

今日济南

## 屋檐下



主持人:淑怡  
邮箱:jiaoshipindao@163.com  
博客:<http://huixinrexian.blog.163.com>



# 妙方教你保护眼睛

上期茶友求助:小美的妈妈来电说,小美的工作需要长时间呆在电脑前,她很担心孩子的眼睛。她看到日历上写着6月6日是世界爱眼日,所以想咨询下午茶的朋友,大家可有保护眼睛的好方法?

## 茶友支招:

我觉得最好的方法是每隔半小时就离开电脑,看看窗外的蓝天白云。如果不能离开,则闭上眼睛休息一下,哪怕短短几秒钟都是好的。午休时,做做眼睛保健操,这套从小就做的保健操还是非常有效的。

### —知之

电脑族应该多喝点绿茶,可以保护眼睛。茶叶尽量选择质量好的,劣质的茶叶非但对身体无益,而且有害。绿茶用80摄氏度左右的水冲泡,2分钟就可以了,长时间浸泡的茶水,对身体有害,也起不到保护眼睛和肝脏的作用。

### —宋力

闭眼休息是最好的护眼方法,所以,应随时随地闭眼休息片刻。菊花茶有明目之效,我经常泡来喝,并用菊花茶的蒸汽熏蒸眼睛。下班回到家,可以用热毛巾焐一焐眼睛,以缓解疲劳。眼睛旁边的太阳穴轻

柔按摩一下,也可以起到保护眼睛的效果。

### —玻璃

不在光线过强、过暗的环境下看书,不在晃动的车船上上看书,不躺着看书,八小时外尽量不接触电脑,尤其不在电脑上看电视连续剧。一句话,就是尽量不再给眼睛增加额外的负担。

### —琳琳

可以在电脑旁摆几盆小盆栽,绿色植物能吸收电脑的辐射,还能增加空气湿度,减少灰尘,让眼睛保持湿润。小美可以准备一点好的眼药水,如珍珠明目液、珍视明、艾唯多眼药水、人工泪液等,眼睛干涩疲惫时就滴一滴。另外,要多喝水,多吃新鲜的水果和蔬菜。

### —岩上草

我的经验是,用电脑时,最好保持15至20度的下视角,这样有助于减少眼球暴露的面积,以减少眼球表面水分蒸发。可以在电脑桌上放一杯水,以增加周围空气的湿润度。

### —萧山

建议小美进行球类活动,如乒乓球、羽毛球、足球、高尔夫球等,当眼球追随目标时,睫状肌不断地放松与收缩,以及眼外肌

的协同作用,可以提高眼的血液灌注量,促进眼部新陈代谢,从而减轻眼疲劳。

### —永庆

要多吃富含钙、蛋白质的食物,避免偏食,控制甜食。因为代谢糖分时,须依靠维生素B<sub>1</sub>,糖分若摄取过多,将会造成维生素B<sub>1</sub>的不足,伤害眼睛。多吃坚果类食物,多咀嚼,能加强眼部肌肉活动,增进眼部血液循环,减轻眼疲劳。我就经常吃开心果、山核桃和大杏仁。

### —张美丽

## 淑怡小结:

## 下期话题

## 相亲见面该聊点啥

小张来电说,他已经到了结婚年龄,却迟迟找不到合适的女友。过些日子他要去参加一个8分钟交友相亲活动,面对第一次见面的“女友”,他很想知道些什么会給对方留下良好而深刻的印象。

Xin Xiang  
心 箱  
慧心:心理咨询师  
信箱:[huixinrexian@163.com](mailto:huixinrexian@163.com)  
每周一下午2:30—4:30

## 父母嫌弃 男友个子矮

### 慧心老师:

我和男友是毕业前开始恋爱的,已经近两年半了。我们是异地恋。他买好了房子,装修也差不多了。可是父母嫌他个子太矮,1.65米,怕后辈长不高。但我也不高呀,1.58米,我不想放弃他,他为我做得很多,和他在一起我有安全感。但父母说如果我走了就再也不让我进家门了,我很难抉择,我想大家都好。想问您有什么好的建议给我,谢谢!

——哈哈

### 哈哈读者:

你好,天下最疼你、为你想得最周到的一定是你的父母,这是永远不会改变的事实。你是个懂事的孩子,这从一句“我想大家都好”里就能看得出来。你说自己很难抉择,是的,人生很多时候都是难以抉择的。

父母反对一定有其反对的理由。一如许多女孩子因为不够漂亮而烦恼,许多男孩子也因为个子矮而困扰。不够漂亮也罢,矮小也罢,最大的不利是容易导致当事人的自卑,而自卑往往会让整个人缺少“精彩”。拿破仑也矮小,但他才华弥补了他的不足。而普通如我们,并没有特别的才华,所以容易因生理的缺陷而自卑,从而影响个人发展。

不知你的男友如何看待你父母的反对?是坚定不移地坚守爱情?还是有所动摇?是积极努力地让你的父母接受自己?还是心怀委屈和怨恨?事实上,他的态度和表现对你做出最终的选择是至关重要的,这也是考验你们感情和考验他为人的关口。

如果他抱怨甚至诋毁你的父母,我的意见是要三思而行。一个温暖的人,一定懂得体谅别人的心情,懂得换位思考。如果他一蹶不振,委屈伤心,我的意见也要三思而行。我们每个人,一生中都会经历诸多的挫折,如果内心不够强大,是很难给身边的人带来幸福的。

姑娘,你一直以来对人的判断力是否正确?是否有相当的独立性?你的主张是否让父母放心?如果答案是否定的,那么更要三思而行。父母毕竟是过来人,许多人生的经验是年轻的你所不具备的,聪明的年轻人应懂得借父母的眼睛看得远一点。不妨和父母心平气和地交流一下,认真听一听他们反对的原因,你再逐一分析。

要让父母接纳他,必须让父母看到他的好,这样父母才能放心地把你嫁给他。

我给出的建议是,把父母的意见如实转达给男友。要特别注意的是,不要使用伤害性的语言。“我父母觉得你太矮,不同意。”就是一种伤害,而“我父母有些担忧,怕将来我们的孩子会长不高。”就比较柔和。根据他的表现,你可以看到更深层的他,这会帮助你做出判断。

爱是很温暖的感觉,如果你和他在一起感觉很温暖,可以把这种感受讲给父母听,并举出让父母温暖的例子。他为你做得很多,具体都是什么呢?去他工作的地方定居,是你们共同商量的决定还是他的要求?他是否建议你征询过父母的意见?是否考虑过你父母的心情?如果你想留在父母身边,他是否会放弃现有的一切奔向你?他愿意为争得你父母的同意而放低姿态并默默等待吗?

姑娘,婚姻对一个女人的一生来说太重要了,父母的话认真听一听,反复想一想,是没有坏处的。“不听老人言,吃亏在眼前”,这句古训,之所以流传久远,是因为有生活的智慧在里面。祝福深深。

慧心

# 孩子天地



## 胖胖的我,肥肥的爱

文/郭弋 山师附小四(6)班

我从小长得白白胖胖,从来都没有瘦过。在学校或者爸妈单位,大人们都愿意捏捏我的小胖脸小肥胳膊,就连老师上课时也喜欢转到我边上拍着我肥肥的后背叫我“小胖”。老妈很骄傲,却假装苦恼地说:“没办法,谁让我们把你养得那么好呢!都快成唐僧肉了。”我觉得老妈说得对,他们太爱我了。有奶奶、有爸妈,有老师。

我长得又白又胖,济南的奶奶是第一功臣。奶奶不是亲的,但是从小带我长大,比潍坊的亲奶奶还亲。奶奶把我照顾得非常好,三岁前我从没摔破过一块皮,也没因病进过医院。因为,奶奶内退前在托儿所工作,她把一辈子积累的照顾小孩的本事都用在我身上了,对我比对小姨(奶奶的女儿)还要好,每顿饭吃什么都要安排得很科学,就像电视广告说的,我吃得好、睡得香,当

然不生病啦!后来,我上学了,每次去奶奶家,她都会按我的口味专门为我做好吃的。

上幼儿园之后,我却接连病了好几次。记得一个冬天的晚上,我读完英语就睡了,大约快12点的时候,感觉浑身不舒服。妈妈本来很粗心,天天像夜猫子一样黏在书房,不知怎么,那晚她竟然发现了我在发高烧,她很着急,一边给上夜班的爸爸打电话,一边紧张地收拾东西:“很可能需要打吊瓶,丑儿可能会冷,最好把毛毯什么都带上。”她准备了水壶、毛毯、湿巾和退烧贴等,像出门度假一样装了一大包。

去医院的路上,妈妈不停地摸我的额头和脖子,催爸爸快点开车。到了医院,果然需要输液。躺在病床上,我就迷迷糊糊睡着了,大约过了两个小时,液输完了,我听见爸妈喊:“宝贝儿,宝贝儿……”一睁眼,他俩都趴在床头上盯着

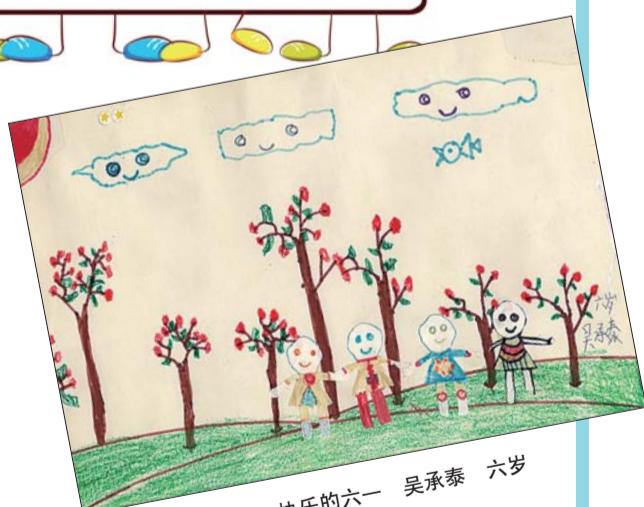
我看。我心里想:难道爸妈一会儿也没睡吗?我好感动,后来我问妈妈为什么能半夜发现我发烧了,她一笑,说是我出生时她在我肚脐上安了个神秘的感应器!

爸妈很重视我的饮食。在家里吃饭时,爸爸至少要做四个菜,有的时候有五六种,还要熬稀饭。爸爸不在家,我和妈妈就去酒店,她总会点一个肉菜两个素菜,其中必须有一个绿色蔬菜。我现在都上四年级了,一直到去年老妈还总是夹着菜喂我。学校的老师对我很好。

中午在学校吃小饭桌,有时候不合口,我就吃得很少,值班老师就来鼓励我:再多吃点,你要饿瘦了,就不可爱了。要是被数学老师张丽娜看到了,她还会把自己的饭菜分给我。你想想,我要是不胖那就叫怪呢。

我在爱中长大,用老妈的话说,我这身小肥肉,每斤两都是用爱堆出来的。所以,爸爸妈妈希望我长大了,一定要做一个感恩的人,做一个知恩图报的好人,做一个对社会有意义的人,不辜负大家对我的爱,对我的殷切希望。

指导教师:和丽麟



快乐的六一 吴承泰 六岁

吴承泰,男,6岁,济南市山师附小二年级学生,性格活泼开朗,热爱运动,尤其喜欢游泳,是一个阳光帅气的小男孩。