



如何保护你，我的孩子

专家：家长需引导孩子防范“校园霸凌”

□于平

是最有效的方式，因为它不能从根本上解决问题，也没有杜绝被霸凌的源头，很有可能会造成更多的伤害。

终结霸凌的方式，是从孩子自身和心理层面入手，让孩子站起来，建立自信。性格懦弱的孩子，如果受到攻击而不反抗，则可能会留下心理创伤，对性格的正常发展也会埋下隐患，家长需要教会孩子及时用抗议表明立场。

首先父母要站在孩子这边给他关心和支持，不要把这当成小事忽略掉，要让孩子感受到父母保护他的意愿。父母要告诉孩子，被霸凌不是他的错，而是对方的问题，不要让孩子感到自卑。也就是要保护孩子的心理，不要让孩子质疑自己，摧毁了自信，要让孩子感受到安全感。

其次家长要告诉孩子正确的应对方法，不能教孩子用同样的霸凌方式去解决，这样他就成了下一个霸凌者。如果是程度较轻的霸凌，可以让孩子和对方谈判，勇敢地说“不”，或远离他们，避免不必要的冲突。如果事态严重，就要让孩子懂得及时向老师和家长寻求帮助，不要被胁迫就隐瞒实情，自己承担一切。

最后，当事态严重时，家长一定要及时向学校一方反映情况，并和对方家长沟通事情，让对方感受到事情的严重性，让对方承担事情的责任。

不要让你的孩子成为霸凌者

不管是男孩还是女孩，都有

可能成为霸凌者，有时候孩子之间跟风的嘲笑和辱骂也会让他们不自觉成为霸凌者。正所谓己所不欲勿施于人，如何防止孩子成为霸凌者呢？心理专家认为，家长可以从以下三点着手。

教育和引导孩子正确的观念，培养孩子的同情心。孩子容易对比自己力量弱的人产生霸凌倾向，就是所谓的恃强凌弱。针对这种情形，父母首先要为孩子建立起观念：即真正强大的人应该从保护弱小来体现自己的强大，而不应该和自己力量不对等的人相比来获取满足感。此外，要在生活中不断地培养孩子的同情心，让孩子去帮助比他不幸的人而不是去嘲笑、把自己的快乐建筑在别人的痛苦之上。最后，要让孩子认识到犯错的代价。在施暴者的心中，欺凌行为常常被认为是可以容忍的，且认为未成年人犯罪无大碍。

教给孩子如何用非暴力的手段解决问题。孩子在小的时候，解决问题的办法比较单一，身体是他们解决问题最简单直接的方式。因此，在孩子展现出暴力倾向的时候，父母就要教会孩子如何用非暴力的手段解决问题。如果玩具不够，可以尝试和同学一起分享，不要抢夺或独占；如果同学之间无意的侵犯，要教孩子学会和同学协商，寻找更好的办法，而不要用霸凌去报复。在这个阶段，父母可以把孩子置身于被害的一方进行事故模拟（但切要注意孩子的安全），让孩子从另一方的角度感悟出道理。

家长自身要做好榜样。孩子都是通过模仿身边的人做出行为决策的，所以在家最重要的是家长的言传身教。家长和孩子在日常的交流中就要体现出公理性和公平性，不要用家长的权威去要求孩子做事，也不要对孩子使用冷暴力或打骂孩子。

【健康红绿灯】

绿灯

沙眼多的芋头口感好



芋头根须部位一般会有很多凹下去带土的小坑，被称为沙眼，一般沙眼多的芋头口感较好，如果表面看起来比较光滑，则口感一般。芋头喜温恶冷，储存时不建议放冰箱。另外，芋头应煮熟后再食用，否则会引起消化不良。

老醋花生润肺降脂



老醋花生是我国一道经典的佐酒小菜，在佐酒之余它还具有健脾和胃、益气止血、降低血液胆固醇等功效，可当老人的养生小菜。取花生米100克，白糖、陈醋、小葱、香菜等。将花生米慢炒，酥至5分干，盛出入盘，将陈醋调味汁趁热浇入，撒上葱花和香菜末，搅拌均匀浸泡片刻即可。

红灯

眼压高是血脂异常信号



血甘油三酯偏高影响房水回流，另外血甘油三酯升高而低密度脂蛋白胆固醇下降，会诱发动脉硬化性改变以及血清渗透压升高，从而引起眼压升高。这可能与高TC水平下眼眶脂肪组织大量生成、眼窝内压力升高，巩膜外压力增加和房水外流受阻相关。

小茴香易导致妈妈回奶



小茴香、花椒等调料有抑制乳汁分泌的作用，会导致妈妈“回奶”。日常生活中像花椒这样的食物还有其他一些，比如山楂，有降低泌乳素的功效，从而抑制乳汁分泌。此外，大麦茶也有回奶的功效，哺乳期妈妈最好还是少碰为妙。

被打了 要不要打回去？

“谁打你，你就打谁。”这或许是很多家长在教育孩子时常说的一句话，然而，以暴制暴绝不

小心 有的“活性炭”还不如火锅炭

——中消协呼吁出台行业标准 别再误导消费

□本报记者 博雅

随着近年来越来越多的消费者开始注重室内、车内空气质量，市面上标称有净化空气作用的活性炭开始畅销。然而近期，中消协却收到部分消费者反映购买的活性炭净化效果不明显。为了维护消费者的合法权益，中消协委托专业检测机构对部分活性炭产品进行了检测，结果令人大跌眼镜——有的活性炭甚至不如普通的火锅炭，消费者在选择时要注意了。

活性炭是由含炭为主的物质作原料，经高温炭化和活化制得的疏水性吸附剂，因活性炭有吸附功能，很多商家标称活性炭具有除甲醛、室内异味等功能。但是，室内活性炭没有国家标准，也没有行业标准。中消协根据消费者反映的情况，随机选取16个活性炭样品和4个火锅炭样品，委托专业检测机构对活性炭提请检测，检测结果显示有的活性炭检测指标数值较低，有的甚至不如普通的火锅炭。有些标称空气净化功能样品的检测结果相对较

好，但是消费者也应注意，活性炭的吸附功能是有上限的，如果活性炭量一定并且不通风，一定时间后，吸附功能就会下降，因此需要定期更换。

中消协认为，虽然室内活性炭没有国家标准，但不代表经营者可以随意标注、宣传商品，根据《消法》规定，经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能等信息，应当真实、全面，不得作虚假或者引人误解的宣传。同时，消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受服务的真实情况的权利。中消协呼吁行业监管部门加强监管力度，尽快出台相关标准，规范室内活性炭行业的健康发展。

北京市丰台区消毒杀虫灭鼠管理站(统一社会信用代码:12110106742635988)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2016年11月08日起90日内向本单位清算组申请债权。特此公告

丰台工商分局 查获“HelloKitty”箱包

近日,丰台工商分局稽查大队接到“HelloKitty”商标权利人举报,反映在丰台区有商户在未经商标权利人授权的情况下,擅自销售带有HelloKitty标识的箱包。稽查大队接到举报后,立即组织执法人员,与“HelloKitty”商标权利人一起前往不法商贩所在地。经执法人员现场检查,发现现场有大量带有“HelloKitty”标识的箱包,经商标权利人现场鉴定,以上商品均为假冒,执法人员依法扣押了166个“HelloKitty”箱包,并对当事人的账册及其他销售凭证进行了先行登记保存。

据商标权利人介绍,假冒的“HelloKitty”箱包,虽然外包装与正品相差无几,但由于其低廉的成本,导致其用料十分粗糙,有的材料根本不符合国家标准,消费者购买此类产品,不但质量

得不到保障,而且还可能会对自己的身心健康构成威胁。丰台工商分局在此也提醒各位消费者,选购此类商品,要去有正规资质的商家,面对远低于市场价格的商品,要谨慎购买,发现假冒商品可以向12315或者12345进行投诉举报。

渠忠涛



丰台工商分局

北京贵怡人服装服饰有限公司不慎遗失2012年1月10日办理的工会组织机构代码证副本原件,代码证58912617-4。特此声明作废。

北京鑫大地机械工程有限公司工会委员会的组织机构代码证书(正本)(证书编号:587662045)和工会法人资格证书(证书编号:01108000668),因不慎丢失,特此声明作废。