



每晚,陪老爸吃饭

每天晚上,我习惯了到老家去,陪老爸吃晚饭。老妈于2009年因病仙逝,这样,老爸孤单地住二室一厅的房子。有时候,老爸会对我说,一个人总感觉孤独。一天下来,特别是晚上,如果一个人在家,没有人跟他说话,那是非常孤独的,甚至是一种近于无助的感觉。

于是,我与老爸有个约定:只要晚上没有什么事,我会按时陪他一起吃晚饭。就这样,从老妈走后到现在,我遵守着约定。如此这般,父亲好生欢喜。

天气热了,我会买一些冰淇淋之类的冷饮,老爸喜欢吃冰淇淋。有一回停电了,他急得不得了,怕冰淇淋化了,打了好几个电话给我。我只得安慰他一下,就是真的化了,我会买新的冰淇淋给他,他这才放心。老做小,就是这样,老爸像个小孩子也需要哄的。

天气冷了,我会买一点水果,他喜欢吃香蕉、苹果之类的水果。香蕉是芝麻香蕉,苹果是国光苹果。有几次,我买富士苹果,想给他换口味,他说不好吃。其实是嫌其太贵。没办法,就国光苹果吧。老人家的观念难以改变,就依着他吧!

在吃晚饭的时候,老爸喜欢喝点黄酒,不多,就半斤。高兴,就要让我陪他喝酒。其实,我是不喜欢喝酒的。为了老爸开心,就陪他。一喝酒,彼此话就多了,天南地北,家长里短的,想到什么,就说什么。有时候,会为了一个小小的问题,争论不休,面红耳赤,到最后也没有什么输赢的结果。但不要紧,争论也是“痛并快乐着”。有时候,不知不觉地就争论到很晚了。老爸说,就在家睡吧!于是,马上打一个电话给妻子,不回家了。虽然妻子有时候要责怪,一看时间晚了,也只得作罢了。这样的晚上,其实是老爸最向往的。他说:“这就是幸福的时光!”

现在想来,对于年纪大了的老人,特别是七八十岁的人,如果有伴,可以相互聊天,并照顾一下,所谓相濡以沫。一旦走了一个,只剩一个,就会胡思乱想,时时感觉孤独,有时候还会感觉恐惧。

经历了每晚与老爸吃晚饭的过程,我知道,孝敬老人,是要付诸行动的——多抽出点时间,陪陪老人。实在没有空的话,那就抽空晚上陪陪老人吃吃饭,是否有可行呢?

(卢忠雁)

3D动画电影“刷爆”暑假档

孩子眼睛怎能受得了?

暑假开始,熊孩子在家坐不住,家长们纷纷觉得看动画电影是不错的选择。

记者查询了7月和8月的排片,一共有20多部动画电影在此期间上映,但记者同时也注意到,这些影片绝大部分都是3D版的,看完长达一两个小时的3D大银幕以后,家长们都会有这样的感觉:“剧情很精彩,但没必要3D,眼睛好受累。”不少孩子更是中途就扔下3D眼镜跳下座椅,表示“我头晕”!这也引起了家长的担心,成年人戴3D眼镜尚且眼睛不爽,更别提孩子了,这样会不会影响孩子视力发育呢?



儿童动画片满目3D

记者从多家影院获悉,今年的动画电影3D版占绝对主流,比如暑期档的《洛克王国》《大圣归来》《赛尔号5》等一大批动画电影都是这样。

市民陈先生刚带孩子看完《猪猪侠之终极回归》,陈先生有点无奈地说,其实一般科幻片和动作片可以看3D版本,而儿童动画片根本没有必要看3D版本。加上不少国产动画片所谓的3D电影其实是2D转制而来,“只有字幕能算3D了。”在其他3D电影播放中,也有家长反映孩子出现了头晕的问题,一个七八岁的小观众对妈妈说:“电影好好看!但我头不舒服。”半途扔下3D眼镜离开了座椅。

据悉,从2010年,一部《阿凡达》把3D效果的震撼感带给了中国观众,随后3D旋风席卷了中国影市。有业内人士表示,很多动画片哪怕电影宣传海报上标明有“2D版本/3D版本”,但影院还是3D版本的排片更多。而且电影宣传中,3D也几乎成动画电影的营销“标配”卖点,给人一种“没有3D就没有大投

资”的错觉。不过很多面向低幼群体的动画片在3D上根本没有质量上的加分,反而因为增加的票价给消费者加重负担。不少观众表示,要有看2D的选择权。

孩子常看3D可能引发青光眼

眼科医生介绍,“小观众看3D电影觉得头晕主要是眼部发育还未完成,电影银幕光线暗发,公用3D眼镜质量不一等多种原因引起的。”

一般来说,小朋友的眼球要到12岁左右才能基本发育成熟。在观看3D电影时,人的大脑要调动融合左右眼收集到的图像,时间一长会有疲劳感,对小朋来来说这种难度就更大了。而且,孩子好动、注意力不集中,又不习惯戴眼镜,头晕头痛的感觉就更明显了。另外,医生留意到,现在不少3D电影的银幕画面很暗,3D眼镜的质量也差别很大,这就更容易造成眼部疲劳,出现诸如流泪、视物模糊等视觉终端性眼病是意料中事。”

眼科医生建议,小孩子每月看

一部3D电影影响不大,但如果经常看就有可能造成假性近视、青光眼。专家还表示,6岁前的孩子眼睛还在发育之中,如果经常看3D电影,会使眼睛过度疲劳,诱发假性近视。“家长带孩子看电影最好不要连续观看超过两小时。不要坐在太靠前的位置”。而如果孩子有癫痫病史、重度弱视,最好不要观看3D电影。

眼科医生介绍,未经消毒或消毒不彻底的3D眼镜存在传染眼疾的可能性。很多眼部疾病的主要传播途径是手眼传播,若眼镜不经过彻底消毒,下一个使用者碰过带病菌的眼镜后,再无意用手接触自己的眼睛,就可能感染眼部疾病。“孩子抵抗力差,如影院对3D眼镜没有消毒就给孩子使用,那么就可能感染眼部疾病,如红眼病等。”为此,一名眼科医生呼吁家长,一定要注意儿童用眼卫生。孩子佩戴公共3D眼镜前,家长最好先用酒精片或者消毒纸巾反复擦拭3D眼镜,晾干后再用。回家之后认真清洗孩子面部和手部,不要用手反复揉眼睛,减少感染的概率。

(杨子)

家庭沙龙

我看广场舞(一)

为广场舞点赞

刘勤(市第二高级中学)

缺乏运动是国人健康的大敌。许多疾病比如高血压、高血脂、高血糖都与肥胖有关。形成肥胖的原因很多,首当其冲就是缺乏运动。于是很多综艺类节目,像《奔跑吧,兄弟》《挑战极限》等,邀请明星加盟,一方面是电视收视率上去了,另一方面也传递着一个信息:要想健康,就要动起来。

咱们不是孙红雷,不是黄磊,但咱依然想拥有健康身体不是?咱不能上电视节目,但可以跳广场舞呀!于是乎,全国各地,大街小巷,日出后或黄昏时,凡是能容纳少则几个人,多则几十人甚至上百人的场地,只要音响一摆,音乐一放,立马都被跳广场舞的人们占满了。一曲《小苹果》《最炫民族风》,很有气势,很有范儿,让退休的人老有所乐,为中年人释放压力,就连以前对此不屑一顾的年轻人也忍不住加入到广场舞的行列中来,让人感到广场舞既高大上,更接地气儿。

前几日,跟女儿路过鹰城广场,禁不住被阵阵音乐吸引过去,我和女儿站那儿看了几分钟,就马上加入到广场舞的激流澎湃中,跟着音乐一曲接一曲跳起来了,那感觉跟乐曲《倍儿爽》一样,不知不觉到了晚上九点多。曲终人散,并没有以前说的广场舞“扰民”,只有健身。

尽管觉得汗流浹背,但女儿很开心,感觉很“嗨”,连说:“明天还要来。”能把男女老少都吸引到健身的行列中来,广场舞功不可没,为广场舞点赞。

锻炼人们心智 舞出社会和谐

张明琪(叶县县委办)

当下,每到傍晚时分,城区街头、广场和乡村空地随处可见随着律动节拍跳广场舞的人群。广场舞深受百姓欢迎,它无论从音乐节奏还是从舞蹈动作设计上,都较适合中老年人,因此,广场舞是群众参与性最强的文体项目之一。

当音乐响起,人们跟着节奏翩翩起舞,这里你分不出谁是表演者谁是欣赏者。广场舞这种形式注定是舞台和观众融为一体,一切都显得那样轻

松、和谐、自然,于是舞者更兴奋,观者更高兴。鲁迅先生曾说过,美的享受的特殊性,即在直接性。广场舞显现出最广大人民群众的直接性,舞者必然得到美的享受。

广场舞这种文体形式,相较搓麻将、打扑克来得文明、高雅,它锻炼了人们的心智,协调了邻里关系,和谐了社会氛围。

广场舞利大于弊

崔应红(鲁山县董周九小)

随着《全民健身计划纲要》的颁布和实施,人们的健身意识有了很大提高,更多的老年人开始意识到健康生活的重要性,越来越多的老年人走出家门,参与到健身之中。跳广场舞作为很好的锻炼方式,吸引了越来越多的大妈积极参与。

广场舞能够吸引大妈们积极参与的主要原因是其具有好学、实用、节奏明快等特点,其次是它符合了社会发展潮流,迎合了人们的现代审美情趣,而且广场舞既能愉悦身心,起到锻炼身体之效,在一起跳广场舞又是人们一个沟通和交流的平台,还能释放生活工作的压力,使心灵得到舒缓。所以,不论是城市还是农村,不论是清晨还是傍晚,都能看到人们在跳广场舞。

人们不反对广场舞,反对的是那些把快乐建立在别人的痛苦之上,有噪声、会扰民的广场舞。而那些能够换位思考的广场舞爱好者,在跳广场舞之前,首先考虑到附近居民的权益,自觉地把乐曲的声音降低,广场舞还是很受居民欢迎的。声音降低了,也一样可以跳出健康,跳出热情,跳出和谐。

广场舞利大于弊,作用大于危害。希望广场舞爱好者克服噪声及扰民缺点,真正发挥好健身的作用,吸引更多的人、更多的家庭参与进来,共创和谐社会。

我看广场舞

来稿请寄本报专刊部或发送至电子邮箱:rbsh@pdsxww.com,或登录平顶山新闻网《鹰城网事》平台(http://bbs.pdsxww.com)“家庭沙龙”发帖。

边看边说

去峨眉的N种理由

到峨眉山心情豁然开朗。峨眉盈盈的翠绿和甜润的空气一起扑进心怀,我这个一脸城市表情的人顿时就放下了硬邦邦的身架,自在起来。

晚上下了细细的雨,早晨起来,院子里的花草草都很醒目。峨眉山绵延一百二十多里,可玩的地方很多,徒步上山,一两天不少,三五天亦不多。也有走十天半个月。峨眉不仅“秀甲天下”,还与五台山、九华山、普陀山并列中国佛教四大名山,是普贤菩萨的道场,沿途有二十多座寺院,大多可参观、住宿。当然,公路也几乎修到了山顶,我们开车直达雷洞坪,再乘索道,两个多小时便登上了三千多米高的峨眉顶峰——金顶。

金顶上阳光灿烂,人头攒动,辉煌的金殿、银殿、铜殿和插入云天的普贤菩萨金身造像,真让人有点置身世外的感觉。我守在崖边看云海。澎湃的云海——那样轻飘的云,你却能感觉到它巨大的力量。

因为怕猴子“下班”,我们从金顶上下来赶往猴区时就有“猴急”地赶路。(峨眉山的猴子一早上来觅食玩耍,下午三四点钟就会回到森林中休息,当地人戏称猴子“下班”)峨眉山的猴子名气很大,不去看看总是有些不甘的。

急匆匆赶来峨眉,当然也是让馋虫勾的。人人都知川菜好

吃,但据说最好的川菜是在峨眉山所在的川南。我们住的山脚下的这条小街上酒店餐馆林立,还有一个美食村,各种吃食闪人眼。且不说豆花、鳝丝那是上了《舌尖上的中国》的,每餐必备,这次还吃到了名气大大的“峨眉萝卜汤”。汤是猪骨和蹄膀熬成的鲜汤,最重要的是萝卜一般,是峨眉山龙池的特产,脆、甜、汁多。汤浓味鲜,萝卜软甜甜香,而且无限续“益”,我们一伙人很豪迈地喝了一盆又一盆,煞是过瘾。说到汤,许是因为靠山上吃山,峨眉的竹笋汤也异常鲜美,几乎每家都有自己特色的竹笋汤。我们在山顶上吃的是简单点的,竹笋汤我却喝了人家好几碗。

晚上,在山脚下这条喧闹的小街上闲逛,华灯闪烁,山影重重。在我心中,峨眉曾是那种一生总要千里迢迢去跋涉去朝拜一次的大山,是金庸的武侠江湖中逝世的傲骨和清冽的剑气,而我在这个黄昏重遇的峨眉,亲切闲适,日常了许多。想起了朋友,想起了家人,想起也许能和某个人在这山下安静地住下,在这山里慢慢地走走。去一个地方并不需要多少理由,生命中那些喧哗骚动,那些平淡寂静,我们拥有的,我们向往的,山都有,水都有。去,就好了。

(格子)

旅行参考

唱着信天游去米脂

“米脂的婆姨缠德的汉,清涧的石板瓦窑堡的炭”,当听到这样一曲信天游时,忍不住想去位于广袤雄浑的黄土高原腹地——米脂看看,古代美女貂蝉的故乡,是怎样一个地方,那里还出了一个明末农民起义领袖李自成。

米脂古称“银州”,位于黄土高原腹地的陕西榆林中东部,以其“地有米脂水,沃壤宜粟,米汁渐之如脂”而得名。无定河从寸草不生的毛乌素沙漠奔流而来,穿境19公里,让这座有900多年历史的县城,充满勃勃生机。现境内留有大量龙山文化等遗址,其中新石器时代的陶器石器,碳火小米最为著名。陕北盛产小米,以米脂为最,口味香甜,营养丰富。米脂的米不光养育了貂蝉和李自成,还有西夏王朝奠基人李继迁等一批名人志士。至今米脂仍留有貂蝉山庄、李自成行宫、万佛洞、姜氏庄园等遗址名胜。

貂蝉山庄面积8平方公里,被誉为黄土高原小三峡。李自成行宫在米脂县城北盘龙山(原名马鞍山)南麓,占地3996平方米,为陕西省重点文物保护单位。据米脂县记载,李自成曾两次返故里,在此居住。行宫整个建筑依山而建,布局严谨,排列有序。其中乐楼的设计匠心独具,为使音响效果达到最佳境界,建造时石匠将数十口瓷缸置于地下,具有余音绕梁,三日不绝之奇效。

万佛洞石窟据史料记载开凿于北宋末年,位于米脂城沿210国道北行7公里处。明清两代数次扩建,现存石窟22处且深浅不一,或独居岩壁或洞穴相通,是陕北罕见的一组摩崖石窟,有较高的考古价值和艺术观赏价值;后来石窟被山林隐士所赏识,视为洞天仙境,称为“小林屋”;石壁上尚有“小林屋”三字篆刻。大雄宝殿是万佛洞石窟中最大的殿堂。窟顶有浮雕神龙、石狮、福麒麟、天马和八卦,花卉藻井图案,石壁佛像群雕刻始于明嘉靖和万历年间。

姜氏庄园,始建于清同治光绪年间,在米脂县桥河岔乡刘家峁村,占地面积26000余平方米。庄园背靠峰峦,面向深沟长壑,依山就势,其主人姜耀祖是闻名陕北的大地主。整个庄园由城壕式寨墙、马面、井楼、炮台等建筑构成,门庭修造豪华,院落铺设讲究,布局严谨。院内套院,窑内套窑,门外套门,



李自成行宫

门内有一门,每一块匾刻都有讲究,或阐述一个道理,或写出一片心境,可謂是“求工于一笔之内,寄情于点画之间”。建筑主体及局部设置无不蕴含期盼平安吉祥、耕读传家和风水理念的传统文化风范,是中国最大的城堡式窑洞庄园,被专家誉为“西部民居第一宅”。除此之外,米脂杨家沟还是“中共中央十二月会议”旧址,新建有革命纪念馆,成为“全国爱国主义教育示范基地”。

小贴士:到米脂只能坐汽车,从榆林长途汽车站乘汽车到米脂需1个多小时,西安到米脂约需8小时。米脂美食有卤煮驴板肠、麻辣肝花、镇川碗坨等,口味酸辣鲜美。

(秀秀)



贵州福泉谷龙阳戏节开幕

7月25日,贵州省福泉市道坪镇谷龙村,福泉龙阳戏艺人站在舞台旁,准备登台表演。当日,贵州福泉谷龙阳戏文化节在贵州省福泉市道坪镇谷龙村开幕,来自周边的阳戏艺人汇聚谷龙村,登台表演,切磋技艺。福泉阳戏是当地传统的一种,明洪武年间从江浙一带随军入黔。该剧已被列入贵州省非物质文化遗产名录。

新华社发

公示

按照《河南省绿化委员会关于做好全国绿化模范单位和全国绿化奖章评选推荐工作的通知》的要求,对拟推荐的全国绿化奖章进行公示,名单如下:

全国绿化奖章:张有正

公示单位:平顶山市绿化委员会办公室

公示电话:0375-7016079

中国平煤神马集团联合盐化有限公司100万吨/年真空制盐扩建项目环境影响评价公示

中国平煤神马集团联合盐化有限公司100万吨/年真空制盐扩建项目已委托郑州大学环境技术咨询工程公司进行环境影响评价工作,根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(环发[2006]28号)的规定,现对本项目的信息进行公示,希望广大公众提出宝贵意见及建议。

一、建设项目情况简介

中国平煤神马集团联合盐化有限公司100万吨/年真空制盐扩建项目主要包括采卤工程和制盐工程,其中制盐工程拟建厂址位于叶县产业集聚区中国平煤神马集团联合盐化有限公司现有厂区内,采卤工程位于叶县县城东南的娄庄矿

段,项目建成后可年产100万吨精制盐。

二、污染物产排情况及治理措施

采卤工程:本次采卤工程主要包括建设卤井及配套采卤管道、矿部卤水桶、淡水桶等内容。采卤工程施工期产生一定量污染物,但随着施工期的结束,影响随之消失。采卤工程运营期开采过程中的主要影响因素为噪声和固体废物。

噪声:主要来源于采卤卤泵,在经基础减振及采卤卤泵房隔声等措施处理后,可以满足《工业企业厂界环境噪声排放标准》,对外环境影响较小。

固体废物:主要为卤水桶底部的矿渣,使用清水淘洗,淘洗水回注卤井并采卤,不含盐分的矿渣

进行综合利用,用于筑路或填坑等,对外环境影响较小。

制盐工程:本项目制盐工程主要采用卤水净化、五效真空蒸发工艺,工程运营期主要影响因素为废水、废气、固体废物和噪声等。

废气:本次制盐工程所需蒸汽由集聚区集中供给,项目生产过程中不产生锅炉废气,其废气主要包括石灰乳配置工段灰仓粉尘废气(采用袋式除尘器进行处理)、制盐干燥废气(采用“旋风除尘+水喷淋”进行除尘处理),经处理后各废气均能满足GB13271-2001《大气污染物综合排放标准》表2二级标准要求,对周围环境影响较小。

废水:主要包括生产废水和生活污水,其中生产废水回注矿井不外排,生活污水经厂内污水处理站处理后用于锅炉脱硫除尘,不对外排放,对外环境影响较小。

固体废物:主要为卤水净化钙镁泥渣,经外售综合利用后,不对外环境产生二次污染。

噪声:主要有干燥风机、离心机、冷却塔、各类泵等,经隔声、消声、减振等措施处理后,可以满足《工业企业厂界环境噪声排放标准》。

三、建设单位和评价单位名称及联系方式

建设单位:中国平煤神马集团联合盐化有限

公司 联系人:陶龙 联系电话:13569560682
联系地址:叶县产业集聚区中国平煤神马集团联合盐化有限公司
评价单位:郑州大学环境技术咨询工程公司 联系人:邹岩凯 联系电话:0371-6388865
联系地址:郑州市文化路97号

四、公众提出意见的主要方式

公众可以在本公示发布后通过电话、书信等方式,向我公司(中国平煤神马集团联合盐化有限公司)、评价单位郑州大学环境技术咨询工程公司等提出合理化意见和建议。

中国平煤神马集团联合盐化有限公司
2015年7月25日