

欢乐的暑假时光

■周旺

暑假期间，“神兽”们纷纷出笼，家家户户的小孩都回到了家中。长达两个月的暑假，家长们既喜欢又头疼。

我有一个儿子和两个女儿，每个孩子都生有两个孩子，一共有六个孙辈。

7月份，在珠海读书的孙子孙女回来了；大女儿是本地教师，她的两个孩子也常来我家玩；远嫁深圳的小女儿，也带着两个儿子回来了。六个小孩聚在一起，欢声笑语，热闹非凡。

现在孩子不像我们儿童年代，以前农村家家户户门口连在一起，几家孩子一呼喊就能聚合起来，拔河、弹玻璃球、玩抛胶乐（螺旋）、砸榄核，每天变换花样地玩。

新时代的孩子对原始生态玩法不感兴趣，只对电子产品的兴趣浓厚。如果不控制他们看电视、玩手机的时间，会影响孩子的视力和身心健康。

如何让孩子们过上既有意义又健康开心的暑假呢？

我想出了“分段活动”法：

早上起床后，教他们叠被子，督促他们刷牙、洗脸，早上这三件事是每天必做之事，然后吃早餐。

暑假期间，我制定一个规划，规定每天写多少页作业，阅读课文及辅助资料。

我家电视在三楼，每天必须完成作业，才可以看半个小时电视。要是孩子们看电视上瘾，不自觉关掉电视，我就只好强行断网，他们才会下楼休息。

休息后，我要求大家阅读报纸。我多年来有订报的习惯，每年都订《茂名日报》《茂名晚报》。

特别是《茂名晚报》星期六改版成《好心少年》后，里面文章更吸引孩子们。我引导孩子们观看各个版面，让他们各自发挥兴趣阅读，增加写作能力及知识面。

为了扩大孩子们视野，有时早晨

或傍晚，我会带着孙辈们去海边沙滩玩，指着海面告诉他们，大海远方是南海、太平洋，是我国的海疆，我们海军叔叔长年累月在海疆守卫，保护祖国安全。讲解大海涨潮退潮的原因，解说海上捕鱼捕螺渔民的辛苦，教育他们劳动者是最伟大的，让孩子们在玩乐中增长见识！

同时，我对孙辈们兴趣加以引导，几位孙辈对打乒乓球有兴趣，我买张乒乓球桌摆上四楼，早晚天气凉快或下雨时候打上几局。孙辈们打乒乓球上手很快，一个暑假就掌握了打乒乓球的揪球及反板打法。

孙子对下象棋下军棋特别有兴趣，简直是爱不释手，每天都要下几盘才收手。我还编了顺口溜教孙子：“马走日字象走田，車可横直炮需架。将军府上士象守，山河两岸驰沙场。”孙子念着念着领会下象棋的技巧。

9月到了，新学期又到来，过了一个欢乐的暑假，孩子们又全身心投入到新学期的学习中去。

秋诗二首

■陈伟汉

秋夜

中庭淡月照三更，
白露洗空河汉明。
莫遣西风吹叶尽，
却愁无处著秋声。

秋景

秋风送爽入窗纱，
遍野金黄映晚霞。
雁字排云向南去，
满山红叶胜春花。

秋日感怀

■梁钊芬

新秋即事

云淡风清又入秋，
苍藤翠蔓月如钩。
长廊小径花枝舞，
旷野斑斓意自酬。

初秋抒怀

人间最美是初秋，
云淡天高暖日柔。
闲话诗香栽满路，
清怀雅致不随流。

咏第42个教师节

■冯春树

如灯师者苦心培，桃李芬芳笑意来。
薪尽火传浑不悔，无声润物百花开。

别太执着于眼前的得失

■刘建东

我有一位同年入伍、又同年退役的战友。我们的人生际遇相似，都历经坎坷。

1980年11月，我们一同从湖南农村应征入伍。新兵连集训结束后，他被分配到原广州军区后勤部第二十一分部茂名某部勤务连。他勤奋好学，写得一手好字，仅一个月便被任命为连部文书，两年后升任班长。他踏实肯干，军政素质过硬，文字功底扎实。担任班长不到两个月，下连检查工作的团首长便看中了他，将其调入政治处担任放映员，随后又代理宣传干事，成为政治处主任的得力助手。在部队期间，他光荣入党，多次获得嘉奖，荣立三等功，还被评为优秀共产党员。

然而，当时部队的人事关系错综复杂。政治处主任有心栽培他，计划来年将其转为志愿兵。但单位主官另有盘算，执意要让他复员。主官假借为一名代理司务长争取留队名额之名，提出“互相成全”。主任深知部队每年至少有两个改志愿兵的名额，便提议留下我的战友，也留下那位代理司务长，可主官又借故拒绝。最终，这两位为部队建设付出过不少心血的优秀战士成为百万大裁军的对象，留在部队长期服役的理想就此破灭。事后，主官却从外单位调来两名毫无实绩的老兵，办理了志愿兵转改。

好在这位战友并非庸碌之辈。1985年冬退伍回乡后，他在家务农五年，随后毅然外出闯荡。凭着自

身的勤劳与智慧，他在大城市打拼出一番事业，创办了自己的实体公司，名下拥有住宅、写字楼、商铺等十余处房产，仅房租收入便十分可观。如今儿女成才，子孙满堂，家庭和睦美满。

当年那名代理司务长，退伍后进入中海石油公司工作，如今每月领着丰厚的养老金，晚年生活安逸舒心。

而当初顶替他们转改志愿兵的两个人，命运却不尽如人意：其中一位转业后不久便因病离世；另一位分配到广东某企业，没过多久便遭遇下岗。

世事就是这样，得到未必是福，失去也不一定是祸。人生际遇难以强求，不必太过纠结一时的得失。

保健养生

秋乏不是病 睡不够怎么办？

进入秋季，不少人即便夜间睡眠充足，白天依旧哈欠连连。医生提醒，“秋乏”并不是疾病，而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过，一些人的疲惫感，不全是换季引起的，还可能源于长期的身体透支。分清正常困倦和异常健康信号，才能科学为身体“充电”。

“秋季气温下降，人体进入休整阶段。交感神经活跃度降低，副交感神经兴奋性增强，促使人体代谢放缓，困倦感由此产生，这就是‘秋乏’。”宁夏医科大学专家表示，不少人长期熬夜、久坐缺乏运动，饮食偏好高糖高脂，再加上长时间使用电子设备，身体本就处于透支状态，季节更迭时，人体的疲乏感会更加明显。

真正的秋乏通常两到三周内会自行缓解，但如果乏力超过一个月，或伴有体重骤变、情绪低落、记忆力减退，就要警惕贫血、甲状腺功能减退，甚至抑郁症等病理性因素，应及时就医。及时区分生理性与病理性疲劳，是科学“充电”的前提。

医生建议，首先要保持规律作息，尽量在23点前入睡，午休时长控制在15分钟至20分钟；其次，在饮食上遵循秋季“少辛增酸”的原则，多摄入蔬菜水果、粗粮以及优质蛋白质，减少血糖大幅波动引起的饭后困倦。此外，秋季运动应以出“微汗”为宜，可选择快走、慢跑或瑜伽等有氧运动，每次运动30分钟左右。白天到户外接触自然光照，能有效抑制褪黑素的过度分泌。同时，合理控制电子产品的使用，每天留出一段“无干扰时间”放松身心。

提升睡眠质量的“饮食法”

1. 膳食纤维要吃“够”

多吃全谷物（燕麦、糙米、藜麦）、豆类、非淀粉类蔬菜（菠菜、西蓝花）、完整水果。这些食物既是高质量碳水，又富含膳食纤维，是睡眠的“神助攻”。

2. 植物种类吃得“杂”

《中国居民膳食指南》建议，每日摄入新鲜蔬菜300~500克（约两只手捧起的量），种类至少3种、最好5种以上，深色蔬菜占一半；水果每天200~350克，不同种类换着吃。另外，豆类也是不可或缺的植物类食物，建议每天吃大豆25克（生重）及以上，相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

3. 蛋白质选“优”的吃

多吃植物蛋白（豆制品、坚果）和优质动物蛋白（鱼、虾、去皮鸡肉等优质蛋白），少吃加工红肉。

4. 晚餐早点吃、清淡一些

晚餐最好在睡前3~4小时完成，比如22点左右睡觉，建议在18:00~19:00之间吃晚餐。这样能给胃肠留出充足的消化时间，避免带着“未消化的食物”入睡，影响睡眠质量。减少油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食；控制蛋糕、甜饮料等高热量食物，这些会悄悄“偷走”你的睡眠。