

全面从严治党这五年

党建读物出版社出版的《全面从严治党这五年》，围绕党的十八大以来党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、反腐败斗争等方面的主要成就和经验进行分析总结，全面展现了党中央坚定不移推进全面从严治党的历史过程，是学习和研究十八大以来全面从严治党的重要参考读物。

科技文化九讲

《中华文化公开课—科技文化九讲》，丁俊奎著，中国商业出版社出版。全书分为天文历法、地理探索、水利工程、建筑设计、农学农具、数学成就、物理化学、医学药物、手工制作多个板块，把一部中华科技文明史浓缩在薄薄的一册书内，为读者展现了一幅中国科技文明的灿烂画卷。

中国建筑空间布局的策略

《中国空间策略：帝都北京（1420—1911）》，朱剑飞著，三联书店出版。中国人如何在构筑房屋、营造城池、贯彻大规模水利土木工程等各种尺度上设计空间布局？长城、大运河、京城及紫禁城宫殿的建造之间，存在着何种关系？本书以考察明清北京的建筑为基础，试图解答这些问题，并探讨普遍的中国传统的空间布局方法。

压力大、作息乱套、两地分居 看孙辈老人陷入暑期焦虑

随着暑假的到来,很多老人却陷入无奈之中:接过照顾孙辈的重担,变身全职保姆。上周,乐活记者在城区随机走访社区,七成老人暑假要帮子女带孙辈,主要负责照顾孙辈饮食、辅导学习、参加各种学习班等。其中,五成以上表示“责任重,很焦虑”。

担忧安全精神压力大

焦虑 1

“去年夏天,孙子的胳膊被摔伤,今年再来带娃,我总是心惊胆战。”60岁的钟艳萍说,去年暑假,她从衡阳老家来株洲帮忙照顾4岁的孙子,有天傍晚,她带孩子到小区楼下玩滑梯,就接个电话的工夫,孙子就从滑梯扶栏上摔下来,不仅撞到了头,手也骨折了。她说,幸好脑袋没有撞出毛病,“不然真成‘罪人’了”。钟艳萍称,虽然儿子儿媳没有说什么,但自己十分自责,今年孩子们又要她过来带孙子,现在可谓是寸步不离,生怕又出什么岔子。

和钟艳萍有着一样烦恼的,还有芦淞区的廖师傅。“前两天带孙女出去玩,碰到熟人多说了两句,转身就看不到孩子了。”廖师傅说,当时,感觉心脏都要跳出来了,最后发现孙女在附近的小广场和小朋友玩。虽然是虚惊一场,但廖师傅心有余悸。

走访中,很多老人表示,带孙子孙女比当初带自己儿女要操心得多,“生怕有什么意外,就连蚊子在孩子身上多咬几个坨,心里都不舒服”。照顾孙辈让老人们承受着巨大的精神压力,尤其是孙辈的安全问题。根据调查显示,威胁孩子暑假安全的主要是意外伤害、交通事故、走失等。

生活作息乱套

焦虑 2

“队长,我是老刘,孙子放暑假了,我要照顾孩子,这两个月都要请假。”随着暑假到来,家住荷塘区水竹社区的刘肖笛的生活作息完全被打乱,只能暂离喜欢的合唱团,专心在家照顾孙子。他说,孙子一来,自己和老伴整个生活作息全都乱了,每天要换着花样做一日三餐,连早上晨练的时间都没有了。此外,孩子的作息时间和老人不同,晚上不睡觉,早上不起床,老人的作息时间都得改,天天照顾孩子让他疲惫不已。

暑假期间,在各大兴趣班门口,每天都会有一群老人在耐心等待放学的孙子孙女,家住明月湖小区的王奶奶便是其中一位。“平时我在家喜欢看电视剧,现在8岁外孙女放暑假住在我这儿,我连看电视的时间都少了。”王奶奶说,她一开电视,孙女便跟着看,但女儿女婿不让孩子看电视,自己只好少看电视了。

不少老人深有同感,常自叹精力完全跟不上正在上学的孙子孙女。如今,大家很怀念之前不用照顾孙辈那种无忧无虑的退休生活。

分居两地担心老伴

焦虑 3

暑假期间,为了帮助子女照顾孙辈,不少老人还两地分居,成了老年版“牛郎织女”。64岁的何阿姨是兰州人,儿子在株洲成家立业,小孙子放暑假,她就被叫来带人,可她放心不下家里不会照顾自己的老伴。“如果我不看孙子,就要雇人,一是外人照看自己自己不放心,二是经济压力比较大,不想花冤枉钱。”何阿姨称,老伴在老家也要工作,现在只能通过电话谈心彼此。

不仅如此,何阿姨说,孙子今年10岁,开学上四年级,儿子儿媳对孩子要求很严,给孩子制定了非常具体的暑假作息时间表。有时候她让孩子多睡一会,都会被儿子说成“太纵容”孩子。有一天,孙子算错了好几道题,儿子当即噘里啪啦把孩子训了一通,孙子委屈得直掉眼泪,这可把何阿姨心疼坏了,直呼“不要这么严厉地骂他,慢慢教就好”。何阿姨说,儿子的教育理念,自己无法接受,为了这事,跟儿子几天没说话。

插画:胡兴鑫



调查:七成老人暑期带娃压力大

记者随机采访了30位60岁至75岁的老人,其中22位老人表示,暑假要帮子女带娃,占调查人数的七成。其中有6位老人是专门从老家赶来株洲帮忙带孙的。

对于这个“暑期任务”,五成老人表示“不仅有压力,而且责任重大。”若非子女要上班,实在不想接此重任,“既要操心孩子的一日三餐,还得辅导功课,任务艰巨”。

对于“暑期任务”,有部分老人已流露出“担忧”,排在首位的便是担心自己照看不周,孩子会遭遇意外伤害。其次是不会辅导作业,害怕影响孩子学习成绩;排在第三位的则是怕孩子不听自己管教。此外还有老人担心,“自己做的饭菜不合孩子胃口”“和子女教育观念不同,引发家庭大战”等。

心理专家:子女应和老人做好“接力”

不少老人表示对于看孙辈这份“甜蜜的负担”有点吃不消,对此,国家心理二级咨询师叶子表示,子女应和老人做好“接力”,让老人有时间做些自己喜欢的事情,不能把孩子“扔”给老人就不闻不问了。

随着年龄增大,老人对环境的适应性会逐渐减弱。身为子女,要学习“老少咸宜”的沟通技巧。她建议,家长要做好“双面胶”的工作,既要减轻老人的精神压力,也要多跟孩子沟通,让他们配合老人。子女下班后,要体谅父母的辛苦,主动照顾小孩或承担家务活,鼓励父母做自己爱做的事,比如看电视、打牌、下棋,还有跳广场舞等;多关心和问候父母,关注父母的身体和情绪变化,并且根据父母的情况,考虑请钟点工帮忙等其他照顾方式。同时,老人也要多与子女进行照顾及教育方面的交流,“有困难时,千万别憋在心里,直接表达难处,寻求子女支援”。

(赵帅帅)

诗词接龙

采菊东篱下,悠然见南山。
山中一夜雨,树杪百重泉。
泉声咽危石,日色冷青松……

一边儿玩接龙,一边儿品诗词。用第一句的最后一个字来开头,下一句你想接啥?不妨与邻居朋友,来玩个诗词接龙,接龙100次,看谁还能继续?

采菊东篱下,悠然见南山。(陶渊明《饮酒》)
山中一夜雨,树杪百重泉。(王维《送梓州李使君》)
泉声咽危石,日色冷青松。(王维《过香积寺》)
松风吹解带,山月照弹琴。(王维《酬张少府》)
琴声遍屋里,书卷满床头。(庾信《拟咏怀》)
头上倭堕髻,耳中明月珠。(《陌上桑》)
朱门酒肉臭,路有冻死骨。(杜甫《自京赴奉先县咏怀五百字》)

古来圣贤皆寂寞,惟有饮者留其名。(李白《将进酒》)

名岂文章著,官应老病休。(杜甫《旅夜书怀》)
休言女子非英雄,夜夜龙泉壁上鸣。(秋瑾《鹧鸪天》)

鸣笳金粟柱,素手玉房前。(李端《听筝》)
前军夜战洮河北,已报生擒吐谷浑。(王昌龄《从军行》)

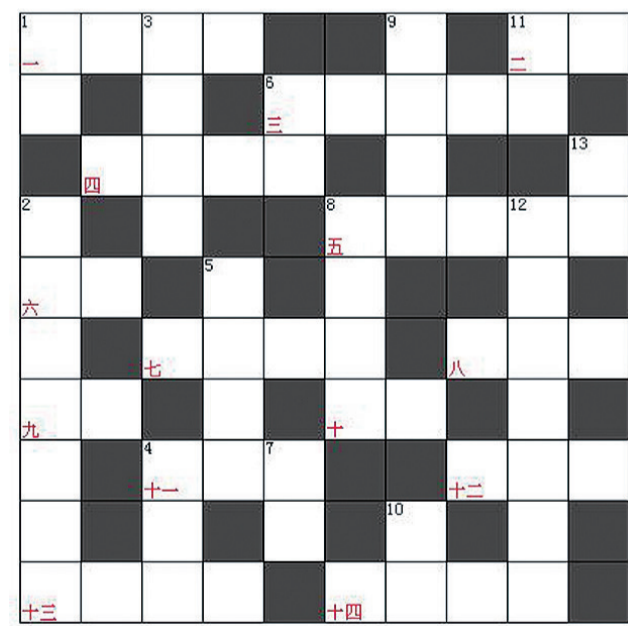
魂来枫林青,魂返关塞黑。(杜甫《梦李白二首》)
黑云压城城欲摧,甲光向日金鳞开。(李贺《雁门太守行》)

开门郎不至,出门采红莲。(《西洲曲》)
帘外雨潺潺,春意阑珊。(李煜《浪淘沙》)
山桃红花满上头,蜀江春水拍山流。(刘禹锡《竹枝词》)

流水传潇潇,悲风过洞庭。(钱起《省试湘灵鼓瑟》)
停船暂借问,或恐是回乡。(崔颢《长干曲》)
相逢意气为君饮,系马高楼杨柳边。(王维《少年行》)

(以上诗词仅供大家游戏时参考)

填字游戏



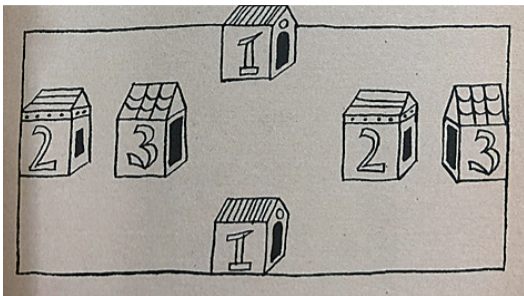
请根据横竖两列的提示,与朋友一起完成表格填字吧。

纵列

- 1.我国最盛大、最热闹的一个传统节日
- 2.毛泽东的词《忆秦娥·娄山关》中“而今迈步从头越”的上一句
- 3.成语,内心的喜悦表现在脸上,形容抑制不住内心的喜悦
- 4.指衣着、言行比较像男性的女生
- 5.成语,打开门就能看见山,比喻说话、写文章直截了当,不拐弯抹角
- 6.指亲密的朋友
- 7.西晋的大富翁,字季伦,曾与王恺斗富,美女“绿珠”是他的宠妾

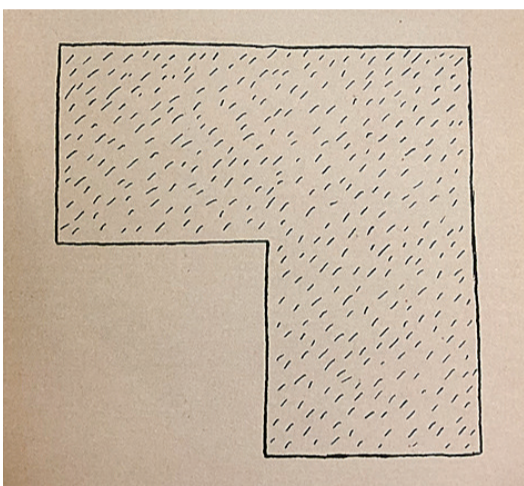
绘图解答

房屋通道



请画线将1号房子同1号房子连接,2号房子同2号房子连接,3号房子同3号房子连接。线与线不能相交,也不能画到方框以外。

平分田地



能否将上图这块田地分成大小、形状完全相同的4块?

横列

- 一.杜甫的一首诗,有名句“好雨知时节,当春乃发生”
- 二.唐朝吕岩创作的一首诗,有名句“草铺横野六七里,笛弄晚风三四声”
- 三.《论语》中“不知为不知,是知也”的上半句
- 四.成语,与“宽以待人”相对
- 五.清末第一所官办外语专门学校,后来并入“京师大学堂”
- 六.人体的骨头互相连接的地方
- 七.历史事件,清朝钦差大臣林则徐在广东虎门集中销毁鸦片
- 八.唐朝白居易的一首七绝诗,首句是“一道残阳铺水中”
- 九.古代的一个学派,代表人物有老子、庄子等
- 十.中国西南的一个省,省会昆明
- 十一.中国的一种传统赏玩石,即“太湖石”
- 十二.古代通俗小说,讲述宋朝杨继业子孙五代保卫国家的故事
- 十三.对清朝世袭罔替的王爵的俗称,形容其封爵像铁帽子般牢固
- 十四.成语,像花和玉那样美好,形容女子姿容出众

- 8.林语堂的代表作小说,描写民国时期北平大人家生活
- 9.成语,喜欢当别人的教师,形容自以为是,爱摆老资格
- 10.中国民间传说中,月亮上吴刚砍伐的一棵树所开的花
- 11.唐代诗人杜牧的字
- 12.徐祜卿的诗《文章烟月》中“烟月扬州树树花”的上一句
- 13.老舍先生创作的一部话剧,故事发生在“裕泰茶馆”

开心天地

特别节俭

朋友给小张介绍了个女朋友,并且重点交代这个女孩特别节俭,小张将信将疑地去了约。见面后,俩人感觉还不错,于是决定交往一段时间。

这天,小张约女朋友一起吃饭。饭后,小张照常抽了一支烟,抽完就把烟头儿随手一扔。

女朋友默默地捡起烟头儿放进包里,小张感觉很好奇,就问:“我每次抽完烟,你就捡我扔的烟头儿,以前一直不好意思问,如今咱们也交往了一段时间,你能告诉我为什么吗?”

女朋友微笑着说:“从交往开始我就收集你扔的烟头儿,我打算年底的时候,用烟里头的过滤棉给你做一床被子……”

老师话朋友圈

地理老师:你父母在朋友圈外头,孝顺在朋友圈里头。

经济学老师:初步估计,我朋友圈里那些做微商的朋友中,资产过千万的有十人,上亿的有五人。

动物学老师:网络对面,没人知道上网的是不是一条狗;但在朋友圈外面,我知道我这个满口仁义的“朋友”连狗都不如。

物理老师:世界上最远的距离不是我站在你面前,你视而不见,而是我们相遇在朋友圈,而你没有给我点赞。

数学老师:快,我需要一百个赞;快,请投票二票……数学的实用性在这里。

心理学老师:这次我帮你转发了,下次应该你也会帮我转发吧。这是一场博弈啊。

生物老师:你们的美颜图片,我连男女都分不清。

生活妙侃

- 1.有很多事情你当时想不通,别着急,过一段时间你再想,就想不起来了。
- 2.中年男子的判断标准之一是接电话时“喂”发二声还是四声,发二声的是青年,发四声的是中年。
- 3.小时候我们都很快活,因为那个时候我们,丑和穷都还不是那么明显。
- 4.本想找一个人共度风雨,但当你找到后你就会发现,大部分的风雨都是另一半带来的。
- 5.其实你不懂啥理论,但你在跟人辩论时,总喜欢用“理论上来说”这种句子。
- 6.教训一个人,只需熟练掌握这两句:一,下次做事之前多想想;二,你想多了。
- 7.中年危机的本质,就是我们再也不能把年轻当成自己一事无成的借口了。

(本期答案中缝找)