



10道“保命题” 家长务必教孩子

□高阳

时值开学季，父母务必要教会孩子保护自己，机灵地应对一些突发事件。中国关心下一代工作委员会教育顾问蔡景昆总结出10个问题，家长一定要考考孩子，并教他正确应对。

你一个人去上学，刚走到半路，有叔叔喊你名字，说“你爸爸让我送你上学，快上车”，怎么办？

面对陌生人孩子通常会表现出迟疑，但也不可能禁不住诱惑。家长要提醒孩子：千万不能上陌生人的车，感谢后善意拒绝：“我自己走着去，我快到了。”如果发现车还是跟着你，走大路人多的地方或向路人求助。

你一个人放学回家，前面有个怀孕的阿姨哭着说“我肚子疼的走不了路，我家就在前面不远，你把我送回家吧”，怎么办？

家长要告诉孩子：如果只是问路，你可以给阿姨指路，但一定不要引路。你需要把引路的任务交给身边的成人：“你去找那个阿姨（叔叔）吧！”或者直接说“我帮你叫警察”。

有陌生叔叔去幼儿园接你，喊你名字，说“我是你爸爸的同事，你爸爸出事了，你快跟我去看看”，怎么办？

面对这种突发事件，首先告诉孩子，一定先不要着急跟着走，他说的很可能是假的。如果你不认识这个叔叔，要请老师帮忙确认。

此时，老师需要电话联系孩子的父母，经父母确认来人的姓名、长相、穿着、手机号等信息，才可把孩子接走。如果不能找老师帮忙确认，就呆在幼儿园或教室里别动。

你自己走在一条小路上，发现身后总有人跟着你，怎么办？

应保持冷静，尽快回家，不要在路上玩，更不要跑开或呼救，否则可能引发严重后果。要往人多的地方走。发现有警察，可向警察求助，或向附近商铺的店员求助，打电话联系父母。

在路上，高年级学生把你围住要钱，怎么办？

这类事件在学校时有发生。首先，要记住他们的服装、长相特征，向老师和学校举报。其次，有危险时要“舍财保命”，千万不要与其发生争执。不要往人少阴暗的角落里走。

你一个人在家，有陌生人敲门说“我是查燃气表的，请你打开门，我看一下就走”，怎么办？

坏人敲门，可能会编各种谎言，一定不要轻信，任何情况都不能开门。

这时，孩子可假装家里有人，大声喊爸妈，说有人敲门，把坏人吓跑。如果陌生人说是查水、燃气等，可以告诉他们：“我妈妈已经把门锁了，马上就回来，我现在打不开门。”

你一个人在小区里玩，一个陌生的阿姨拿了好多好吃的给你，怎么办？

面对美食，许多孩子都禁不住诱惑。家长要告诉孩子：许多坏人会在食物里放药，吃了以后就会昏迷，醒来后就再也见不到爸爸妈妈了。所以，一定不能吃陌生人给的东西。

如果你想吃，回家告诉爸爸妈妈，他们一定会给你买。如果陌生人一定要你吃，可以马上回家或向小区里熟悉的长辈求助。

妈妈让你在楼下等地，她上楼取东西，一个陌生的叔叔走过来喊你名字说：“叔叔车里有好多玩具，快来看看”，怎么办？

父母要切记，不要让孩子独自在外。如果短暂离开，应将孩子托付给信任的熟人，并嘱咐孩子：一定要呆在这里，不能离开。孩子可以对陌生人说：“妈妈不让我去，她马上回来。”

你和妈妈一起去商场，走散了，这时过来一个阿姨说“我带你去找妈妈”，怎么办？

孩子和父母走散了，往往会惊慌，到处找妈妈。应告诉孩子：如果有陌生人带你去找妈妈，一定不要去，可向商场的工作人员寻求帮助。

另外，在进入公共场所前，要和孩子约定，一旦走散了去哪里会合，比如将商场的门口、某一标志性的柜台等作为集合地。

在游乐场里，你跟着一个小小朋友从滑梯滑到太空舱，又从蹦蹦床跑到气垫床……玩了好一会，小朋友走了，你发现找不到妈妈了，怎么办？

游乐场空间大，孩子可能玩久了才发现自己置身于一个“陌生的地方”，此时不要哭泣惊慌。家长要告诉孩子：千万不要擅自走开，呆在原处，可请附近的工作人员帮忙找父母。

北京周边游

大兴万亩梨园静候采摘客

□本报记者 孙艳

即日起，大兴区庞各庄镇第23届金秋旅游文化节正式拉开序幕，将持续到10月7日。梨花村“万亩梨园”也开始迎接采摘客。目前可以采摘的有金把黄贡梨、广梨、京白梨和红霄梨等4个大众梨品种，同时还有酥梨、子母梨、绿宝石、五九香、黄金梨、丰水梨、小酸梨、皇冠等30余个小众梨品种。

梨花村位于庞各庄镇西南、永定河东岸，距市区30多公里，距北京大兴国际机场10公里。这里拥有华北面积最大、全国罕见的古梨树群，现存百年以上古梨

树3万多棵，以面积大、数量多著称，被称之为“万亩梨园”。其中树龄已有422岁的“金把黄”贡梨为全园之最，早在明朝万历年间就作为贡品进奉皇朝，被皇帝御封为“贡梨”。

旅游节前期，庞各庄镇专门对民俗接待户进行了培训，提高其接待能力和水平。民俗户拿手的农家美食就有包括“状元水饺”、“梨花宴”、“蘑菇馅饼”、“祖传扣肉”等26种。旅游节期间，还有“梨园摄影比赛”、农民合唱大赛、农民广场舞大赛等文化活动。

中国人为啥爱嗑瓜子？

□孔潇艺

无论是过年过节果盘中的“主力”，还是茶话会中常备的瓜子盘……中国人对瓜子的喜爱是毋庸置疑的。看电视打发时间、聊天随手拿一把，哪里都能看到瓜子的“身影”，可谓“国民第一零食”。

不少人疑惑外国人吃不吃瓜子。在德国、法国，他们认为瓜子是鸟类吃的，不是人的食物；而在韩国、葡萄牙超市虽看不见带壳瓜子，但还是有剥好的瓜子仁，作休闲食品或当佐料。

中国人喜欢瓜子，可能一开始是由于节俭，后来才深入到饮食文化层面。嗑瓜子大概最早兴于北方，这不仅因为嗑瓜子的记载主要发现于北方历史文献中，更为客观的原因是北方冬季寒冷漫长，农闲时大家整天呆在家中避寒，消磨时间的主要方式就是嗑瓜子聊天，嗑瓜子的习俗就这样蔓延开来。专家表示，除此之外，现代人喜爱嗑瓜子还有以下几个原因——

首先，瓜子不论吃起来还是准备起来都很方便，拿出来招待

客人，不仅能够体现主人的好客，做客的人也因吃瓜子会有被“招待”的感觉，潜移默化中就定下来一种愉悦的社会交往基调。

其次，吃瓜子能缓解紧张情绪。人在社会交往的过程中，很容易紧张、尴尬，交流时手中有食物的话会让人感到轻松。所以我们经常会请客喝酒或约人吃甜点来让交往各方放松下来，但酒后容易说辞不当，甜品消费又高，所以廉价易得的瓜子就成了大家相聚时休闲食物不错的选择。

最后，吃瓜子有利于消除交流双方的敌意，延长交谈时间。人与人交往时，会有两套系统：一种是当自己认定环境不安定时出现类似逃避、逃跑的防御系统；另一种是安定条件下表现出来的放松系统。另外，嗑瓜子是一种量少多次的进食行为，可以随时停下来，也可以随时捡起来继续嗑，拉长了进食的时间，能够给社交活动提供足够的时间。

一瓶冷水 辨出真假蜂蜜

□吴佳



怎么辨别真假蜂蜜，许多人常有错误答案，例如真蜜不会引诱蚂蚁、真蜜流速缓慢、用牙签挑起成球状等。近日，台湾《康健》杂志请来专家给大家支招。

台湾宜兰大学陈裕文副教授指出，就理化特性来说，糖类组成、HMF（羟甲基糠醛）含量、酵素含量、花粉粒含量都可辨识蜂蜜真假，不过对普通消费者来说，最简便的是加水稀释法。

首先，用冷水冲泡蜂蜜后倒入矿泉水瓶内约半瓶，快速摇晃。如果是真蜂蜜，会有以下现象：1.液体上层出现大量泡沫，且久久不会消退，有时泡沫可维

持2小时之久。2.液体部分显得混浊，因为蜂蜜中含有蛋白质、花粉、胶质。假蜜不但泡沫少、容易消退，液体部分也很清澈。3.冲热水后味道香甜带点酸味，因为纯蜂蜜含许多有机酸和酵素，但假蜜只有甜味。4.看蜂蜜是否结晶也是判定蜂蜜真假的方式。蜂蜜中含有大量的果糖和葡萄糖，在葡萄糖含量高、水分少、温度低的情形下，蜂蜜就容易结晶，而假蜜以果糖为主要原料，不会结晶。其中，荔枝蜜和柑橘蜜的葡萄糖含量较高，较易结晶，而龙眼蜜则不容易结晶。因此，“液态蜂蜜可能有真假的问题，而完全结晶的蜂蜜一定是真蜜。”陈裕文说。

【健康红绿灯】

绿灯

腐竹有健脑作用



腐竹具有良好的健脑作用，能预防老年痴呆症的发生。这是因为腐竹中谷氨酸含量很高，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。此外，腐竹中所含有的磷脂还能降低血液中胆固醇的含量，达到防治高脂血症、动脉硬化的效果。

香菜能为肾排毒



据加拿大“公众新闻网”报道，每天吃点香菜就能很好地为肾脏排毒。当地自然疗法医生介绍，香菜在移除身体积累毒素的同时，还能维持肾脏健康。用香菜给肾脏排毒的最佳方式是饮用香菜汁。

红灯

污渍不要使劲搓



衣服上沾染了果汁、菜汤后，人们在清洗时往往会使劲搓揉，这反而会让衣服上的污渍越来越大，甚至磨损衣物。正确的处理方法是：一旦沾染污渍，应立即用干净的抹布或纸巾吸干，防止沾染到其他地方，然后再用清水和洗涤剂轻柔搓洗。

脾胃虚少吃山楂



山楂能开胃消食，但有危害脾胃之弊。如《本草纲目》中曾说：“凡脾胃弱，食物不消化，胸腹酸刺胀闷者，于每食后嚼二三枚绝佳，但不行多食，恐反克伐也。”《本草经疏》中也指出：“脾胃虚，兼有积滞者，当与补药同施，亦不宜过用。”