

生个好孩子,从此多了个贴心小棉袄

二年级儿子写下超萌保证书

请妈妈“三选一”: 不原谅;原谅;再考虑

本报讯(记者 郝多)高女士的儿子瑞瑞读小学二年级。上周五晚上,因为儿子作业字迹潦草,高女士大为光火,“下周二就要期中考试了,居然没有一点紧迫感!”瑞瑞一脸委屈,找了一堆理由。高女士气得不再搭理儿子。

第二天,高女士加了一整天班,晚上刚进家门,儿子就屁颠屁颠地跑过来,塞给她一张小纸条(右图)。打开纸条,高女士差点没忍住笑,最上面歪歪扭扭地写着三个字:保证书。

“昨天晚上我惹你生气了……我会听阿婆、阿公、爸爸、奶奶、姐姐的话,昨天晚上我对不起你,今天我写了一些试卷请您帮我检查,请您原谅。”最让人忍俊不禁的是,保证书的下方还有一行字:在下面□里打√ 不原谅□ 原谅□ 再考虑□,最后署名张泽瑞。

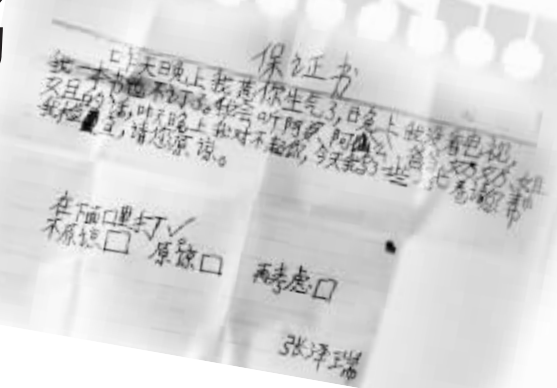
“我看到最后要打钩时,真是没忍住笑,赶紧背过身,怕他看到。”高女士哭笑不得,“我心想,纸是破的,还有错别字,态度一点不诚恳,肯定

不能轻易原谅这小子。”但是,儿子一直在旁边卖萌,“妈妈你就钩一个呗。”高女士这才极不情愿地在“再考虑”里打了个钩。

高女士将这份超萌保证书发到网上后,网友们也乐翻了,“太可爱了,给孩子一个台阶下吧。”妈妈们集体为张泽瑞“求情”。

“其实儿子确实是个贴心的孩子。”高女士告诉现代快报记者,儿子虽然才7岁,但很懂事,每次妈妈接他放学回家,要将电瓶拎上楼,瑞瑞就会把自己的书包饭盒提好,还把妈妈的包也拿过来,妈妈只需要拎一个电瓶。然后,瑞瑞还会自豪地说:“平时还说养儿子没用,现在管用了吧?”

有一次高女士生病,张泽瑞还自责地和妈妈说:“都怪我,没把你照顾好。”然后自己拿着拖把像模像样地拖地,“我让他去睡一会儿,他不肯。最后被我说服了,临去睡前还来摸摸我的额头,看我发不发烧,然后叮嘱我:‘有事一定要喊我喔!’”



高女士供图

网言微语

网友“神采飞扬-xj”:真不错呢,还知道写试卷请你检查,就原谅宝宝吧。

网友“木易失踪YLQ”:我觉得你家儿子好可爱哦。

网友“一叶浮萍22”:好搞笑啊!记得我家小子上一年级时犯错误了,也写了一份笑死人不偿命的检查给我,还说“敬请谅解”,真抓狂!

网友“qingteng7256”:我家儿子,打手心还要讨价还价,嘴里念叨着“只打一下”“只打一下”。

网友“名片制作1996”:这小子,有前途!

网友“城楼观景山景”:亮点在选择题!

怀胎十月,当妈妈真不容易

为了能顺产,准妈妈爬楼锻炼

专家:过量运动有危险,孕妇最佳运动是散步

顺产不仅可以减少宝宝对羊水的吸入,妈妈的肚子上也不用“挨一刀”。为了成功顺产,准妈妈曹女士现在每天都在坚持爬楼梯、练习下蹲动作。

“这没有科学依据!”昨天,现代快报记者向解放军第454医院妇产科主任骆文香求证时,她认为爬楼梯、下蹲这样的过量运动,反而容易给母婴带来危险。

现代快报记者 钟晓敏

求顺产,准妈妈爬楼忙

家住五老村街道的曹女士,怀孕7个月了。上周,她去医院检查时,医生告诉她“宝宝偏大”,这让她很纠结。“我就怕宝宝太大,不能顺产。”曹女士说,怀孕前她就了解了,顺产花费相对较少,产后恢复也快,肚子上不会留下难看的疤痕,还可以尽早母乳喂养宝宝。为此,她一直提醒自己管住嘴巴,可没想到,宝宝还是超重了。

“你肯定是运动太少了。”朋友们都这么猜测。有个闺蜜还向她传授了顺产秘诀,建议她爬楼梯、做下蹲动作,说是可以促使胎儿早些入盆。闺蜜还说,这两个动作能锻炼大腿及臀部肌肉,增强体力。

“我在网上也搜索过,不少人赞同这种说法。”曹女士最近加强了锻炼,每天不仅散步一个小时,家住4楼的她,每天还会爬七八趟楼梯,早晚做10个下蹲动作。

过量运动可能给母婴带来危险

昨天,现代快报就这个问题请

教解放军第454医院妇产科主任骆文香。她说,爬楼梯、下蹲有助于顺产的说法,没有什么科学依据。同时,过量运动可能会给母婴都带来危险。

骆文香介绍,孕妇大腹便便,爬楼梯锻炼不安全,有摔跤的风险。另外,为了保持平衡,孕妇身体会微倾,腰椎和腹部的压力会增大,既给自己的身体增加负担,又给胎儿造成压力。更严重的是,爬楼梯有可能导致宫颈口疏松,诱发早产。万一孩子头没有入盆,胎膜早破,还容易导致胎儿腹中。

下蹲锻炼也不安全,容易压迫到宝宝,还是少做为好。否则容易导致胎盘早剥,大人会大出血,宝宝会因为子宫内缺氧有生命危险。

骆文香建议,准妈妈可以保持平时的运动习惯,不能经常坐着或躺着,该工作的工作,可以散步、慢走、做孕妇操、瑜伽等,不要选择激烈的项目。但是有一些孕妇在孕晚期是不适合多运动的,如宫颈机能不全、前置胎盘、胎盘早剥、有早产史、羊水过多等等,这些人应在产科医生的指导下适量活动。

买台豆芽机 自制放心豆芽

“民以食为天”。随着地沟油,毒豆芽等食品安全问题的曝光,对于食品安全的问题越来越多的人们开始担忧。怎样才能吃到更安全更放心食物?很多人开始尝试自己动手做纯天然无公害的食品。快报便民服务强力推出的智能豆芽机,采用微电脑控制,精确控时控温,简单操作,不仅能自己动手培植豆芽,而且能够见证豆芽生长的绿色健康无公害过程,让家人吃到安全、放心的绿色豆芽。

凉拌豆芽是全职妈妈刘女士的拿手菜,天气越来越热,她的拿手菜在家里也开始“畅销”起来。刘女士在拨打96060热线时说到:“家人最爱吃我做的凉拌豆芽,订购了智能豆芽机不仅能让家人吃到健康、安全的放心豆芽,看着自己精心培育的绿色嫩芽逐渐长大,孩子还可以体验到自己栽种的乐趣。”

据了解,微电脑智能豆芽机除了可以培植黄豆、绿豆之外,还可以培植黑豆、红豆、小麦苗、萝卜苗、空心菜苗等多种苗芽菜,而且豆芽机中豆芽不需要换水,全自动无需看管,3天就能种出好豆芽。全自动的水循环系统,每小时自动水循环,保持豆芽生长的最佳水分,确保豆芽100%健康成长。

奶水不足怎么办?

专业催乳师为产后妈妈“排忧解难”

新手妈咪产后没有奶水、奶水不足多数是因为乳腺不通。如何让宝宝吃到充足、优质的母乳。快报便民服务专业的催乳师可以帮助产后妈妈疏通乳腺,让奶水不足的妈妈顺利“产奶”。拨打96060热线即可预约催乳服务。

据悉,快报便民服务产后催乳是由国家认定的健康管理师、高级营养保健师李红萍培训的南京第一批有资质的职业催乳师团队进行服务。这些专业的催乳师在近几年的从业经历中,已帮助上万名产妇成功实现了母乳喂养。

便民服务专业催乳师李红萍介绍:“专业产后催乳服务技术是结合了中医理论和中医穴位按摩、食疗、心理疏导等方法,可迅速解决产后无乳、乳少、乳胀、乳汁淤积、乳头凹陷、急性乳腺炎等问题。”

需要注意的是在种豆芽时尽量不要见光,因为见光后豆芽长出绿色叶子的话,豆芽就稍有苦涩的味道,另外吃豆芽的时候尽量把豆芽的根切掉,不然炒出来也是有轻微苦味的。种黄豆芽时,注意黄豆要选当年的黄豆才好,可提升黄豆的发芽率。

为了营造家庭健康餐桌,现拨打96060热线订购一台微电脑智能豆芽机,不仅有专业的工作人员免费给您送上门,还可以享受快报便民服务推出的优惠价格270元/台。吴慧慧



如果您也在为哺乳的问题而烦恼,可随时拨打96060热线,请专业催乳师上门为您服务。吴慧慧

便民生活百宝箱

- 空调快修
- 热水器维修
- 房屋清洁
- 机顶盒伴侣
- 节水改造
- 搬家开锁

24小时服务热线: 96060

现代快报 Modern Express

便民服务 贴心到家

24小时服务热线 96060
网络预约有优惠: www.wonengw.com

生活百宝 十分钟内回复 约定时间上门 现场回访反馈 凭回执单保修 企业助理

☆ 一站式服务
☺ 随叫随到
👤 媒体监督
🌐 全城覆盖

家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修 **Hot** 空调移机、空调充氟、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修, 家电以旧换新, 台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场酒盏加粉、复印机维修、手机维修 **New**

家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、空调深度清洗 **New** 洗衣机清洗 **New** 纱窗安装 **New**

特色服务

马桶节水、开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴侣、丁酮验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、酒后代驾、专业催乳、水电改造 **New** 厨卫电器以旧换新 **New** 数学家教 **New** 净水器安装 **New** 企业IT外包、数据恢复 **New**

扫二维码加微信 服务便捷更优惠
微信用户用智能手机、平板电脑等终端扫描下面的二维码,成为快报我能网微信好友,可了解最新生活资讯,您还将享受专享折扣。

专业空调快修

服务热线: 96060

96060是快报我能网便民服务唯一24小时服务热线, www.wonengw.com 是唯一网络预约平台, 请注意鉴别, 谨防假冒!