

# “神兽”放假， 请收好这份带娃攻略

## 陪孩子过寒假

◎黄廷付

寒假伊始，我就对儿子下了任务：每天要写两张语文试卷，两张数学试卷，再背会两课英语单词。儿子噘着嘴，极不情愿地点头。

每天吃过早饭，我看着儿子把作业全都摆出来，又叮嘱了他几句，这才向麻将馆走去。忙活了一整天，总算可以潇洒地放松几天了。一起打麻将的都是左邻右舍，不管谁输谁赢，我们中午都在街角的那个小饭馆喝酒，谁赢谁请客，下午再接着打麻将。

第一天打完麻将回去，我发现儿子正在写作业。我高兴地拍了拍儿子的肩膀，“嗯，你今天表现不错，明天继续努力。”说完还掏出十元钱来奖励他。接连几天，我每天回去都发现儿子在写作业，就没多想，只随口说几句“好好学习”“要加油啊”之类的话，便走进卧室看电视去了。

这一天，麻将结束得早，我回家推开门时，发现儿子正在玩手机。我当时别提多生气了，指着大气不敢出的儿子，“把你的作业都拿来给我看看。”儿子战战兢兢地把作业递到我面前。我翻了翻，果然都是只写了一点点，我扬起巴掌就要揍他。这时候，母亲进来了，儿子赶紧躲到他奶奶身后。

母亲望着气急败坏的我：“干嘛发那么大火？他还小呢，小孩子贪玩这不是常事吗？”

我皱了皱眉头：“娘，你不能老这么惯着他，他现在不努力，开学就会掉队，假期都是用来反超其他同学的。”

母亲没有理我，而是转身对她孙子说：“小宝啊，赶紧去写作业，不然就要挨揍了。”儿子赶紧跑到书桌边，认真地写起作业来。

我气呼呼地在沙发上来了个葛优躺，习惯性地掏出手机。母亲也在旁边坐下来，轻声道：“你还记得你自己小时候是怎么写作业的吗？”我没有说话。母亲接着说道：“你每次只要听到我的自行车响，或是听到我咳嗽的声音，就会赶紧拿起书来遮住脸，做样子给我看。有一次我发现你居然把书拿反了，才知道你不用心学习。打那以后，我就很少去逛街，也很少和邻居聊天了，每次你写作业，我就故意在你旁边做鞋或者织毛衣。”母亲说话的声音并不高，但却是在我心里扔下了一颗炸弹，炸得我自惭形秽，我慢慢地低下了头。

第二天早上，我没有再去打麻将。儿子写作业的时候，我就从书柜里拿出一本书，在他身边坐了下来。看书的时候，我用眼睛的余光扫了一下，发现儿子先是很惊讶地看看我，然后认真地写起了作业。而院子里偷窥我们父子俩的母亲，面带微笑吃着鸡。

编者按：

寒假已到，“神兽”归巢，孩子们迎来了自由的假期，又是家长们从老师手中接过“操心接力棒”的时候了。寒假中，孩子们摆脱早出晚归的日常节奏，尽情玩耍，享受假期美好时光。作为家长，怎样规划孩子的寒假生活，以确保他们度过充实而有意义的假期，本期我们和大家分享几位家长的经验之谈。

## 寒假有限，运动无限

◎赵仕华

去年秋天，篮球成了我儿子生活中最酷的新玩伴！

他犹如一刻不停的乒乓球，在家中四处乱蹦，充满活力。看着他这股子劲头儿，我脑海中突然闪过一个念头：何不让他去参加篮球训练呢？不仅能让他尽情释放过剩的精力，还能让他学到一项新技能。害怕儿子坚持不下来，我决定陪他一起去训练！

那时的他，个头不高，身体瘦弱，有好几次都想要放弃。我不断地鼓励他，给他买了静音篮球，在客厅的一面墙上装上了免打孔篮球架。只要有空，他便拿起篮球，一个人在客厅投篮、运球，练习各种技巧。看着他认认真真的样子，我心中十分欣慰。但客厅里的训练，

与篮球馆的训练，在场地和氛围上有很大的差别，我决定陪他一起去篮球馆训练，以便提高篮球水平。

每天傍晚，当太阳懒洋洋地滑向地平线时，儿子就像一只欢快的小鹿，从学校飞奔回家。晚饭后，我们便手牵手走向篮球馆。除了闭馆的日子，我们从未间断过这样的活动，那是一种习惯，也是一种坚持，那里是我们的训练场，也是我们家庭生活的甜蜜回忆。

几个月的时间，像一场美妙的梦，转瞬即逝。我惊喜地发现，儿子的个子竟然明显长高了，他像一棵小树苗一样正茁壮地成长。那些季节变换时，他总是因为感冒而住院的日子，似乎也随着他的成长而远去。

更令人骄傲的是，他在学校的校运会上崭露头角，一举夺得了两金一铜三枚奖牌。他的笑容灿烂如阳光，那一刹那，我的心被幸福填满。看着儿子的进步，我的心中充满了欣慰。这份欣慰不仅仅是因为他的身体变得更健康，个子长高了；更是因为他在整个过程中所展现出的勇气、毅力和坚持。

寒假已经到来，我和儿子商量着去参加篮球训练营，他非常愉快地同意了。训练营的时间安排在周末，有专业的教练指导他练习。在其他时间，我们爷俩儿吃完晚饭，稍作休息，还

会一同前往篮球馆训练。有时场上只有我们两人，我们模拟攻防、练习运球，儿子还尝试定点投篮。他练得满头大汗，我也全身湿透。

有时候天气不好，寒风凛冽，坐在摩托车后座上，儿子紧紧裹住衣服。我有些担心地问他：“儿子，你冷不冷？”他立刻回答：“爸爸，我虽然感到冷，但一运动起来就不冷了。”有时候天空乌云密布，眼看就要下雨了，我犹豫着：“今天下大雨，要不就不去了吧？”儿子却坚定地说：“爸爸，我们要坚持到底，风雨无阻！”

在篮球馆闭馆的日子，我和他转战广场，开启跑步模式。几圈下来，全身细胞仿佛都在欢唱，舒适度拉满。有时，我们也会在小区里来场跳绳或羽毛球大战。这些锻炼让我感觉身体轻盈，力量倍增。

有时我会想，究竟是我陪着儿子健身，还是他陪着我？其实，我们在锻炼中相互陪伴，共同成长。跑步、跳绳、打羽毛球，每一次挥洒汗水，都在磨炼我们的意志，让我们感受到运动的魅力。

寒假虽然时间有限，但我们的运动热情无限。在这个假期，我们不仅锻炼了身体，更加深了彼此的感情。我坚信，只要我们坚持下去，无论是儿子还是我，都将收获更多的健康与快乐。在未来的日子里，我们会继续保持这份运动的热情，一起奔跑，让生活更加美好。

## 寒假练摊记

◎朱卫东

一放假，上初中的女儿就对我们说，这个寒假有一项特殊的作业，要求学生参加勤工俭学活动。妻子建议女儿摆个小地摊，卖些小玩具小文具之类的，投资少，也比较自由。女儿一个人不愿意干，正好我也休年假，闲着没事，就决定和女儿一起去练摊，也不图赚钱，权当给女儿增加点阅历，妻子因工作繁忙无法直接参与摊点经营，就担任了“后勤部长”工作。

说干就干，我和女儿第一时间就开始了前期准备工作。我负责到工商部门做好登记，女儿上网查询适合年节销售的小商品，接着一家三口满市转悠，考察适合摆摊的地点，最后选定在公园门口，这里交通便利，客流不断，正是摆摊的好场所。选好地址后，我又驾车穿越大半个城区，在全市最大的一家小商品批发市场购买了一批物美价廉的小玩具、小文具，如弹力球、荧光棒之类的。当天晚上，父女小摊正式开张了。

万事开头难，我们练摊的第一天就遇到

了难题。女儿害羞，怕遇上同学和老师，我也不想碰见同事和朋友。远远看见有认识的人过来，我俩都赶紧低下头，连和顾客谈价钱也压低嗓音，生怕被熟人看见。偏巧遇到朋友上门，和我开起玩笑，说我颇有老板范，我忙给人解释这是女儿的假期勤工俭学作业，非常难为情。这样的销售效果可想而知，练摊第一天，我俩大败而归，将近三个小时，仅仅成交十一笔，利润不到二十元。

回去以后，妻子带着我和女儿认真分析了练摊失败的原因，建议我们要么放弃不干，要么真正进入练摊者的角色。放弃练摊，我和女儿心有不甘，我们决心重新开始。第二天，我和女儿相互鼓励，学着周围练摊者的样子，大声吆喝招揽顾客，有熟人过来，热情主动地打招呼，特别是女儿，居然销售给了同学好几件小玩具。练摊第二天共成交三十多笔生意，刨去成本，净利润近70元，我和女儿高兴地击掌相庆。

为了让小摊点的生意更加红火，我和女

儿想了很多办法。客流稀少时，我和女儿就一人守摊，另一人到周边摊点进行“考察”，学习招揽顾客的方法，了解畅销的商品类型，回来后如法炮制。每天晚上收摊回家后，我和女儿一起盘点销售情况，根据市场需求及时调整商品类型。女儿发现一家摊点的叫卖声非常有吸引力，建议我们效仿。一家三口就合作创作了一首顺口溜，把我们家的商品都编了进去，配上乐曲，录制成音频材料，用手机在摊点循环播放：“走一走，看一看，这家的商品货最全。弹力球，弹又弹，荧光棒，闪又闪……”歌词朗朗上口，旋律轻快优美，吸引了一大群顾客。

短暂的几天练摊，让我和女儿都有了很大的收获。共同经历了失败的苦涩和成功的喜悦，父女的感情进一步加深。原本娇弱的女儿变得成熟和大气起来，女儿学会了提前计划和安排时间，学会了和陌生人打交道，学会了合理理财，这些书本上学不到的宝贵经验，对未来大有裨益。



## 小儿慢咳，先找原因

入冬以来，咳嗽患儿不断增加。当孩子反复咳嗽4周以上，家长就要警惕“慢性咳嗽”了，它不是一种病，而是多种疾病的表征。慢性咳嗽原因不同，治疗方法不一样。

**反复呼吸道感染。**除了咳嗽，孩子往往还会有鼻塞、流涕、发热以及打喷嚏等常见感冒症状。如果孩子持续发热，超过3天不退，咳嗽越来越重且明显有痰，或出现喘息、气促、肺部啰音的表现，食欲下降，精神状态不佳，一定要及时就医。建议：儿童呼吸道感染大多以病毒感染为主，若没有细菌感染指征切勿滥用抗生素；若存在细菌或支原体感染，一定要遵医嘱合理使用抗生素；同时对症治疗，比如降温、止咳、化痰、雾化等，多拍背促进排痰；多喝水、勤排便，不吃油腻、难消化的食物，比如油条、炸鸡等。

**鼻炎或鼻窦炎。**具体表现为，咳嗽伴有白色泡沫或黄绿色脓痰，或在早晨起床、改变体位（如平躺变成坐立）时咳嗽变得明显，还会反复流涕、鼻塞、鼻痒、咽干、经常清嗓子。建议：带孩子就诊耳鼻喉科及儿童呼吸科，由医生明确诊断。

**过敏（咳嗽变异性哮喘等）。**具体表现为，反复咳嗽，早上醒来、晚上睡前、半夜容易咳嗽，通常是干咳，且都很严重。可伴有打喷嚏、流涕、鼻子痒、眼睛痒等症状，运动或遇冷会加重。如果孩子本身有家族哮喘史，或者有其他过敏性疾病，家长要警惕是否是过敏导致的慢性咳嗽。建议：确认过敏原，并避免接触过敏原；在医生指导下进行雾化治疗；辅药药物减轻气道高反应，或进行脱敏治疗；避免情绪激动，大哭、大笑都可能使孩子咳嗽不停。

**胃食管反流。**通常在进食时咳嗽，尤其是食用了产酸食物或过敏食物，如含糖量高的水果、零食后会加剧，婴幼儿还有厌奶、吐奶的情况。建议：不要强迫孩子进食，少量多次地喂养；喂奶后，让婴幼儿趴在家长肩上10~20分钟；在医生指导下进行食管pH检测等明确诊断。

**环境因素。**二手烟、冷空气刺激等环境因素也会引起慢性咳嗽，如吸二手烟引起的支气管炎，早期和感冒相似，数天后情况可加重，呼吸急促，之后转为咳嗽有痰声或黄色脓痰。建议：及时补充水分，选择易消化的食物；有支气管炎的孩子容易出现发热症状，要注意退热降温；有痰时，不要喂镇咳药，多拍背排痰，也可以辅助口服或雾化黏液溶解剂；在医生指导下使用雾化吸入治疗；若有细菌感染，一定要遵医嘱足疗程治疗，以免留下后遗症。

（《生命时报》黄洋 罗华荣 王雯倩）

## 6岁孩子习惯性鼻出血 竟是频繁挖鼻孔惹的祸

一个月前，6岁的童童（化名）感染甲流退烧后，流鼻涕的症状一直没有缓解，但其家长觉得孩子没有其他不适，就没有放在心上。直到最近，童童因为多次流鼻血而引起了妈妈的注意，便来到南京同仁医院就诊。经医生追问病史、内镜检查后发现，童童的鼻腔前端有明显的血管扩张，并伴有黏膜糜烂，初步诊断孩子的鼻出血是急性鼻炎后鼻涕较多产生干鼻痂，其经常挖鼻孔导致的。

“除了鼻出血，还有一个鼻前庭炎，是经常挖鼻孔会导致的两个常见危害，且这类患者在门诊中也是非常常见。”南京同仁医院耳鼻喉头颈外科副主任医师孙川介绍，“鼻腔中的黏液、脱落的皮肤细胞、水分和灰尘细菌等物质形成的结块或鼻涕所形成的干痂，会对局部黏膜产生刺激，使得鼻部出现不适，首先就会让我们感觉到鼻痒，忍不住去抓挠。”孙川解释，鼻腔中的毛细血管比较丰富，像鼻软骨区这些地方位置表浅，挖鼻孔过于频繁、用力过猛，指甲较为尖锐等，都可能划破血管，从而导致流鼻血，“此时，手指、指甲上的细菌还容易进入鼻孔，引起感染，形成鼻前庭炎。常见的症状就包括鼻前庭（鼻孔）红肿、疼痛，甚至可能有脓液排出。严重时，细菌还可能从伤口处直接侵入血液，造成颅内感染。”孙川提醒，当感觉鼻涕、鼻屎增多时，可以坚持使用生理盐水来进行鼻腔清洗，每天至少保证3~5次。此外，不建议使用掏耳勺、镊子、棉签等工具挖鼻孔，避免硬物划伤鼻腔。

（《扬子晚报/紫牛新闻》许倩倩）



## 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，您有什么关于想对孩子说的心里话可以与我们分享吗？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、身份证号、银行卡账号和开户行信息。  
邮箱：jswmtl@163.com

## 给女儿的寒假寄语

◎李幸

亲爱的欢欢：

前几天你说考完试就要放假了，想过一个有意义的假期，希望妈妈给点建议。谢谢女儿的信任，那我就直言不讳了。

欢欢，妈妈一直认为中国的方块字是世界上最美的文字，如果我的宝贝女儿能够把它写得更工整一些，无论是妈妈还是老师，看你的作业或者试卷就不会那么费劲了。你知道妈妈小学四年级那个暑假是怎么度过的吗？当时，比我大两岁的堂姐来家里小住，你外公外婆都要上班，怕她无聊，于是你外公找来字帖拿给我堂姐。我觉得好玩，就和她一起练字。没想到一个假期过去，所有的人都说我的字改头换面了，直到现在，还有人夸妈妈的字写得好。《弟子规》里说：“字不敬，心先病”，赏心悦目的文字其实是对人的尊重。妈妈给你的第一个建议就是——认真练字，当以后你能写一手好字时，会感谢当初下决心练字的自己。

对了，欢欢，你说寒假的时候想坚持运

动、锻炼身体，妈妈由衷地为你感到高兴。上个月你用不到3小时的时间，跑完了相当于半个马拉松的20多公里的路程，你知道当时妈妈有多吃惊吗？半年前，你还只是一个连3公里都没跑过的小女孩。这学期，在老师的指导下，你天天坚持5公里的早跑，而且从不在家抱怨，即使周末也能自己坚持。妈妈想为你点个赞！体育老师说，你现在的姿势已经非常接近标准的太极跑了，妈妈也观察到你的确已经从含胸驼背变得挺拔了。还有，你居然会那么多花样跳绳，而且可以轻松地完成几百个。这个寒假，妈妈也想学习花样跳绳，你愿意当小老师吗？

还有，欢欢，你提到对自己的人生目标感觉迷茫，你说有的同学认为考大学、找好工作是人生目标，你不赞同，说那些只是实现目标的工具，但是真正的目标你又不清楚。亲爱的女儿，你曾经问妈妈为什么要辞掉铁饭碗从事现在的行业。当时觉得你还小，理解不了，不过现在，我已经可以告知10岁的欢欢了，因为你已经开始思考人生。我始终觉得，自己应

该为社会做些什么，社会上不缺会做账的财务，但是很缺能疗愈创伤的心理咨询师。

所以，你的目标需要自己去探寻，最好能够走出校园，这样你才会了解一个更广阔的世界。但是有一点必须明确，追逐吃喝玩乐，那绝不是人生目标，那只是欲望。如果这个寒假，你愿意离开温暖的房间，愿意多为我们的社会贡献点什么，比如做社会实践去体验赚钱的艰辛，比如帮环卫阿姨打扫街道卫生，比如去敬老院为爷爷奶奶们带去欢声笑语，你可能就会慢慢地找到答案了。这件事，妈妈帮不了你，你只能用心去慢慢感受。

这样看来，寒假是不是有很多事情可以安排呢？其实，只要你愿意让它充实，你行动起来，它就会充实；只要你愿意让它有意义，你不忘初心地去做，它就会有意义！

最后，谢谢你，我亲爱的女儿，感谢你来到这个世界，来到我的身边，因为有你，妈妈也得以不断提升和成长。亲爱的宝贝！

爱你的妈妈