

发帖分享妈妈经 赢毕淑敏推荐好书《妈妈课》



活动连连看

成长不烦恼 报名真火爆 少儿俱乐部精品活动火热展开

8月27日,现代快报少儿俱乐部成立,联合一些品牌培训机构为孩子们推荐的精品活动也紧锣密鼓地开展起来。

拔得头筹的是专为新学期孩子准备的精品补充培训课程,涉及思维训练类、情商提升类、少儿英语类、潜能开发类等,受到了广大家长和孩子的欢迎。其中,思维训练类的“10天‘学能提忧’课程”和情商提升类的“‘营队制’情商教育”,开放报名没多久名额就全部报满,十分火爆。现代快报少儿俱乐部将继续把近期的精彩活动及时通过各个渠道和家长们以及孩子们分享,一起陪伴孩子们成长。

现代快报少儿俱乐部现有诸多成熟的教育服务平台,如:现代快报第一成长会、现代快报少年实践营、我能网“我能成长”、宝宝微博等。

现代快报“第一成长会”可关注的平台:

1. 现代快报《成长》周刊小作家版,每周一刊发;
2. 现代快报网(<http://www.xdxb.net/>小记者频道);
3. 西祠版,版号:1380758。

现代快报少年实践营可关注的平台:

1. 现代快报少年实践营网(<http://www.mecamp.cn/portal.php>);

2. 西祠版,版号:1333651。

我能网“我能成长”,家长和孩子可关注:<http://vote.wonengw.com/wncz/>

宝宝微博:带着宝宝一起玩微博,记录孩子的成长足迹,交流育儿心得。家长可登录<http://t.dsqq.cn>分享育儿心得。

报名热线:96060

随着中小学开学,家长和孩子们都重回了按部就班的学习和生活。近日,教育部公布的《小学生减负十条规定》(简称《减负十条》),公开向社会征求意见。《减负十条》中的“不留书面式家庭作业”引起了家长们的热议。对此,你有什么看法?欢迎参加我们的互动,有机会赢取毕淑敏推荐好书《妈妈课》。

实习生 刘晨
现代快报记者 何海燕

活动一 西祠发帖谈看法赢《妈妈课》

提到减负,家长们总是喜忧参半,有一肚子话要说。《减负十条》中第四条要求,小学不留书面式家庭作业,可布置一些适合小学生特点的体验式作业,积极与家长、社会资源单位联动。如果您在鼓励孩子参与实践方面有很好的经验,不妨和广大家长分享。

参与方式:
登录现代快报少年实践营西祠官方讨论版<http://b1333651.xici.net>,以“我的育儿经……”为题发帖,字数不少于200字。

活动奖励:
现代快报成长编辑部参考发帖内容,选出点击率最高的前5篇,每位发帖者可获一本《妈妈课》(评选结果和领书时间在版内通知)。

活动二 写“我的教子故事”赢韩国游

妈妈们每天奔忙于公司和家庭之间,子女的教育问题成为妈妈最苦恼的事情,虽然“隔代教育”可缓解妈妈们的辛苦,但与此同时,家长们也遭遇到很多困惑:孩子学习不好、青春叛逆期、亲子关系恶化……孩子成长的过程也是父母成长的过程,如果

深有感触,不妨写下您的教子故事,谈谈“妈妈之道”,和大家一起分享在陪伴孩子成长过程中的喜悦和快乐。

参与方式:
把您的故事发送至mamakestory@126.com,邮件主题须注明“我的教子故事”,并留下您的姓名和联系方式,同时可关注新浪官方微博@中国城市出版社了解活动信息。字数500字以上,故事要求真实、温暖感人、有教育意义。(活动截止时间为9月15日)

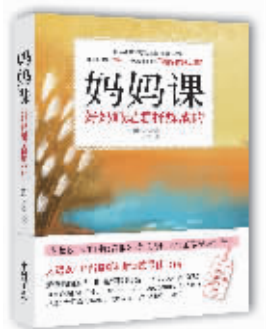
活动奖励:
特等奖6名,奖品:组建“妈妈团”赴韩国交流;一等奖10名,奖品:价值500元的精美图书;二等奖20名,奖品:价值300元的精美图书;三等奖30名,奖品价值100元的精美图书。

相关链接

《妈妈课》

作者:智光
出版时间:2013-7-1
相关评论:
智光大师没有子嗣,又是男性,他给妈妈们的教诲,让人格外好奇并期待。他提醒妈妈们仅有爱的本能是远远不够的,还必须要完整的关于爱的智慧……建议天下所有愿意为孩子成长呕心沥血的人们,展读此书,在陪伴孩子成长的过程中,从懵懂的家长升华为真正的父母。

——著名作家 毕淑敏



吃得太好,动得太少 暑假养出好多小胖墩

开学前后,到医院看肥胖症的孩子多了一倍

快报讯(通讯员 陶燕 宋淼 记者 刘峻)家住南京的小强(化名),今年7周岁,暑假去了外地奶奶家。开学前两天,妈妈把他接了回来。妈妈看见小强时大吃一惊,怎么儿子像变了一个人。一称体重,孩子竟胖了10斤。而且,小强回来后吃饭特别偏食,喜欢吃零食、喝碳酸饮料。于是妈妈把小强带到江苏省妇幼保健院儿童保健科就诊。主任医师胡幼芳经过检查后确诊为单纯性肥胖症,建议小强开学以后多参加体育活动,少吃油腻、高热量、高糖、油炸膨化性食品。

像小强这样,一个暑假体重暴增的孩子有不少。昨天,记者从江苏省妇幼保健院了解到,学校开学前后,到医院就诊的小胖墩比平常增多了一倍。专家介绍,暑假期间,父母上班没时间带孩子,

就会把孩子交给老人来带,老人比较宠爱孩子,生怕孩子饿,就拼命给孩子吃东西,导致不少小朋友过了个暑假后,得了单纯性肥胖症,成了小胖墩。

据胡幼芳介绍,肥胖症是发病率较高的儿童常见病,是一种热能代谢障碍,摄入热能超过消耗的热能,引起体内脂肪积聚过多所致。体重超过同性别、同身高孩子正常标准的20%,就是单纯性肥胖。

肥胖与健康密切相关,儿童单纯性肥胖会诱发哪些并发症呢?专家介绍,肥胖不仅影响儿童的身体健康,而且对心理健康也造成损害,大多数儿童期肥胖可延续至成人高血压、糖尿病、心脏病,一些慢性疾病如胆结石、关节炎、静脉血栓、慢性支气管炎等。



漫画 俞晓翔

提醒 均衡营养,加强锻炼,保证睡眠

胡幼芳特别提醒广大家长,首先注意孩子要均衡营养,在减少多糖、油大、热量高的食品的同时,增加蔬菜、水果、奶类、豆类、豆制品等。其次加强运动锻炼,保证充足的睡眠。肥胖后体重控制,需有患儿、家长、医生三者的密切配合,要帮助孩子树立强烈的减轻体重的愿望,培养坚强的毅力。

常穿高跟鞋,看看你有没有“拇外翻”

快报讯(通讯员 周艳琴 郑惠兰 记者 刘峻)随着形形色色鞋子的出现,拇外翻的发病人数与日俱增。“拇外翻”,俗称“大脚骨”,它是指足拇指向外过度倾斜、内侧突起而引起的足部畸形,重者将足第二趾挤压变形,拇指关节半脱位,内侧红肿疼痛,影响行走。该病主要发生在女性,尤其是穿高跟鞋的女性。昨天,江苏省省级机关医院专家表示,一旦畸形严重,只能采取手术治疗。

江苏省省级机关医院骨科副主任医师沈洲介绍,此病的发生约一半与遗传因素有关,其中72%由母系遗传。有很多人过早、过长时间穿高跟鞋或穿鞋过小、过瘦,特别是长时间穿尖头鞋造成的。因行走时前方受力,拇指被挤向外侧,促使和加重拇外翻的发生。此外,扁平足患者也较容易形成拇外翻。

患有拇外翻的人都有亲身体会,它不仅会引起局部疼痛、影响行

走,有时还会出现局部溃烂、感染。

沈洲介绍,拇外翻的治疗既可以采取保守疗法,也可以采取手术治疗。对于轻度拇外翻患者或者疼痛较轻的患者,可以按摩足拇指、向足内侧活动足拇指、在足拇指和第二脚趾之间夹棉垫等方法使足拇指变直。另外,还可以光着脚丫行走,这样可以锻炼足底肌肉力量,预防拇外翻进一步加重。严重的需要手术治疗。

提醒

尖头高跟鞋,少穿

沈洲提醒大家,出现脚趾变形、疼痛,请及时到医院治疗。拇外翻疼痛较重者,应减少走路和站立时间,每天晚上用温水泡脚,泡完后用红花油按摩,促进消肿、止痛。他还提醒,一定要选择舒适合脚的鞋子,让脚趾在鞋子里有一定的活动空间,尽量不要长时间穿尖而瘦的高跟鞋。

健康课堂

多用香水 会导致不孕?

专家:即使里面真有麝香,剂量也很小,不用太担心

快报讯(记者 刘峻)昨天,一条微博把不少女性给吓住了,说的是常用香水有可能导致不孕。不过,南京的专家认为,这个消息不太准确,现在天然麝香很少见,即使真有麝香成分,可能引起的是流产,而非不孕。

微博称,28岁的周敏是位香水达人,她爱收集香水,也喜欢根据衣服和场合喷洒不同的香水。但结婚三年,她一直没有怀上宝宝。近日去医院检查后才知,不孕原因很可能是她长期喷洒香水。

南京市中医院妇科主任中医师赵薇认为,麝香容易引起流产,如果流产多了,可能会引起不孕。但是,麝香不会直接导致不孕。怀孕期间,是建议不用香水的。专家说,准妈妈其实不用过分担心,所谓一闻到麝香就流产,说明胎气本身不足。还有就是现在很难找到真正天然的麝香,现代人工合成的麝香作用并没那么强。

江苏省第二中医院药剂科沈佳告诉记者,现在医院药房里都没有天然麝香,只有在一些中成药的成分里能看到人工麝香。

白下中医院药剂科专家表示,就药物本身的价值来讲,麝香是一味名贵的药材,纯正麝香非常稀少,一般人想接触都很难有机会。

白下中医院妇科专家说,高级香水及部分药品里含有少量麝香,但剂量很小,一般不会对孕妇构成威胁。但孕期属于特殊时期,因个人体质的差异,有的孕妇会对气味有特别敏感的反应。