

快乐向左烦恼向右

不借

在一辆拥挤的公共汽车上，一个小男孩不停地吸着鼻涕，声音很大，站在他对面的阿姨想把自己的手绢递给他。

她温柔地问道：“孩子，你有手绢吗？”

“有又怎么样？”小男孩生气地喊道，“我不借给你！”

被嘲笑太矮怎么办

巧克力姐姐：

虽然我的生活过得十分有趣，但是一直有个烦恼困扰着我，那就是被同学们嘲笑个子矮，笑话我是个“矮南瓜”，但无论我怎么努力，个子都赶不上他们……巧克力姐姐，我到底该怎么办呢？

烦恼投递人 然 然

然然：

你好！

很高兴你能勇敢地跟巧克力姐姐倾诉你的烦恼，巧克力姐姐非常理解你的心情，在这里要给你个拥抱。是的，受到取笑和嘲弄的感觉很不好。但是面对这种嘲弄，你可以选择去忽略它，如果你看起来并不在乎别人说什么，他们会渐渐觉得嘲弄你是件无趣的事情。不过然然，个子高矮除了先天的遗传基因是一个无法改变的客观因素，但在成长过程中还与很多其他因素有着很大的关系，比如生活或行为习惯，也会对身体发育产生很大的影响。因此，与其纠结于不可改变的基因因素，不如多了解一些相关知识，从而让我们的身体发育无限接近这个极值。

睡眠充足和均衡营养是影响身高发育的两大重要因素。首先，需要营造一个良好的睡眠环境，尤其是在夜晚睡觉，要注意关灯，同时要避免熬夜，如果睡眠质量不佳，就会导致生长激素分泌不足，从而影响人体发育，生长激素在儿童生长中起关键作用。其次，不能挑食或偏食，要保证充足的营养。人体所需的营养成分需要每天从食物中获取，青少年在长身体的时候尤其需要良好的饮食习惯，不能节食减肥，以免导致营养不良，影响身体发育。

除此之外，运动的作用对身高的影响也至关重要。适量运动可以提高人体代谢功能，促进身体的血液循环，改善骨骼的营养和生长速度，增加身体的骨密度，同时还可以提高人体胃肠功能，促进营养吸收。而且如果在保证充足营养的前提下，运动，不仅可以让身体变得强壮敏捷，减少疾病的发生，还能够增强你的自信。虽然运动并不一定能提高遗传预定的身高，但是却可以把遗传潜力发挥到最大。

然然，对于身高问题，你千万不要着急，更不要有什么压力或者负担，我们只要在充分“努力”的同时顺其自然就好，其实个子能不能赶上比你高的同学没那么重要，你可以在其他方面赶超他们，比如学习成绩。你是个阳光的孩子，有自己的生活态度，巧克力姐姐相信在下一个身高发育阶段，你一定会突破自己现有的身高，达到理想状态。最后，祝你每天开开心心的，能够去发现生活中更多的小美好。

巧克力姐姐

那年12岁

父爱伴成长

□长丰县岗集镇中心学校 胡明玖

考上县重点中学的那年，我正好十二岁。

我是村里第一个考上重点中学的孩子，这让朴实憨厚而又默默无闻的父亲狠狠地露了一次脸。九月一日开学那天，我怀揣着梦想和自豪，跟着目不识丁的父亲坐三轮，再转公共汽车，一路向北，雄赳赳气昂昂地直奔学校。可是理想很丰满，现实却太骨感。一到学校，我就被眼前的景象惊呆了——衣服破旧、穿帆布旧球鞋的就我一个！我心里那可怜的自尊，让我的脸红得像霞，头垂得低低的，再也找不到半点优越感。父亲看出了我的不自在，他拉着默不作声的我，帮我办完入学手续，又把我送到寝室安顿好。临走时，他郑重地对我说：“十年寒窗无人问，一举成名天下知。”我诧异地看着父亲，不知道他啥时候变成了诗人。

那年，父亲第二次来学校，是在冬天。因为天特别冷，母亲担心我穿得太单薄冻着了，就找

村里的裁缝给我做了新棉袄，叫父亲送来。中午我带父亲在食堂吃饭的时候，旁边邻座的校友就像欣赏怪物一样，盯着穿着破烂的父亲，一边嬉笑着，一边土包子土包子地叫。我握紧拳头，噌地一下从座位上站起来，就想冲过去。父亲一把拉住我说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天高。”我又一次诧异地看着父亲，第一次觉得他并不是没文化的人。

那年，父亲第三次来学校，是在腊月。因为冬闲，他来县城找点零工做。以前他来学校只是穿着破烂，这次却是脏兮兮的工服。我不敢再带他去食堂了，或许父亲看出了我的犹豫，便主动拉我来到学校旁边的面馆。他给我要了一大碗牛肉拉面，说他在工地上吃过饭了。我对他心有不满，更没什么话说，便低着头一味地吃面。面很好吃，但碗确实太大了，我竭尽全力还是剩了小半碗面汤。这时，父亲摸摸索索，从上衣的内口袋里掏出一方裹得紧紧的手帕，小心翼翼地剥开，一卷钞票露了出来。父亲把裹在外面的大面额的钞票都递给了我，他自己只留了几张毛票。我没有多想，拿起钱，头也不回地走出面馆，而父亲没说一句话，只是坐在那里目送着我离去。

出了面馆，一阵冷风吹过，我似乎清醒了许多。父亲把钱都给我了，他有事怎么办？他要是想回家，路费都不够，不行，我得回去给点钱。可当我来到面馆，透过玻璃门再看父亲时，我的眼泪就像断了线的珍珠，滚滚落下。我的父亲，他正在蘸着我吃剩的面汤，啃着一块馒头，许是馒头又冷又硬，他吃得特别吃力，嚼得特别慢——我永远都忘不了那一幕，忘不了我的自私，忘不了父亲的伟岸。

现在，很多年过去了，每当遇到困难时，我总想起父亲期盼的眼神，想起父亲大山一般的爱，想起那年十二岁的我。