

家有中招生

还有几天就要迎来中招考试了。据统计,2016年,我市中考生有36882人,而市一中仅招生1341人。这意味着,若想考入一中,必须成为全市的前1341名。现实很残酷!而我的女儿就要在这种“残酷”中,与3万多名考生展开人生的第一次“搏杀”。

我早已不是学生,但在陪伴女儿的过程中,我体味到了学生的不易,尤其中招生的不易。

进入9年级,女儿就进入了紧张的备考状态。随着作业量的明显增加,她的睡眠时间越来越少,十一二点入睡渐成常态。一日傍晚,我接女儿放学,一见面她就说:“妈,今天下午我困死了,语文课时竟坐着睡着了。如果不是同桌推了推我,估计就要挨批了……”听着女儿的话,我的眼睛潮潮的,但我所能做的也只有风雨无阻、早出晚归的接送以及夜深人静的陪伴。

接送女儿,从幼儿园至今已整整12年了。可进入9年级下半学期,女儿的人校时间由原来的7:10提前到6:40。因为学校组织了晨练,以应对4月份的中招体育考试。对女儿来说,除了跳绳,无论立定跳远,800米长跑,还是体前屈,都不是她的强项。为了在体育成绩上尽可能少地丢分,我常常骑着电动车,穿着厚厚的棉衣摸黑将她准时送进学校。4月23日下午,女儿参加体育考试,可天气骤热。目送女儿走进考场,我将报纸一铺,坐在树下阴凉的路边。似火的骄阳炙烤着我的等待。我一遍遍地走到学校门口,想要穿越铁门为女儿助威,可我无能为力。两个多小时后,当大汗淋漓的女儿终于出现在我的面前时,我迅即上前为她擦汗。“妈,考了63分。”女儿说着哭了,我却笑了。虽然与满分相差7分,但她努力了、拼搏了。忘不了女儿冒着严寒在昏黄的路灯下跑步、跳绳、跳绳的身影;更忘不了为了轻考体前屈,平坐在床上的女儿让我轻坐在她那瘦弱的背上慢慢地施力,促使她前伸的双手能摸住双脚、超过双脚……

世间最深情的陪伴莫过于父母与子女的陪伴吧!多少个夜晚,当我睡眠惺忪时,女儿还坐在我的身边认真背书;多少个夜晚,女儿用钢笔书写卷子的沙沙声伴我入眠;多少个夜晚,当我一觉醒来女儿还在挑灯夜读……我坚信天道酬勤,更坚信一分耕耘一分收获。令人欣慰的是,女儿在三模的考试中取得了优异成绩。

中招考试在即,作为母亲,我没有任何要求,唯求她:健康!平安!顺利!
(赵中华)



父亲,孩子人生旅途的GPS

在陪伴中引导孩子成长

从某种程度上说,教育孩子往往比个人的事业更为重要,父亲至少不应该以事业和工作为借口,忽视了对孩子的教育,因为教育孩子是一趟没有回程的火车,错过了就是错过了,这是一趟不可逆的旅程,同时也是父母与孩子的共同修行。

现代都市人的家庭,工作忙、压力大,部分父亲觉得,有母亲在管教孩子,自己可以少些参与。那么,作为一名父亲,应该如何引导孩子教育孩子?

首先,父亲在教育孩子的过程中应把握好方向,引导孩子的价值观的形成,父亲的作用就像人生的GPS导航。

其次,要抓住教育核心,一般来说教育孩子的核心就是“心智发展,因材施教”,孩子的个性、孩子的情商和智商,这些就是核心的要点。在孩子的成长过程中,父亲应当与母亲一起去了解孩子的个性和兴趣,帮助孩子规划未来的成长方向。从客观上说,父亲和母亲在视野、格局、思维上都有差异,要承认这种差异,“父亲在外打拼事业,与社会各界接触比较多,容易站得高看得远,母亲比较细腻,对孩子的日常生活关注比较多。因此,父亲往往会影响孩子的事业,母亲会影响孩子与别人的

相处。”

在引导孩子时,过程往往比结果更为重要。父亲应当多去思考,发现孩子的个性、兴趣和天赋所在,从而为孩子规划成长的方向。

与孩子单独旅游

教育专家认为,父亲的言传身教非常重要,在合适的时候,父亲应当与孩子开始一次单独的旅行,在旅途之中父亲可以影响孩子。“旅途的含义非常广泛,不仅是指一起出去旅游,可以是跟孩子一起去去做一件事情,参与一项运动、参加兴趣班,甚至是做一个机器人等。在参与的整个过程中,教会孩子一些方式方法,把未来的一些信息引申到孩子身上,这些经验孩子会复制到其他方面。”

多陪伴孩子 让孩子感到更安全

华师附中国际部副主任袁拔有一儿一女。“在中国传统文化中,小孩看父亲更多是仰视和权威,父亲要尽可能为孩子撑起一片空间,让孩子感到安全感。”随着孩子的成长,这几年袁拔更加体会到,给孩子空间和时间,多陪陪孩子,这是给孩子安全感的一种方式,“在日常生活中每一天都陪陪孩子,哪

怕是在陪孩子出去走走,去户外骑骑车,孩子都觉得非常开心。晚上我有时候会陪孩子下下棋、聊聊天,周末带孩子出去走走。父母的陪伴,会让孩子在与人交流时更有信心。”

支招

父亲首先要自我成长

作为父亲,要处理好三个关系——自我关系、两性关系、亲子关系。首先,父亲要自我成长自我学习,自己要反思自己,走出自我,“父亲要自律自强,要坚韧不拔,要守法守规,要心胸豁达。如果父亲做不到,你要求孩子做到,这不现实。”

两性关系,就是夫妻关系,在家庭之中,父亲和母亲都是家庭的重要部分,缺一不可,作为父亲,要理解母亲,支持母亲,这样家庭才会和谐,才会给孩子一个安全的环境。

亲子关系,既包括父亲对自己的父母,也包括父亲对自己的孩子,父亲如何孝敬父母,这些都会对孩子产生潜移默化的影响。

多问孩子问题

在这个信息爆炸的社会,孩子要适应未来社会的发展,应当具备比较好的学习能力和批评思维。可以让孩子多参与小组活动,让差不多同龄的孩子围绕同一个话题去辩论沟通,让孩子学会接纳对同

一个事件的不同观点。更多的时候,要通过日常的教育互动,慢慢影响孩子的思维能力。

同时,要学会问孩子,通过问启发孩子思考。不断地创造问题让他去解决,在解决过程中,不断去问他为什么这样做。

为孩子适当立规矩

美国哈佛大学教育学博士王涛在美国从事儿童教育研究30年,他认为,从小要给孩子立规矩,培养孩子对规矩的敬畏之心。中国的传统教育的弊端之一就是规矩和爱的分离,“在立规矩的过程中要把爱体现出来,不仅需要极大的爱心,还需要有高超的教育智慧”。

孩子很小的时候就会看大人的脸色,知道父母的喜怒哀乐,这时候要教育,让孩子做应当做的,禁止做不应当做的。这样的话,到了几岁以后,就省去了抽打之罚。

不宜过早为孩子讲人生经验

有些比较强势的父母,把自己人生的经验过早告诉孩子,有点刻舟求剑的意味,实际上这样是不合适的。

父母把自身的经验告诉孩子,这对于孩子来说只是一个结果,孩子并不知道过程,而且在孩子的这个年龄阶段,还不适合接触这么复杂的事情,要尊重孩子的成长,给孩子成长的时间和空间,不可心急。
(宋金绪 陈楚虹)

家庭沙龙

健康到家(上)

居民享便利又得实惠

邱利刚(湛河区马庄街道办事处)

我国老年人、儿童、残疾人不少,以及高血压、糖尿病、结核病等慢性疾病和严重精神障碍患者等都需要健康到家的服务。国务院医改办等部门日前印发《关于推进家庭医生签约服务的指导意见》,这是转变基层医疗卫生服务模式,深化医药卫生体制改革,更好地维护人民群众健康的惠民政策。

签约服务会在就医、转诊、用药、医保等方面对签约居民实行差异化的政策,如按照协议为签约居民提供全程服务、上门服务、错时服务、预约服务等多种形式的服务;家庭医生团队将拥有一定比例的医院专家号、预约挂号、预留床位等资源,方便签约居民优先就诊和住院;对于签约的慢性病患者,家庭医生可以酌情延长单次配药量,减少病人往返开药的频次;二级以上医院的全科医学科或指定科室对接家庭医生转诊服务,为转诊患者建立绿色通道……

签约服务模式为群众提供综合、连续、协同的基本医疗卫生服务,将增强人民群众获得感。全社会应积极营造尊重、信任、支持家庭医生签约服务的良好氛围,各相关单位要严格按照要求,加快推进家庭医生签约服务,使健康到家尽快实现全覆盖,使更多人受益。

期待家庭医生服务走得更好

梁云祥(汝州夏店乡)

在发达国家和地区,令人羡慕的家庭医生服务发展得很成熟。看病时,人们会先找自己的家庭医生,如果需要,由家庭医生安排病人住院或联系专科医院继续为病人服务。在我国,家庭医生还是新鲜事。推进家庭医生服务,无疑是一个大胆而有益的尝试,对广大普通患者来说更是福音。现实中,大部分人患的都是常见病,而看病却需要频频出入医院,既花费了大量的时间、精力、金钱,又占用了大医院的医疗资源。因此,家庭医生不仅有利于减轻病人看病的压力,更是缓解大医院看病难、看病贵的一剂良方。

不过,要让家庭医生叫好也叫座,还要做好相关制度的配套。首先要扩大社区卫生服务点,充实社区医疗队伍。如果点少覆盖面小,人们当然首选去大医院,家庭医生也就打了折扣。更重要的是,家庭医生要真正发挥作用,医疗质量是关键。市民虽然明知“大病进医院,小病到社区”的道理,但由于长期以来形成的对社区技术和医疗水平感到“不放心”,如今家庭医生上门,怕仍是不太情愿以身托付,宁愿去大医院排队挂号就诊。这就要求社区卫生机构拥有更扎实的服务,更多的优质医疗资源下沉到基层,才能赢得居民的信任。

旅途中如何做才能睡个好觉



在这个旅行盛行的时代,什么样的旅行才算得上完美呢?也许有人会认为,只要一路美食美景相伴便是完美旅行。但其实,一个完美的旅行还应该有良好的睡眠。众所周知,旅行免不了舟车劳顿、跋山涉水,如果在旅途中睡不好觉,每天顶着一对熊猫眼,相信再美丽的景点和再好吃的东西你也无心欣赏、品味,所以,一个优质睡眠是保证我们健康开心旅行的首要前提。

然而,不少人在旅途中经常睡得不安稳,甚至在旅行归来后,由于睡眠困扰体力透支,使得生产力下降,白天工作无精打采,哈欠连连。那么,旅途中该如何做才能睡个好觉?

交通篇

根据旅行距离的长短,我们会选择乘坐不同的交通工具出行,可是无论是乘坐安全系数最高的飞机,沿途可看很多风景的火车还是在海上漂浮的邮轮,任何人都逃不过睡觉这个问题。要知道,在交通工具上睡觉可是一个大难题,那要怎样做才可以在交通工具上任性睡呢?

火车睡眠问题

人们常说坐火车时可以看尽人生百态,听尽百姓心声,由此可见火车是一个嘈杂的地方,那些浅睡眠的人尽量不要选择坐火车,因为火车里的吵闹声不是你的耳塞所能盖住的;如果一定要坐火车,最好结伴,这样就不用担心财物安全问题了。另外,火车上的睡眠不讲数量,不宜久睡久坐,尤其是硬座时一定要带上U形枕和外套,要确保自己不腰酸背痛,不受空调影响。

飞机睡眠问题

飞机经济舱的座位比火车的座位还要狭窄,故活动非常不便,想要稍微调整睡姿是一件比较难的事,不过这个难题只需一个小小U形枕便可马上提升舒适度;值得一提的是,除了眼罩和耳塞,上机前选一个靠近窗边或者远离厕所的好座位还可以减少其他乘客打扰的次数。

邮轮睡眠问题

邮轮最大的特点就是睡眠空间相对于飞机和火车来说比较大,但是很多人却有着不同程度的晕船现象,也让人睡变得不是那么舒服。换言之,要想在邮轮上获得好睡眠,防止晕船就事半功倍了,因此建议坐船前不要饱食或者空腹,最好随身带上

晕船药。待处理好晕船问题后稍微活动一下,就可以有效提高邮轮上的睡眠质量了。

吃什么有助于入睡

乘坐不同的交通工具,吃到的食物当然也不一样。如果是坐飞机出行的,机上食物选择相对较少,最好选择喝牛奶或者温水,不要喝咖啡;如果是坐火车的话,可以在火车上购买一大包的红枣或者葵花子慢慢吃;如果是乘坐邮轮的,可以前往邮轮上的自助餐厅吃一些新鲜水果,晚上睡觉前还可以喝上一小杯红酒或者醋。

酒店篇

俗话说:“金窝银窝不如自己的狗窝”,可是出去旅行,就不能继续住自己的“狗窝”了。所以,旅行在外住宿时,又该如何应对那些倒时差、认床、浅睡眠等问题?

倒时差问题

平时在家都有可能睡不好不用说明倒时差问题了,不过千万不要因为倒时差而不睡觉,倒时差时一定要结合身体疲劳程度来决定睡眠时间。此外,不一定到达目的地才开始倒时差,可以在坐飞机或者火车的过程中合理计算原地、目的地的时差以及飞行时间开始倒时差。

认床问题

认床问题相信是很多成年人都会遇到的问题,而认床多被认为是心理上的依赖,所以要解决认床问题就该从“心理上的依赖”着手,换句话说,就是在条件允许的情况下将酒店的床上用品换成你熟悉或者习惯的床上用品,比如携带一张单人床单,换一个适合自己的枕头、调节室内灯光等。

浅睡眠问题

浅睡眠的人一般都是容易入睡又容易

醒来的人,因此,安静是保证睡眠连续性的关键。首先,预订或者入住酒店时尽量选择远离电梯、不面向游泳池的房间,安静的房间是防止醒来的前提;其次是在睡眠过程中可以戴上眼罩、耳塞等,进一步避免受外界声音的干扰。

吃什么有助于入睡

酒店一般都会提供不同种类的饮品、肉制品、方便食品等,那么我们就要好好利用酒店的食物资源为我们的睡眠服务。在睡前半小时可以喝一杯热牛奶或者饮上一杯红酒,都是可以促进睡眠的,同时还可以吃上一根具有“安眠效果”的香蕉。顺便一提,在酒店住时还可以来一次安神助眠的睡前按摩。

安神助眠“小神器”

U形枕

很多人在旅途中或者酒店里都睡不好觉,很重要的一个原因是因为枕头不舒服。虽然部分酒店会提供四个枕头供我们自己调整适合自己的高度,但是仍有人睡不习惯酒店提供的枕头,这个时候只需将一个U形枕平放在枕头上,垫在头下便可瞬间提升舒适度。另外,坐车途中可以放在脖子上缓解疲劳。

暖宝宝

许多出去旅行的人会选择坐飞机、高铁、火车、大巴等,但是这些交通工具基本上全程开放冷气,睡眠容易受到冷气影响,所以根据《黄帝内经》中“头寒足热利于眠”的理论,我们可以带一些暖足贴、暖宝宝等。

智能睡眠产品

目前,市场上针对全方位改善睡眠还

推出了一些智能眼罩、智能催眠喇叭等睡眠产品。据说,智能眼罩不仅为用户提供个性化睡眠还可以帮助倒时差,而智能催眠喇叭则会一边让我们聆听大自然的声音一边闻着精油散发的香味使我们迅速进入放松状态。

随身床垫

那些住不惯酒店的人绝大多数是因为酒店陌生的床上用品,为了获得好睡眠,除了一个合适的枕头,我们还需要一个舒服的床垫。因此,不妨随身携带一款便携收纳、适宜出差和旅行等不同环境的床垫,让你出游在外也找到“家”的感觉。

(毛静 李君平)

招租

新城区蓝湾翠园东门二层门面房三间620平方米,对外出租,好房不贵,赚钱不累。

联系电话:0375-4973622



边看边说

那座别有风情的小城

对于广州人而言,像香港、澳门这样的地方,绝对就是说走就走的事情,因为都是一水之隔的距离,又是同声同气。相比起香港的繁华,有好长一段时间我更喜欢澳门的质朴。喜欢它集老广和异域风情于一体,喜欢它穿越岁月的淡定和从容。

时隔十几年再去澳门,仿佛第一次赴澳门的样子,不能免俗地去了人头攒动的市政厅一带。那是一栋古朴雅致的南欧式两层建筑,经过了多次修缮和扩建,仍然保留着16世纪宫廷式的布局。市政厅又叫议事亭,乃是因为它一直主要负责管理市政事务,并是召集市民代表讨论商议的地方。避开熙熙攘攘的人流,我们从正门进入地下大堂,沿着两边镶有蓝白两色葡萄牙瓷砖的楼梯上去,便是市政厅的会议室。透过会议室的窗口看过去,眼前便是3700平方米的广场,地面全是采用碎石铺成的波浪形状,犹如微波轻漾的海面,洋溢着浓郁的南欧热情。这是澳门最具特色的地方之一,如今已成了内地游客的集散地。

如果说,大三巴牌坊是澳门最抢眼的地标,那么,大大小小的赌场以及大街小巷的美食便是澳门的风韵所在。

从珠海拱北过关到澳门,只要走个3分钟左右,就会看见五颜六色的大小巴士等待着来自内地的游客。热门熟路的游客一般会挑选自己心仪的娱乐场免费穿梭巴士上车,从而进入市区。澳门,这个面积只有28平方公里、人口50万的小城,留给很多人的印象都是赌城一个。大家最熟悉的莫过于上世纪70年代建成的葡京大酒店,那是澳门赌业的标志性建筑。关于这个酒店和它主人的故事一直流

传在坊间,成为人们茶余饭后永不厌倦的谈资。

初次走进澳门的人,很难在第一时间里觉察到与广州一些老街区的区别——到处是橱窗里吊着烧鹅、油鸡和叉烧的小饭馆,以及粥铺、凉茶店,就连空气里都飘荡着饮食人生的烟火味道。很多内地游客都去找熟悉的茶餐厅或者中餐厅就餐,其实完全可以尝试一下葡国菜。晚饭时间,我们便开始在葡京大酒店附近的小巷里面兜兜转转。最后奔着一家门口很多老外食客的小店去了。那是一家叫作“金船”的面包店,狭小的店铺里面只摆了五六张桌子,柜台上的橱窗摆放着一笼新鲜葡葡。看得出,这家是比较地道的葡式出品,于是我们就选择了在这里吃晚餐。点了一个土豆焗猪排,一个葡式杂菜马介鱼,果然不错。位于南欧沿海的葡萄牙,丰富的海产品自然是葡国菜的主打,那马介鱼便是由顶级新鲜的鳕鱼腌制而成的咸鱼,是葡国菜的特点之一。它之所谓咸鱼,并不是我们想象般浓烈的咸,而是带有一种淡淡的海盐味,加上配菜的土豆和四季豆都是水煮的,蘸着橄榄油和胡椒粉来吃,清淡中带着原味,颇适合我们老广的口味。有时候,真的不用穿洋过海地跑到地球另一端的南欧,才可以感受到当地的风味,就在离家最近的地方,充满葡萄牙风情的小城——有“东方蒙地卡罗”之称的澳门。(陈丹苗)

公告

叶县农村信用合作联社遵化信用社李朝阳,于2014年4月15日私自离开单位,长期不上班,限李朝阳于本公告刊登之日起30日内回单位报到,逾期不到,按有关规定处理。特此公告

叶县农村信用合作联社
2016年6月20日