

通过《王者》，成为“王者”

仇士鹏

有一段时间，儿子深深地迷上了游戏《王者荣耀》。就连吃饭的时候，都拿着手机看攻略，怎么说都不听，让我和妻子头疼不已。

事实上，作为年轻一代，我们也玩游戏，所以并没有老一辈那般对游戏的成见。但健康地玩游戏才是娱乐，上瘾就是一种“泻药”了。不仅伤害身体，也影响他的学习。

妻子平时在网上经常看到因为游戏导致家庭关系不和睦的案例，所以便和我商量，对儿子要另辟蹊径。

于是，我们给了他一个任务——游戏里有很多人物，每周他都要上网查资料，搜集其中一个人物的相关内容，然后写下这个人物的故事，保证字数在五百字以上。这个故事还必须要有意义，并在最后提炼出一两句自己的收获。一开始的

时候，他自然是不愿意做的，但我告诉他，如果他不这么做，以后就不可以再玩游戏。没办法，他只能照做。最初，我们会要求他念给我们听，等他养成习惯后，我们就只是定期检查。我觉得，这样做既可以帮他丰富历史知识储备，不会误把游戏里构建的虚拟历史背景当做正确的文化常识，也可以锻炼他的耐心，在游戏之外，学会保持内心的安静。

几周后，妻子又给了他一个任务，就是把他喜欢的人物的台词抄下来。这次他倒没有拒绝，因为他平时就喜欢没事的时候说上几句。“你再把一些你听不懂的，或者觉得文绉绉的台词也抄下来。”“可我不知道是什么字。”“那你就上网查啊”。等他抄完后，妻子又说，“你把这些句子全放到网上搜一

下，把相关的东西都抄下来。给你打个比方，杨玉环的台词，‘云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓’，你不知道吧，这是李白的一句诗，你把它的全诗和翻译以及赏析，用了什么手法，怎么用的，都挑重点的部分抄下来。再比如成吉思汗的台词，‘当你凝视深渊的时候，深渊也在凝视着你’。这是尼采的名言，这个人是谁，这句话什么意思，你也都抄下来。”“那么多啊，我不想抄。”“每周就选一句，不多吧，字数你自己决定，不抄的话你就不玩游戏。”妻子硬下心，不理睬儿子的软磨硬泡，没办法，他只能照着做了。

很长的一段时间里，这些事都是我们逼着他在做，直到有一次，他在写作文的时候灵机一动，用了一段他抄下来的故事，结果被老师

表扬了一番，说他知识储备丰富，对待学习很用心。从那以后，他的学习热情不断地上涨，渐渐地进入良性循环，积累的素材越来越多，文章也写得越来越充实，再也没有以前挤牙膏般的纠结劲儿了。

通过这个游戏，儿子也成了他们班作文上的“王者”。现在，他还会和我们一起讨论游戏观与人生观、价值观的相互映射，给我们讲述他从游戏里体会到的竞争与合作、牺牲与成全之间的辩证关系，这对我们来说也是一个意外之喜。

事实上，我们给他的所有任务，归根到底，都是围绕着一个核心——即使是游戏，也有可以促进学习的地方。做一个有心人，不仅要活到老，学到老，更要能随时学。恰如那句话，世上不是没有美，而是缺少一双发现美的眼睛。

女儿学煮面

刘希

放暑假了，家里的平板电脑便被女儿“霸占”着，我很是为女儿的视力担心，可是让她关电脑，她却不耐烦地说，不能出去玩的日子已经够难过了，再不看韩剧她会憋出病来。

一天清晨，我在做早餐时思量起来：女儿已经上小学五年级了，就连简单的家务活都不会做。我觉得，不能再让她整天只是抱着电脑了！正好趁着暑假，我不妨教她一些力所能及的家务劳动，学习做几道简单的饭菜，让她感受到劳动光荣和快乐的同时，也能提高她的生活自理能力。

要准备午饭时，我便把她叫到厨房。听说要学做饭，一贯“饭来张口”的女儿感到很意外，“我不会做”脱口而出。我耐心地引导她：“妈妈当初也是一窍不通，慢慢学吧，做饭其实很简单的。”于是，我准备从简单的煮鸡蛋面教起。我一步一步地教她洗锅、烧水、切葱姜、打鸡蛋、下挂面，女儿在做时，我还在旁边不停地为她加油鼓劲，她的兴致也高涨起来。

第二天早上，我故意说又想吃面了，并让女儿自己学着单独做。吃面时，女儿沮丧地问我：“是不是味道不太好？”“只是面煮得

太软了一点儿，下次缩短时间就行了。”我一边安慰她，一边将面大口吃完，夸她居然会做早餐了。“明天早晨再试，味道肯定会更好。”女儿显然是受到了鼓舞，一副自信满满的样子。看到她的兴致被激发了出来，我心里乐开了花。

隔天一早我起床后，还没刷牙洗脸，女儿就将面条端上了桌。她看着我美滋滋地吃完，得意地扬起了小脸，我当然又不失时机地大大地夸赞了她一番。想着女儿喜欢吃凉拌黄瓜，我中午特意买来黄瓜，教她如何调味。吃着自己动手做的

凉拌菜，女儿很开心，饭也多吃了一碗。

几天后，女儿又主动说想学蛋炒饭。我又教她如何避免将油溅到身上，如何避免把饭炒糊，很快她就学会了。一天，吃完晚饭后不久，女儿突然说还没吃饱，然后自己去厨房炒了一碗蛋炒饭。其实，我知道她不是真的饿，只是想显摆一下厨艺罢了。

有几次，女儿为了给我制造“小惊喜”，还赶在我早上起床之前做好了早餐，并以此为乐，看着她做饭的背影，我不禁感叹，成长真是一件神奇的事情。

和女儿一起挑战自己

陈筱静



去年秋天，女儿放学回家跟我说：“学校要开展演讲比赛，获得一等奖的选手将有资格代表学校参加全市的演讲比赛。”女儿说她想挑战一下自己，便报了名。

其实，女儿的性格有些内向，而且从来没有参加过演讲比赛，她能行吗？我和她爸爸不禁有些怀疑

和担心。不过，女儿做事向来有一股不服输的劲儿，不达目的不罢休，我们做父母的定当全力支持。想要获得参加学校比赛的资格，那首先就得在班级里脱颖而出。为此，女儿狠下了一番功夫。那段时间，女儿做完家庭作业以后，先是花了好几个晚上写好演

讲稿，接着便开始背诵，背熟之后，又请我们当观众，给我们演讲。虽然演讲稿女儿已经背得滚瓜烂熟，但是面对观众（即便观众只有我和她爸爸两个人），女儿还是显得有些紧张，说话结结巴巴的，双手也无处安放，更别提做手势动作了。几次下来，女儿不禁有些泄气。

我和爱人在鼓励她的同时，也上网找了一些《国际大专辩论赛》《超级演说家》等节目的优秀选手的演讲视频，和女儿一起从语气、手势、语句停顿、感情等各方面进行了仔细地琢磨和分析。此外，为了进一步激发女儿的演讲热情，我和爱人一合计，决定先进行一场家庭演讲比赛，我、爱人、女儿轮流上台演讲，当演讲者结束表演后，评委打分并分析演讲过程中的优缺点，经过数天的多轮比拼以后，女儿的状态越来越好，信心也越来越足了。

果然，那天放学回来，女儿兴奋

地说：“同学们都选了我，我可以代表班级参加全校的演讲比赛啦！”

比赛那天，我和爱人一起到学校为女儿加油助威。轮到女儿上场时，我看见女儿扎着一个高高的马尾辫，穿着白色的公主裙和黑色的小皮鞋，脸上写满了自信。演讲的过程中，女儿的语调抑扬顿挫，动作轻松自然。但是，就在我们以为女儿胜利在望的时候，女儿突然愣了一下，我明白，女儿可能是忘词了，我的心顿时吊在了嗓子眼儿。但女儿很快便镇定了下来，将语调调整了一下，同时辅以手势，顺利地过渡到了铿锵有力的结束语。女儿胸有成竹的表现赢得了在场评委和同学们雷鸣般的掌声，最后她获得了一等奖的好成绩！

海伦·凯勒曾说过：“人生要不是大胆地冒险，便是一无所获。”我也相信，只有我们能勇于挑战自我，在过程中不断前行和进步，才会取得自己想要的成绩。

家长「应知应会」有哪些？ 呵护食物过敏儿童，

吃蛋糕没事，吃蛋糕却起了风团；一喝牛奶就呕吐、拉肚子……食物过敏儿童的一日三餐令家长备感焦虑。

食物过敏会伴随孩子终生吗？要做哪些检测才能确诊？如果致敏食物不能吃，该如何保证营养？在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上，多位变态反应科和儿科专家为家长详解呵护食物过敏儿童“应知应会”。

高发、“麻烦”却非“一成不变”

食物过敏的发病在全球呈逐年增高趋势，在低龄人群尤为明显。首都儿科研究所附属儿童医院变态反应科主任医师沙莉介绍，西方国家约8%的儿童受到食物过敏影响，而我国的一个单中心横断面研究显示儿童食物过敏患病率已升至7.7%。

食物过敏“很麻烦”，可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状，严重影响患儿的生活质量。儿童时期大多数食物过敏与牛奶、鸡蛋、鱼类、大豆、花生等食物有关。

北京协和医院变态反应科副主任医师文利平介绍，儿童食物过敏包括IgE介导、非IgE介导和混合型等类型，其中IgE介导的食物过敏属于急性发作的类型。家族遗传史、皮肤屏障障碍、剖宫产、母乳喂养时间过短、环境过度清洁、早期抗生素的使用，这些都是导致IgE介导的食物过敏的危险因素。

不过，家长也不必过于焦虑。“儿童的食物过敏并非成人的‘缩小版’，而是始终在变化中的。”文利平说，儿童的食物过敏原以鸡蛋、牛奶、小麦、花生为主，大部分可以随年龄增长逐渐耐受，这也是成人食物过敏患病率低于儿童的主要原因。

检测在“精”不在多 根本仍在预防

食物过敏的症状和别的过敏性疾病相比看上去没什么不同，那怎样才能确诊，又该如何治疗呢？

“有的家长要求医院给孩子做的检测越多越好，这是误区。”文利平说，食物过敏的检测关键在精准而不是多，一定要跟临床病史相符。一些

未经论证的检测，如过敏原特异性IgG检测、生物共振/生物电检测、细胞毒性测试等，不但不能用于食物过敏的评价，还会干扰诊断、加重家长的焦虑情绪。

专家介绍，食物过敏正确的检测方法是皮肤点刺试验和血清特异性IgE检测。不过，这两个检测并不完美，存在交叉过敏反应的问题。例如，有人吃虾蟹并不过敏，但因为尘螨过敏，他的虾蟹的皮试反应也会呈阳性。

如何精准诊断？文利平说，首先根据病史排查可疑食物，必要时进行新鲜食物的点刺试验。当临床病史采集和辅助检查不足以诊断时，需要进行口服激发试验。如仍无法确诊，就要进行双盲的食物激发试验。但这一食物过敏诊断的“金标准”也存在较高的风险，必须在管理严格、流程规范、设备和人员符合要求的前提下，在严密监护下进行。

遗憾的是，专家表示，尽管最新的食物脱敏治疗方法已经见到一些疗效，但尚未广泛应用于临床。食物过敏目前还无法根治，根本仍在预防。



我想对你说

亲爱的儿子：

现在，时针已指向凌晨两点，你一定已经进入了甜美的梦乡，可是爸爸却翻来覆去地怎么也睡不着。你知道吗？此刻，爸爸的心仿佛已穿越千山万水，飞到了你的身旁，正仔细端详你甜美的睡姿，静静地聆听你均匀的呼吸声。

儿子呀，你出生没多久爸爸就因为工作的原因去了外地，虽然爸爸人在外地，但爸爸的心无时无刻不在牵挂着你。记不清有多少个漫漫长夜，爸爸躺在床上，捧着你的照片，念着你的乳名，心里想的都是你。

还记得那年暑假，爸爸实在经受不住思念的煎熬，就让爷爷奶奶把你送到了我身边呆了一阵子。你可知道，那段日子你给了爸爸多少安慰。看到你健康活泼的样子，爸爸有多么开心。每天傍晚，当我拖着疲惫的身躯迈进出租屋时，你总是扑进爸爸的怀里，搂着爸爸的脖子，贴着爸爸的耳根说一些悄悄话。然后缠着爸爸去看你刚学会写的字，听你背诵刚学会背的唐诗。你还会懂事地找来拖鞋，替爸爸换上。记得有一天，你天真地扬起小脸说：“爸爸，我们在这里买一幢漂亮的大房子，然后把爷爷奶奶也接过来，咱们就可以天天在一起了！”看着你天真可爱的眼神，爸爸的内心一阵欣慰。

岁月匆匆，仿佛昨天你还是骑在爸爸肩上撒娇的小顽童，今天你就已经是一名高中生了。“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”儿子呀，你现在已经是高中生了，也是一个男子汉了，男子汉就要有迎难而上，的信心和勇气。今年由于受新冠肺炎疫情的影响，你在家上了两个多月的网课，爸爸希望你现在能及时调整好心态，听从老师的安排，做好知识的查缺补漏工作，在9月开始的新学期有一个全新的面貌。中学阶

段是挖掘学习潜力的黄金时期，知识就是力量，拥有知识和才华才能改变命运；才能让人生变得丰富多彩。你在学校也要学会照顾好自己，听老师的话，团结同学，努力学习，诚实做人，切莫辜负大好光阴。

另外，爸爸还希望周末空闲时你也不要沉迷于网络游戏，完成作业后可以帮奶奶做一些力所能及的事情，奶奶年纪也大了，不要让她那么操心。如果想爸爸了就在周末打电话过来，爸爸等着。

最后，爸爸祝你身体健康、学习进步！

永远爱你的爸爸

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱：jswmtl@163.com 3369157249@qq.com

诊后必须进行严格的食物回避，并对症治疗以缓解症状。此后，对于提供生长发育所必需营养成分的食物，要寻找其替代品，比如为牛奶蛋白过敏的婴幼儿选择低敏配方。随着婴幼儿年龄增长合理添加辅食，不要过分限制辅食的摄入；除了已明确含有过敏原的食物以外，其他辅食的引入时间与正常婴儿一致。合理搭配膳食营养，必要时进行营养素的补充和生长监测。

（新华社 田晓航）

