



坐得太直，孩子腰受不了

很多家长每天叮嘱孩子，不要驼背，要挺胸抬头！唠叨的背后是担心孩子的不良姿势影响今后的生长发育及外观。事实上，过度强调挺胸抬头也是不科学的。

有些家长比较紧张，担心孩子的不良坐姿和站姿会影响骨骼发育。事实确实如此，长时间的姿势不良可能会形成高低肩、驼背等，甚至不同程度的脊柱侧弯，严重的背部畸形，还会使心脏和肺的发育受限，诱发近视、斜视等。因此，让孩子从小养成正确坐姿，维持骨骼的健康发展，不仅仅是在外形上减少驼背，还可减少筋骨疲劳，减少受伤的可能性。

为什么说一味强调挺胸抬头不科学？这是因为，人体脊柱存在四个生理曲度，胸椎本来就是后凸的，让孩子过度挺胸反倒扰乱了正常的生理曲度，让孩子感觉不舒服。有的孩子不是驼背，而是平背，这样就更不应该挺胸了。所以，真正需要挺的只是“胸12、腰1”这两个部位。“胸12、腰1”位置很好找：对孩子来说，就是穿胸罩或运动背心下缘的地方；对男孩子来说，就是整个躯干正中间的地方。再简单点，就是在坐直或站直的基础上，收住肚子就可以了。这个姿势能让“胸12、腰1”两个部位稍前突，有效维持脊柱正常生理曲度。

实际操作中，还要让孩子养成这样的姿势习惯：

1. 坐正坐直。身体不过度挺胸或后仰，不驼背，不耸肩或歪斜，坐着即可。屁股坐满椅子并使身体跟大腿成90度~95度，必要时可以拿一个靠背垫协助孩子坐好。
2. 调整座椅高度。座椅要能够调整高度，座椅高度应调整到使手肘能与桌面同高，或是略低于桌子5厘米以内。坐好后，身体离桌子约一个拳头的距离为佳。双手摆放在桌上时，手肘可自然弯曲成100度~105度，即为良好的桌面高度。
3. 确认双脚能舒服的平放地面。检查孩子的大腿与小腿能成90度~105度角，同时双脚又能舒服地平踏地面，这样坐起来既有稳定感，两脚也不会酸。如果双脚无法舒服地平放地面，千万不要回头调低椅子高度，因为椅子高度要配合桌子高度。此时可以买一个脚踏板弥补落差。
4. 善用看书架。若要玩手机荧幕、看书（可使用看书架），宜将其置于视线平行处，或略低于视线15度~20度角。上下臂之间也尽量维持90度角，此时肩颈应该是放松的才对。（《生命时报》谢明霞）

玩具每周消毒一次

夏季是手足口病的高发季节，主要发生在5岁以下儿童，孩子接触最多的玩具是潜在隐患，建议每周给玩具消毒。

塑料玩具可先用洗衣粉、洗衣液清洗，然后用消毒液泡20分钟，之后用清水洗净；牙咬等硅胶玩具经常与孩子的嘴巴接触，消毒最好放到锅里煮一下；不锈钢、铁制玩具可以直接用热水泡，之后在阳光下暴晒杀菌；耐湿、耐热、不褪色的木制玩具，可用肥皂水浸泡后用清水冲洗后晒干；毛绒玩具细菌多，灰尘多，要经常用消毒液清洗暴晒。另外，孩子玩完玩具，家长一定要监督其洗手，养成好习惯。（《生命时报》刘敏）



伴读治“假期病”

夏飞雄

近日，上小学五年级的儿子放下书包，正式迎来暑假。和大多数孩子一样，儿子也是一位“网瘾儿童”。因此，一到放假就成了我和妻最为头疼的时候。

和很多家长一样，我和妻都是上班族，对孩子白天宅家的行为没有管控能力。妻子心生一计，以培养特长、增加艺术素养为名给孩子报了几个兴趣班。孩子天性贪玩，但并非无心向上，骨子里的好强让他乖乖“被俘”。孩子收拾好书包，愉快地离开家门。看着他离去的背影，我和妻子默默击了个掌。

首战告捷，我和妻的士气陡然上涨。可仅仅过了一天，意料之外的剧情就出现了。那天，我下班回到家，闲着无聊，便在手机上浏览网页，妻子做完饭后也在不停地刷抖音。儿子兴趣班放学回到家，饭后拿起电话手表准备邀约同学打网游。我不悦道：“玩游戏容易成瘾，你可不要上瘾啊！”

“爸，我放假了总该放松一下吧？你看你和妈妈，不也常常玩手机么？”孩子一脸不服。

我一时无语，只能任由他继续玩网游了。他拿出平板电脑，登陆页面后，投入地

玩起了一款网游。按照游戏规则，他不断地在线上组织多人连线，一起对抗敌人，一局下来少说20分钟，多则半个多小时。在我的屡次提醒下，他好不容易把闹钟设定为半小时。然而时间到了，他依然打得不亦乐乎，并且对我解释：“爸爸，别着急，还有两分钟就结束啦！”说完，他依然没有放下平板电脑的迹象。

看着孩子的心灵世界被网游“攻陷”，我和妻忧心忡忡。我们上网查阅了相关资料，很多教育专家认为，孩子热衷于网游的背后，也许正是内心孤独的表现。作为家长，多一点时间陪伴便可以帮助他战胜孤独，因为对于孩子来说，父母的陪伴就是最好的爱。

一番商量之后，对于治疗孩子的“假期病”，我俩大致有了一套方案。当晚，我

们制定了“假期阅读计划”。妻子先是在QQ上请教孩子老师，然后购买了相关书籍。书籍购回后，每当晚饭过后，我和妻便自觉放下手机，拿书来读。我和孩子在书房读，妻子在卧室读，雷打不动，每晚坚持。有时，全家分时段阅读同一本书，读完谈谈有趣的故事情节，一家人其乐融融地分享彼此感受。偶尔，我们还会尝试分角色朗读，锻炼孩子的思维和语言表达能力。因为家里有读书时光，家庭关系更加温馨和谐了，孩子也没时常念叨网游了。

书籍是我们家庭的良师益友，与孩子一起阅读，成为我家行之有效的育儿经。面对孩子的网游成瘾，亲子时间的投入和心无旁骛的关注，就是送给孩子最好的礼物。

夸奖也要讲“技巧”

钱俊勇

很漂亮，父母在夸赞时，就要直接说：“呀，你这只小鸟画得真好，太漂亮啦！”而不能笼统地夸赞：“哟，孩子，你真有艺术天赋，瞧这幅画，画得多棒！”一幅画画得好，不等于孩子就是智商高或具有艺术天赋。这种“戴高帽”式的夸赞无异于鲁迅先生所说的“捧杀”，对孩子未来的成长是十分不利的，也极易使孩子养成爱虚荣的不良习惯和心理。

不攀不比。一千个人眼中有一千个哈姆雷特，那么，一千个父母的眼中也有一千个孩子。在这个世界上，每个孩子都是唯一的，因此，父母在夸赞孩子时，切不可把他与别人等同起来而相互攀比。孩子们都有自尊心，“我就是我，不一样的烟火！”攀比式的夸赞，不但收不到预期效果，反而会增加孩子内心的反感。因此，做家长的，要对孩子多做“纵向比”，少做“横向比”。

掌握尺度。父母的夸奖对孩子而言恰如施肥：肥量恰当，才能稳妥而科学，收到肥效；而施肥过多或过少，都会给孩子的成长带来不利的影响。因此，父母在夸奖孩子时，一定要掌握一个尺度，既不能盲目地“拔高”夸奖，让孩子被夸得“找不到

北”；也不能吝啬自己的夸奖，对孩子的进步和成长熟视无睹。该夸则夸，要实事求是地夸，既不要放大孩子的优点，也不要忽视孩子的缺点而只看到优点。这不利于孩子的健康、均衡发展。

当面夸奖。孩子应当得到夸奖时，家长就应当当着众人的面前及时夸奖孩子，而不能事后夸奖。那种“马后炮”式的夸奖，往往会起到相反的效果。孩子和成年人一样，也有被肯定和被赞赏的欲望和需求。当众赞赏孩子，等于肯定了孩子的成绩和优点，点亮了孩子的自尊心和上进心，对孩子而言，其实是给予了双倍奖赏！

推陈出新。作为家长，要善于发现孩子身上的优点，这是一门基本功。做家长的，要经常发现和挖掘孩子身上的优点和潜能，一旦发现了某一方面的优点，就要对孩子进行及时的夸奖，而且这种夸奖要不断转移到新的优点上去。绝不能反反复复地就孩子某一方面的优点进行夸奖，比如孩子爱劳动，家长就不能三年五年内，一直夸孩子“爱劳动”，那样做，被夸奖的孩子在心理上也会产生“夸奖疲劳症”。正确的方法应该把目光投向孩子身上的其它优点，比如夸奖孩子自己学会整理房间，自理能力强了等等。这样，孩子在受到夸奖时，心理上才会产生一种“被发现”的“新鲜感”。



读小学三年级的侄女圆圆期末考试得了“双百”。大哥大嫂获悉后，高兴地在饭店里摆了一桌，以示庆贺。“圆圆真棒，双百！这回，咱把那个张XX给比了下去，她才考了第三名！”席间，大嫂掩饰不住一脸的兴奋，当众宣布。孰料正在喝饮料的圆圆猛地放下杯子，大声说：“你们的嘴边总是离不开张XX！总是拿我和她比，她是我参照物啊！”不待众人回过神来，圆圆已忿然离席，留下满桌人莫名其妙地愣在那里……

现实生活中，有很多家长在夸奖孩子时，都犯了我大嫂这种“夸赞通病”：夸之不当，赞之不妥，结果一番好心却没有收到预期的好效果。其实，夸奖孩子也是一门学问，既要掌握一个尺度，又要讲究一定的技巧。

恰如其分。家长夸赞孩子时，最忌讳大而全的“太平洋”式夸奖，那样会使受到夸奖的孩子茫然失措。比如孩子画的小鸟

这个人。正是因为他们的付出，你才拥有现在安全、舒适、无忧无虑、多姿多彩的生活。我相信，孩子，等你长大了，你也一定会比爸爸做得更好。

“天下兴亡，匹夫有责。”孩子，你生于斯，长于斯，快乐幸福于斯。无论何时何地，你都应该牢记和担当起对于这个国家的责任。现在你能做到的，就是从现在做起，从小事做起，为善小而不为恶小；要时刻擦亮眼睛，自觉抵制和大胆驳斥社会与网络上那些居心叵测、抹黑国家和中国共产党的一切行为与言论；要把自己的理想和追求与国家的前途和命运紧紧联系在一起，树立“国兴我荣、国衰我耻”的理念，增强“精忠报国”的责任感和使命感。对国家负责，为国家作贡献，并非一定要当政治家、科学家、外

交家，像爸爸一样，只要是全力以赴做好了本职工作，其实都是在为国效力的。

言尽于此！搁笔之时，爸爸再送你一句刘禹锡的名诗：千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。加油吧，孩子，让我们一起努力，努力承担属于自己的责任！

最爱你的爸爸



我想对你说

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

那天，我不应该发火

袁传宝

下班刚回到家，妻子就向我报喜：“咱们儿子写的文章登报了！”我惊喜地问：“什么文章？”妻子说：“就是你前段时间投寄的那篇。”我想起来了，前段时间，我曾经把儿子写的文章发到报纸邮箱，最初的那几天，我天天查看我的电子邮箱，翻阅报纸，总是不见消息，后来，我就淡忘了。我说：“你怎么知道的？”妻子朝儿子努努嘴：“问他。”我摸摸儿子的脑袋，欣喜地说：“好小子，有出息了。”儿子的脸上洋溢着抑制不住的兴奋：“昨天黄老师告诉我的。”我说：“那你昨天为什么不说？”儿子的喜悦跑到九霄云外，有点生气又有点胆怯地说：“你昨天晚上发火，我不敢说。”

昨天晚上，妻子带儿子外出吃饭，虽说早已告诉了我，但我天黑回家时，锅冷碗寒，再加上这段时间单位事情繁多，也受了点委屈，我的心情已是凉冰冰的，胡乱地填了肚子。他们回来后，我莫名其妙地就发了一通火。妻子没作声，儿子更不敢吭气。这事我忘了，可孩子还记得。我有些愧疚地说：“来，让爸爸看看。”

儿子掏出报纸，他急急地翻阅着，很快，像哥伦布发现新大陆似的，指着一篇文章对我说：“爸爸你看，就是这篇。”说完，他捧起报纸，郑重其事地读起来：“《我爱家乡的茶干》，作者：浦口区新世纪小学六（4）班袁……”那严肃而又认真的模样，如同鉴赏家在欣赏一件珍宝。

望着儿子天真而又诚挚的脸，我有些自责，责怪自己平时的乖张易怒，责怪自己平时由于工作繁忙而对儿子未曾多给予关爱，责怪自己平时挂在嘴边的“孩子的成长靠自己”的不负责任的话。在那一瞬间，儿子成长的一幕幕像电影一样浮现在我的眼前，我想起了他小时候被鱼刺卡住却没有哭闹，想起了他练习骑自行车时一次次跌倒又爬起，想起了他每天晚上写完作业后仍坚持阅读课外书籍，想起了他由于作文较好多次获奖……孩子的成长之路其实也不容易啊，没有他自身的努力与坚持，没有他不懈的追求与信念，怎么会让同学们羡慕，老师高兴，家长自豪？

很多时候，大人是根据自己的性格兴趣、经验阅历来刻意要求孩子按照自己的意愿做事，或是由于大人之间的不切实际的比较而让孩子过早地成熟，肩负沉重的负担，也有一些像我一样的世俗庸夫，有了一点不如意就把气撒在孩子身上。可是，你是否曾想过，孩子也有思想，很多时候，在大人的怒火与冷淡之中，孩子的灵性、天真就这样一点一滴地丧失了。

我摸摸儿子的脑袋：“对不起，爸爸昨天不该发火。”儿子歪歪小脑袋，甜甜地笑了。

但人生不可无责任，孩子，成绩可以不优秀

龙爱明

亲爱的孩子：

2021年高考已过去一个多月了。这一个多月来，关于高考的各种新闻，一定在你的心中激起不小的波澜，带给你许多新的思考。

还有一年，你也将步入高考的考场。作为父亲，我也有望子成龙的愿望，但是，我更想你健康快乐成长；人一生，是否有意义、有价值，贵在他的责任心，而非学习成绩。因此，我想告诉你的是，成绩可以不优秀，但人生不可无责任。孩子，只要你学习尽力了，即使最终没有取得优异的成绩、考上理想中的名校，这也不是什么大不了的事，重要的是，你要始终牢记并认真践行不能失去对自己、对家庭、对社会、对国家的那一份应有的责任。

“一屋不扫，何以扫天下”。做人，首先不能忘了对自己、对家庭的那份责任。对自己负责，你现在应该做也能够做到的，就是保护好自己，增强体质，养成好习惯，树立好品行，学习好文化。当然，对自己负责，同时也是对家庭负责，而对家庭负责，你现在还能做也永远不能忘的，是尊敬长辈、孝顺父母。孝义，是中华民族的优良传统，也是我们家庭一以贯之的家风所在。

这些年，你也亲眼看见了，爸妈是如何赡养老人的，这一切，就是所谓的孝行，也是为人子女的份内之责。17年来，为了让你过上更好的生活，享受更好的教育，树立好正确的世界观、价值观、人生观，作为父母，我们一直默默承受着家庭的重担，这些所作所为，都是爸妈对家庭、对孩子应该也必须承担的责任。我相信，孩子，你长大后，一定会比爸妈做得更好！

我还想告诉你，做人，还必须有一份对社会的责任。生活在改革开放的新时代，孩子，你是幸运的。当年，爸爸像你这个年龄的时候，还在农村，生活过得比较窘迫。孩子，今天的幸福来之不易啊！可以说，这一切都源于一个和谐美好社会的存在和给予。因此，对你而言，要常怀感恩之心，感恩你身边的每

一个人。正是因为他们的付出，你才拥有现在安全、舒适、无忧无虑、多姿多彩的生活。我相信，孩子，等你长大了，你也一定会比爸爸做得更好。

“天下兴亡，匹夫有责。”孩子，你生于斯，长于斯，快乐幸福于斯。无论何时何地，你都应该牢记和担当起对于这个国家的责任。现在你能做到的，就是从现在做起，从小事做起，为善小而不为恶小；要时刻擦亮眼睛，自觉抵制和大胆驳斥社会与网络上那些居心叵测、抹黑国家和中国共产党的一切行为与言论；要把自己的理想和追求与国家的前途和命运紧紧联系在一起，树立“国兴我荣、国衰我耻”的理念，增强“精忠报国”的责任感和使命感。对国家负责，为国家作贡献，并非一定要当政治家、科学家、外

交家，像爸爸一样，只要是全力以赴做好了本职工作，其实都是在为国效力的。

言尽于此！搁笔之时，爸爸再送你一句刘禹锡的名诗：千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。加油吧，孩子，让我们一起努力，努力承担属于自己的责任！