

帮助孩子培养自尊自信

第四，教会你的孩子学会竞争 在我们这个社会里，竞争是处处存在的，父母有责任教会孩子怎样适应我们这个社会和这个社会的竞争，使他明白并学会遵从这个社会的价值观。他的牙齿歪了，我带他去医院矫正，他的成绩不好，我给他请家庭教师。我和他站在一起，教他学会生活。

但在教我的孩子学会竞争的同时，要教给他生命的真正价值：博爱、正直、真理和信仰。

第五，不要随意惩罚孩子 打骂会对孩子的心理造成损伤吗？回答是：给固执的孩子一巴掌，有时也可能奏效。问题在于：我们不能把自己的烦恼发泄在孩子身上。当然，更不能当着其他孩子打孩子或嘲笑挖苦他。父母应该时刻牢记自己是孩子眼中公正和秩序的化身。

第六，时刻注意孩子的学习成绩 要注意你的孩子在2年级结束时是否能顺畅地朗读课文。口吃会对孩子的心理造成极大的损害。学习上进步缓慢的学生会产生一种自卑感。这时父母怎么办呢？不要太注重成绩册！只要你的孩子确实努力了，他实在掌握不了的东西，你不要看得太重。你不能要求一个残疾儿童成为一个体育明星。现代家庭常见的悲剧就是：父母切望一个智力一般的孩子每次考试都得100分。

第七，有节制的关心 儿

童时代开始，一个人就应当学会对自己和社会负责。因此，我们应当随着孩子年龄的增加逐渐向他移交责任。

每长一岁，我们就要给孩子更多作出决定的权力。例如，一个7岁的孩子应当学会安排自己的衣着；他应当能收拾自己的床和书包。父母关心太多，会使孩子自立的能力低于同年的孩子。那么，到了10岁，他也许还不会作出任何决定和克制自己。这样的孩子成人踏入社会后，他会昏头转向，不明白什么是权力和义务。

经过长期研究，大家公认成长良好的孩子都有以下3个特点：1、他们在家中得到父母更多的爱和平等的关怀；2、他们的父母都明白教育孩子是一个伟大而困难的工作；3、他们的家庭气氛民主而坦率。

事实证明，每个孩子都可以学会自尊自信自强，而决定他们能否学会的，是父母和家庭。这是父母能给予孩子的最大的礼物。（下）



刊头设计 董凤山

双手撑起，深吸气至丹田，然后缓缓吐出，连续三次，就能控制射精，然后继续性生活，要射精时，再重复上法，通过多次锻炼就能延长性生活时间，并能有效地自我控制射精。

妻子助疗：
△**间歇疗法。**采取女上位，丈夫仰俯床上，妻子主动摩擦阴茎至丈夫快要射精的程度，然后停止刺激待性高潮减退，再刺激阴茎，如此反复进行，直至丈夫能耐受大量刺激而又不射精为止。

△**挤压疗法。**也采取女上位，由女方主动刺激阴茎至丈夫有射精

意识时，立即将阴茎抽出，妻子用右手把拇指放在阴茎系带的部位，食指与中指放在阴茎背侧使三指正好于冠状沟上、下方，稳捏压迫4秒钟，然后突然放松。挤压时注意手指压力，其轻重可与阴茎勃起的软硬程度成正比。妻子在使用此法时，必须有耐心坚持使用，能很好地改善射精抑制，重建射精时间。

海宁市中医院 钱 芳



吃醋小考

在爱情生活中，人们常常会听见“吃醋”的说法，可是，你知道“吃醋”一词的来历吗？

据史料记载，房玄龄是唐太宗李世民身边的一位大臣，曾为建立唐朝统治立下汗马功劳。因他功勋卓著，唐太宗亲封他为梁公，并想送给他几名美女为妾。房玄龄想到自己的夫人一定会反对，就婉言谢绝了。唐太宗问清原因，让皇后去房府劝说，可是无论皇后怎样劝说，夫人都不同意。于是，唐太宗便派人带了一壶“酒”向房夫人传话：如果再不同意，请吃毒酒自杀。房夫人听罢毫无惧色，端起毒酒一饮而尽。然而，她并没有死，因为壶里装的并不是毒酒，而是浓醋。从此，“吃醋”一词便流传下来，后来逐渐演变成了男女间“嫉妒”的代名词。（任凯祥）

一棵已生长80年的雌性铁树近日在西安兴庆公园开花，盆栽铁树开花在法国还是第一次。 柳影 志强摄

要说人命关天，且常挂在口头。老实说，俺就是口粗。人前一



吃尽陕西面食

西安电力机械厂 朱龙蛟

五，照这一米八一的拔挂，157斤的块头，加上一脸福相，让人很容易产生顿顿吃香喝辣的感觉呢！

其实，俺没有那好福气，经济也不允许。俺是北方人，老家有一条有名的高在上的河流。这条河让俺受益受害，同时也塑造了俺开放型的性格。不会吃和能吃苦在那里是一样的有名，俺是河南人。

就俺的胃口来说，海味不嫌腥，烤鸭不嫌腻，五谷杂粮不挑剔，就是槐花榆钱儿焖麦饭也能美得半醉。有个成语叫“人云亦云”，俺觉得也应该造个成语叫“人食亦食”，来形容俺这样的“美食家”。

俺有好多藏书，多是一套一套的食谱、菜肴。俺最喜欢陕西面食，一套四本的陕西菜谱，可以说是俺的生活大全。陕西面食很有特色，一般分煮泡馍类、油炸类、烙烤类、蒸煮类、稀食类。牛羊肉煮馍、柿面糊塌、乾县锅盔、石头馍、米面凉皮、麻食面、辣子蒜羊血、宝鸡油

茶，可谓这是几美的代表。俺这人手笨心不笨，悟性还算可以。一般人照食谱做饭，多是循规蹈矩照葫芦画瓢，结果未必中人意。俺看食谱，则是依葫芦画瓢，创新不离经，学古不留俗，求的是个神似。没有明矾、薏仁、草拔、丁香之类，就筒去其繁，照样开俺的宴席。一来二去，总结出一条哲理，这就叫“口”制宜，实“是”求“吃”。

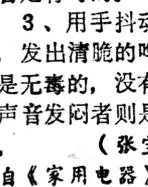
陕西有一种很粗犷的面食，叫老馒头。菜谱有过记载，称为拔鱼，为免得正宗技艺，我经常向农民家子弟讨教，严肃之态俨然考古。一日，友人相告单位雇用民工常以此为食，俺买瓶老酒去凑份子，赚得一顿大吞大嚼。不仅领略到了地道的老馒头那独特的色、香、味，而且开了眼界，长了见识。古人云，学无止境。可我认为吃也无止境。陕西面食历史悠久，源远流长，一朝一代，一村一店的吃法都各有特色。所以，俺有一个计划，那就是张开我的胃口，吃尽陕西面食。也许将来会有美食家的比赛，或许俺还能榜个“奖杯”“奖锅”什么的。



怎样辨别塑料有毒无毒

是否有毒，可用下列方法识别：

- 1、把塑料袋按到水底，稍停片刻，若塑料袋能自行浮上水面，是无毒的，若沉在水底，则是有毒的。
- 2、用手抚摸塑料表面，手感光滑者是无毒的，手感发粘、发涩者是有毒的。
- 3、用手抖动塑料袋，发出清脆的哗哗声是无毒的，没有声音或声音发闷者则是有毒的。（张宝成 摘自《家用电器》）



吸烟会危害你的性生活

近年来医学家们研究发现：长年吸烟是导致阳痿的重要原因之一。这件既派头又“实用”的“小白棍”一下子成了让男子威风扫地的恶魔。科学家们说，常年吸烟会影响人体的血液循环，十分之九患血管末梢堵塞血运不良者都是吸烟者。如果阴茎血管末梢堵塞血液循环不良可导致阳痿的发生。同时，常年吸烟还会直接影响男性反映的能力，使阴茎勃起的速率降低。科学家们强调说：性生活有问题的人，首先应该戒烟，这不但可使其体力得到恢复，而“春意盎然”，更使人延年益寿。（杜茂制）

早泄的夫妻自我疗法

良友编辑：我结婚一年多了，由于自己每次性高潮来的过快（也就是人们所说的早泄），不能使妻子得到满足。随之影响了相互之间的感情。我心里很内疚，又无法摆脱这种苦恼，特请你给予帮助。

汉中 梁强民

早泄是使夫妻双方都感到头痛的一种男子性功能障碍，除了10%左右的病人是由于前列腺炎、尿道炎等器质性

病变外，大多为精神性的。除了通过药物、心理治疗外，还可通过夫妻双方进行自我治疗。下面介绍几种方法，不妨一试。

丈夫自疗
△**意识转移法。**丈夫在性生活时，有意把注意力从性意识转移到其他事情上，如有意去听石英钟的“嗒、嗒”声等，待性高潮稍有平息，再重新把意识转回性生活，这样能避开由于精神性原因形成的不良条件反射而使射精功能得到控制。

△**气沉丹田法。**即在性生活过程中，丈夫意识到临近射精时，将

议价妻子

小成和小芬两家只一墙之隔，互相接触的机会多。天长日久，爱情在他俩的心中悄悄萌生，双方家长也默许了这门亲事。

这年年末，尚未适婚的小成和小芬没办登记手续就拜了天地，结成伉俪。新婚后的日子里，两人恩爱有加。但后来，由于都缺乏自立能力，摩擦渐渐产生了，感情上的裂痕越来越大，以致不可弥补。小芬越墙回了娘家。双方正准备到法院去了

结，有人告诉他俩，你们非法结婚，到法院岂不是自投罗网！双方听了都不寒而栗，于是由“公了”转为“私了”。

这天，由本村干部和“知名人士”组成的“裁决”团，进行裁决。全体成员一致认为：小芬给小成当了一年多媳妇，没有功劳，还有苦劳，没有苦劳，也有疲劳，小成理应赔偿经济损失。有人提议价码就按我国劳动部门颁布的临时工人工资条例算，大伙纷纷赞同。小芬执意每天要1.86元，小成答应给1.32元。经过“裁决”团一番认真的讨论，最后由村长出面宣布裁决意见：由小成和小芬结婚日起到小芬最后一次回娘家止，小芬在小成家共计396天小成每天应付给1.57元工资，共计621.72元。裁决宣布后，双方均表赞同，立即执行。小芬接过小成递过来的“劳动”报酬，不知心中有何感想？

文克敏荐 图 双木

