



我们家的“节水周”

朱卫东

3月22日是“世界水日”，3月22日到28日是“中国水周”，我家的“节水周”活动可是精彩万分呢。

设立家庭“节水周”，来自自我父亲的影响。老爷子是远近有名的“节水达人”，他在市节水办工作了几十年，获得过多项节水设施发明专利。受老爷子影响，我们全家人都有节水的习惯。女儿上学后，为了通过教女儿节水进而培养她勤俭节约的意识，我家更是过起了“节水周”。我家每年都会设计一个主题：大前年是“雨水也是水资源”，我在老家院子和家

里的阳台上都放置了一个特大号的陶瓷盆，用于贮存雨水，沉淀变清后，浇灌花草；前年的主题是“日常节水”，父亲把家里的水龙头都换成节水式的，女儿在校园里和公园里看见滴水的水龙头也会第一时间跑过去关掉。

去年年初，新冠肺炎疫情肆虐。经过全员献策，民主表决，我们全家一致通过了“防疫也不忘节水”的“节水周”主题。宅家期间，闲不住的父亲帮三叔家的小工厂设计了一个新型的节水设施，利用停工之际完

成了安装调试，复工后很快就发挥了作用。我是一名班主任，充分借助“十八线网红主播”（女儿戏称）的优势，直播教学之余，召开了“防疫也不忘节水”的在线主题班会，宣传节水意义，普及节水常识。妻子是一名社区工作者，防疫责任重大，整日里忙得焦头烂额，她还挤时间向闺蜜们宣传节水，真正做到了“防疫节水两不误”。

今年的“节水周”到来之前，家庭会议全票通过了“让更多的人爱上节水”主题。母亲通过朋

友圈和微信群，向一起跳广场舞的老姐妹介绍了自己的日常“节水大法”，淘米水浇花，洗衣水擦车、拖地、冲马桶等等，非常受欢迎。女儿完成了一期图文并茂的“学习不能忘节水”主题手抄报，在学校展出，号召同学们积极行动起来，并向家长、亲朋好友宣传节水，“小手拉大手”，共走节水路。

我们一家人还在借鉴网上资料的基础上，创作了一首“节水”诗（其实就是一段顺口溜）：“养成节水好习惯，从我做起很重

要。雨水也是水资源，日常节水最关键。随手关掉水龙头，一水多用废变宝。洗涤瓜果用盆装，洗好衣服擦门窗。洗完脸后洗鞋袜，淘完米后再浇花。关掉龙头擦香皂，节约用水来洗澡。龙头损坏及时换，严格防范清水冒。一滴水珠很渺小，万物生长不可少。一人节约一滴水，万人节约汇江河。全民一心齐动员，爱水节水护水源。利国利民利自己，福荫子孙万年年！”女儿朗诵，全家出境，赶在“世界水日”前夕发到网上，奏响了我今年“节水周”的最强音。

水果别贪多 肉食要少碰

春天万物复苏，对应的五脏是肝脏，颜色是青色，不是适合多吃肉的季节。春天可以适当吃一些微微辛散发散的食物，能够鼓舞生发之气。很多青绿色的蔬菜都带有一种辛辣味，所以春天应当多吃青绿色的蔬菜，消化分解冬天闭藏储存的能量，为孩子的体力和脑力活动提供充沛的能量。一些发芽的食物像豆芽、香椿芽、春笋、荠菜、蒜苗等，就很适合春天食用。因为这些食物带有一种生命力，顺应了春天肝的生发之气。

同样，春天也不是一个适合吃很多水果、喝果汁的季节，因其抑制收敛的性质不利于春天肝气的宣泄升发，特别是平时脾胃比较虚寒的孩子。但是有的孩子发散太过而收敛太少，处在肝气疏有余的状态下，比如经常睡觉比较晚，冬天没有好好闭藏，有烦躁易怒、入睡困难、浅睡易醒、睡眠质量差等表现，就要少吃辛散发散，相反可以吃一些酸敛收敛的东西，比如煮点酸梅汤喝，适当吃一些山药、莲子等。

睡眠很重要 减衣悠着点

想要帮助孩子养阳气，春天开始就是好时机。有句话叫食补不如睡补，孩子睡得好，身体体重也不会差。孩子晚上最迟也要保证10点上床睡觉，一般睡眠时间建议在9点左右。睡好午觉也很重要，每天的中午是一天中阳气最盛的时候，这时候午睡养阳的效果非常好。

春天气温变化反复无常，如果孩子衣物增减不及时，容易着凉，从而诱发感冒。因此，孩子户外活动要做好随时增减衣物的准备。特别是孩子一身汗时，应等汗慢慢落下，身上不潮了，再减掉一件衣物。

防护+调理 过敏绕道走

春天草长莺飞，孩子过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、过敏性皮肤病说来就来。如何避免或减少“过敏”的影响呢？

减少环境因素的影响。家长尽量保证每天室内通风换气、保持清洁。繁茂的花草、漫天飞舞的杨柳絮都是孩子常见的“过敏源”。对于容易过敏的孩子，应当做好防护，戴好口罩、帽子，避免去花草茂密的公园、水边等。

日常饮食调理要慎重。春天多风，气候较为干燥，尽量不要给孩子吃油炸、烧烤类的食品。有的过敏体质的孩子脾胃功能也偏弱，少吃水果和甜食，不吃冷饮以及各种饮料，以免进一步损伤脾胃，容易导致过敏性疾病的发生。一些鱼虾海鲜、羊肉、辣椒、咖喱等辛辣刺激食物或者民间所谓的“发物”，在春季尽量少给孩子吃。孩子一旦出现了鼻塞、频繁打喷嚏、咳嗽痰咳、喘息、皮疹等症状时，及时带孩子就诊。

（《北京青年报》李萌）

踩对春天的点儿
孩子少生病
身体壮

送儿子开启学习生涯的“第一次”

顾慧萍



公在里面接应儿子，我一送过去，他就接上，把儿子亲自送到班级里面，让他没有陌生感。果然，儿子看到爸爸后，没有哭，配合地走了。

送完儿子，我打开幼儿园群，在监控中查看儿子情况：看到小朋友们都排起了队伍，儿子站在最前面，后面的小朋友把手轻轻扶在儿子肩膀上，儿子很是配合的样子；看到儿子和小朋友做起了游戏，儿子夸张地比划着动作，和小朋友一起开心地笑了。隔着屏幕，我也嘴角上扬，欣慰地笑了。

我记忆的闸门突然打开：儿子一开始学走路，跌跌撞撞，跌倒了，我并没有扶他，而是鼓励他站起来重新开始，结果儿子很快就会走路了；儿子第一次自己吃饭，洒得桌子上、衣服上全是菜汤，实在着急了，用手抓起来就放进嘴里，我在一边仔细地引导他，让他慢慢习惯使用勺子和筷子，结果儿子很快就上手了；儿子第一次自己站着小便，把裤子尿湿了，我也没有责怪他，告诉他正确的方法，儿子也很少尿在裤子上……

人生总是充满了第一次，就如同小水过河，经历了才能懂得深浅；也如同饮水，体会到了，才能明白冷暖。凡事只有自己亲自体验、经历了，才会懂得道理，明白是非、曲直；跌倒又爬起来，才能增长经验，在白纸上刻画出人生的深邃与多彩。虽然成长的过程有苦、有涩，有酸、有甜，但这才组成了完整的人生路。

儿子四岁了，本来去年就该送他上幼儿园的，由于天气寒冷和新冠肺炎疫情的原因，再加上也不舍得孩子，就一拖再拖。过了春节，天气变暖，该送儿子去幼儿园了！

我拉着儿子的手，缓缓走在上学的路上，心里忐忑不安，一路不断念叨：“儿子，我们去幼儿园，那里有很多小朋友陪你玩，还有滑梯和好多玩具，老师还教你们唱歌、跳舞，你会喜欢的！”

到了幼儿园，老师拉着儿子的手给他安排座位。儿子显然有点不适应，一脸无措的样子。他转过头望着我，突然挣脱老师的手，扑到我怀里。“我要妈妈，我要妈妈……”我拍了拍儿子的背，把他抱回座位上。这时候和儿子坐在一

起的一个小朋友突然哭了起来。儿子看了看他，撇撇嘴，马上就要哭的样子。老师立即和小朋友们开始了互动游戏，同时朝我点点头，示意我可以走了。我刚走出门口，就听到儿子哭喊着找妈妈的声音。我的心像被针扎了般，却没有回头，离开了。

下午去接孩子，结果我有点事情耽误了，去得有点晚了。儿子大哭了一场，说怕我不要他了，再也不去幼儿园了。怎么办？儿子性格活泼、好动，只是不太适应幼儿园生活，只要他能适应，一切就迎刃而解了。回家后，我给他讲了上幼儿园的种种乐趣，问他为什么不喜欢去幼儿园，缓解他内心的害怕和担忧。第二天，为了顺利进园，我让在幼儿园当老师的老

民主集中制 最好的家教模式

王海银

就退了吧。没想到，过了段时间，女儿却渐渐对绘画产生了浓厚的兴趣，回到家里，除了完成学校布置的作业外，还主动练习，并且要求后面要给她续费，她要继续学下去。

这件事给我的启示是，教育孩子一定要避免两种倾向。一是过分“民主”。孩子毕竟是限制行为能力人，知识、阅历有限，完全按照其意愿来，放任不加约束，很可能断送其前程。二是过分“专制”。大事小情都由父母说了算，完全不考虑孩子的意愿，甚至没有耐心向孩子解释，也会带来许多弊端，比如让孩子产生逆反心理，影响孩子分析思考能力的提高及独立性、自主性的养成等等。

最好的家教模式是“民主集中制”：所有与孩子有关的事项，都要与孩子商量和沟通，让孩子畅所欲言地表达意见，与父母讨论。假如经过充分沟通，彼此仍然无法达成一致时，分两种情况处理：不很重要的事项，不妨让孩子自己决定，即便失败了，也能从错误中吸取教训；而对孩子的前程和身心健康有重大影响的事项，则必须由父母决定。但同时，一定要告诉孩子，这并非父母独断专行，不尊重孩子，而是法律赋予父母（监护人）的权利和责任。至于哪些事项无关紧要，可以允许孩子自己决定，哪些事项关系重大，必须由父母决定，也应由父母来判断。

另外，父母也会犯错误。因此，在关系孩子前程和身心健康的重大事项上，如果孩子不理解父母的决定，抵触情绪比较大，还可以找双方共同信服的人，比如双方的亲友、孩子的老师等等，听听他们的意见建议。这样做，既可以避免父母的决策失误，还可以缓解孩子的逆反心理或抵触情绪。

女儿上小学三四年级时，因为学有余力，我曾想给女儿报一些课外的兴趣班。当时我想，既然叫“兴趣班”，当然要看女儿感不感兴趣了。征求女儿的意见时，女儿说，她对当下“兴趣班”的所有课程——绘画、音乐、舞蹈、手工、编程、跆拳道、写作、主持等等，全都不感兴趣，我只好作罢。

直到今年春天，孩子已经读小学五年级下学期了，我才突然想到：兴趣是需要发现和培养的，女儿从未接触过兴趣班的课程，怎么就能断定不感兴趣呢？再说，学东西怎么能完全凭着孩子的兴趣来呢？于是，我没有再征求女儿的意见，直接给她报了一个绘画班。没想到，女儿知道后非常生气，说你们怎么不跟我商量？太不尊重人了，谁报的谁去学。最后，虽然在我的耐心劝说下，勉强去学了，但女儿却没有一点积极主动性和积极性，完全是应付差事。见此情景，我暗地里与妻子商量，强扭的瓜不甜，如果女儿实在不想学，等这学期一结束，

努力是成功的别名

施雪玲



亲爱的儿子：

时光飞逝，转眼间你已经从襁褓中娇嫩的小婴儿成长为一名意气风发的小学生。我幸福地见证着你成长的点点滴滴，内心中充满了欣喜与感动。

当你手捧“进步少年”的奖状欢天喜地地向我跑来，你灿烂的笑脸上洋溢着成功的喜悦。我因你成功背后付出的种种艰辛与努力而备感骄傲。告别轻松的幼儿园生活，成为一名小学生，繁

重紧张的学习令你一时无法适应。汉语拼音像一座不可逾越的高山横亘在你前进的路上。也许是习惯了方言让你在学习汉语拼音时总是掌握不了正确的发音技巧，课堂上，你口音浓重的发音常常引发一阵哄堂大笑。连续数次测验，你的考试成绩都在班里位居倒数第一。我因为你糟糕的学习成绩动摇了，劝你要不休学转年再复读。“我要跟上大部队。”你清澈的目光中透出无畏艰难的勇气。你努力学习，课

间休息时，你认真地完成作业，遇到不会的题目及时请教老师；夜深人静，别人早已进入甜美的梦乡，你依然坐在书桌前复习功课。天道酬勤，你的努力终于有了回报。你的学习成绩稳步提升，一年级期末考试取得了班级第六名的好成绩。

学校组织轮滑小组，你有幸成为其中一员。为了学习轮滑，你付出了辛勤的汗水。训练是枯燥乏味的，但你没有丝毫的懈怠。你力求每一个动作都正确而规范，你在操场上刻苦地练习，一次次摔倒，又一次次爬起。功夫不负苦心人，你掌握了轮滑的基本技巧。当你像矫捷的燕子般在赛场上“飞翔”时，成功也悄然向你靠近。在区级轮滑比赛中，你获得了小组第一的好成绩。你捧起金灿灿的奖杯，阳光照耀在你灿烂的笑脸上，一切都显得那么美好。

去年年初，由于新冠肺炎疫情的突然暴发，你成为居家学习

的一名“神兽”。缺少老师面对面的监管，你并没有放任自流而是以高度自律的态度对待学习。每天清晨，你早早准备好纸笔端坐在电脑前。只要一开课，你便全神贯注地听讲。老师布置给你一项特殊的任务，让你讲一堂破十法计算方法的在线数学课。你绞尽脑汁，力求尽善尽美。你认真备课，用心准备课件。一堂课下来，丰富的案例、透彻的讲解让你的课程取得了圆满成功。老师特意将你讲课的视频上传到学校官网，供同学们下载学习。

成长的道路上布满荆棘和坎坷，不要气馁，请你相信：努力是

成功的别名。人生就像一只储蓄罐，你投入的努力，都会在未来的某一天回馈于你。而你所要做的，就是每天多努力一点点。别人拥有的，不必羡慕；只要努力，时间都会给你。

爱你的妈妈



征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱：
jswmtl@163.com