

# 寒假来临，学会四招做不生气的父母

寒假到了，时常有家长说，眼看着孩子整天窝在沙发上刷手机、看电视，心里着急又无奈，明明想和孩子好好相处，却总忍不住发火。先别急着生气，其实这种场景，谈不上谁对谁错，更多是两代人的生活节奏和思维模式在碰撞。

理解和孩子间的各种差异，不是为了指责谁，而是让我们看到，问题的关键不在于孩子本身，而在于亲子之间的相处方式。调整需要双方一起努力，但作为更成熟的一方，家长可以主动做出一些改变，用智慧化解矛盾。

第一招，用家长信任换孩子自觉。家长要试着把质问换成沟通：把“你去哪儿？”改成“晚上要跟同学聚吗？大概几点回来？”把“别老玩手机”换成“看你看得这么开心，是什么游戏？不忙的时候也给我讲讲。”当你不再像侦探，孩子才可能像朋友一样对你打开心扉。

第二招，高质量陪伴抵过千言万语。与其总催孩子放下手机，不如带他做点更有意思的事。比

如，请他教你一个手机新功能，或一起看他喜欢的电影，看完聊聊天；明确家务分工，比如“今天你炒菜，我备菜和洗碗”；安排一次短途徒步，大扫除后一起出去吃顿好的，甚至陪他打一会儿游戏……在轻松的共同活动中，沟通会自然而然发生。

第三招，减少摩擦靠约定。开个家庭小会，在商量中与孩子达成共识：如关于作息，“可以晚起，但最好别超过上午十点，不然对胃不好”；关于手机，“每天你自己安排好学习、娱乐的时间，我们少盯着，但你要自觉”。规则要具体、让双方都能接受，并且留点弹性。关键是让孩子参与制定规则，他自己同意了，会更愿意去执行。

第四招，聊当下代替问未来。让家长的关心更贴近孩子，“这学期你觉得哪门课最有趣？”“有没有特别佩服的老师或同学？”这样的问题关注的是孩子的感受和体验，而不是结果。话匣子打开了，他也更容易听进你的建议。

据紫牛新闻

## “p á p á 柑”还是“b ā b ā 柑”都错？



AI制图

临近春节，家家户户都在采买年货，酸甜多汁的柑橘肯定少不了。其中一种最近更是上了热搜，因为网友们为它到底叫什么名字吵了起来。

有人叫它“耙(p á)耙柑”，左边是个“耒(l ě i)”字，右边是下巴的“巴”字；也有人叫它“耙(b ā)耙柑”，左边是个“米”字，右边是个“巴”字；还有人叫它“耙(p ā)耙柑”，左边一个“火”，右边一个“巴”。到底是“耙(p á)耙柑”“耙(b ā)耙柑”，还是“耙(p ā)耙柑”呢？

农民日报报道，《咬文嚼字》主编黄安靖给出的答案是：正确写法应为“耙耙柑”，“耙”(p ā)是四川方言，意为“软”，形容其果皮松软易剥的特性；但因方言字输入法难寻，“耙耙柑”成为流传最广的规范写法。

植物学博士、科普作者史军表示，这个品种的正式名称应该叫“春见”。作为晚熟柑橘中的“明星”品种，“春见”上世纪90年代引入我国后，在四川眉山、蒲江等地落地生根，成为地理标志产品。因为“春见”

果皮软，易剥皮，四川当地人称之为“耙耙柑”，这一称呼传开后，春见的名称反而不常说了。

耙耙柑被网友称为“最‘善良’的水果”。无需刀具，10秒就能剥皮，吃完还不脏手，堪称水果界的“讨好型人格”。很多人一边吃心里一边打鼓：网上老说“橘子吃多了上火”，这种担忧有科学依据吗？

科普中国消息，很多人吃橘子后会出现嗓子发干发涩，甚至流鼻血等症状。其实这是因为橘子的高糖分所导致的。由于橘子的含糖量高，可能会诱导一些急性炎症反应，同时过多摄入糖分，也会使喉咙感到干涩。

比如，砂糖橘含糖量大概是11%，一般吃10个左右，已经达到人一天的糖的限量了。虽然砂糖橘有很多营养，比如维C等，但热量同样不容忽视，如果一顿真的吃上20到40个，基本就相当于一顿正餐的热量了。所以，橘子好吃，也不要一次吃太多了。

据新华每日电讯

## 咸奶茶热销 避开“高糖”是否更健康



AI制图

“泰式咸法酪红茶”“抹茶茉莉咸酪乳”“藏青盐咸奶绿”……

最近，各式各样的咸口奶茶成饮品圈新贵。避开了“高甜”“高糖”，是不是就能更健康些？

其实，咸奶茶并非如今茶饮界的首创。有资料显示，早在公元5世纪的隋朝，茶叶传入西域后，当地游牧民族便将酥油与茶叶同煮，加入盐、花椒等调料，制出了最早的咸味奶茶，既解渴又御寒，成为延续至今的饮食传统。

如今咸奶茶的“咸味”从哪来？记者发现，其中一种是直接在饮品中加入“盐”，或添加咸味小料如炒米。还有一种是在饮品顶部加上一层厚厚的海盐奶盖。使用更多的则是加入现成的“咸酪乳原料”，为奶茶提供咸味。

可这类咸奶茶是否真的“不甜”又健康呢？南京市第一医院临床营养科副主任戴春指出，相反，大部分咸奶茶可能热量、含糖量

比普通奶茶更高。

在某电商平台上，记者注意到与“咸酪乳”相关的饮品原料琳琅满目。以一款销量过万、定价42.8元/升的“咸法干酪乳”为例，其配料表前几位依次是：稀奶油、水、干酪、白砂糖、脱脂奶粉、食用盐等。进一步了解后记者发现，这款原料每100克热量约为1116千焦(约267千卡)，脂肪24.5克，钠520毫克。

可见，即便打上“咸味”“不甜”的标签，此类饮品也未必与健康画上等号。不仅是热量，还可能含有含反式脂肪酸的植脂末。另外需注意的是，即使不使用这类预调原料，部分饮品也可能为提升口感而加入过量的盐或糖浆。专家提醒，选购饮品时不妨多关注成分说明，优先选择标注“动物奶油”“无植脂末”“零反式脂肪酸”的产品，并主动选择“低盐”“无糖”或使用天然代糖。

据《扬子晚报》

## 几块钱就能线上“确诊”抑郁症？专家：不仅不靠谱还可能泄露隐私

近期，社交媒体平台上一些声称能在线“诊断”人格和心理问题的测试备受追捧。这类视频通过总结人格或心理问题特征，为网友“诊断”，花费几毛钱到几块钱就能参与。不少网友刷完视频后，竟怀疑自己心理“不正常”。

这些视频里的“心理学家”身份存疑，“心理测试”也缺乏可靠专业依据。科学、专业的心理测量量表用于鉴别个体心理功能高低，线下正规医院精神卫生科使用自评、他评量表及医生专业评估，过程全面专业，网络测试结果仅作参考，不能替代专业诊断。广东省人民医院贾福军称，线上测试把结果扩大化、病理化，科学性、规范性不足，正规量表结果也只是提示。上海精神卫生中心乔颖表示，心理测量是专业技术，量表制定有严格方法，测评目的是全面评估后科学帮助来访者。

线上心理测试危害不小。世界卫生组织数据显示，全球约10亿人受精神疾病困扰，线上测试可能造

成患者症状误判、延误心理干预黄金时段，给予错误消极暗示，加剧负面情绪。

此外，线上心理测评背后还暗藏灰色利益链条，常是“吸引流量”工具，商家会推荐购买更多服务，有的“免费”测试最后要花钱看报告。部分二手交易平台卖家销售心理测试套餐，价格不一，还声称来自“全国三甲医院”。首都医科大学附属北京回龙观医院霍平欣指出，线上测试可能泄露个人隐私。

不过，也有“省钱省心又专业”的方式。如今不少公立医院开设互联网医院，用户可网上完成量表并咨询专业医生或心理治疗师。贾福军提醒，精神心理问题复杂，仍需面谈互动才能全面了解信息、做出诊断。除了互联网医院，还可拨打12356全国统一心理援助热线。霍平欣表示，突发紧急情况可拨打热线求助，慢性长期问题则应去医院精神科挂号就诊。

据中央广播电视总台中国之声