



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,治平打麻将成癖,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。吵架吵到一定程度,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)班的小话说,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”。

“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。

对于低龄孩子而言,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”。她自己也经常会去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)

从现在开始

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、旅游交友、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,从现在开始,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、变虚拟,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好“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,忙于刷朋友圈,忙于网购,忙于游戏,等等,却疏于和身边父母、爱人及孩子沟通交流,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,把有限的空闲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,也有利于和睦、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(平壤神马集团二矿)

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,本应该假依偎依父母,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,这是对沉迷网络者良言劝告,是对其最大的爱护,很有必要,非常及时。

奉劝那些网民们,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鸣戏,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”。要大火爆炒,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。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。

最佳看点沿门河

门源花田沿沿门河两岸浩浩荡荡一泻千里,在铺天盖地的菜花里,沿门河如一条银丝带,蜿蜒飘舞在金色的大海,与祁连山遥相辉映,而沿门河则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。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,青石嘴到沿门河约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,不去不健康的酒吧或俱乐部等场所。

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)



恩施侂戏: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侂戏。

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侂戏。恩施侂戏是湖北民间戏剧种类之

新华社发