

我是科普

奶爸们：哄宝宝睡觉是个技术活

最近南京的蒋先生遇到件难事儿。“媳妇出差几天，哄娃睡觉的事情就落到我身上，给女儿洗完澡我已经困得不行了，可她还嚷嚷着要讲故事！我以为讲3-5个就差不多了，谁知陷入无止境的故事讲述中，越听越精神。”蒋先生的吐槽，赢得了许多奶爸们的共鸣。不少好心的奶爸前来支招，下面我们一起来看看都有啥好法子吧。

实习生 陈娟
现代快报记者 戎华



用鼻子和粗嗓门与宝宝互动

如果说妈妈与孩子的相处，给孩子的感觉是温柔细腻的话，那么爸爸的处理方式，则更加让宝宝有新鲜感。奶爸们可以用自己的鼻子轻轻地触碰宝宝，有的时候，也可以小力地用鼻子蹭一下宝宝的脸，这些陌生的小动作可以让宝宝感觉新奇，当宝宝的好奇心上来时，什么坏脾气、小别扭都会逃开消失不见了。

宝宝哭闹时，如果对平日里的玩具表现得都没兴趣的话，爸爸可以跟宝宝说话、唱歌，或干脆念一段你的工作计划给他听听。当宝宝忽然听到跟妈妈温柔女声不一样的粗嗓门，宝宝会感到很意外，眨巴着眼睛，不哭了。

边哄宝宝边锻炼

宝宝喜欢动，还有什么地方比爸爸结实有力的臂弯更适合悠来悠去呢？网友“从头再来”就说他曾把可拆卸的汽车婴儿座椅当作婴儿摇篮，然后用绳子扎紧。每次他儿子哭时，他就把宝宝放在婴儿座椅里，绳子挂在自己的肩膀上，前后摇晃宝宝。娃会觉得很有趣，一玩“秋千”，他

就不闹腾了。“这可是标准的‘双重功效秋千’，因为既能哄孩子，又能锻炼身体。”

睡前给宝宝洗个澡

“眼看夏天就要到了，爱闹腾的宝宝自然容易出汗。出汗后，黏黏的身体让孩子不舒服，在这么不舒服的状态下睡觉，他们当然会扑腾扑腾个半天了。”家住鼓楼的林先生说道。睡前洗个澡，让肌肤回归清爽，那么宝宝也就更容易睡觉了。“每次儿子出汗后，后背接近脖子处、脑袋上，都会十分不舒服，皮肤就容易瘙痒，他在床上总是辗转反侧，难以安睡。”不过给他洗了个温水澡后，他的情绪会逐渐安抚下来。若天冷的日子，也别忘记经常给宝宝更换内衣。

奶粉+轻音乐，可让宝宝尽早入睡

睡觉前的半个小时，奶爸们除了帮宝宝洗漱之外，可以让宝宝喝一小杯奶粉，吮吸的过程也是对宝宝情绪的安抚，喝完奶粉，用温水清洁口腔即可。这远比宝宝半夜因饥饿而吵着要喝奶强。同时睡觉前不要再做激烈的运动，别再引逗宝宝咯咯大

笑，从而让宝宝过于兴奋，更不能因为宝宝不肯睡觉而吓唬宝宝。

在选择睡前故事的时候，情节不要太起伏。爸爸们可以选择播放安静的音乐，调低音量，或者轻轻哼唱摇篮曲，让宝宝尽早进入睡眠状态。

找出宝宝哭闹的原因

如果宝宝饿了，播放他最喜欢的轻音乐也不能填饱肚子，同样，当宝宝由于出牙而哭闹时，换尿布是无济于事的。也就是说，首先要找到宝宝哭闹的真正原因。宝宝月龄尚小，还不知道表达，奶爸们要善于读懂宝宝的非语言信号。比如：宝宝前半夜的睡眠一般都很好，后半夜却开始哼唧哼唧，还辗转反侧。在排除生病的可能后，很大的原因是宝宝要小便了，或者包着的尿不湿该换了。

最后的杀手锏：把宝宝交给妈妈

如果宝宝身体各个方面都是好的，可纵使奶爸们用尽各种招数都不见效时，那么最后一招就是：把孩子交给妈妈，告诉孩子他妈，你已经尽力了。



南京问题

第61期

大家好，我是南京阿霖。
南通就是锅，锅就是南通。

南京歇后语，你来填填看：
裁缝丢了剪刀——_____。

现代快报记者 吴杰 整理

熬一锅老卤 想吃啥就卤啥

“打小就吃着父母卤的荤菜长大，虽然现在父母不在南京住，但临走前给我配好的老卤锅底，想吃啥就放进去煮一下，不仅方便，而且味道也不错哦。”在长江路附近上班的林小姐开心地说道，她这一锅老卤，被好友们亲切地称为“传家宝”。

实习生 陈娟 现代快报记者 戎华

最爱老卤“亲情的味道”

老卤煮出来的荤菜，鲜香可口，既不油腻，也不太咸。再加上一般都是爸妈亲手调配的，所以煮出来的菜又增添了份“亲情的味道”。“在外读研这三年，我最怀念的就是妈妈做的卤牛肉和卤猪肚。”南京小伙王瑞说道。

第一次熬的时候原材料和香料都要用足了。“我用了两只鸡，还有姜、蒜、大料、香叶、肉桂、花椒、干辣椒和小茴香。其他诸如丁香等也可以按照自己的喜好添加。”知乎网友“谢熊猫君”的说法，已赢得了1772个赞了。同时，他还补充道：“糖也不能少，将洗净的鸡肉放入猪油和香料爆香。然后加醋、料酒、老抽、生抽上色。”最后加水，转移至汤锅，大火烧沸，小火焖1个小时。熄火后，让鸡肉在汤里面泡个十分钟左右即可。

怕串味？肉一定要焯水焯干净

对于新手来说，最担心的就是这卤了多次之后，会不会串味儿？其实熬好的卤汁可以用来卤大多数的肉类，但是需要避免鱼这些气味重的东西，不然会影响整锅卤的味道。“无论牛肉、猪蹄还是鸡翅，都要冷水下锅焯水，稍稍焯久一些，耐心等到不再冒



出浮沫，再进卤锅，这样才能保持卤汁醇香，没有奇怪的杂味。”做了十几年六合卤猪头肉的周师傅说道。

开卤不易，养卤更要花工夫

如果说开一锅美味的老卤是一件考验掌勺人厨艺的事情，那么这老卤后期的养护工作则更需要厨艺之外的细心和耐心了。因为每次卤过菜后，剩下的汤汁都要滤干净杂质，用搪瓷杯或者密封饭盒装起来，放到冰箱里面冷冻。等下次再用时，拿出来化冻、煮沸。

看到这里，不少吃货大不禁要问了，这卤会不会越煮越少？其实不用担心，下次卤菜时，将水量添足至基本淹没食材，可适量增补盐和生抽、料酒，然后香料按最少量放。比如：八角用2-5个即可，桂皮敲碎用半段就行了。

涨姿势

芒果和菠萝正当季 两岁以下宝宝最好别吃



芒果拿来就啃 香肠嘴就是这么来的

南京市中医院儿科副主任、中医师隆红艳告诉记者，最近有家长带着“香肠嘴”宝宝来就诊，说是吃了芒果就变成这样了。“对于敏感体质的孩子来说，别说吃，可能摸摸芒果都会过敏。”隆红艳说，因为芒果中含有易致过敏的果酸、蛋白质及氨基酸，对皮肤黏膜有一定的刺激作用。所以，即使不是过敏体质的宝宝，吃的时

妈妈们都知道，水果要吃当季的。最近，芒果、菠萝上市，总忍不住要给小家伙们买来尝尝鲜。不过，儿科医生提醒，这两种水果最好别给2岁以下的宝宝吃。

现代快报记者 乐媛

候也需要特别注意。

首先，要减少和芒果直接接触的机会。家长可以切成小块，直接放在孩子嘴里，避免接触到嘴唇及周围的皮肤。吃完后要用温水及时清洗嘴巴四周。因为热水会刺激血管扩张，尤其是有过敏情况发生时，会加重病症。

“第一次给孩子吃芒果时，建议只给饼干大小。”隆红艳说，观察期最短2小时，最安全的则要持续3天。在观察期内如果没有出现皮疹或者肠胃不舒服的情况，就可以适量食用了。

打泥煮粥？预防是关键

对于6-12个月的宝宝，有人推荐把芒果打成汁或者搅成泥，按照辅食添加的原则，先少量、单一让宝宝尝试，如果有过敏或不良反应立即停止。

不过，隆红艳认为，2岁以下的宝宝最好不要吃芒果。“在以往的病例里，2岁以下的孩子，导致过敏的因素里，食物占了较大的比重。建议家长最好不要冒这个风险。有过敏史、荨麻疹、哮喘、湿疹的孩子是不能吃这类水果的。”隆红艳说，这是预防过敏的首要原则。

至于菠萝做成粥的说法，隆红艳并不反对，通过加热100℃处理，“菠萝蛋白酶”可完全被破坏。把菠萝切丁做进宝宝粥里，做出的粥不但营养成分更高，酸甜适口的口感也更让宝宝接受。但更简单的方法就是用淡盐水浸泡20-30分钟。

一旦出现过敏症状，应该及时就医。隆红艳说，在治疗期间，要避免孩子抓挠，饮食尽量清淡，不要吃海鲜等容易过敏的食品，以免加重过敏症状。

生活神器

女生专用迷你搓衣板 洗衣服再也不费劲

对于很多女生来说，洗衣服是件很费劲的事，特别是一些特殊面料的衣服，不能用洗衣机洗，衣领、袖口等部位洗衣机也无法彻底洗干净。今天，给大家推荐一个迷你搓衣板，洗衣服再也不用费劲搓，也不用担心洗衣机洗不干净了。

相对于传统搓衣板又笨又重，迷你搓衣板小巧精致得多，大小形状和一块肥皂差不多，颜色大多以糖果色为主，样子很讨喜。使用方法也很简单，将脏衣服打上肥皂或用洗衣液浸泡后，用迷你搓衣板在需要重点清洗的部位来回搓就可以了。洗涤面是波浪形设计，这样轻轻松松就能去除衣服上的污渍。

网友评价：

①追风太子：给女朋友买了一个，再也不用担心被罚跪搓衣板了。



迷你搓衣板是柔软有韧性的胶皮材质，不用担心会伤及衣物，而且便于携带。如果是大件的衣物，可以用迷你搓衣板分块清洗。机洗的衣物放进洗衣机清洗之前，也可以用迷你搓衣板把衣物上的难清洗的污渍先搓掉再洗。

②高慧慧94：放在宿舍里非常实用，洗内衣和夏天衣服毫无压力。

宋新晨

南京问题答案：

裁缝丢了剪刀——就剩吃(尺)了。

利用裁缝这一行当的特点，有意将其用于干活的这两件工具分离开来谈事，亦借“尺”“吃”两字的谐音，形容某人只顾一张嘴。