



## 孩子有痰咳不出？试试这仨手法

秋冬季呼吸道疾病高发。很多孩子出现了咳嗽咳痰的症状，下面这三个简单手法，让孩子更好地咳出痰液，帮助病情恢复。

**手法一：拍背排痰。**要记住四个时间点：晨起时、餐前半小时、餐后两小时或者做完雾化时。家长可以在这四个时间点为孩子拍背。如果孩子年纪比较小，可以将孩子抱起，让他的头倚在家长的肩膀上。如果孩子能坐住了，可以选择坐位进行拍背。在拍背时，家长要使用空心掌进行操作。当拍背发出空空声，就证明手形做对了。拍背的顺序是从下到上，从外向内，避开脊柱及肾区，迅速而有力地进行叩击，拍背的力度以患儿不感到疼痛为宜。频率为每分钟100至120次，整个过程为15分钟，每拍背2分钟可以让孩子稍作休息。

**手法二：分推胸八道。**胸八道，顾名思义，在胸部。八道，指的是孩子的八个肋间隙，从第一二肋间隙到第四五肋间隙，左右各四。做这个手法一定要定位精准，不要推到肋骨上。推的时候要用双手的拇指，从正中中线开始，同时分别向左右分推。可以重复做三到六遍。切记动作要迅速而轻柔。

**手法三：分推肩胛骨。**分推胸八道和分推肩胛骨都是中医小儿推拿常用的手法，有止咳、化痰、宽胸、理气的功效。做这个动作的时候，家长要先找到孩子的肩胛骨内侧缘与脊柱之间形成的凹陷处。用双手拇指从上到下同时进行分推。可以看到分推的轨迹呈八字形。分推的时候要缓慢而轻柔，不要伤到孩子娇嫩的肌肤。（据《北京青年报》）

## 3岁就得糖尿病 减肥要从娃娃抓起

儿童肥胖问题比成年人更复杂，需要及时干预。

最小的糖尿病患者只有3岁，女童6岁就性早熟，10岁孩子就有了脂肪肝……成年人才会罹患的慢性疾病，为何会出现在儿童身上？罪魁祸首是未成年人群体日益增长的肥胖问题。有媒体报道，多位受访医生明显感到，到门诊看病的肥胖孩子在增加。

今年4月发表的一项研究显示，1985年~2019年，中国儿童青少年超重和肥胖总检出率增长18.1倍，仅肥胖的检出率就增长了75.6倍。预计2030年，中国超重和肥胖儿童青少年人数将达到约1亿。

“胖娃娃”是传统观念对儿童形象的期许，但实际上，“长得胖就是养得好”的认知并不科学。儿童肥胖可能导致性早熟、代谢性疾病，甚至增加肿瘤发病风险。如果不及时干预，儿童的健康成长将面临严重威胁。

当下，肥胖已成为全球性的公共卫生问题，其中儿童肥胖问题比成年人更复杂。比如，肥胖会导致骨龄超前，让儿童身高很早就停止增长。换言之，儿童肥胖所产生的一些后果是“不可逆”的，如果对肥胖问题不加以重视，可能让孩子留下一辈子的遗憾。

肥胖问题既是医学问题，也是社会问题。控制儿童肥胖率，要从社会观念着手，这不仅需要家庭重塑对健康的认知，还要学校和社会协调配合、群策群力，为未成年人健康成长创造良好环境。

家庭的生活习惯和健康理念，对孩子控制体重影响巨大。让孩子在成长过程中维持健康体重，需要家长做到知行合一。首先，家长要以身作则，用自己良好的生活习惯影响和激励孩子。其次，家庭成员要做到行动的统一，用科学方式对待孩子的饮食，绝不轻易“破例”。

除去睡眠时间，未成年人很大一部分时间在校园度过，学校也是预防和干预儿童肥胖问题的重要一环。学校不仅要提供适合学生健康生活的校园环境，更要引导未成年人形成健康生活观念。目前，体育活动在学校教育活动中所占比例仍不容乐观，需进一步提高重视。近期，社会热议“消失的课间10分钟”问题，正是学生缺乏运动的具体表现。对此，教育部门已回应，坚决纠正以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法。

校园饮食也对学生控制体重影响巨大。在学校里开设的小卖部，不应提供容易造成肥胖的碳酸饮料、膨化食品等，学校食堂也要改善供餐的营养，确保学生吃上安全、可口的饭菜。落实这些具体要求，也有赖于带有强制性的规定。比如，上海、深圳等地已出台健康条例，要求学校加强学生的健康饮食、科学运动，提高学生主动健康意识，按照规定配备营养工作人员等。

儿童肥胖问题关系到千家万户的幸福，更关系到国家与社会的未来。对此，政府要把儿童肥胖问题作为公共健康工作的重点来抓，落实各方责任，多措并举保障儿童健康成长。全社会也要一起行动，普及和传播健康生活理念，真正用科学的眼光关心关爱下一代的成长。（据《新京报》）

爱你的爸爸

## “别字大王”摘帽记

◎ 稽益

周末，看完儿子写的周记，我不禁倒吸了一口冷气：“目睹”写成了“目睹”，“培养”写成了“倍养”，“心浮气躁”写成了“心浮气燥”。一篇短短的周记里，竟然错别字满天飞。对于爱好文学、对错别字深恶痛绝的我来说，看着这一个个错别字，我心里别扭得像有无数只虱子在爬，非常难受。

我把儿子叫过来，平静地问道：“目睹，啥意思呢？”“看啊。”小孩漫不经心地答道。“那你看，用啥啊？”我进一步启发道。“用眼睛呗。”小孩有点不耐烦道。“那你看看，‘目睹’你用的是啥部首？”我不禁提高了声音。

“噢，用‘目’字部首。”儿子赶紧用笔订正好。“一篇周记里有近十个别字，你真是妥妥的‘别字大王’啊！”我忍不住说笑道。

不过，说笑归说笑，正确解释还是需要。接下来，对于挑出来的错别字，我逐一给他讲解错误原因。他有时候一下子明白了，有时候似懂非懂，比如燥和躁，还有点傻傻分不清。上火，不就脾气燥了吗？

随着儿子年级的升高，词汇量的增加，相应地，写错别字的频率也越来越高。有些错别字和正确字之间，区分度很大，错得离谱。有些错别字和正确字之间，确实长得太像，难免混淆。但不管怎样，错别字在语文学习中是大忌，无论出于什么原因，必须得扫

清这个障碍，让书写更规范，表达更准确。于是，一场“别字大王”摘帽行动在我家悄无声息地开始了。

静下心来，我分析了儿子的错别字情况，归纳成两种：同音形近字，比如说前面提到的“目睹”写成了“目睹”。还有同音异形字，比如刻不容缓，写成了克不容缓。当然，形近字的错误更为常见。

对于形近字的区分，方法很简单，就是看部首。据统计，迄今为止，大约有90%的汉字为形声字。形旁具有表意功能，于是，认识偏旁部首的含义至关重要。

汉字博大精深，我之前看过一些关于汉字起源的节目，这下正好可以派上用场了。我找出了这些节目，和儿子一起观看，了解一些常用偏旁部首的含义。比如提手旁与人的手有关，竖心旁与人的心情有关，金字旁与金属有关。有些字源知识可能儿子的老师已经讲过，他有些印象，但通过观看后，理解更加深刻了。而有些字源知识可能会突破他原有的认知。比如月字旁，是由肉字演变而来的，表达身体的含义。“怪不得，这么多身体器官都有月字旁，像胃、肺、肠等等。”小孩连连发出惊叹。“其实严格意义上来说，应该叫肉月旁”，我乘胜追击，继续发问，引发他的思考：“那你知道什么时候月字旁才表示真正的月亮呢？”小孩被我问倒了。“那我们继续观看。”我卖了个关子。通过观看字源知识视频，他了

解到，原来当月在右边，如“期、望、朝”，才表示真正的月亮。小孩恍然大悟。还有王字旁的情况也类似。王字在左边，其实代表玉的意思。小孩津津有味地看着，喃喃自语：“原来汉字里面还有这么多学问呢。”

通过了解部首的含义，儿子犯形近字别字的情况逐渐减少，而且，他对汉字产生了浓厚的兴趣，经常会自己琢磨汉字的意思。我们也经常玩一些替换偏旁部首的游戏，加强他对这些形近字的了解。对于偶尔出现的错别字，我会利用词典APP帮助他理解并及时记录下来，分类收藏，并定期复习，以便形成永久记忆。

当然，纠正错别字的终极大法还是培养孩子的阅读和写作能力。我鼓励儿子多读书，特别是经典文学作品，这有助于他熟悉正确的语法和词汇用法。同时也鼓励他多写作，通过写作的过程，经常使用词语，以达到熟练运用的目的。

渐渐地，我注意到儿子作业本上错别字的数量明显减少了。曾经被我戏称为“别字大王”的他，终于成功摘帽啦！蒙田曾说过：“教育孩童首重激发兴趣和爱心，否则只是填鸭式的灌输，毫无意义可言。”孩子在学习的过程中，会遇到各种挑战，作为家长，我们要善于寻找方法，激发孩子的积极性和，培养他们的兴趣。通过持之以恒的努力和正确的引导，帮助他们战胜困难，取得进步。

## 藏在游戏里的“密码”

◎ 蔺丽燕



舞，我们围着小路跑了一圈，跑了两圈，跑了三圈。停下来，我发现没有好玩的，于是我在草丛中开始搜索。在草丛中我发现了一只蝴蝶，用了很长时间才把它抓住。玩了一会儿蝴蝶我就把它给放了。到了另外一个草丛，我有了很大的发现，发现了很多花，这些花有橙色、紫色、红色、蓝色，真是五颜六色的花呀。快中午了，我和妈妈回家。可是刚走到半路，我突然想起我的水壶落在公园了，我飞快跑回公园，找到了我的水壶，我又在楼底下和妈妈汇合，一起回家了。”

儿子话音刚落，我情不自禁地鼓起掌来：“太好了，儿子，你讲得真好，这就是一个好听

的故事。这次扩句子游戏，你赢了。”儿子听到我的赞美，走路起来，更是趾高气扬，像一个得胜还朝的将军。

儿子流畅自如、富有画面感和故事性的表达背后，隐藏着怎样的“密码”？我以为，这个“密码”，就是家长充满真情的陪伴、安静耐心的倾听，就是儿童视角的表达，就是牵着孩子的手，和他共赴生活深处、美好深处。当作为家长的你，放慢一度匆忙的脚步，和孩子并肩而行时，你和孩子在这一刻，彼此都真正“看见”了对方。而这“看见”，让亲情更有温度，让爱更有分量，让教育变得智慧，让生活有了更多惊喜和期待。

中午，放学后的儿子一起回家。初冬的林荫小道，金黄色的树叶密密匝匝地铺了一地，远远望去，好似一块黄色的地毯，在阳光下闪着令人心动的光泽。公园里各色花朵，半开半谢，竟也有种说不出的美。我一时心血来潮，对儿子说，咱们玩个游戏吧。

听说玩游戏，儿子来了兴致。我说：“咱们玩扩句子游戏，先说一个词语，再把词语扩成一句话，把一句话变成好多句话，看谁说的句子多，说得好。”儿子信心满满，志在必得。词是儿子选的，“花朵”。这个词，在初冬阳光明媚的此刻，真是应景。

“花朵”变成“美丽的花朵”，变成“今天，我在路上看到了美丽的花朵”，我在一点一点给句子“加码”。儿子也不甘示弱，两个眼珠一会儿看看天，一会儿看看树，不停地在思索。当我说出“今天中午，我和儿子在回家的路上看到美丽的花朵”后，儿子接着就说“今天中午，我和妈妈在学校食堂吃完饭，一起回家。路过公园的时候，我看到公园里有很多美丽的花，好看极了。我和妈妈看了一会儿花，就回家去了。”儿子给句子又加上了事件。

我一面赞美儿子，一面心想：再给他来点难度大的，看他还能不能说得更具体、更有趣、更富有画面感。这正是训练他口语表达的难得机会。于是，我拿出了语文老师的“基本功”，开始对这朵“美丽的花”，大加渲染。

一句，两句，三句，我足足说了有一分多钟，才停下来。“轮到你了”，我说。

儿子牵着我的手，一边走一边晃动。他几乎是没有经过思考，便说出了下面的话：“在今天上课的时候，我回想到星期六那一天的时光。早晨，我写完作业，妈妈陪我出去玩。到了楼底下发现空空如也，没有一个人。于是我们到了公园。公园里有许多人在锻炼，有的人在跑步，有的人在舞剑，还有的人在跳广场

## 请好好说话

◎ 黄彩虹

这段时间，我家小女儿咳嗽比较严重，早上上学时，我特意在她书包里放了一包药，并叮嘱中午在学校喝。可有天晚上放学回来，她拿着药跟我说忘记了没吃。

我一下子气不打一处来，瞪着眼睛吼她：“不是跟你说了，带到学校的药中午一定要吃，还特意跟老师打了招呼，你为啥没吃！”看我发了火，孩子一下子怔在那儿，一句话也不敢说。手上拿着药，也不知道要不要撕开吃，跟犯了天大的错误一样，随即她径直跑到书房去了。我还在生气：“别人家的孩子在外面都是大大方方的，你们从来都是家里横，外面怂！”一时间家里静到了极点，过了一会，房间里传出来“嘤嘤”的哭声。我走过去看见她很委屈地趴在桌上哭，忽然意识到自己是不是有点过了，就这点小事，至于发这么大的火吗？

突然想起在育儿书看到过这样一个观点：经常被吼着长大的孩子，会变得自卑、胆小、敏感。再想想我家这两姐妹的表现，在外面从来憋不出一句话来，跟天生胆小似的。我常常指责她们：“呃，你们就连打个招呼都不会啊！”可她们不但没改观，反而愈发胆小。

现在想想，我不就是那个又吼又叫的家长吗？我们家孩子胆小敏感或许正跟我有关。想到这里，我知道解铃还须系铃人，如果我不把沟通方式改一改，也许她们俩在外永远都是小气小气地说话，永远都是这个不敢、那个害怕。于是，我决定改变自己。

上周末，孩子把家里雪白的墙壁涂得五颜六色的，我看到的一瞬间就懵了。要搁往常，吼一顿是少不了的。但当时我不断叮嘱自己“别发火”，再做几个深呼吸，等情绪稍微平稳一点，试探性地问：“你们是想在墙上画画吗？”“对啊，你看，这只小兔子多可爱！”经妹妹这么一说，还真觉得那是一幅画。“既然你们这么想画，那不如我们去超市买一些大画纸来。”就这样，和平解决了在白墙上作画的问题。晚上睡觉时，小女儿不小心把杯子掉在地板上，“咚”的一声，特别刺耳，她害怕地看着我，我耸耸肩说：“没事儿，你不是故意的，下次小心点儿。”

昨天，我送她们去上学，有同学远远地叫女儿的名字。看见姐妹俩不约而同地朝自己的同学挥挥手，我不禁笑了，连忙给她们竖起了大拇指：“不错哟，知道回应别人了。”两个小姑娘笑嘻嘻地向前跑。也许让她们变得大胆自信还有很长的路要走，但起码这是一个好的开始。

都说父母是孩子的第一任老师，你的一言一行，都会映照在孩子身上，成为她的底色。那就做一个不吼不叫的父母吧，让孩子在充满坎坷的成长路上多一份自信、多一份从容。



## 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、身份证号、银行卡账号和开户行信息。  
邮箱：jswmtl@163.com

亲爱的女儿：

你好！

帮你整理好床铺，摆放好日常生活用品，窗外已漆黑一片。好几次了，宿管员催促送孩子的家长赶快离校。

斑斑点点的灯光洒在窗口青松的枝头，当年与爸爸齐肩高的小树，如今都长到四层楼房高了。墨绿色的枝叶在微风中徐徐摇曳，爸爸的心也不禁微微颤抖。看着你泪眼婆娑，爸爸真是舍不得把你只身一人留在一个陌生的环境。恍惚间，爸爸也怀疑这种决定是否正确。爸爸不忍心看你饱含泪水的双眸，怕灼痛本就不坚强的神经，抓起包逃跑似的离开学校。

都市的夜晚，霓虹闪烁，华灯璀璨，人声鼎沸，车水马龙。爸爸的心空落落的，与这欢乐的场面形成巨大的反差。被深深的忧伤所攫夺，寻找公交车牌号的目光也变得迷离，模糊成一团。车窗外鳞次栉比的商铺快速向后退去，爸爸再也控制不住自己，不禁泪流满面。恰好你奶奶打来电话，询问报名情况，怕

老人家担心，又赶紧恢复情绪，努力用平静的语气报告平安。

为了平复忧郁思绪，爸爸从公交车上早下了两站，独自行走在寒凉斑斓的夜色中，借此慢慢抖落丝丝伤感和疲惫。孩子，爸爸只想说：爸爸不是简单地让你上一个教学质量更高的学校，能考出更高的分数，只是希望你能在一个更大的平台、更好的学习环境中，感受社会发展的脉搏，接受生活的洗礼，砥砺自己的品格、养成良好的习惯，快快乐乐生活、健健康康成长，成为一个受人欢迎、被人尊重，对社会有用的人。

家里的人都舍不得你外出求学，怕你不会照顾自己，怕你受委屈。得知要送你到外地上学，你爷爷变得沉默了，回家后都不愿和我说话；你奶奶整天念叨：“这么碎点人，咋办呢？”你妈妈下午走时，除过车费把身上所有的钱都留给了你。是爸爸比他们狠心吗？不经历风雨，就不会出彩虹。在这个世界上，没有谁能随随便便成功。“所有的磨难，都是上天化了妆的祝福”。这是最近朋友圈里的一句流行语，也送给我们共勉。