

小能人读书会刮起“绘本风”

看儿童绘本,做“双料”小能人,赢丰厚大奖

自我能网“小能人读书会”推出“醉爱阅读”主题读书会以来,引发了众多小能人的积极思考和热烈讨论,全面启发孩子们的想象力。本周“醉爱阅读”主题读书会活动在推荐精彩绘本作品参加趣味竞答的同时,也向孩子们发出了绘画征集令,号召小朋友们争做爱动脑、勤动手的“双料”小能人。

绘本《树真好》带你感受图文间的大自然

绘本是少儿读物中的重要类型之一,它用生动的画面配以简洁的文字传达出丰富的内涵,

既拓展了孩子们的想象力,又锻炼了其阅读和识字能力。本期推荐的凯迪克金奖绘本《树真好》带孩子们重温生活中有关树的一切美好的记忆和体验,整本绘本像一首宁静的散文诗,“很多很多树在一起,就叫做大森林。树让一切都变得那么好”、“如果你只有一棵树,那也很好。因为,树上有好多树叶。整个夏天,都可以听到风吹树叶,沙沙地响”……

上传原创绘画作品,积分、礼品等你拿

小能人们,你们读过绘本

吗?一些经典的绘本故事往往用生动的图画让你感受到自然的纯真、美好与温情。你曾因为发现一棵树、一朵花、一缕阳光、一片绿地、一湾湖水、一个盆景的美好而激动不已吗?那就拿起你的笔描绘出那些记忆里或是身边的美景吧!别忘了写上描述你心情的文字哦!

每位上传绘画的小能人都能获得图书或50-100的积分奖励,更有机会收获我能网送出的神秘大礼!另外,根据本期推荐绘本《树真好》,小能人读书会也设立了有奖竞答问题,小能人可以直接跟帖回答问题,同样可获得上述奖励和礼品。

【本期有奖竞答问题】你平时都见过哪些树?你知道树有哪些好处吗?

参与方式:

1. 登录我能网(www.wonengw.com),搜索“小能人读书会”,查看相关博文,点击“二年级阅读书目”帖子,查看其阅读思考的问题,在回复中写上你的答案;2. 如上传绘画作品(可配以简短文字),可拍照上传其博文或直接跟帖上传即可。

“写作小能人”官方群:74214489

咨询电话:58598123

姚灿

便民生活百宝箱

·空调快修 ·热水器维修
·房屋保洁 ·机顶盒伴侣
·节水改装 ·熏蒸开锁

24小时服务热线:96060

洗衣机易生霉菌 定期清洗很重要

秋季到了,不少家电囤了不少细菌。就像洗衣机,长期使用会暗藏大量细菌,定期清洗洗衣机尤为必要。

从相关资料来看,洗衣机几乎都能检测到霉菌。因为霉菌的生长条件一般在0至45摄氏度,而洗衣机水的温度一般在25摄氏度左右,这一温度恰好是霉菌生长适宜的温度;加之洗衣粉里有蛋白酶,为微生物滋生提供了适当营养。快报我能网便民服务从事洗衣机清洗的曾师傅提醒说,平常用洗衣机洗完衣物后,脏水滞留在内桶与外桶之间,日积月累会形成大量污垢。为此,清洗洗衣机还须将洗衣槽囊括进去,建议使用专业的消毒剂进行清洗,洗衣机洗好的衣物,最好在太阳下消毒晒干。

快报我能网便民服务专业洗衣机服务将用高压水枪及专业清洗液可对洗衣机内槽360度消毒清洗和除味,读者拨打96060或登录我能网(www.wonengw.com)都能预约。

钱坤

上传假期摄影作品 争当摄影小能人

自我能网小能人摄影大赛开赛以来,陆续收到不少优秀作品,小能人纷纷用相机记录下了八天长假中美好的瞬间。其中,马雨琦一组名为“扁豆花”的作品将悠闲田园风光表现得淋漓尽致,获得了网友们的一直肯定。网友“xinan”感慨:还是田园风光美啊,让人心旷神怡!

作为本次小能人摄影大赛的评委之一,我能网摄影能人“毛毛哥哥”也对本次参赛的作品赞赏有加,“小能人的作品看似随手拍,其实在构图等方面还

是下了不少功夫的。”同时,“毛毛哥哥”还分享了有关色彩、角度、曝光量等专业摄影的小技巧,欢迎登录我能网,搜索能人“毛毛哥哥”,浏览“TA的博客”。

如果你在长假中也有些“得意之作”,不妨也来参加我能网首届“小能人”摄影大赛吧!本次大赛以“最爱八天”为主题,表现手法和题材不限,中秋、国庆八天假期中的见闻均可。10月14日前,只要你把符合要求的摄影作品上传至我能网,即可参与最终评选,获奖的小能人可获

得相应证书、我能网积分及精美小礼物奖励。值得一提的是,除了“毛毛哥哥”和“宇啸”两位我能网摄影能人的评价,网友们的评论及关注度也将作为重要评选标准。活动详情,欢迎登录我能网查看。

投稿方式:登录我能网(www.wonengw.com,新浪微博及腾讯微博账号可直接登录),进入个人中心,点击“发博文”,上传参赛作品及相关文字说明,并在博文标题中注明“【小能人摄影大赛】”即可。 宋新晨



马雨琦参赛作品《扁豆花》

得过抑郁症的老人更容易痴呆?

专家:几率的确大不少,抑郁老人中约三分之二有痴呆症状

明天是世界精神卫生日,今年我国的主题宣传活动将重点关注老年人的精神健康问题。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵介绍,多年的临床研究表明,患过抑郁症的老人比没患过抑郁症的痴呆几率增加4-5倍,其中女性偏多,年龄多在55岁以上。

□通讯员 崔玉艳 程守勤
现代快报记者 安莹

抑郁症老人记不清自己名字

70岁的李老太太子女都在美国,老伴去世后,她便独自生活。因为身边没有人说话,长期情绪不好,三年前她被诊断为抑郁症,服药治疗。一年前,李老太太被女儿接到美国定居,女儿发现她记忆力减退得厉害,常常答非所问,糊涂的时候甚至连自己的名字都记不住。这让女儿十分

担心,于是再次将李老太太送回国内治疗。中大医院心理精神科最终确诊,李老太太患上了混合痴呆症。袁勇贵解释,李老太太曾经患过抑郁症,这次是合并痴呆发作。

很多人都觉得抑郁症和痴呆症这两种病是风马牛不相及,但袁勇贵说,多年来的研究发现,抑郁症和老年痴呆症可以说是“表兄弟”,二者有很大的联系。

3-5年的随访发现,患过抑郁症的老人得老年痴呆症的风险比那些没患过抑郁症的老人要高4-5倍,其中女性偏多,年龄多在55岁以上。此外,抑郁老人中约三分之二有痴呆症状,而抑郁合并痴呆症的大约有三分之一。

及时干预,一部分痴呆可逆转

为何抑郁后容易得痴呆症呢?袁勇贵表示,从发病机制上

分析,抑郁症和痴呆症伤害的部位是人脑中的海马,只要发作一次抑郁,控制情绪和认知的海马就会萎缩一次。

专家表示,抑郁症最大的危害在于存在自杀的风险,还有整天觉得什么都没意思,不愿活动。老年人由于本身存在各种躯体疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、脑梗塞等慢性疾病,需要长期服药或运动控制。抑郁情绪可导致老年人服药依从性差,从而血压、血糖控制不良,更容易产生各种并发症危及生命。老年抑郁症也是老年痴呆的重要风险因素,因此老年抑郁症早期发现及时治疗非常重要,如果能及时干预抑郁的话,有一部分的痴呆是可逆转的。

专家建议,老人要多去参加社交活动,多交老年朋友,另外有一些老人通过网上交友来缓解自己的焦虑情绪,也是可行的,但不可过分沉迷,还是希望老年抑郁症患者能走出家门,适度锻炼身体。

通讯员 葛玲玲
现代快报记者 金凤

手机是不是要电量耗光再充电?

刚买的手机,你会不会前三次充电都充10-14个小时,而且是把手机电量耗光后再充电?近日,南理工化学实验室通过实验验证得出结论,这些日常生活中的“常识”其实存在误区。

据了解,目前电子产品大多用锂电池。而几年前,电子产品多使用镍镉电池。南理工化学实验室实验人员小陆分别对锂电池和镍镉电池连续进行了5次不

规则充放电;例如电池电量没耗光就开始充电,充到70%就停止。最终,充放电的曲线结果显示,连续5次的不规则充放电后,锂电池的容量没有明显的变化,而镍镉电池的容量发生了下降。

“这个实验告诉我们,锂电池没有记忆效应,首次充电也不需要充满10-14个小时。以后使用过程中,也可以随充随放,不会影响容量。”南理工化学学院

教授朱俊武说,对待电子产品,大可不必“伺候”得那么仔细。

彻夜充电会不会影响电池容量,甚至引发爆炸呢?朱俊武说,正规厂家的锂电池通常都有保护电路。在充电器和保护电路没有故障的情况下,锂电池彻夜充电是不会造成损伤的,也不会起火、爆炸。

通讯员 葛玲玲
现代快报记者 金凤

帮你问

宝宝应该几岁开始识字?

张女士:我儿子今年三岁,一年前爱上了识字,每次出门都喜欢看站牌上的文字或者银行、超市的名字。刚开始,我挺高兴,毕竟孩子喜欢识字是好事。可是当我打算拿出字卡教他认更多的字时,宝宝显得很烦躁。是不是过早识字扼杀了孩子的学习兴趣,宝宝几岁识字比较好?

东方爱婴南京中心总经理贺彤认为,孩子在幼儿时期形成的是具体形象思维,而文字属抽象思维。“如果说拿出字卡,刻意地教孩子去认字,大概在五六岁比较合适,而早期,结合生活认一些文字也不宜早于两岁半。”

贺彤说,孩子根据发育程度不同,在两岁半至三岁期间,才能较熟练地掌握80%的母语,这时,根

据孩子的兴趣,可以适当在生活中有意无意地教孩子一些文字。

不过,贺彤强调,“即使孩子表现出对识字的兴趣,也不应该一股脑地把小学一二年级该学的字全部教给孩子,既然有小学这个教育体系,家长就不要越俎代庖。”而至于早起步会不会为孩子日后学习打下基础,贺彤认为没有必然联系。 现代快报记者 郝多

孩子适当玩沙子可防病?

于女士:假日期间,我儿子想玩沙土,我认为细菌太多,不让他玩。但孩子爸爸却认为,不干不净,反而会提高免疫力。我将信将疑,上网一查,竟真有这个说法。这样接触细菌,孩子不是更容易生病吗?

南京市中医院儿科主任医师唐为红说,越“讲究”的家庭,过敏性疾病的发生率越高。临床统计发现,过敏性鼻炎、哮喘等过敏性疾病的发病率在大城市呈上升趋势。家长太注意卫生,使得孩子对周围环境一点免疫力都没有。一个人的免疫力是在外界环境的刺激下不断成长起来的。

唐为红称,让孩子讲究卫生当然是非常必要的,但是要把把握好一个度,别再斥责孩子这不能摸,那不能玩。玩玩沙土、抓抓小虫或者与狗狗一起在草地上打个滚都是可以的。孩子一身汗、一脸泥地回

来,只要洗干净就行了。注意饭后便后洗手,别让孩子吃不干净的食物,只要注意这些基本的卫生事项,孩子就不会有大问题。而一些家长怕孩子接触到细菌,会反复用消毒液等给孩子洗手,这并不科学。经常使用这些化学制品有可能会损伤孩子的肝脏。

另外,室内保持良好的通风很重要,至于消毒抑菌或者消毒产品,如果家里没有病人,还是少用为好,经常使用这类产品,只会让孩子的抵抗力变得更弱。

通讯员 徐翎翎
现代快报记者 刘峻