦!”

妙语

“对不起!是我们没有顾及你的感受,让我们谈谈……”

专家指路:

物质享受固然重要,亲子之情却不容忽视。越来越多的父母因忙碌而忽视了与子女的沟通,孩子渴望与父母共享天伦,父母应该多抽些时间陪伴孩子,与孩子沟通,感受他们的内心世界,密切亲子之情。

(常笑)



★★过人之处

速变细腰八大窈窕法则

记下这些规则,它能帮助你在12小时内使腰围迅速减少3厘米或更多。

- 1.多喝水,少喝碳酸饮料。碳酸饮料和那些含糖量高的饮料会让你的肚子鼓得像个气球。
- 2.运动时抬起肩膀呼气。降低体内气压,让腹肌充分参与运动——腹肌负责腹部的运动。
- 3.让你的下巴休息一下,一直嚼口香糖会让你吞下过多的空气,肚子因此会腹胀而鼓出。
- 4.如果感觉排便不顺,多喝蜂蜜。
- 5.凸现你其他部位的优点。脖子漂亮,就系一条漂亮的围巾;腿修长,就穿上最时尚的靴子——把自己身材最好部位显示出来,让别人的注意力从你发胖的腹部转移开。
- 6.穿出你的颜色。无论什么颜色,要让它让你的身上显出光彩。颜色统一(同样色系)的服饰搭配,会显出身体被拉长了的效果。
- 7.选择不会凸显腹部的面料。丝绸、针织服装以及表面粗糙的运动衫通常都会有很好的效果,会让腹部显得平坦。
- 8.别忘了穿上高跟鞋。穿高跟鞋能让你看起来更挺拔,走路时记住提醒自己收腹。

(丁玉红)

★★我爱我家

各类酒的保存方法

白酒的保存

瓶装白酒应选择较为干燥、清洁、光线和通风较好的地方。白酒贮存的环境温度不宜超过30℃,严禁烟火靠近。容器封口要严密,防止漏酒和“跑度”。

黄酒的保存

黄酒的包装容器以陶坛和泥巴封口为最佳,这种古老的包装有利于黄酒的老熟和提高香气,在贮存后具有越陈越香的特点。保存黄酒的环境以凉爽、温度变化不大为宜,通常不低于50℃,在其周围不宜同时存放异味物品。如发现酒质开始变化时,应立即食用,不能继续保存。

啤酒的保存

保存啤酒的温度一般在0℃~12℃之间为宜,熟啤酒温度在4℃~20℃之间,一般保存期为两个月。保存啤酒的场所要阴暗、凉爽、清洁、卫生,温度不宜过高,并



避免光线直射。要减少搬动次数,以避免发生浑浊现象。

果酒的保存

桶装和坛装容易出现干耗和渗漏现象,还易遭细菌的侵入,故须注意清洁卫生和封口严密。温度应保持在8℃~25℃之间。不能与有异味的物品混杂。瓶酒不应受阳光直射,因为阳光会加速果酒的质量变化。

药酒的保存

有些泡制药酒的成分由于长期贮存和温度、阳光等的影响,常常会使原来浸泡的物质离析出来,产生微浑浊的药物沉淀,这不说明酒已变质或失去饮用价值,但如果发现酒有异味就不能再饮用了。因此,药酒的保存期不宜太长。(朵儿)

便民服务电话

日报编辑部:3313871 3313879 3313873(热线) 晚报编辑部:3312941 3313880(热线) 报纸广告:3313877 报纸发行:3319180
 电脑培训、租赁、销售(品牌、二手、组装)服务热线:2162988 2178698 鹤壁市鑫运驾校培训 B2、C1 驾驶员:2692690 13938001358
 供水投诉热线:3368855 供水抢修电话:3311012(新区) 2622731(山城区) 2811012(鹤山区)
 鑫昌汽修 24小时急救:3338572 13343928572
 鹤壁市中医院急救:3353120 3378503(康复科)2659562(精神科)2673078(朝阳分院) 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666