

快乐向左烦恼向右

做文章

儿子：“爸爸，你帮我改一下这篇作文吧！”

爸爸：“我对写文章一窍不通，怎么能帮你的忙？”

儿子：“你怎么不会，人家都说你摆摊卖水果时总在秤盘上做文章。”

近视了不敢告诉父母

知道自己近视了，但是没去测过，不敢告诉爸妈，怕被骂（我妈一直说我要是近视肯定就是看电子产品导致的），但是又怕影响学习。配眼镜的时候必须要看视力表吗？看那个好紧张。

烦恼投递人 莱 克

莱克：

你好！

一般刚刚发现自己视力有问题的孩子，相信有很多小伙伴都跟你的情况类似，不敢告诉爸爸妈妈，怕被爸爸妈妈批评，毕竟对很多家长来说，近视是谈其色变的事情。但是莱克，你知道吗？这没什么不敢告诉别人的，尤其是自己的爸爸妈妈，这并不是什么可耻的事情，得近视的主要原因是因为长期的用眼过度，睡眠质量不佳、睡眠时间不充足，以及周围的环境影响导致的。

莱克，目前你已经意识到自己现在有近视的情况，为了防止视力再次下降，建议你及时地与爸爸妈妈沟通，相信他们是很通情达理的，也会理解你的。如果在没有检查的情况下，度数已经很高了，那在看黑板或者日常活动中，就会不自觉地眯着眼睛看东西，这样的话就会导致你的眼睛度数越来越高。告诉爸爸妈妈，然后由他们带你一起去专业的眼科医院进行科学的检查，根据检查情况，不管是否需要佩戴眼镜，都听从专业眼科医生的建议。

如果真的近视了，也没关系哦，在以后的学习和生活中，要更加注重休息和保证睡眠质量，尽量减少用眼的时间，养成良好的生活习惯和学习习惯，保持个人卫生，尤其是眼部的卫生。平时不要在强光和弱光下看书，也不要过近看书，尽量少用电子产品，没事的时候多做眼保健操，坚持户外活动，多向远处眺望。总而言之，就是要把眼睛的疲劳感降到最低。

莱克，不要担心，眼睛视力出现问题是很常见的一种现象。虽然近视这件事重在预防，但如果近视已经发生了，那么最好在早期就及时进行矫正，不然近视度数会不断增高，继而会给健康方面带来很大的隐患。只要预防得当，干预及时，相信你的眼睛会前途“一片光明”，眼睛是心灵的窗户，以后好好爱护自己的眼睛吧！

巧克力姐姐

那年12岁

成长的力量

□全椒县逸夫小学 章 萍

“还记得你说家是唯一的城堡，随着稻香河流一起奔跑……回家吧，回到最初的美好。”每当听到这首《稻香》，我仿佛又回到了童年，老屋、农田……父母是地道的农民，虽然他们没有什么文化，也不懂得如何同我们兄妹俩传授什么人生道理，却温暖地陪伴着我们，并默默地带着我们在劳动中成长！

记得12岁那年，学校开展勤工俭学活动，让学生参加劳动实践，最后还要上交劳动成果。我挖过猫爪草、种过药扁豆，那时候别人家都是父母齐上阵，甚至外加亲戚来帮忙。而我和哥哥每天晚上放学回家，第一件事不是写作业而是扔下书包，拿起铲子，挎上篮子飞奔到小树林挖猫爪草。我低着头、弯着腰一直到天黑……挖起的猫爪草，要把根部的泥土抖干净，去除叶、茎、花，只保留根部，还要晒干。

那时候，我们的小手常常磨得起了泡，结了茧……可是挖的猫爪草晒干后还是不够交给学校的，我和哥哥到临近上交时急得团团转，药材不够就得交钱。上交药材的前一天，哥哥拉着我怯生生地挪到父亲面前，双手绞着衣角，低着头吞吞吐吐地说：“我们的猫爪草斤两不够，要……要……交钱！”母亲一手端着菜一手拍拍哥哥的头说道：“交，这段时间你们俩挖猫爪草也很辛苦，我们地里活忙，没时间帮你们，你们靠自己努力，挖了这些，这就够了！”我和哥哥开心地欢蹦乱跳。

也在那一年，母亲生病。一天，父亲带母亲去镇上吊水，过了中午还没回来，此时我肚子已

经饿得咕咕叫了。我嚷嚷道：“哥，我好饿！”“妹妹，我们来做饭吧，这样爸妈回来就有饭吃了。”哥哥提议道。于是，我负责烧火，哥哥负责煮饭、做菜，他学着妈妈的样子先淘米，再往锅里添水，他记不清妈妈加多少水，就凭感觉加了个大概的量，而我就在灶膛里添草加柴。也许是哥哥的水少了，又或许是因为我把火烧得太旺，饭不仅半生半熟，而且还糊了。

接下来是烧菜，我们凭着印象中妈妈的做法，煮了一锅白菜，连菜叶都被煮黄了。没一会儿，父亲和母亲便回来了，我们沮丧地说：“对不起，我们把饭烧糊了。”父亲却盛了一碗焦黄的米饭，高兴地往嘴里扒了一筷子说：“糊了好，糊了更有营养！嗯，很香！我家孩子长大喽，会干活，你们做得不错！”我只记得那天的饭菜难以下咽，父母却吃得津津有味还连连点头称赞，母亲的眼里更是噙着泪水！“你们俩受苦了，吃苦是福！”妈妈自言自语道。

后来，无论遇到什么困难，我总是能勇敢面对，我知道我能行，因为我是被父母鼓励长大的孩子。父母用他们的智慧，在艰苦的生活中引导我们参加劳动，激励着我们勇敢前行，这就是我最大的财富。劳动创造美好生活，这句话深深地印在我心底，这也将是我留给孩子们的财富！