

老师家的孩子怎么过寒假?

跟着课本去旅行

准备年菜“为家做贡献”



寒假已经过了三分之一,不少中小学生对放假就是写作业、上辅导班、走走亲戚,没留下什么深刻的印象。寒假生活该如何安排?几位小学老师为自家孩子准备了有创意的短途“课本游”,还有的让孩子了解年俗、学做传统食品,肩负起“忙年”的重任。

现代快报记者 黄艳

小学一年级学生,跟着课本去旅行

妈妈:马丽娟 南京小西湖小学副校长 儿子:贾黎宸 小学一年级学生

贾黎宸好奇心强,总喜欢问为什么。这回,妈妈带他去旅行,让他自己寻找答案。

前几天,妈妈带他去上海,专门去东方明珠走了走,因为课本里就有篇文章《东方明珠》。“上

海我们其实去过不少次,但每次都有新发现。这回还去了玻璃博物馆。”马丽娟说,这是她在朋友圈里找到的推荐目的地,外地人一般不知道。去了玻璃博物馆,感觉收获特别大,可以现场了解制

作过程,儿童还可以在专门的展区完成任务。

接下来,马丽娟还准备带儿子去常州的野生动物园,和动物近距离接触,让孩子认识各种动物,了解它们的习性。



小学五年级女生,家里忙年的“主力”

妈妈:李华 南京天正小学语文老师 女儿:王欣然 小学五年级学生

王欣然这两天特别忙,要帮公公婆婆到超市买过年的东西,她负责货比三家,要算账,还要当小搬运工。回到家,她还负责择菜。做过年吃的什锦菜、汤圆和春卷,小欣然也是主力。妈妈李华希望女儿能传承传统文化,要熟悉

过年的习俗。而且,作为家里的小主人,她也有责任为家庭做出自己的贡献。

其实欣然早就开始“忙年”了。她学了三年书法,每年都跟着老师上街义务写春联,这回换了种方式,他们收费为市民写春联,

收到一千多元,全部捐给高淳的福利院,为那里的孩子买衣服、改善伙食。欣然还参加了雏鹰假日小队活动,到甘熙故居学会了扎小羊灯、剪福字窗花,把家里装扮得非常喜庆。



初一学生游古镇,爸爸当讲解员

爸爸:李万青 南京游府西街小学语文老师 儿子:李霄扬 初中一年级学生

今年春节,李万青准备带家里的老人孩子一起游览江南水乡,周庄、同里、乌镇都要去。通过这趟旅行,李万青希望能让儿子亲身感受江南水乡的独特年俗,了解江南的文化。此前,李万青已

经有相关的积累,为了这次主题旅行,他还特别做了功课,熟记古镇相关的历史典故,到时可以给儿子当讲解员。

李万青暑假时会带儿子骑自行车旅行,而寒假则会选有文化

内涵的地方让孩子增长知识。“上一次我们就去西递、宏村住了几天,看楹联、砖雕,现在想来仍然难忘。”李万青说,孩子长大了,现在旅游不仅是去体验自然山水,更可以增加一些文化深度。



漫画 俞晓翔

支招 做手工、和小伙伴玩,也是好选择

如果大人非常忙,没办法陪伴孩子怎么办?还有很多选择。

马丽娟说,她给儿子买了折纸和彩泥,孩子自己玩半天仍然兴致盎然。而且,做手工可以锻炼想象力和动手能力。另外,还可以在微信圈、QQ群里,约差不多大的小朋友,今天去你家、明天到我家,小伙伴们在一起玩,不再孤单。

30岁IT男连续两年骑行回家过年

从南京到金湖,近150公里路程,要骑12个小时



今天凌晨4点,30岁的罗伟就出发,从南京骑车去淮安金湖。他没有选择两个多小时就能到的大巴,而是出人意料地选择一路骑行,近150公里路程,预计将花费12小时。

实习生 孙倩雯 现代快报记者 王颖菲

预计骑行12个小时

IT男罗伟今年30岁,家乡在淮安金湖。一个多月前,当大家忙着抢春节车票时,罗伟已经决定骑行回家。他把这个想法告诉一位老乡,老乡欣然加入,顺利组团。今天凌晨4点,他们就出发。

其实,这并不是罗伟第一次骑车回家。去年过年,他也是骑回去的。那次,他早晨6点出发,“当时带了些东西在身上,刚骑一会儿就浑身冒汗,到后半程的时候,真的很艰难。”罗伟咬牙坚持着,到家已是傍晚6点。

罗伟告诉现代快报记者,父母并不支持他骑行回家的行为,但是对于自己的爱好,二老也没有反对。这次,为了不让父母担心,罗伟会实时汇报自己的“进程”。

因为同行的老乡是第一次骑行回家,所以这次行动的前期工作和途中事宜,全部由罗伟安排。有了第一次的经验,他显得游刃有余,对于这趟骑行回乡也是信心满满,“肯定比上次圆满。”罗伟总结上次的经验教训,此次“轻装上阵”,身上只带必备物品,伙食都准备在沿途解决。

罗伟说,自己最初买自行车,只是为了方便上下班,但经过去年那“疯狂”的一天,他就成了真正的骑行爱好者,结识了不少志同道合的朋友,装备也陆续升级。

从出发地洪家园到金湖,全程接近150公里,从大桥过江后,罗伟和老乡将一路骑至六合,之后途经天长,最终抵达金湖。为了饱览风景并方便觅食,他们走的大多是乡间小道,“如果顺利的话,下午四五

点就能到家”。

未来还想骑行去西藏

事实上,从南京到金湖的汽车班次较多,票也不难买,整个行程只需花费两个多小时,但罗伟还是坚持骑12个小时的车回去,“我们现在体力还不错,这次时间又比较充裕,就想体验体验。”他说。

“平时烦闷时,只要踩着脚踏板,心情便会舒畅很多。”在罗伟看来,骑行这项运动已经成为了自己的动力来源,不仅如此,在路途中,他还悟出了不少人生哲理,“生活就像骑自行车,想要保持平衡,就得一直朝前走。”

罗伟说,以后有机会,自己会骑行去更多的地方,不仅如此,他还有个“伟大”的想法,“35岁时,我想一路骑行去西藏。”



骑行回家的罗伟 本人供图

健康提醒

不想“带着咳嗽过年” 试试这个药方

快报讯(记者 安莹)咳嗽已经近一个月了,眼看马上就要过春节了,这年怎么过得好?昨天,现代快报记者从江苏省中医院急诊科获悉,最近有很多“拖沓咳”的患者来医院就诊。

昨天,江苏省中医院急诊科医生告诉记者,这一轮咳嗽的患者多是感冒引起的,时间长,至少半个月以上,为呼吸道过敏所致。

江苏省中医院感染科主任中医师陈四清介绍,最近的感冒与往年有一点不同,寒热轻重不一,过周难愈,也就是说,退烧后,咳嗽却很难结束,口干咽痛,痰少呛咳,有的能咳出血丝来。

陈四清说,如果不想带着咳嗽过年的时候,可以试试这个药方:桑叶15克,杏仁10克,黄芩15克,浙贝母15克,南沙参15克,焦山栀10克,桔梗10克,枇杷叶15克(去毛),肿节风15克,穿心莲4克,苍耳草10克,金沸草15克,蝉衣10g,生甘草5克。此方疏散风热、宣肺止咳,一般一剂症减,二剂身轻,三剂五剂可愈,故一般仅服5剂即可。

不过陈四清提醒,中医讲究辨证论治,患此疾的人如有感冒以外的其他疾病,虽可服此方,但为周全之计,还请至医院面诊为妥。

10多年没吃早餐 28岁就得了糖尿病

有一款APP软件可以帮助“糖友”们吃对早餐

得了糖尿病后,你吃的早餐健康吗?一个叫“微糖医生”的APP软件可以告诉你答案,只要你把早餐拍摄上传到“微糖”,就会有国内知名糖尿病专家和营养专家进行点评,指导你如何吃得巧、吃得好。 现代快报记者 安莹

32岁的小李查出糖尿病已有4年了,身高1米78,体重有200多斤。北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙介绍,小李说自己十几年没吃过早餐,中午才开始吃一天中的第一顿饭,而且食量惊人。去年,小李有了孩子后,觉得健康的身体比什么都重要。半年前,他开始每天跑步,早上按时吃早餐,积极控制血糖。如今,小李体重减了30斤,餐后血糖也控制到4.9mmol/L。

为什么不吃早餐容易得糖尿病?郭晓蕙说,三餐不规律,饮食无节制,会让血糖一直处于波动状态,易出现糖代谢紊乱,时间长了就会导致胰岛素抵抗,引发糖尿病。有一项研究表明,每周吃早餐少于2次的人,比每天都吃早餐的人,胰岛素抵抗发生率增高50%。

东南大学附属中大医院内分泌科孙志林教授介绍,其实,糖尿病病人在血糖控制理想后,什么都可以吃,但要根据自己的情况。理想的健康早餐应该是糖尿病病人吃过早餐以后两小时的餐后血糖值≤7.8mmol/L。

糖尿病患者尽量吃低热量、低糖、低盐的早餐,同时增加膳食纤维、维生素等。

“微糖医生” 征集一百万份营养早餐

“我吃的早餐到底科学不科学?”很多糖尿病患者都有这样的疑惑。孙志林说,此次启动的“早餐7.8”活动,面向全国征集一百万份糖尿病患者营养早餐。只要病人将自己的餐单提交到“微糖医生”的APP软件或者网站,就会有糖尿病专家和营养专家来点评。