

“洪”观新闻

# “孝心餐”“营养”了谁?

□ 本报评论员 洪盛勇

核心观点

“孝心餐”给父母带来了“营养”，孩子的收获也不少。多做一做，多了解父母的辛苦，生活的不易，吸收的“营养”也会增加许多。

近日，在汤显祖餐饮文化有限公司联合遂昌中学、遂昌职业中专组织的“孝心餐”活动中，准大学生们穿上厨师服、戴上厨师帽、系上小围裙，亲手为父母做了一桌丰盛的菜肴。

既然名之曰“孝心餐”，那肯定是有营养的。那么，它究竟营养了谁呢？

首先当然是父母。“孝心餐”是不是色香味俱全，不是关键。关键的是，这餐里是加入了孝心，加入了对父母养育之恩的感激的，也能体现孩子的动手能力。尝一尝，就能让父母尝出这特别的味来，心里当然是高兴满足宽慰的。“生活需要仪式感和感恩之心。”在遂昌的活动中，准大学生涂画说，在她19年的人生中，家里的一日三餐都是父母准备的，她很快就要离开家人去杭州读大学了，“我想借这次做‘孝心餐’的机会，告诉爸爸妈妈，我已经长大了”。吃完女儿亲手烹

制的美味菜肴，涂画的妈妈涂英华欣慰地说：“我觉得她真的长大了，离家上大学，希望她能够好好照顾自己。”你看，“孝心餐”确实给父母带来了“营养”。

其次，也营养孩子自己。动手做做“孝心餐”，多少也能熟悉熟悉烟火气，多少也能体会父母一日三餐伺候着的不容易，也许就能对生活多点认识，对父母他人多点感恩从而学会照顾人，这对自己走好今后的人生路是大有裨益的。毋庸讳言，现在的许多孩子都是父母眼中的宝贝，衣来伸手饭来张口，时间一长，就宝贝出一堆毛病。比如，不知道生活的不容易、柴米油盐的折腾人，基本生活技能都没有；比如，以自我为中心，凡事光顾着自己，不知道为他人着想。身处社会，这是很不利于自己生存的。刚从遂昌中学毕业的准大学生林佳，因为平时几乎不下厨房，显得有点笨手笨脚，最终在大厨的指点下才完成了一桌佳肴。“爸爸妈妈把我养育这么大，你们辛苦了，我

爱你们。”你看，做做“孝心餐”，孩子的收获真不少。

“孝心餐”既然能“营养”父母和孩子，那就不能只局限于临上大学时，而是应该平常就多做一做。比如每周一次，每月一次，哪怕是每年一次也好。多做一做，对父母的辛苦就能多了解一分；多做一做，对生活的不易就能多认识一分；多做一做，对生活的技能就能多掌握一分；多做一做，父母接收到的孝心就多一分。这样，自己与父母吸收的“营养”也就会增加许多。

当然，“孝心餐”也不必非得到“活动”中做，家里就行。不是每个家庭都有条件参加“活动”做“孝心餐”，而且一做就是一大桌。没关系，就在家做，也别讲排场，只要做了，哪怕只是一个西红柿炒蛋，只要有心去做，也能达到“孝心餐”的功效。

那就干起来吧！刷锅点火，先来两个西红柿炒蛋！

# 孩子，咱们放下手机

核心观点

手机若使用不当，会在无形中妨碍孩子的健康成长，全家人都淡化手机的使用，能融洽家人之间关系，营造温馨的家庭氛围。



□ 缙云 木子锅

转眼秋已至，新学期又开始。近日，笔者受亲戚委托，去某中学领回带手机到校的“犯规”高三学生，领回前还接受了老师近半小时的教育训诫。老师苦口婆心地说起在校玩手机的诸多弊端，说了放下手机、好好学习的重要性，说了学会感恩就要从现在开始、从实际行动开始。

玩物会丧志，玩手机会上瘾，因为手机现在几乎无所不能，特别是各种游戏，往往让青少年沉迷其中、不可自拔；手机中还充斥着未加过滤筛选的不良信息，容易误导初出茅庐的懵懂少年。过多地贪恋手机，还让青少年们的视力大受影响，更不要说在马路上拿着手机的低头族，给自身和别人的交通安全造成了不可低估的安全隐患。

许多专家、老师都告诉我们，尽可能晚一些让孩子接触手机，家长要以身作则，培养孩子的兴趣爱好，不要把玩手机

当奖励。家长自己做到少玩、不玩手机，孩子增加了各种兴趣爱好，自控能力变强了、梦想在召唤了，那么自然而然就不会执拗于手机的玩乐了。网络上曾经流行这么一句话：“要想孩子不争气，你就给孩子买一部智能手机！”这种调侃式幽默，也充分说明手机若使用不当，会在无形中妨碍孩子的健康成长。

放下手机，还要多些陪伴。“永远看向美好、接纳孩子的不完美、与孩子同频共振、树立孩子的价值感、鼓励孩子知行合一、共同做最好的自己。”这是教育专家的建议，但不知道我们家长从中究竟能悟到哪些道理。用通俗的话讲就是，咱们家长要学会欣赏孩子，抽出时间与孩子一起玩玩，多些沟通交流，多些琴棋书画以及户外运动，全家人都淡化手机的使用，能融洽家人之间关系，营造温馨的家庭氛围。

让我们都放下手机，回归最真实的自己。

读者来信

## 给有需要的人提供一点帮助

前几天，我乘坐6路公交车出行，到府前菜场停靠站时，一位70来岁的大爷拎着一大袋菜上了车。他从裤袋里摸出钢蹦放进了投币口，正准备找座位坐下时，驾驶员提醒他戴上口罩。大爷连忙在裤袋里摸来摸去，就是摸不出口罩来。他说明明放裤袋里，怎么就没了呢？驾驶员很尽责，告诉大爷不戴口罩不能乘车，并坚持要他下车。老大爷一脸无奈，说一块五都已投进去了。大家都知道，钱投进公交车投币箱就不能退了。我很想帮帮他，可是我也没有多余的口罩。老人家显然有点委屈，只能提着一大袋菜下了车。看着大爷一头大汗，湿漉漉的后背，我心里很是不忍。大热天的乘不了车，而且钱还白付了，虽然说不多。

我想，驾驶员错了吗？没有，他是一个按章执行的好司机。由此，我想到一个问题，如果公交车上准备一些口罩，标明价格(当然不是以盈利为目的的)，给忘带口罩的乘客提供一个便利多好。毕竟总会有人忘事的，且乘坐公交车的很大一部分群体是老年人，记性差，忘这忘那的，出门办点事已经很难了。自从这次乘坐公交车以后，我出门都会在包里多放一两只口罩，说不定哪一天就能帮上有需要的人。

莲都 唐丽丽

声明：本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣，所有言论皆为一家之言，不代表本报立场。