



切勿揪住“小辫子”不放

我们几家人在餐厅聚会，大家边吃边聊，都很开心。话题不知从哪里扯到了打麻将上，李虹随口说：“我们刚结婚的时候，治平打麻将成瘾，还输了3万多块钱呢！”

治平是李虹的老公，两人结婚十年了。我们正要吧话题转向治平，没想到治平勃然大怒，突然咆哮起来：“你就是抓住我的这个‘小辫子’不放，平时在家里你三番五次提就算了，到外面还当着这么多人的面说！告诉你，这日子想过就别找茬，爱咋咋地！”说完他竟拂袖而去。

治平平时挺稳重的，真没想到他会这样。

原来，治平早年沉迷赌博，曾经把李虹带过来的3万多元钱输了个精光。李虹和他闹，还让他写了保证书。后来治平痛改前非，再也没有沾染过赌博。但这成了治平的“灰暗历史”。这么多年来，只要两个人发生口角，李虹肯定拿这件事来说，只要一提及，治平立即服软。李虹认为，只有强化此事，才能让他彻底改掉赌博的毛病。虽然治平表面上不敢说什么，其实心里一直耿耿于怀，那天终于爆发了。

听了李虹的讲述，我们都反省自己：是不是也有揪住对方“小辫子”不放的时候？其实，很多夫妻都容易犯这个错。每次吵架，都把陈芝麻烂谷子的事翻出来，越是对方做错的、难堪的往事，越容易成为把柄。吵架吵到一定级别，真的是哪壶不开提哪壶，说到对方的痛处，让他理屈词穷。尤其是当着别人的面提到他的“不光彩历史”，他会觉得无地自容。我们所谓的“小辫子”，在反复提起的过程中，几乎成了对方的心理阴影。稍有不慎，他就会不管不顾，不给你留情面，就像这次治平这样。

李虹听了我们的讨论，情绪平复下来。她说：“是我做得不对，这些年里，我揪住他的‘小辫子’不放，自己没觉得有多不好。有时还很得意，以为我揪住了他的把柄，他不敢怎样。”

人非圣贤，孰能无过。自己做过错事，本来心里就很惭愧，更不愿让别人提起。只要他改正了错误，就要把那件事完全抹去，不再提起。不揪住“小辫子”不放，把婚姻中那些疙疙瘩瘩的往事全部遗忘，才能有和谐美满的生活。（马亚伟）

爱抢红包，热衷视频聊天，喜欢在线咨询作业

你家孩子这样玩“微社交”吗

谁是“刷屏”主力军？“00后”！打电话、写信、串门、一起去郊游……这些“80后”儿时主要的社交方式早已式微。当“00后”乃至“10后”开始构建他们的朋友圈，沟通方式变得“扁平化”了。据广东省对一年级至六年级少年儿童的调查数据显示，微信、微博和QQ已成为当下儿童很重要的交流渠道，其中儿童微信拥有率为55.1%，而58.1%的儿童拥有微博，这一比例随着年龄的增长而升高。那么在“00后”的朋友圈里，他们都在跟谁“微社交”，又都关注哪些话题呢？



得把父母给屏蔽了也不好。

对于玩微信会不会影响学习的问题，小张说一般不会，因为主要还是用来交流和沟通，关键是看自己如何使用和自己的自控能力。某外国语学校六(5)班的小温说，五年级下学期她就有了微信号。那时没有手机，只有iPad，打不了电话，就下载了微信注册了微信号。微信朋友圈只有30个左右的好友，自己的同学、家长以及小时的玩伴。她发的内容主要是作业，笑话，再就是和同学的交流。她认为，微信的好与坏，关键还是看自己。“微信不像游戏，容易沉迷的”。

“小朋友圈”的热门话题

毕业“离别惆怅”这类热门话题每年五六月都要轮回一次，毕业季大家的离别情绪最容易在孩子的朋友圈传染。

流行英文热 小朋友喜欢在朋友圈晒英文，很多还是英文缩写！在广东龙岗上学的六年级学生小李说，从有朋友圈那天起，他就只在朋友圈写英文，“周围好多有微信的同学都这样，英文的交流方式可能更安全吧，至少心理上有点安慰，大人没耐心看我写的英文句子”。

喜欢“求解救”咨询作业 “求解救”，今天的数学作业具体是48页的25-30题，还是15-30题，“今天作业，最后一道题，中间解答题谁有”，类似“求解救”的作业咨询是朋友圈的常态，刷这些小朋友的朋友

亲朋好友是他们的社交对象

今年读一年级的Vito早在五六岁的时候就有了自己的微信号。但他微信号通讯录里的全都是亲戚、父母的朋友以及朋友的父母。因为跟他同龄的孩子有自己独立微信号的人并不多。卢女士有一个7岁大的女儿，她一上小学就开始玩微信。微信对于她而言，把远在老家的亲朋好友都拉在了一起，有时候可以视频聊天，而逢年过节的时候，她更是对抢红包相当热衷。不论是参与抢红包大战，或者是直接发微信红包，红包似乎成为儿童微社交与成人微社交完美的嫁接点，也成为很多低幼小孩接触到微信的启蒙点。

对于低幼孩子而言，语音对话基本上聊不到十句，他们就没有耐心继续下去。而乱按各种键以及发各种奇奇怪怪的表情，是他们的最爱。如果说微信对于成人是一种高效的沟通手段，则对于低幼的孩子而言，很多时候就是画板、就是复读机。

用微信主要是方便了解资讯

某外国语学校六年级的小张说，她用微信主要是上面有很多的资讯信息，可以了解到时事新闻、宠物、购物、旅游……她还关注了20多个微信公众号，如“英国那些事”。她自己也经常会在微信上发学校刚刚开幕的艺术节、班里有什么好玩新鲜的事情等。“发之前也会考虑，发出去的话父母会怎么想。”小张笑称，她觉

家庭沙龙

我看“每天关机一小时”(中)

从现在做起

田晓泉 (卫东区雷锋小学)

人际淡漠、学前儿童近视、儿童少年体重超标、不少大龄未婚青年等现象，都与过度使用移动电子产品有关。

具体到我家，不容乐观。妻子早给我下了结论：“手机是你的第二个媳妇”，我使用手机的频率由此可见一斑。但是，一家之主她为何不把“小媳妇”打进冷宫呢？原来，她对手机也很黏糊。

全国妇联呼吁“每天关机一小时”，我们应积极响应。每天利用这一小时，可以健身修心、旅游会友、服务家人，做很多有益的事情。因此，我们要积极响应妇联的呼吁，从现在做起，从每周关机一小时开始，尽快达到每天关机一小时。

为亲情打开另一扇窗

翟红果 (市地方志办公室)

移动互联网时代，面对信息以及“互联网+”的强大力量，手机成每个人寸步不离的玩具，逐步演变成“电子产品依赖症”，且愈来愈强烈。“电子产品依赖症”也是病，这种病让人的生活变得单调、虚拟化，以致影响亲情关系和个人健康。是病必须治。全国妇联呼吁大家每天关机一小时，无疑是一剂良药，可以说很必要、很及时，也很温暖，带着满满的正能量。

什么是亲情？我个人的理解是：亲情是一生中最珍贵、最难以放下的情感。父母情、夫妻情、子女情都是亲情。亲情具有强大的力量，让我们感受生活的温暖和美好。尤其是现代社会，亲情是心灵疗伤的“最佳药方”，也是家国情怀的最好载体。

手机和电脑只不过是一种工具，是我们工作和生活服务的，如果我们时时刻刻牢牢拴在手机或电脑上，整天在手机里聊，或忙于刷朋友圈，忙于网购，忙于游戏，等等，却疏于和身边父母、爱人及孩子交流沟通，就可能出现信任危机，对父母的关爱就会越来越少，夫妻感情就会慢慢变淡，家庭责任也会慢慢变轻，何谈家庭幸福美

(南都)

满？何谈生活温情？“每天关机一小时”，最大意义就在于重申亲情的作用和价值。

家是港湾，停泊的更是亲情。在亲情中愉悦身心，每个人既是享受者，也是贡献者。亲情需要经营，需要责任和义务。无论是父母、孩子，还是夫妻，都需要主动的关爱，哪怕是一些牢骚，也比无话重要。

避免电子产品成为亲情的障碍，需要每个人真正懂得珍惜家庭生活，把有限的时间尽可能用来陪伴家人，一起做做家务、教孩子、陪老人，选择体育锻炼等丰富多彩的活动，寓感情交流于娱乐之中，而不是成为手机的奴隶。所以，不管从哪个角度出发，每天能够关机一小时，就是为亲情打开另一扇窗，就是对感情的呵护，有利于我们与家人相处，营造美满婚姻，也有利于家庭和和睦睦、生活美满。

离开手机生活几个小时，不仅天塌不下来，生活还可能会更美好、更幸福！

玩手机别过度

庞振江 (平煤神马集团二矿)

时下，移动电子产品的普及，的确给人们的生活和学习带来了莫大的便捷和益处。不少人对此钟爱有加，就连晚上下班回家，仍抵挡不住其诱惑，照样走进网络天地。

家是港湾，是忙碌一天的人们休憩的地方，本应该依偎依偎父母，温存温存爱人，关爱关爱儿女。可有些人却一头扎进网络世界里，把父母、爱人、儿女晾在一边，久而久之，婚姻的满意度不越来越低吗？这样能有美满和睦的家庭吗？

任何事情都有两面性，都有个“度”，一旦过度，好事会变成坏事。晚上玩移动电子产品时间过长，不仅影响家庭和睦、婚姻美满，而且还会扰乱生物钟，危害身心健康。

全国妇联呼吁“每天关机一小时”，与家人相处，这是对痴迷网络者良言劝告，是对其最大的爱护，很有必要，非常及时。

奉劝那些网迷们，别图一时之乐，夜以继日地玩，弄得阴阳倒置，魂不守舍，遗患无穷！



冀州焖饼

说起冀州，历史悠久，说起冀州的美食，你可能一时想不起来。如果，问你北京的全聚德烤鸭店，天津的曹记驴肉，一定晓得吧！鼎鼎大名啊，告诉你，这两个店的创始人，可都是冀州人。不过，咱今不说烤鸭和驴肉，只说冀州的另一美食——焖饼。

焖饼，北方的家常小吃，它的发源地是冀州，换句话说，冀州的焖饼最是有历史的韵味。

据史料记载，明朝时期，焖饼源于冀州。

冀州焖饼的传播成名，是在清朝末年。依据冀州的传统——“幼儿读书，长而经商”，冀州人历代经商，清末时，冀州经商的人遍布京津等地。冀州的一些人就顺着商业的风潮，在京津等地开办了“冀州馆”，“冀州馆”里最具冀州地方特色的主食，就是“冀州焖饼”。冀州焖饼，随着冀州商人的足迹，一路落地开花，逐渐成名。民国初年，冀州人刘立平把冀州焖饼发扬光大，他做的焖饼独具特色，深得当时京剧名角“四大须生”之一奚啸伯的赏识，每年奚啸伯到商业重镇码头李唱戏，必定的主食是刘立平万兴楼的冀州焖饼。

冀州人有二月二吃焖饼的习俗，寓意是“烙干大田不生虫”，反映了在农耕社会里，冀州人对丰收的企盼。

传统的冀州焖饼，用具有料烧制都有一定的讲究。冀州焖饼需用特制的铁锅，传热稳定均匀，一般的炒勺达不到这样的功效。烙饼也是特殊烙制的“包袱饼”，不超过三层，要手工切条，精细均匀。

制作工艺讲究“老汤香油，先炒后焖，盖锅回味，翻勺出锅”。老汤是用排骨和鸡骨混合熬制的，营养价值高；另外，汤和饼条的比例，也有严格的要求，一般是“一斤饼，三两汤”。要大火炒，文火焖，使饼条不粘不连，劲道松软；出锅的时候，淋上香油，使饼色泽黄亮，香气扑鼻，勾着人肚子上的馋虫。

冀州焖饼的种类很多，有素焖、肉焖（肥肉为大炒焖，瘦肉为小炒焖）、黄菜焖饼（鸡蛋焖饼）、鸳鸯焖饼等。其中的鸳鸯焖饼，是对传统技法的发展，两种菜底，两种口味，两种颜色，深得人们的喜爱。

(王俊星)

七月门源，美不胜收



不管牵起谁的手，七月去青海门源，看雪山下如海奔涌的油菜花，都会感动到流泪。那种场景，就两个字：震撼！除了远处的雪山、头顶瓦蓝的天空，就是金黄色的菜花，无边无际，花浪滚滚。突然明白，美到极致便是简单。人在如此大简大美之地，便回到了初心。

西北黄花独壮观

江南江北，油菜花处处有。但哪里的油菜花与门源一比，都是等闲。门源的油菜花不在你的经验圈内，她不是那种江南情调，而是一起头便浩浩荡荡。花田北依祁连山，西起永安城，东到玉隆滩，南邻大坂山，绵延上百公里，宛如金黄色的海洋，在高原深蓝的天空下，与远山近水，村落人家相辉映。

门源位于祁连山脉东段，是青海的北大门，地域广阔。东部有青海面积最大的仙米天然林区；西部为苏吉滩、皇城为主的天然草原风光；中部才是被称为高原奇观的油菜花。这是一片自然雄奇与柔美结合的神秘土地，2300米至5254米的海拔高差，山、沟、川、谷相间，冰川与温泉、湖泊和长河相映，构成了它内涵深邃丰厚的神秘和俊朗飘逸的气质。

夏季的青海属于门源。门源已有1800多年的油菜种植历史，是北方小油菜的发源地，也是世界最大的油菜种植区，面积达上百万亩，有“门源



油，天下流”之誉。七月，门源的油菜花开了，在高原的天空下一如既往独自芬芳。

如果你月头到门源，则菜花刚绽放，花田里一片翠绿，于绿中发出丝丝淡黄的花蕊，那是正在生发的花苞，娇嫩而生机勃勃，一天一个样，暖风里，你甚至可听到生命的拔节声。到了七月中旬，成千上万的油菜花怒放，不管不顾，蓬蓬勃勃，汇成金色的海洋，气势之烈、色彩之霸，任何语言都显苍白。哦，这就是西北的黄花，分外壮阔。

最佳看点浩门河

门源花田沿浩门河两岸浩浩荡荡一泻千里，在铺天盖地的菜花里，浩门河如一条银丝带，蜿蜒飘舞在金色的大海，与祁连山遥相辉映，而浩门镇则成为在花海中沉浮的岛屿。

紧靠门源花海的就是中国最美牧场之一的祁连山牧场，洋溢着浓郁的西部藏区牧场风情。两种特异的风光相互交织，除了让人惊喜外，还有种时空交错的恍惚。

大色块的简单构图，有着扑面而来的恢宏气势。拍摄油菜花照的最佳时间是细雨初停时，油菜上挂着水珠，色彩最为鲜艳明润。如果拍花海中的人，推荐两个地方，一个是青石嘴镇的元山观花台和县委水泥厂对面的南山上，能拍到常年积雪不化的冷龙岭及岗石卡雪峰下的一片油菜花海，有

春夏秋冬四季景，背景层次极好；二是东部仙米林区，这里不仅有漂亮的油菜花，还有原始森林、仙人峡谷，各种色块交织，层次特别丰富。

油菜花节华丽丽

每年七月，门源都会举办油菜花节，推出各种民族活动，有花儿会、赛马会、热歌会、篝火晚会等，你可在油菜花海里，尽情享受西北民俗风。

悠久的历史，多元的文化，构成了门源独特的民俗风情。油菜花节时，独树一帜的珠固藏戏《门源令》将在花海中上演，你还能观到当地民俗婚礼、精美的刺绣，展现出一幅瑰丽的民俗画卷。

有节庆就有美食，奶皮、搓鱼、白牦牛肉、羊肠面等小吃，非常有特色。当然，此时最好的是蜂蜜，有独特的门源菜花香；另外，当地的青稞酒也很醇烈，套用一名广告词：滴滴香浓，不妨一试。

旅游提示

交通：坐火车到西宁，西宁新宁汽车站，每天发往门源县班车有十几班，全程约3小时，票价约40元，可在青石嘴下车，青石嘴是门源油菜花最壮观的地方，青石嘴到浩门镇约20公里，你也可以包车，价格面议。

气候：七月的门源气候凉爽，全天气温在10-20℃之间，遇到阴雨天气，最低气温会在10℃以下，请注意保暖。（弯儿）



暑期健康亲子游 需要做好这五点

暑期旅游旺季即将到来，暑假旅游需要注意些什么？提高安全意识、加强自我防范、理性消费、维护自身合法权益等，都要多多留意，确保旅途平安愉快。

一是注意涉水旅游安全。参加漂流、潜水、帆船、水上滑翔等风险较高旅游项目，请选择资质齐全的经营单位，同时听从工作人员安排，配合做好各项安全防范。要根据身体健康状况、水性、天气和水体情况选择适宜的水上旅游项目。到海边观光的游客请特别注意风浪。

二是注意景区游览安全。赴山岳型景区的游客请特别注意天气和景区设立的安全警示标识，不要到景区划定的安全游览路线以外游玩。

三是出境旅游提高海外安全意识。出境旅游前，备妥出行证件和证明及复印件并妥善保管。购物时要注意周围有无可疑的人；避免夜间独自外

出，尽量在人多的街道上行走，不去不健康的酒吧或俱乐部等娱乐场所。

四是关注未成年子女的旅游安全。暑期带孩子出游的家长，在游览期间要高度关注孩子的活动，以免发生意外。请避免未成年孩子单独出游。选择出境“修学游”的家庭，一定要选择有信誉、具有资质、合法的旅行社，并要清楚旅行社的责任；孩子出境后要听从旅行社的安排，遇到困难可以向当地的大使馆求助。

五是签订合同，有备无患。如选择跟随旅行社外出，无论线路远近、旅游时间长短，要注意挑选资质齐全的旅行社，签约前看清合同，备好旅游保险等，以确保自身利益不受到损害。对合同中不清楚的条款，应及时咨询，详细了解合同内容后再签字。旅游合同、发票或收据、行程单等相关证据请妥善保管，这是保证旅游服务质量和游客维权的重要依据。（希安）



恩施侗戏：土家“图腾崇拜”的神秘之舞

6月5日，湖北省恩施市三岔乡的民间艺人在表演恩施侗戏。

面具狰狞、服饰奇特、动作凝重，神秘的场景中，舞者附和着晦涩的唱词蹁跹起舞，动作几近原始——这就是入选国家级非物质文化遗产名录的恩施侗戏。恩施侗戏是湖北民间戏剧种类之

一，被誉为“中国戏剧活化石”，其表演形式丰富多彩，其行当有生、旦、净、丑四行，剧目分正邪八出。土家人希望借助“傩”的神秘力量来表达对祖先的崇拜、对鬼神的敬畏和对美好未来的祈求。

新华社发