



## 孩子常见病，多是『热』闹的

“内热”是很多孩子常见病的根源，尤其很多疾病动不动反复，大多是“内热”引起的。《幼科要略》曰：“襁褓小儿，体属纯阳，所患热病最多”；《宣明方论》记载：“大概小儿病者纯阳，热多冷少也”。意思是说，小儿一旦患病，病邪易从热化，临床小儿热性病最多。中医理论认为，孩子尤其是婴幼儿是“纯阳之体”，生命力旺盛，犹如旭日东升，草木方萌，蒸蒸日上。我们通常所说的“内热”从何而来，孩子又会以什么形式表现出来呢？

1. 小儿脾常不足，各种原因均易影响脾胃的正常功能，加之现在的孩子大多喜欢吃油腻、甜味等食物，非常难消化，从而导致积滞、腹胀而生热。这种情况多表现为腹胀、厌食、手足心热、心烦易怒、夜睡易醒、自汗盗汗、好翻动、蹬被、大便臭秽等。

2. 小儿肺常不足，热病后余邪未清，内热久蕴于肺。一旦外邪侵袭，新感易发，留邪内发，容易出现反复呼吸道感染、扁桃体炎、肺炎等呼吸道疾病。

3. 小儿心常有余，心气旺盛，肾阴不足，心火易炎，容易出现口腔方面的问题，比如动不动就口腔溃疡，反复感染疱疹性口腔溃疡等；火热之邪易扰心神，心火旺的孩子也会出现心烦易怒、烦躁好动等症状。

4. 小儿肝常有余，开窍于目，导致孩子眼屎多，或出现眼睛红肿等急性结膜炎症状。同时，肝具有开发疏通全身气机的功能，肝阳亢盛的孩子还有性情急躁、容易发怒的表现。

由此可见，小儿“内热”的隐患很多，所以建议家长平时要给孩子做好预防保健。

第一，饮食要“严格”。多喝温水，促进火热之邪随尿液排出。孩子饮食宜定时定量，不能过饥过饱，不宜过食生冷、肥甘油腻之品，应选择易消化和富有营养的食物，多吃些新鲜蔬果，纠正偏食、吃零食等不良习惯。平时也可多给孩子揉揉肚：腹部顺时针摩腹，可加快胃肠蠕动，利于大便排出。

第二，少穿的同时捂好三处。俗话说：“欲得小儿安，三分饥与寒”，不要给孩子穿太多，少穿的同时应做到“背暖”“肚暖”“足暖”，以固护阳气。

第三，日常多观察“六处”。日常生活中注意观察孩子大便的情况（大便干或臭秽黏腻）、小便的颜色（尿黄）、舌质舌苔变化（舌质红，苔黄）、口唇颜色（口唇色红）、口气变化（尤其是晨起口气明显）、饮食情况（如胃口特别好）等，及时发现孩子是否存在内热，出现情况及时就医，在医生辨证下进行调理。

第四，适量服“凉茶”。因各地气候条件不同，药物组成存在地域性差异，如南方盛行的小儿七星茶，有些地区喜用鲜芦根或菊花、薄荷等代茶饮。需要提醒的是，凉茶最好咨询医生后服用，切勿寻找偏方或自行给孩子用药，以免寒凉药物伤脾胃。  
(人民网 黄静)

## 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

## 让孩子爱上阅读

杨琼琼

一本书，而且必须完整地看完一本后，才能再去打开另一本。

从此，一有空，儿子就会自觉地拿起书来看。有一次，他看一本书入了迷，竟然到了晚上十一点还舍不得放下。后来，还是在我的极力劝说下，他才好不容易合上书睡觉去了。谁知第二天一早，当我走进他的房间，准备喊他起床时，他已经坐在床上认真地拿起书来看。

为了帮助闺蜜家的孩子重新爱上阅读，一天，我对儿子说：“我准备在微信上建个群，把你几个好朋友的家长都拉进去，让你们几个孩子每天都在群里发阅读打卡的图片，你觉着这个想法如

书都先收起来，看完后再让他选一本，这样可能会好一点儿。”对于书单，我的处理方式和闺蜜大不相同。我首先和儿子一起研究书单，除了四本必读的书目要买以外，选读书目则根据孩子自己的喜好，以及它的收藏价值来决定要不要购买。有些书如果能在图书馆借到，我们就直接去借来阅读。有些书，如果孩子实在不喜欢，我也不强求他一定要读。另外，我还让儿子自己选购了两本他最想看的书，作为他暑假阅读的福利。

儿子很开心，当购买的书一到，他就亲自把它们整齐地摆在书架上。我和他约定：每次只能看

## 尊重孩子的乡愁

刘亚华

得我吗？我如果站在它面前，它会不会同以往一样，一下子蹦到我身边，使劲儿地蹭我的腿？看完后，我哑然失笑，难怪这阵子吵着要养只猫，原来是想寄托对老家那只小猫的思念啊。

那天早上醒来，女儿眼睛红红的，我问她是怎么回事。她说她做梦梦到老家了，梦到老家的池塘，老家的猫，还梦到了一起玩过的小伙伴。说完后还伤心地哭了起来。我大吃一惊，没想到这孩子还真的思乡情深，并且这乡愁好像看比我的还浓烈。

于是，我便跟住在乡下的母亲说了，母亲听完立马呵呵地笑起来：“她想回来看看就让她回来

吧。孩子可能是真的想老家了。老家也挺好啊，正好趁暑假让她放松放松。”听母亲这样说了，我便立即决定和女儿一起回去住几天。我把这个决定告诉女儿以后，她兴奋得“一蹦三尺高”，马上回房间开始收拾自己的行李。

第二天一早，走在回老家的路上，女儿一直叽叽喳喳地说个不停，看得出来她很激动。她说她昨晚一晚上都没睡好，老想着老家。她还是她熟悉的样子，她还幻想回家时的场景，那树、那猫、那狗、那花……她要好好把它们都看个遍，把它们的样子都画下来。

回到老家后，女儿屋都没进，就开始四处转悠。她先在竹林里

## 带儿子逛菜市场

汪志

“儿子，这是什么菜？”“西兰花。”“那这又是什么？”“油菜，我们经常吃火锅时都会点，素炒也好吃。”“真不错！”我竖起大拇指夸儿子，并接着说：“买菜也是有学问的，夏季是蔬菜上市的旺季，每天都有新鲜蔬菜，而且价钱也便宜，冬季天冷时蔬菜就少了，价格也会贵一些。”这是前不久的一个星期天的早晨，我带儿子逛菜市场时的一个场景。其实，我带儿子逛菜市场也有好多年了。

记得那是儿子小学六年级时开的一次家长会，我从班主任的口中得知，眼下一些孩子和他们的家长只关注学习成绩，导致这些孩子对一些生活常识知之甚少。她还举了一个例子，一次，她在课堂上叫学生们列举日常生活中10种蔬菜名称及它们的市场价格，结果全班能列举出来的学生不到五分之一，至于市场价格，更是没几个人知道。

开完家长会的第二天正巧是礼拜六，于是，我决定带孩子去菜市场看看，了解一些生活常识。因此，一大早，我就将儿子叫了起来，说带他逛菜市场去，儿子一开始还不是很想去，说他作业要做，我说：“我带你去菜市场看看，这道‘作业’也很重要。”

来到菜市场，由于赶上早市和星期六，所以市场内人来人往，络绎不绝，五颜六色的瓜果蔬菜一眼望去就十分惹人喜爱。我带着儿子来到排列有序的菜摊前，指着某一个菜摊前新鲜的菠菜问他：“儿子，这是什么菜？”谁知儿子眨了眨眼后竟回答不上来，我便告诉他，这是菠菜，前几天我们还吃了菠菜肉丸汤呢。然后，我就从兜里掏出事先准备好的纸和笔让儿子记上。整个菜市场逛下来后，我发现在23种瓜果蔬菜中，儿子竟有三分之二都认不出来，而且，大部分瓜果蔬菜我们家里还经常吃，但儿子居然都没有

认出来。

想到此，我便没有立即带儿子回家，而是带着他又在菜市场逛了一圈，给他再次介绍了所有的瓜果蔬菜后，叫他再认一遍。这一次，儿子把大部分的瓜果蔬菜都认出来了。之后，我又从他没有认出的瓜果蔬菜中，挑了其中的几种当即买了回去，并做成了可口的菜肴。同时，我还将菜市场所有瓜果蔬菜的时令价和冬季价（大棚栽培）告诉了儿子。并从那周开始，只要每周六有时间，我就会带儿子逛一下菜市场，到第四周时，儿子就基本上认识并记住了菜市场上所有的瓜果蔬菜及价格。

这事儿过后的一周六晚上，儿子拿出一份手抄稿放在我面前：“老爸，这是我网上找来的一些瓜果蔬菜的名称、栽培方式、生长周期及营养价值，以后你就按这个菜单给家里采购吧。”我一看，他密密麻麻地竟写下了20多

## 唱古诗

仇士鹏

孩子对背古诗一直提不起兴趣。

无论读得多么熟练，只要把书本拿开，就立刻像是“抽刀断水”，一个词都憋不出来。仿佛印象与记忆之间有一块难以逾越的挡板，阻挡着机械性的重复在脑海里刻下入木三分的答案。

而同事家的孩子就不一样了，背唐诗三百首时就像表演似的张口就来，就连作者表达的情感都能阐述一二，这让我很是羡慕。一次，我忍不住去向她请教经验，这才知道原来除了死记硬背，还有小妙招。

我虽然一直都知道，兴趣是孩子最好的老师，但每次见孩子背书都是一副愁眉苦脸的样子，我尝试说教了几次后，便把这句话置之脑后了，但同事不一样。她说：“兴趣其实也可以慢慢培养的。”这句话给了我很大的启发。“其实我们家彪彪最开始的时候也不喜欢背，但后来我带着他，用唱的方式去背，他一下子就来了兴趣，现在都不用我陪着，自己就上网找音乐，一边唱一边背，可来劲了！”“古诗怎么唱啊？”“在古代，诗歌就是用来吟唱的，它有一种音韵之美，所以当然可以唱啦”。同事给我推荐了一个节目，叫《经典咏流传》，说她就是从从这个节目学到的经验。

看了几期以后，我真是大开眼界。原来，很多古诗都自有其意境，每一个分句，甚至每一个词语里都包含着一场风霜雨雪，每一个意象都有着生命的质感，诗人在写作的时候已经将清晨的阳光，午后的鸟鸣和夜色的清凉都封存在了时光里，留给每一个读诗的人用想象去邂逅那一份永不褪色的美感。

但对孩子而言，只靠朗诵，往往只能浮于文字的表面而无法深潜，因为凭借他们的阅历很难把握那份委婉含蓄的抒情，诗人在写作时那纸上红尘的其中滋味。但音乐不一样，它借由歌者的演绎，把古诗词“打开”了。通过听觉与视觉的共同努力，借助跌宕起伏的旋律的烘托，能在一定程度上还原这首诗最原始的韵味，极大地方便了孩子的理解与记忆。

我急忙下载了几首适合孩子听的歌，比如《三字经》和《定风波》等，“儿子，今天我不逼着你背诗了”，刚说完，孩子的脸上就露出了如释重负的表情，“但是”，我把语气提了起来，“你这周要把这几首歌学会”，听着是我让他学唱歌，他都不想就同意了，还露出一副跃跃欲试的惊喜神情。

我发现，儿子对音乐似乎有一种特殊的亲近，喜欢听歌，也喜欢跟着唱。以前背书时，坚持不了十分钟他就会走神，但现在，他跟着歌声连唱了半小时都还是精神奕奕的模样。

只三天，儿子便兴高采烈地跑了过来，“爸爸，我已经把《三字经》背下来了”。我让他背了一遍，竟然很是顺畅，只有几处卡住了，然后他就开始顺着哼，最后真的一字不落地把背了出来。我突然想，这或许就是寓教于乐吧。很明显，儿子已经拥有了最珍贵的兴趣，这也将是他最好的老师。

在网上，其实有很多改编自古诗词的流行歌曲，有的是原汁原味地呈现，有的则是加入了现代化的改编。我想，一字不动地翻唱有利于记忆，而扩写、改编后的翻唱则有利于理解和运用，但无论哪种，对于孩子都是极其有用的。我相信，在这种跨越时光、古今相融的经典文化的熏陶下，他的成长道路，应当是日出江花，草长莺飞，暖风熏人醉……

## 孩子，愿你成为更好的自己

全建

光阴似箭，日月如梭。一转眼，你今年已经十二岁了。

十二年前，第一次见到你的时候，你睁着一双大大的眼睛望着我，仿佛在说：“这个世界好可爱啊，亲爱的爸爸妈妈，我来陪你们了”。

你出生后，我们赋予你一个美丽而动听的的名字——金诺，因为我们希望你长大以后能成为一个“一诺千金”的人。

你4个多月大时，爸爸妈妈由于工作原因，将你留在了乡下由爷爷奶奶照料。爷爷奶奶视你为掌上明珠，给了你无微不至的呵护。

妈妈非常牵挂你，一到周末，就会

骑着电动车风尘仆仆地骑几十公里赶回乡下看你。看到你长得白白胖胖的，她的心才会安放下来。

待你到了上幼儿园的年纪，每天早晨，奶奶都会背着你步行到公路旁等校车。奶奶跟我们说，每天你走上校车时，都会朝奶奶回头一笑，她也会朝你挥一挥手，嘱咐道：“在幼儿园要听老师的话啊”。

你在乡下的幼儿园待了两年后，妈妈决定将你接回我们的身边。到了新的幼儿园里，乖巧懂事的你深受老师和同学的喜爱，每学期都被评上了“优秀幼儿”。

一转眼，你就6岁了，该上小学一年级了，当我带着你去小学报名时，你感到一切都是那么新鲜与有趣。此后，你的学习成绩也一直还不错，老师们也很喜欢你，你还当上了班干部。

根据你的兴趣爱好，我们曾让你上过舞蹈、书法、作文和绘画等课外培训班。小学三年级之后，你的学习任务慢慢变重了，我们便只让你学习

了绘画，因为你说这么多的培训班里你还是最喜欢绘画了。

还记得你小学三年级期末考试时，你的数学没考好，我和你妈妈心里都很着急，于是批评了你，你哭了，而且哭得很伤心。事后，我们也曾深深地自责。自那以后，我和你妈妈也进行了一些调整与改变——晚上你做作业时不再玩手机，只顾自己的事，而是耐心地陪在你身边，辅导你、督促你。

孩子，我们要求你读书用功，不是要你跟别人比成绩，而是希望你将来能拥有更多选择的权利，能让梦想照进现实。

孩子，在今后的日子里，我们愿作为你坚强的后盾，让你在知识的海洋中自由驰骋！

孩子，我们要谢谢你，因为你的到来，给我们这个家庭带来了欢乐与希望！

孩子，我们会陪你慢慢长大，倾注我们所有的爱与希望，静静地等待你的精彩绽放！

