

## 征稿启事

为加大本地读者评论力度,形成关注烟台的良好氛围,本报诚邀烟台市民针对烟台新闻及各种社会现象,在互动版发出自己的声音。如果您对烟台身边事觉得不吐不快,对自己的经历见闻有话要说,或者对烟台城市发展有自己的建议,《我有话说》栏目欢迎您的参与;如果您读本报新闻后想谈谈看法,《一家之言》栏目也等着您。

稿件字数以500—1000字为宜,择优刊发,稿费从优。来稿注明姓名、地址、邮编。 投稿邮箱:qlwbqss@163.com

# 孩子减负,先给家长减负

## 头条评论

任平生(芝罘区)

教育部公开《小学生减负十条规定》,要求小学不留书面家庭作业。但据记者调查,孩子上下学的书包依旧沉重,除了学生担心课本会丢外,也跟家长担心学校不布置作业,刻意给孩子“增负”有关。

给孩子减负的声浪多年来不绝于耳,也早已成为社会、学校和家庭的共识。可是减负喊了多年,效果如何?看一看、掂一掂学生的书包就知道了。呼吁减负多年,孩子的书包依旧没有减。中小学生书包重量过重的现象普遍存在着,如此沉重的书包压在稚嫩的肩上,不堪重负的学生们普遍喊累。

可是,喊归喊,减负归减负,有的家长一边喊减负一边给孩子加重。许多家长面对孩子沉重的

课业负担叫苦不迭,另一方面却对减负忧心忡忡:现在轻松,将来代价会否更惨重?我们不做作业,难道人家会闲着?面对孩子沉重的学习负担,家长无比纠结,孩子课业沉重、学习压力大,不利于身心健康;而对于上级的减负政策,家长忧心孩子的未来,如果孩子不做作业,现在输不起,将来更输不起。学校不给孩子留书面作业,而家长给孩子布置,减负政策受到来自家长的抵制,学生的负担没有减轻,甚至比以前还要重。

教育主管部门能管得了学校和教师,一纸禁令、一个文件也许能让教师改变观念、对学生手下留情,可是管不了体制外的家长。在我看来,给学生减负首先要给家长减负,例如帮助家长转变教育理念。家庭教育是学校教育、社会教育的基础。让家长明白“孩子健康快乐比什么都重要”,相信孩子,改变家长害怕孩子输在起跑线上的观念等,提高家长的教育技能,着眼于学生综合素质的提高。学校和教师应转变家长重

智育轻德育体育的观念和做法,使家长配合学校教育,切实为学生减负,引导学生养成良好的道德品质和行为习惯,促使孩子健康成长。

其次,通过提高学习效率,消除家长的担忧。不消除家长的担忧,学校减负家长增负,学生不轻松。因此改革教育教学理念,加大课堂教学改革的力度,向课堂教学生要效益,提高课堂效率和学生学习效率,使学生减负之后不减成绩、不减竞争力。

## 你现在还手洗衣服吗?



漫画:夏坤



### 我来抛砖

**@蓝色基调:**社会在进步,科技在发展,在家用电器日益普及的今天,尤其是智能产品日渐火热的趋势下,还有坚持手洗衣服的人吗?

**钟头洗衣服,不如做别的有意义、有价值。自己的时间,比洗衣机那点钱更宝贵吧。**

**@淡若馨香:**我是床单、牛仔系列的用洗衣机,其余均手洗。看到一次清洗洗衣机的过程,真心不敢用了。

**@纯洁的一周:**我认为衣服是一种乐趣,洗完心情舒畅。

**@海边小石头:**小件手洗,大件机洗。有时间手洗,没时间机洗。

**@yiji:**现在的滚筒洗衣机挺省水的,再说现在上班这么累,哪还有精力干家务活,能用机器替代,何乐而不为?

**@秀出魅力:**床单被套一般机洗,衣服都是手洗,一次就一件两件的还是手洗方便又快捷,也不是所有的衣服都可以机洗的。

来源:烟台论坛

## 我有话说

### 关爱从酒后不驾车始

刘学光(莱山区)

前些日子的傍晚,我将车停在小区后,急忙往家赶。刚走几步,背后传来:“大哥,你的车窗没关。”回头望去,一个坐在我车北面石凳上纳凉的小青年朝我微笑,我略带感激地也向他打着招呼。见到他旁边的拐杖,我略有所思。

他姓唐,来自临沂。大学毕业后,在烟台的一家大企业从事销售工作,由于他工作出色、业绩突出,工作两年就被提拔为销售主管。他买了大房子,开上小轿车,事业一帆风顺,同单位的本市姑娘和他结了婚。由于工作原因,他经常有应酬。

一天,他陪客户吃饭到半夜,自觉酒喝得不多,就开车往家赶,走到半路酒力发作,两眼打架,一眨眼车飞到了路旁绿化带里的大树上,腿也骨折了,酒也醒了。

他的妻子因他喝酒驾车和他不知吵了多少次架,而他始终不改。这一次,他妻子

回了娘家,如果他再不改酒后驾车的毛病,就永远不回来了。说着说着,小唐两眼湿润了,泪水不禁淌了下来。他还劝我道:“大哥,千万别喝酒驾车,我是捡了条命啊!”

看着小唐拄着双拐挪步前行的身影,我呆呆地看了许久,好长时间没有回过神来。

“喝酒不开车,开车不喝酒”,这句话人人皆知。严禁酒后驾驶,开车人都知晓。可是,就有的人管不住自己的馋嘴铤而走险、自欺欺人,拿生命当儿戏,做着掩耳盗铃的蠢事,依然不把酒后驾驶当犯罪,不断酿就惨剧,制造悲剧,伤人害己,后悔终生。

有多少车祸不是酒后驾驶惹的祸,有多少鲜活的生命不是丧生在酒后司机的车轮之下?难道那些惨目忍睹的教训还不能震醒酒后驾车人你那麻木的神经吗?因而,开车千万不能喝酒,这不仅是对自己的爱惜,更是对他人的关爱,那么,关爱他人首先就从驾车不喝酒做起吧!

## 多补充点正能量

于华(海阳市)

齐鲁晚报刊登的《视障生握手走完阅兵式》这则报道,看似普通却能引起读者的关注。大学新生入学伊始,就要参加军事训练,军训完毕还要组织学员阅兵,这是大学军训的常规“套路”,没什么吸引眼球的新闻点。但是,图片里参加军训阅兵式的,却是滨州医学院烟台校区盲人本科班的39名视障学生。尽管他们没有摆臂“走正步”,但我能从内心感受到他们手拉手、心连心“踢出的

正步”。整齐划一的正步,无声却又震撼地回响在我的脑海里。

39名视障大学生走完军训的最后一个正步,我希望他们都能走好大学新的学习生活的每一步,并走好未来人生的每一步,这就是对正能量的期盼。其实我们每个人,普通的不能再平凡,大家都需要随时随地去汲取、去补充这样的正能量,去激励自己、充实自己、丰富自己。特别是在当今时代,类似的正能量越多越好。

# 瘦人为何吃不胖 脾肾双补 瘦人变胖了

医学上有一种病叫瘦弱症,患者咋吃都不胖,长期瘦弱,苦恼不已。其实,早在一千多年前,医圣张仲景所著的《金匮要略》中,就有一有效的瘦人变壮经典验方,取党参60g,熟地黄80g,山茱萸60g(酒蒸),泽泻60g(盐制),茯苓80g(麸炒),黄芪40g(蜜炙),甘草20g(蜜炙),当归40g,川芎20g(炒),莲子40g(去心),枸杞子40g,白术40g(土炒),肉桂(去粗皮),牛膝等23味中药,晒干磨成细粉,过筛,混匀,加练蜜制丸,每日早晚一粒,只需3-5天即可,感觉胃口大开,睡眠质量提高,面色红润。10-20天后,体重明显增加,坚持1-2疗程,患者脾健肾旺,吃得香,睡得好,体重达到正常,特别适用于体质瘦弱、发育不良、遗传偏瘦的青少年儿童。

研究发现:该方不仅促进胃肠消化吸收,同时更能健脾益肾,滋阴壮气,脾肾双

补;充分发挥大组方多功效的优势,三管齐下对准瘦弱病根用药。甘肃河西制药的【脾肾双补丸】因其服用方便,疗效稳定显著,通过了对疗效审核严格的国家食品药品监督管理局的临床验证,获得国药准字Z62020419甲类OTC批号,从不太稳定的食品级处方提升成为各方面有保障的药品级处方。

脾肾双补丸特别适用于体格瘦弱、发育不良、遗传偏瘦的青少年儿童;胃肠功能紊乱、长期失眠、免疫力差、体格多病、厌食偏食人群;被瘦弱症所困扰的患者不妨一试。

咨询电话:0535-3576683

烟台指定经销:金康大药房(北马路汽车站对面)

## 三星新品高端电视、冰箱品鉴会召开

### 首台85英寸UHD电视入驻振华电器

本报9月16日讯 14日,三星85英寸UHD电视S9和T9000将为高端消费人群创造前所未有的奢华体验。据了解,S9是2013年三星电视的钜作,它以创新外观设计、精美画质、震撼音响与领先的互动体验创造了全新的智能电视体验,重新定义高端电视标准。三星高端冰箱T9000,以创新的方式打造的顶级

场部经理介绍,三星S9和T9000将为高端消费人群创造前所未有的奢华体验。据了解,S9是2013年三星电视的钜作,它以创新外观设计、精美画质、震撼音响与领先的互动体验创造了全新的智能电视体验,重新定义高端电视标准。三星高端冰箱T9000,以创新的方式打造的顶级

多门冰箱产品,其保湿新生三循环制冷系统确保食物能够保持终极新鲜。T9000多门冰箱融入“四T”设计理念,外观采用“永恒”设计,内部拥有765立升超大容量,间室采用人性化T型设计,搭载保湿新生三循环技术,确保食材持久新鲜,是当今冰箱技术的集大成者。