



孩子的成长过程中，“父亲角色缺失”是个非常普遍的社会问题，妈妈似乎承担着更多的陪伴角色，但爸爸带给孩子的品质，有时是妈妈不能给的。一个合格的好爸爸到底应具备哪些品质？

一个合格的爸爸应具备哪些品质

□张丽

会陪孩子玩才是好爸爸

在陪孩子玩这件事情上，爸爸的参与感通常较弱，即使他们有强烈的愿望想陪孩子玩，却不知道从何入手，或者玩一会就烦了。但对孩子来说，一个会陪自己玩的爸爸才是真正的好爸爸。

发挥男性想象力自创游戏。爸爸的优势在于想法多、有创造力。可以通过上网、看书等途径获取一些亲子游戏的范本，再结合实际情况，自创游戏。比如，幼儿喜欢的“骑大马”，爸爸可以简单布置一下场景，加入情节，设计成一个探险游戏，一定能和孩子玩得不亦乐乎。

陪玩时就不要再分心。有的爸爸陪孩子玩一会就没耐心了，转而去玩手机或电脑，把孩子丢在一边自己玩。这样的陪玩是没有质量的，孩子不会尽兴，爸爸也把它当成了任务。不妨把白天没完成的工作和烦心事都丢到一边，全身心陪孩子玩一会儿。你会发现他原来会这样跟自己交流，他跟自己小时候竟然那么像……这就是当爸爸的幸福。

亲子沟通需要爸爸“唠叨”

亲子沟通绝对是门技巧，从孩子刚出生到咿呀学语，爸爸都要参与其中，千万别觉得孩子听不懂就不跟他说话。事实上，从学着给宝宝换尿布时对着孩子的“自言自语”，到孩子会说话后爸爸的“唠唠叨叨”，都是在一点一滴的增加父子、父女间的信任感和依赖感。

做个好听众，少下达命令。有些爸爸很“享受”自己做父亲的权威，平时对孩子喜欢下命令，希望他事事顺从自己，但这样很难听到孩子内心的想法，自然达不到沟通的目的。好爸爸首先要善于倾听，知道孩子的真实想法，像朋友一样与孩子相处。**平等对话，不要简单粗暴。**

有些父亲容易把自己儿时的经历复制到自己孩子身上，处理问题时简单粗暴，很难给孩子平等地位，沟通自然无法进行。适当向妈妈学习沟通技巧，放下男性的身段，偶尔跟孩子撒撒娇，用温柔的话语表达，孩子更能接受。

有些品质妈妈教不来

“男人在外打拼，女人育子持家”的观念如今早已过时，全社会都在呼吁男人回归到家庭生活和育子事务中来。与妈妈的温柔细心相比，爸爸身上很多男性特有的品质是谁都无可取代的，在孩子的成长过程中，这些品质需要由爸爸在陪伴中灌输，并潜移默化地影响孩子。

适度冒险的品质。男性通常比女性有胆量，更喜欢探索、冒险，而这与孩子生性好动、想象力丰富的特点不谋而合。爸爸可以用这种品质适度影响孩子，周末带他去爬山、远足、去公园露营、翻篱笆、畅游海底世界……让孩子的想象力天马行空。

勇于担当的品质。爸爸是家里的顶梁柱，每个男性都有强烈的责任感。爸爸需要教孩子学会为自己和他人负责，如，家里遇到大事小情，爸爸要主动扛起责任，积极想办法解决问题；看到别人需要帮助，在确保安全的情况下，带孩子主动上前搭把手，这可以培养孩子的社会责任感。

理性处事的品质。妈妈有时喜欢感情用事，情绪化相对明显。爸爸则通常更理性，喜欢就事论事，遇事能冷静处理。这能帮助孩子塑造稳定的性格，更客观地看待问题。

自主独立的品质。有的妈妈看到孩子这也做不好那也做不好，就忍不住上前去帮他做，结果孩子失去了一次锻炼机会，下次可能还是无法独立完成。爸爸通常更乐于放手让孩子处理自己的事，这有利于培养独立的人格、提高生活自理能力。

健康资讯

脾气突然变差也许是早期心脏病

□张国刚

很多人到了五六十岁，脾气会突然变差，遇事急躁、没有耐心。我们通常认为可能是到了更年期的缘故。但你可能不知道，早期心脏病病人也会突然脾气变差，而且五六十岁正是高发人群。专家表示，如果家里老人脾气突然变差，一定要引起重视，及早查明是不是心脏病的早期症状。

心脏病早期患者易怒

心脏病的常见早期症状有胸闷气短、大量出汗等，但也有人表现为精神不振、食欲不振和脾气的改变。心脏病早期，由于交感神经兴奋、中枢神经功能紊乱，患者常会变得暴躁、易怒。有的患者由于经常心慌、头晕、

头痛，又没有早期治疗，导致经常性的心烦、脾气变差。

易怒让心脏病更严重

脾气急躁、经常发怒，还会反过来加重心脏病症状。情绪紧张、激动时，会使交感神经兴奋、心跳加快、血压升高，心肌耗氧量明显增加，加重冠心病、心衰患者的病情，甚至引起心律失常、心脏骤停。严重者则会出现冷汗不止、心悸、胸闷、胸痛等症。

因此，发现自己或家中的老人脾气突然变差，应及时到医院就诊，一旦发现是心脏病引起的，要遵医嘱治疗。并可根据自己的爱好，通过种花、养鱼、下棋、书画等来陶冶性情。

【健康红绿灯】

绿灯

白茶抑菌抗辐射



从一些相关的文献报道来看，与其他茶类相比，白茶的抗菌效果比较好。此外，白茶也具有较好的抗辐射效果，在美国和欧洲地区白茶提取物被用于脸部护肤品的开发。白茶性凉，能降火去燥。白茶的饮用方法一般与绿茶相似。

秋季宜吃些草鱼



草鱼是常见鱼类，虽然普通，但却有暖胃、平肝祛风的功效，是温中补虚的养生食品。秋季不妨多买点草鱼吃。草鱼与豆腐同食，具有补中调胃、利水消肿的功效，对心肌及儿童骨骼生长也有特殊作用。但要注意，草鱼的鱼胆有毒，不能食用。

红灯

烧烤食品易致癌



明火烧烤时，烤肉的油脂滴在烧红的木炭上会产生致癌物质——多环芳烃，包括苯并芘、四甲苯等400多种具有致癌作用的化合物。这些致癌化合物进入人体内蓄积后，能诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、结肠癌等。

刷牙不彻底损健康



美国相关专家表示，刷牙不彻底导致的牙菌斑、牙周炎问题可能会加大患癌症死亡的风险。据报道，1/5的癌症患者有口腔感染和发炎症状。而且，牙周病会导致口臭、牙龈出血，严重可致龋齿、退缩龈以及牙齿脱落等。

呵护好你爱车的“脚”

□张志刚

轮胎是爱车的“脚”，有个品质良好的轮胎，是对您生命安全的保障。关于轮胎的知识您了解多少呢？作为一名资深的哥，我简单为大家介绍一下吧。

轮胎是要按说明书气压充气的，并且有使用年限，轮胎缝隙上有个极限磨损标识，老司机都知道。新手司机若找不到，告诉大家一个简单的方法，就是看到胎纹浅了，就到专业修车行咨询问价何时更换，更换轮胎要左右同时更换，换新轮胎时必须做动平衡。

有些司机可能出于无奈，没处停车了（不排除为省停车费）猛开上马路牙子，这样最不好：既损伤轮胎，又伤害转向系统，极易造成四轮定位失准，后果是行驶跑偏。另一个容易忽视的问题就是气压，过足、过低都不好，建议司机朋友们养成每次出车前围绕车转一周，目测胎压。相信不少人在马路上都见过，后

胎都瘪了，司机还开呢，别人喊他，他才知道。

另外，建议司机朋友们还要养成个好习惯，至少每次换油保养时检查一次您后备箱里的备胎胎压，最好准备个小型气泵，现在大多都是真空胎，没有内胎，突然被刺穿也不会马上瘪掉，如附近没有修车补胎的地方，可先用气泵补充胎压，在目测安全的情况下，就近找地方修补轮胎。

特别要提醒大家的是，千万不要等轮胎胎纹磨损到近乎没有了才去换轮胎，尤其是在车快要更换了、到期了、借的等情况下，如果轮胎严重磨损了还在路上跑的话，隐患是非常大的，车在高速行驶中前轮爆胎的后果，其惨烈的情形就算没见过，你也应该听说过吧，所以，千万别拿自己的生命开玩笑。细心呵护好您爱车的“脚”等于对自己好。



暑期返程迎高峰

随着开学的临近，各火车站、长途汽车站迎来暑期返程高峰。昨天，北京站前广场背着书包、拖着行李的年轻旅客随处可见。工作人员忙着疏导集中到达的客流，面对问路的旅客，工作人员多引导他们乘坐公交或地铁等公共交通。北京站周边交通压力也随之加大。

本报记者 孙妍 摄影报道

公告

北京金隅大成开发有限公司(原北京大成开发集团有限公司,以下简称大成公司)分别于2009年6月26日、2009年10月22日将丰台区蒋家坟189号房屋拆迁补偿款人民币1513875.40元、丰台区蒋家坟37号房屋拆迁补偿款人民币3895000元提存至北京市首佳公证处。现大成公司欲从公证处取回上述提存款。如利害关系人对此有异议,请自本公告发布之日起7日内与北京市首佳公证处联系(公证处地址:丰台区西四环南路56号望园大厦十层,联系人:刘雅静,联系电话:63838137、63814365)。如无人提出异议或所提异议不成立,公告期满大成公司将取回上述提存款。

特此公告。

北京金隅大成开发有限公司
2015年8月21日