

家是一副重担，家是一份责任；家是彼此的真诚相待，家更是能够白头偕老的漫漫旅程。每周一次的《家庭生活》将与您一起分享家里的趣事和温馨时刻，以及您对树立良好家风的经验和体会，也会用心倾听您家里的琐事和烦心事。



善待网游少年

□周智欣

元，几乎占了腾讯总体收入的半壁江山。网络游戏收入也突破百亿元，同比增长44%。人们不禁发问：重视游戏成为吸金利器，有没有考虑过它给社会，特别是给青少年带来的严重危害？如果一味地只求经济价值，不管社会责任，那把网络游戏比作毒品，确实不为过。难怪就有人用“王者农药”调侃《王者荣耀》这款火爆的手游，也不是没有一点道理。开发商必须用高度的社会责任感建立网络、开发游戏，切不可为钱而缺德害人、害社会。当下，为了防止未成年人长时间玩游戏而耽误学业，网易、腾讯等旗下网游纷纷开启实名认证，可是，“上有政策，下有对策”，很快就有小学生发帖吐槽实名制沦为虚设。《王者荣耀》游戏出品方近日又推出了健康游戏防沉迷系统，在某种程度上，让人们看到了防范的诚意，但效果还需时间检验。青少年沉迷网络带来的副作用，应该给游戏开发商敲响警钟，不然会误了孩子、毁了家庭、害了国家。

当然，“社交游戏”的监管不该只堵不疏，而应树立“大

监管”理念，游戏制作方的源头设限、政府部门的审核监管、家庭成员的陪伴监护等，一个都不能少。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一个课堂，无论是积极的，还是消极的，父母对孩子的影响都是终生的。有些父母为了不让小孩子玩手机，在教育中骂也没少骂，心也没少操，但效果就是不好，除了方法问题，依我看，还有个自身形象感召力、影响力的问题。父母整天捧着个手机，一有空就上微信、看朋友圈、交网友、玩游戏，父母这种玩家形象，怎么能够教育好孩子不玩网络游戏呢。所以，我们为父母者就应当树立以身作则、模范带头的好形象。还有就是正确引导的问题，在放和收的尺度上把握好，加强监管和教育，并及时与孩子沟通。

少年强则中国强。如果少年沉迷于虚拟的网络游戏，整天不学无术，不思进取，那又何自强自立，对国家、对国家都是非常不利的。少年壮志，意气风发，万万不可玩网丧志、玩网丧志、虚度年华。让玩游戏变成学习、生活的调剂品，而不是必需品，就好了。



某日宴请老家来客，几杯酒下肚，大伙调侃劲头更足，但氛围很快就被黎君8岁的小孩搅浑，缘由是父母不给玩手机游戏，他心里委屈就给大家上点“眼药水”。“现在的孩子，那手机瘾真是大，玩起手机游戏，可以不吃不喝不睡觉。”“还别说，手机还可以治病，有个伤风感冒的，只要给手机玩，啥病都好了。”“玩手机游戏真的是无师自通，3岁的小娃娃，玩起游戏来，真让我佩服得五体投地。”……大家你一言，我一语，抱怨者有之，无奈者有之，想砸手机者有之，骂游戏开发者者有之。手机游戏效果真是洪水猛兽？果真如此令人深恶痛绝？经常有人把手机网络比作一把“双刃剑”，说用得好，能给生活带来方便，便于沟通交流，能把地球村缩小拉近，它在社会、经济、文化发展中发挥着重要作用；用得不好呢，产生的严重后果真是令人担忧，有人把玩手机网络游戏比作“吸毒”，这也没有夸大其词。

大伙注意下身边，看到底有多少人津津乐道捧着手机不放。高铁车厢、候车(车)厅、公交站台下、写字楼里、人行道上、大学校园甚至中小学课堂……随处可见不同年龄段的人低头玩手机的情景。手机游戏风靡，休闲无可厚非，但如何防止未成年人过度沉迷已成为当下一个绕不开的社会话题。近段时期，以《王者荣耀》为代表的手机游戏被推到了舆论的风口浪尖，游戏本身设计的成功和兼具有社交属性让它迅速成为“老少通吃”的全民游戏。据统计，该款游戏目前拥有2亿多注册用户，日活跃用户保持在8000万上下，每7个中国人就有1人在玩。其中，有3.5%(约700万人)的用户年龄低于14岁，24岁以下的用户超过

52%。“00后”用户比例超过20%。前不久，我参加孩子的家长会，班主任陈老师让孩子们表现不足的地方，主要是有的学生沉迷手机游戏现象严重，不仅男生是游戏的拥趸，还有少数女生经常跟男生一起探讨“开黑”心得。

我们中国是全球最大手机游戏市场，在移动互联网时代，植根于手机的网络游戏以其便捷性，很快就变成孩子们的新宠，特别是青少年已成为手机游戏的主要用户。有资料显示，北京、浙江、上海等一些地区的未成年人，首次触网最集中年龄已经由15岁降到了10岁，占46.8%。最低触网年龄3岁以下的占1.1%。越来越多的孩子迷恋手机游戏，有的到了废寝忘食的地步，有的只要一丁点时间，也要掏出手机过把瘾；有的一旦离开了网络游戏，人就变得无所事事；有的为了上网玩游戏，学会了撒谎欺骗……由此，诱发出了一些危害青少年健康成长的极端案例：11岁男孩为买装备盗刷9000元，12岁男孩玩游戏导致近视达到罕见的2700度，13岁的学生因玩手机游戏被父亲教训后跳楼，17岁少年狂打40小时游戏后诱发脑梗险些丧命……难怪某游戏公司员工说：“自己是做游戏的，可是最怕自己的孩子沉迷游戏”。玩手机上瘾引发的问题，还真不是危言耸听，在我们的身边就发生过血淋淋的教训：2014年刘某因玩手机被敌特工拉拢出卖情报受到国家安全机关处理；2015年李某因玩手机不小心坠海淹亡……到底是游戏娱乐了大众，还是“陷害”了青少年的人生呢？

网络游戏本身没有任何过错，出现的问题主要是游戏开发商追求经济价值的出发点和家庭教育的方式方法问题，这很值得我们深刻反思。2017年腾讯一季报显示，网游收入228亿

家训让我一生受益

□杨涛

我的母亲是普通的农村妇女，一辈子与土地和庄稼打交道，没有上过学校，但母亲一句“好好做人”，时时刻刻影响着我，让我一生受益。

在上个世纪六七十年代，父母连续生下我们四个孩子，父亲很早离我们而去，母亲和我，还有三个姐姐相依为命，艰难困苦可想而知。一个单亲家庭，如果家教不好，家风不正，孩子容易走上歧路。不管在饭桌上，还是上学前，母亲都常对我们四个孩子说：好好做人！

那是1994年3月，不足15周岁的我，因家境贫困而辍学务工。俗话说，儿行千里母担忧，我至今还清晰记得，临出远门的那个早晨，母亲送我一程又一程，一路上，母亲千叮咛、万嘱咐我的，只有“好好做人”四个字。

面对难过流泪的母亲，当时，不谙世事的我只知频频点头。岂知，这句言简意赅、感恩并施的母训，在我离开母亲的日子，却一直伴随着我，度过一个又一个春秋，跨过一个又一个磨难。

我务工来到陕西西安市钟楼楼建筑工地，学的是泥瓦工，在遍地瓦砾的建筑工地，白天学习技术，两手磨出血泡；晚上看书学习，双眼朦胧

欲睡。在工地的东端有两排阅报栏，里面张贴有《人民日报》和《陕西日报》等报刊，我每天下班要走20分钟去看报纸，风雨无阻，直到工程竣工。

春节，我背着硕大的行李，汇聚在春运人流里，挤上了回家的火车。回到家，母亲看见我晒得黝黑的脸庞，看见我被水泥砂浆磨破的手指，心酸写在母亲的脸上，一句“儿子真听话”的安慰，这是母亲给我初次出门打拼最高的奖赏，顷刻让我的委屈、劳累、疲惫一扫而光。

随后几年，我的务工足迹先后来到了河北保定、山西运城、陕西韩城、河南安阳、浙江宁波，不管身在哪里，不管工作顺不顺心，不管赚没赚到钱，不管生活多么艰难，我都牢记“好好做人”的母训，走正道，干正事，让我在艰难的日子里，端端正正、平平安安走过来。

有时，听到家乡有人在外惹事生非、或犯法入狱，母亲要走七八里山路，到大队公用电话给我们打电话，告诫我们“好好做人”。那些年，我和姐姐们出门务工，诚实劳动，成家立业，从未有负面消息。有次，我从外面回到家，老家有人当着我的面表扬母亲：你真是教育有方，几个孩子这么听话。这时的母亲，脸上露出开心的笑容。

2007年3月，我来到川煤集团达竹煤电公司小河嘴煤矿，当上了一名煤矿工人。每次和老婆孩子回家看望母亲，母亲对我说得最多的除了“注意安全”外，依然是“好好做人”这句话。由于我的“好好做人”，得到了工友的赞许，赢得了师傅的呵护，受到了领导的

喜欢，从采煤工人干到了采煤班长，不久便加入中国共产党，再进入机关担任党委秘书，多次被评为青年岗位能手。

多年来，自己起点低、底子薄、基础差，在“好好做人”的母训鞭策下，在无痕家风教育的潜移默化下，在企业党组织的悉心培养下，在各级领导的关心呵护下，在同事朋友的帮助鼓励下，我战胜了许多困难和挫折，取得了本科学历，走上了管理岗位，多次外出学习培训，获得了企业和行业多项荣誉。

随着时光的流逝，随着境遇的变迁，我日渐悟出“好好做人”母训的真谛。好好做人，从大处讲，就是听党组织的话、遵守党纪国法、恪守个人操守品行，传递正能量，为国家 and 人民做贡献；从小处

说，就是爱岗敬业、讲究诚信、与职工群众和谐相处，为企业和家庭尽忠职守。

家是最小国，国是千万家。在中国传统文化中，家国天下的情怀深入每个中国人的骨髓。《孟子》说：天下之本在国，国之本在家，家之本在身。党的十八大以来，习近平总书记在不同场合、多次谈到，要注重家庭、注重家教、注重家风，他强调：家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连。

我想，我的家训“好好做人”，这句话虽然朴实，但蕴含修身齐家的智慧，指引我走向未来。现在，我也把这句话讲给我的孩子们。因为，好家风，就要代代相传！如同我们党的事业，如同我们中华民族的伟大复兴，必定薪火相传。

健康小知识

研究发现 接受自身负面情绪 有利心理健康

新华社旧金山8月14日电(记者 马丹)美国和加拿大研究人员发现，习惯接受自身负面情绪的人出现负面情绪反而较少，这种对待负面情绪的心态有利于保持良好的心理健康。

研究人员以美国加利福尼亚州旧金山湾区和科罗拉多州丹佛市区的1300多名成年人作为研究对象，在考虑年龄、性别、社会经济地位等因素后，通过三项独立研究分析他们的情绪接受与心理健康之间的关系。

在第一项研究中，1000多名研究对象填写网络调查问卷，对诸如“我告诉自己不应该像现在这样(心情不好)”一类的陈述发表自己的看法。结果显示，能坦然接受自己心情不好状态、而不是要求自己一定要高兴起来的人，其生活幸福感更高。

在第二项研究中，150多名研究对象被要求在一场模拟面试中发表一段3分钟视频演讲，介绍自己的沟通能力等；完成任务后，研究对象被要求评估自己在演讲准备过程中受到的“煎熬”。结果显示，那些不能接受自己有负面情绪的人，表现出的焦虑更为严重。

在最后一项研究中，200多名研究对象被要求以文字形式描述自己过去两周中最疲惫、难以承受的一次经历，并在6个月后再调查他们的心理健康状态。结果发现，那些不能接受自己状态不好的人在6个月后再出现情绪异常的情况更为严重。

研究人员在美国《个性与社会心理学杂志》上报告说，选择躲避自己的情绪或以严苛态度评判这种情绪的人，感到的心理压力会更大。相比之下，那些通常以顺其自然的态度接受悲伤、失望、气愤等负面情绪的人，出现的情绪失调症状较少。

研究人员说，这表明人们对待自身负面情绪的方式对身体健康非常重要，那些接受负面情绪存在且不过图改变负面情绪的人，能更顺利地处理自身的心理压力。

三餐都有肉蛋奶 肌肉流失慢

老年人蛋白质流失速度快，需要蛋白质丰富的饮食来帮助保持肌肉力量。加拿大麦吉尔大学研究者对67~84岁的800名男性和900名女性进行了为期3年的追踪调查，通过评估手部抓握力和手臂、腿部的力量，发现一天三顿饭都摄入蛋白质的老人，肌肉力量流失速度慢。

研究人员也通过从坐姿起身的状态和行走速度测试了他们的身体灵活性，发现老年男性经常吃富含蛋白质的食物，可以使身体更灵活，但对女性没有效果。

之前的研究表明，成年人每公斤体重每天至少消耗1.2克蛋白质。对于一个70公斤的成年人来说，总计需要84克的蛋白质，这意味着每顿饭都应摄入28克蛋白质，相当于4个鸡蛋的蛋白质含量。(赵可佳)

家常菜谱

糖醋藕条



莲藕有健脾养胃的作用，能增进食欲，补充营养，健脑益智。用糖醋烧过后看着非常诱人，吃着口味酸甜，令你食欲大增。

食材：莲藕400克、油适量、盐适量、面粉适量、糖适量、水适量、米醋适量、番茄酱适量；

做法：
1、莲藕洗净去皮，切成条状；
2、锅内放油，将面粉、盐、水调成面糊状，莲藕裹上面糊，放油锅中炸之；
3、全部炸好盛入盘中，锅内留少量油放芝麻、白糖、番茄酱、米醋炒成糊状；
4、放入炸好的藕条，迅速翻炒一下即。

小贴士：
炸好的藕条放入锅内与糖醋汁混合时速度要快，不能炒时间过久，以免裹在藕条外的面粉与藕条分离。(美食)

家风

□杨涛

喜欢，从采煤工人干到了采煤班长，不久便加入中国共产党，再进入机关担任党委秘书，多次被评为青年岗位能手。多年来，自己起点低、底子薄、基础差，在“好好做人”的母训鞭策下，在无痕家风教育的潜移默化下，在企业党组织的悉心培养下，在各级领导的关心呵护下，在同事朋友的帮助鼓励下，我战胜了许多困难和挫折，取得了本科学历，走上了管理岗位，多次外出学习培训，获得了企业和行业多项荣誉。

随着时光的流逝，随着境遇的变迁，我日渐悟出“好好做人”母训的真谛。好好做人，从大处讲，就是听党组织的话、遵守党纪国法、恪守个人操守品行，传递正能量，为国家 and 人民做贡献；从小处

说，就是爱岗敬业、讲究诚信、与职工群众和谐相处，为企业和家庭尽忠职守。

家是最小国，国是千万家。在中国传统文化中，家国天下的情怀深入每个中国人的骨髓。《孟子》说：天下之本在国，国之本在家，家之本在身。党的十八大以来，习近平总书记在不同场合、多次谈到，要注重家庭、注重家教、注重家风，他强调：家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连。

我想，我的家训“好好做人”，这句话虽然朴实，但蕴含修身齐家的智慧，指引我走向未来。现在，我也把这句话讲给我的孩子们。因为，好家风，就要代代相传！如同我们党的事业，如同我们中华民族的伟大复兴，必定薪火相传。

