



培养孩子阅读习惯由晨读开始

黄建朝



六种小儿出汗多 应对之道各不同

王婧 林惠芳

很多家长都有过这样的困惑:孩子怎么这么爱出汗,连睡着了也是满头大汗的,这是缺钙了,还是身子太虚弱了?需不需要进补?

对此,广东省妇幼保健院中医科主任潘明沃副主任医师表示,其实孩子大多数的出汗多都只是一种正常的生理现象,家长不需要太过担心,也无需额外补充什么。但如果孩子除了出汗多,还伴随其它症状,则需警惕疾病的可能。

这三种出汗多属正常现象

“动”出汗:孩子处于生长发育的快速阶段,新陈代谢相对比较旺盛,再加上孩子活泼好动,不停地折腾,出汗自然也会增多。

应对之道:白天孩子活动量大时,可以给他们在背后塞一条汗巾,活动后擦干汗水,并及时更换弄湿的汗巾和衣物;给孩子选择贴身衣服时,最好以透气性好、吸水性较强的纯棉材质为主;孩子晚上睡前不宜玩得太过兴奋,睡前一个小时尽量以安静的亲子活动为主,一般刚入睡半个小时内出汗多,都还是正常的现象。

“吃”出汗:很多孩子有睡前喝奶的习惯,人体在进食后,机会产热,即使睡着了,这种进食后产热的现象也会存在,尤其是在进食了高蛋白食物后,这种产热的现象会更加明显。因此,孩子如果吃着奶睡着了,或者刚吃完奶就睡,入睡后还是可以见到他们满头大汗的。

应对之道:正常的生理现象,出汗后注意给孩子擦干汗水,以免风吹后受凉,具体办法可参考新陈代谢旺盛引起的出汗多的应对方法。

“捂”出汗:很多家长总担心孩子着凉感冒了,于是总会以自己的主观感觉来判断孩子的适宜温度,睡觉时给孩子盖得厚厚的,窗也是关得严严实实的,这样也很容易造成孩子出汗多。

应对之道:要注意居室的通风,孩子入睡后,不宜捂得太严实。怎样才是合适的度呢?家长可以摸摸孩子的手脚及颈后,如果手脚温暖,颈后背温暖而不湿润,则是合适温度。

三类疾病可致孩子出汗多

潘明沃指出,虽然大多数孩子的出汗问题都是正常的生理现象,但如果孩子除了出汗多,还有其它的一些表现,则需警惕疾病的可能。

佝偻病:如果孩子除了汗多,还有易烦躁、肋外翻、鸡胸等表现,则有可能是维生素D缺乏性佝偻病。

应对之道:一旦确诊为维生素D缺乏性佝偻病,需要在医生的指导下补充足量的维生素D,并适当晒太阳,促进维生素D的吸收转化。至于是否需要额外补钙,则需要做相应的检查,明确有缺钙的情况下再进行补充。

结核病:如果在排除捂得太多的情况下,孩子不仅前半夜出汗多,后半夜及天亮前也爱出汗,除此之外,还伴有低热、疲乏无力、食欲减退等特点,则应警惕是否患有结核病。

应对之道:如怀疑孩子感染了结核病,应及时前往医院做胸部CT检查或结核菌素试验,以便及时诊断、及时治疗,一旦确诊,应在医生指导下进行规范的抗结核治疗。

身体虚弱:有些小孩在大病、久病后身体比较虚弱,也会出现有出汗比较多的现象。这是因为病后儿童脾胃受损,此类儿童除了有多汗症状外,还常伴有胃纳不佳、厌食或肺脾两虚的症状。

应对之道:家长可以带孩子到中医科请中医师根据孩子的身体情况进行调理,辨证施治。肺脾两虚型的儿童可以用培土生金法进行中医治疗。

(据《广州日报》)

带着儿子去春游

唐文胜

一个春光明媚的周末,我正在杂货店整理货架,儿子突然一脸期待地走过来扯着我的衣袖说:“爸爸,今天周末,天气又好,呆在家里太闷了,要不你带着我去郊外春游吧?”“爸爸没空,你去外面和邻居家的小朋友玩吧!”我有些不耐烦地扯开了他的小手。“我家老爸只知道做生意,不知道陪儿子,别人家的爸妈周末经常带孩子出去玩儿,可你一次也没带过我!”小家伙的愿望得不到满足,满脸的委屈和伤感。听到儿子这样说,想想自己平时忙于做生意,经常把儿子晾在一边,更别说带他去外面玩了,那一刻我无限愧疚!想到这里,我赶紧放下手头的工作,招呼爸妈代为照顾一下杂货店,拉着儿子的小手就踏上了郊外春游的旅途。

儿子的愿望得到了满足,心情自然像阳光一样灿烂。特别是当我们走到虎溪洞小河边的油菜花地时,儿子突然看到田野里黄澄澄的油菜花,更是抑制不住满脸的欣喜,一溜小跑地钻进了油菜花丛中,并摆出了一个漂亮的姿势,嘴中不停地叫嚷着:“爸爸,这里的油菜花好漂亮,帮我拍几张照片嘛!”“好啊!爸爸这就给你拍。”看到儿子一脸的兴奋和令人心旷神怡的油菜花美景,我赶紧掏出相机按下了快门。

我们在油菜花丛中玩了许久,不知不觉间快乐的时光已经接近尾声,为了赶在吃午饭前回到杂货店,我拉着依依不舍的儿子踏上了回家的归途。这次出游,不仅满足了儿子春游的心愿,增进了父子之间的感情,开拓了视野,而且还呼吸到了新鲜空气,欣赏到了乡村独有的油菜花美景,真是不虚此行!

由此我总结出,在今后的生活中,我不能总是“宅”在三尺柜台前,过于在乎生意而疏忽了孩子,得多抽时间陪孩子聊天、玩游戏、逛公园,指导孩子的功课,不定期地带着孩子去大自然追寻生活的奥秘,陶冶孩子的情操,使孩子的身心健康。只有这样,才能让孩子时时刻刻都能感受到父母无微不至的关爱,幸福、快乐、健康地茁壮成长。



和孩子一起识春花

刘希

真好。”

我们等红绿灯的时候,女儿看到十字路口旁边的花坛里开了好些花,姹紫嫣红的,她被吸引住了。

“这是什么花?”女儿问我。“我也不认识,你拿手机扫一扫吧?”女儿接过我递给她手机,她熟练地打开识花APP,对着花朵拍了一个图,很快结果就出来了。女儿扬了扬手机,指着红色的花,骄傲地告诉我:“这是报春花。”指着黄色的花对我说:“这是三色堇。”她又扫了扫旁边玫红色的小花朵,惊叫起来:“原来这是石竹呀,我经常看到这种花,可今天才知道它的名字。”

路灯绿了,她还舍不得走,直到把那些花全扫完,才心满意足地过了马路。经过一棵大树时,看到落了一地的花瓣,女儿又停住了脚。“妈,这是什么花?”我摇了摇头。她拿出手机扫了扫,淡定地说:“樱花。”这下该我惊叫起来:“呀,这是樱花呀,我还是第一次看到这种花呢,它是日本的国花呀,这里居然也有!”

我们走过马路,又来到了小河边。我教女儿认识了紫云英、桃花、玉兰花,还通过手机软件认识了海棠、山茶等花品种,我们一边享受着难得的春光,一边认识着这些春天里才有的花朵,每个人都收获满满。和孩子一起去外面走走,识一识春花,这真是难得的亲子时光。

女儿牵着我的手,扬着笑脸,很期待地对我说:“下周我们还一起来识花吧。”我笑着点了点头。

春天来了,万物复苏,正是踏青的好时节。周末,我对女儿说:“宝贝,我们一起去外面走走吧。”女儿对着电视看得津津有味,她头也不抬地回我:“我不去,外面没啥好玩的。”

我想起女儿喜欢花,于是诱导她:“春天来了呀,外面开了很多花,可漂亮了。你不去看,过了这个时节花就谢了,以后想看也没机会了。”一听说有花看,她便来了精神,问我:“现在有什么花呀?”

看她饶有兴趣,我开始卖关

子:“迎春花,茶花呀,还有很多花,我叫不上名字,我们不是有识花软件吗,到时候把手机拿出来扫一扫,不就全都认识了?”

女儿听了很开心,关了电视,跟着我出了门。

我们刚走出大门,便看见一家商铺门前摆着一盆粉色的茶花。我指给女儿看,这是茶花,美吧。

她走上前去,仔细地看了看,又把鼻子凑上前闻了闻,说:“我以为茶花只有红色的一种,还有粉色的呀,这粉嫩的颜色,

从学校回家时,我就犹豫了一下便答应了,但我还是悄悄地躲在你身后观察,生怕遇到什么突发、意外情况你自己应付不了。你第一次要求骑自行车上学时,我也狠了狠心不去接你。可是在预计的时间里你没有回来,老爸就待不住了,对自己说:“倒数十个数,如果你还没回来,就去外面找找”。没想到,刚刚走到小区门口,就看见一辆救护车呼啸着驶过,老爸立即骑着车朝学校狂奔。沿着平时走的路我也没有看到你的身影,还偏偏在路上看到一辆自行车斜靠在路边的树上,就疑心是你的自行车,跑去辨认再三,确定不是你的我才舒了一口气。害怕

我们在路上错过彼此,于是我只好立即朝回跑,想确认你是不是已经安全回家。此时天已黑透。冲进小区门口时,我远远地看见一个身影迎面奔来,臭小子!原来是你骑着自行车出来迎接我了。老爸的眼泪啊地一下就下来了。

其实,正像你经常哼唱的:“转眼儿子就长大”,你迟早要长大,早晚要学会独自去面对一切。于是,老爸也在尝试着松开牵着你的手。信末,爸爸还要告诉你的是,将来,我也会一直陪在你的身旁,希望你能拥有开阔的视野和独立学习的能力。儿子,你一定能做到的!

爱你的爸爸



陪伴成长 静待花开

薛兆平

亲爱的儿子:你好。

时间过得真快,一转眼你已是一名初中生。为了能够增长你的见识、拓宽你的视野,爸爸妈妈把你从乡镇接到了城市生活。我们一直觉得,一个人的视野是非常重要的。小时候听到、见到的事物,甚至能影响一个人的一生。于是,陪你去看山、看水、看书、看电影,陪你慢慢长大,就成了爸爸最重要的事情。

因此,只要爸爸有空闲的时候,我总是喜欢骑车带你去河边,去山坡,去树林,去田野,来到城市生活后也总是骑车带你穿街过巷,这儿走走,那儿看看。你第一次要求自己独立

从学校回家时,我就犹豫了一下便答应了,但我还是悄悄地躲在你身后观察,生怕遇到什么突发、意外情况你自己应付不了。你第一次要求骑自行车上学时,我也狠了狠心不去接你。可是在预计的时间里你没有回来,老爸就待不住了,对自己说:“倒数十个数,如果你还没回来,就去外面找找”。没想到,刚刚走到小区门口,就看见一辆救护车呼啸着驶过,老爸立即骑着车朝学校狂奔。沿着平时走的路我也没有看到你的身影,还偏偏在路上看到一辆自行车斜靠在路边的树上,就疑心是你的自行车,跑去辨认再三,确定不是你的我才舒了一口气。害怕

家有宝贝初入园

许会敏

心你渴了不敢说、吃饭吃不饱,还有会不会尿裤子、想妈妈了会不会哭等等。你爸爸更是背地里打趣我:你女儿只是去幼儿园,不是上战场,至于吗?

其实我心里也明白,你到了该入园的时候,不管怎样总是要送去的,可就是没法说服自己安心。把你交到老师手里时,你居然没有哭,还笑嘻嘻地跟我挥手说着再见。看着你小小的身影,被老师拉着走进了教室,转过身我的眼睛就湿润了。心里暗暗笑自己:这么大的孩子了,却没有你这个小孩子勇敢。

回到家,我便开始忐忑地盯着电话,根本无心招呼前来买货的顾客,以至于疏忽得把账都算错了。但是整整一天,我的电话也

没有响过。我暗自庆幸:一定是没有什么问题,否则老师特意留了电话,怎会不打来呢?然而,晚上我一见到你,就发现原来自己高兴得太早了。

去接你的时候,你立马就抱住我,委屈地大哭起来。随后,老师也介绍了这一天的情况:你整整哭了一天,不好好吃饭不好好睡觉,更不让她们把尿湿的裤子换下来,就这样一个劲儿地哭。几个老师轮换着抱了你一天,真怕你哭坏了。看着满脸泪渍的你,我不仅心疼,还有点发懵。

回家后,你就一步不离地跟在我的身后,嘴里不停地念叨着:我不上幼儿园,幼儿园不好。我耐心地给你讲童话故事里小动物上学

园学习的小孩的名字。可任凭我如何晓之以理动之以情,你就是哭着磨我不肯去。这可真到了考验我的时候了,于是狠狠心说:不去幼儿园的孩子妈妈不喜欢。那天晚上,我一直故意不理你。

就这样,接下来的几天不管你如何哭闹,我还是咬着牙把你送到幼儿园去。直到一星期后,你也明白不去是不可能的,才最终放弃了抵抗,乖乖地进了幼儿园的大门。到现在,虽然你才进幼儿园一个多月,却已经学会不少东西了。

正所谓没有规矩不成方圆。每个孩子的成长,都是这样一步一步累积起来的。我相信在经历了阳光、风雨、雾霾、虹霓之后,你这粒小小的种子,总有一天会长成参天大树。

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



我想对你说

二月份的时候,我把已满三周岁的你送进了幼儿园。曾经,在我们一起考察幼儿园时,你急不可待地询问我:“妈妈,我什么时候可以来上学?”本以为不认生的你可以很顺利地融入家庭生活到幼儿园生活的转变。谁料,你这个小家伙“临阵”还是差点当了“逃兵”。

当时,我还沾沾自喜地以为别家孩子初入幼儿园时遭遇的麻烦,或许我不会遇到。春节长假之前,我就和你一起欢喜地把新做的被褥送到了幼儿园去,并且跟那里老师约定,过完假期我们就来上学了。

没想到,首先出问题的竟然是我。自从把你送进幼儿园,我就陷入了分离恐惧症的焦虑中。担