生活一点通

妙招对付“夜猫子”宝宝

你的宝宝会不会一到白天睡得香，一到夜晚玩得开呢？如果你的宝宝有当夜猫子的潜质的话，妈妈千万不能放任不管哦！

日间多玩多闹，夜间少光少吵。白天可以多与宝宝玩乐，使宝宝心情舒畅，不易入睡。而到了晚上就尽量把光线调暗，环境安静，使其舒适而能安睡。在宝宝入睡前0.5-1个小时，应让宝宝安静下来，睡前不要玩得太兴奋，更不要过分逗弄宝宝。免得宝宝因过于兴奋、紧张而难以入睡。不看刺激性的电视节目，不讲紧张可怕的故事，也不玩新玩具，给宝宝创造一个良好的睡眠环境。

睡前准备活动。睡前要把音量调低，灯光调暗，可以给宝宝听轻音乐，有轻快节奏的声音能够平静宝宝的心绪。对于新生儿来说，如果在胎儿时期有常听的音乐，这个时候给宝宝听也可以让宝宝安静下来。衣物、被子要轻、软、干燥，避免过热过冷。睡前应先让宝宝排尿。太热、太冷或没有及时更换纸尿裤，或衣服过紧、被子太厚，会让宝宝感到不舒服，他会通过哭闹不睡来表示“抗议”。

缺钙会导致宝宝睡不安稳。缺钙也会导致宝宝难以入睡或者入睡后容易惊醒，需要补充钙和维生素D。如果缺钙，宝宝的囟门就闭合得不好；如果缺锌，一般嘴角会溃烂。

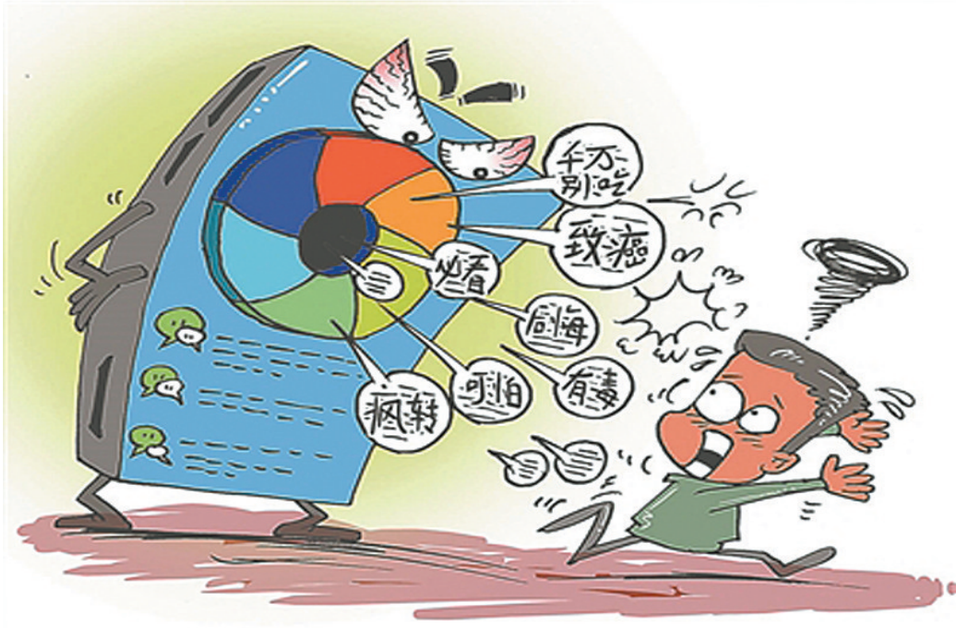
消化不良、吃得过饱。人体三餐最好遵循“早餐好，午餐饱，晚餐少”的原则，宝宝饮食也不例外。积食、消化不良、上火或者晚上吃得太饱都会导致睡眠不安，建议粥、面等固体食物应在临睡前至少两三小时喂，睡前再喝一点奶。

宝宝醒来再也不睡怎么办。当宝宝夜半醒来再也不入睡时，不要陪着他说话，也不要带他去玩。不要开灯看宝宝，可以跟宝宝待一会儿，直到他平静下来，但尽量不要跟他说话，实在有需要可以开灯，但灯光调暗些。你可能需要花几个晚上甚至几个星期的时间，才能让宝宝重新恢复正常睡眠，不过，只有帮助宝宝坚持规律的睡觉习惯，才能尽快地帮助宝宝解决睡眠问题。（杨婉）

10月“科学”流言榜发布

看看这些流言你中招没

近日，北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台、北京科技记者编辑协会共同发布2015年10月“科学”流言榜。4毛钱治好高血压、不叠被子有益健康、“忘穿秋裤”会招来骨关节炎、手机基站越多辐射越大等流言入榜。



不叠被子更有益健康？

流言：近日多家媒体报道称，英国专家实验得出结果，不叠被子更有利于健康，因为不叠被子更有利于杀死螨虫。

真相：温度和相对湿度是影响螨虫流行的最关键因素，将相对湿度控制在50%以下是控螨的有效手段。不叠被子有利于除螨这个结论有一定道理，但缺乏严谨度。除螨最重要的还是保持房间和被褥的干燥、空气的流通。不叠被子有利于水分的散发，被子的湿度下降快，确实有利于除螨。但是在本身阴冷潮湿的环境下，叠不叠被子的影响恐怕只是杯水车薪。

“忘穿秋裤”会招来骨关节炎？

流言：秋冬来临，时髦女孩仍然为了美丽而穿着短裙，老人总会咕哝一句：“姑娘，关节着凉，老来会得关节炎的。”

真相：骨关节炎是人体关节正常退变的结果，到了一定年龄，每个人都会有骨关节炎，只是程度不同而已。骨关节炎具体的发病原因尚不清楚，高龄、肥胖、不合适的锻炼、遗传等是骨关节炎的高危因素。寒冷不是导致骨关节炎的原因，但寒冷是骨关节炎症状加剧或复发的因素。

4毛钱治好高血压？

流言：近日，一则“4毛钱治好高血压”的新闻在网上广为流传。有人盛赞该医生有良心，也有人质疑，认为以往贵些的降压药，都是医生为了赚取“黑心钱”而开的。

真相：“这则新闻看上去很温暖，但其中却有很多错误，容易误导公众，在医患之间产生不良影响。”北京大学人民医院心内科主任医师张海澄指出。

手机基站越多辐射越大？

流言：经常有这样的新闻，小区附近建了手机基站，很多居民担心自己会受到严重的电磁辐射危害。

真相：一般在城区的手机基站的辐射功率都不大，典型的功率是30瓦特左右，最大的300瓦左右。我们的生活区一般离手机基站在100米以上，以100米做估计，那么离300瓦特基站100米的距离上的辐射功率面密度是10米距离上的辐射功率面密度的1/100，远远低于中华人民共和国国家标准《电磁辐射防护规定》。所以只要离基站100米以外，我们完全不用担心基站对家庭生活的危害。

火腿、培根=砒霜？

流言：10月26日，世界卫生组织下属机构国际癌症机构（IARC）正式发布公告称，火腿、培根等加工类肉制品被归入致癌物，位列致癌物风险等级的第一级。

真相：首先，世界卫生组织的“致癌物等级”是根据某种物质增加人体癌症风险的确凿证据来定的。等级最高的1级致癌物是说有很确凿的证据，显示该物质能增加人的癌症风险，但它并不表示致癌能力的大小。比如同为1级致癌物的，还有酒精饮料、中式咸鱼、槟榔和太阳辐射。

其次，火腿肠、培根、香肠等加工肉制品增加癌症风险，在食品营养界早已得到普遍认可。比如美国癌症研究所认为，每天吃50克左右培根，会增加大约21%的大肠癌风险。注意：是风险增加21%，而不是有21%的风险得大肠癌——举个例子说，如果一点不吃的人风险是1%，那么吃的人风险变成1.21%。所以加工类肉品常吃确实不好，但谈之色变大可不必。

睡前一杯牛奶能助眠？

流言：许多失眠者喜欢在夜里给自己来杯牛奶。有人还找到了科学依据——牛奶中含有一种能使人疲倦欲睡的化合物L-色氨酸。大脑以这种化合物为主要原料，合成的五羟色胺能抑制思维活动，从而使人想睡。

真相：色氨酸是我们身体必需的氨基酸之一。含有丰富蛋白质的牛奶，确实和肉类一样富含L-色氨酸，而L-色氨酸也确实可用于制造诱发睡眠的荷尔蒙5-羟色胺与褪黑激素。不过，一小份食物中含有的色氨酸总量并不足以让身体激素水平发生波动。（任民）

家庭沙龙

中国式过马路（下）

警示教育与从严管理相结合

崔应红（鲁山县董周九小）

作为教师，我经常教育孩子们，在没有信号灯的路口要左右看确保安全再通过，在有信号灯的路口一定要做到“红灯停，绿灯行”。可往往是老师教多年，却毁于家长带着孩子闯红灯的一次示范体验。

几乎每个人都知道闯红灯是不文明行为，但生活中还是有很多人明知不当而为之。人们为什么要冒着危险横穿马路呢？究其原因，真正属于时间上来不及的只是少数，大多数人嫌等待时间过长，并侥幸地认为司机到路口都会高度注意，交通事故是小概率事件，不会发生在自己身上。

“中国式过马路”已经成为城市交通管理的“痼疾”。要治理乱闯红灯现象，就要多管齐下，警示教育是基本，更要从严管理：一是利用路口附近的广告屏，播放行人闯红灯出事故的录像，在行人心中形成强大的震撼，继而产生对“中国式过马路”的反思，对交规的敬畏，对生命的珍惜，从而自觉自律，不再闯红灯。二是以人为本，充分保障行人利益。信号灯的设置要首先考虑行人需要，方便行人通行；建立立体交通网，多建立交桥、地下隧道，让汽车“上天入地”为行人让路。三是立法先行。加大处罚力度，不仅要把罚款的额度提高，加大违规成本，还可以像对待酒驾、醉驾那样，将闯红灯行人的实施治安拘留，并记入个人信用黑名单。

多措并举 循序渐进

邱利刚（湛河区马庄街道办事处）

“中国式过马路”折射出的是国人规则意识的淡薄和交通发展中遭遇的瓶颈。治理“中国式过马路”这种陋习要做到宣传宣传再宣传，甚至从娃娃抓起，使大家牢固树立“规则意识”，逐渐养成文明通行的习惯，从而提高整体公民素质和增强全民法治观念，破除法不责众的“羊群效应”，形成遵守交通规则的良好舆论氛围和环境氛围。同时，要制定严格的相关规则，对闯红灯行为绝不姑息，执法者不能搞“轰轰烈烈”的“运动式执法”和“选择性执法”，应硬起手腕，一律依法处罚，进行坚持不懈地持久战。此外，政府部门要从城市规划、城市建设、城市管理等方面入手改善交通环境，加大人力、物力投入，安排交通文明倡导志愿者或在各路口安装信号灯语音提示器劝阻行人，或扩建、改建道路路口，合理设置交通信号，提高道路容量，增加地下通道、天桥等辅助通道设施，实现人车分流等等。

“中国式过马路”既然有中国式原因，要想根治当然需要中国式治理，不可能一蹴而就，要多措并举、循序渐进治“顽疾”。相信随着城市化的推进，人们观念的改变，“中国式过马路”终将得到中国式解决。

下期话题预告：

你能离“群”吗

“群里说话，总要小心翼翼，一说错话心理负担特别重”“有了单位群，大家上班在一起，下班还是在一起”……很多人都有被拉进一个群的经历。有网友说，微信群模糊了工作与生活的界限，还有网友说，群里被要求点赞、投票、发红包，人情债没完没了。对此，有网友表示，网络世界需要断舍离，遇到狂轰滥炸的微信群、半死不活的“僵尸群”等，没必要过于留恋。您能离开微信群吗？对此您有什么看法？

来稿请寄本报专副刊部或发送至电子信箱：rbsh@pdsxww.com。

吃遍天下

东京三酥

在开封诸多富有特色的小吃当中，我对东京三酥情有独钟。东京三酥包括三鲜莲花酥、桂花大卷酥和蛋黄酥。

三鲜莲花酥是东京三酥中知名度最高的。它形态如同含苞初绽的莲花，造型端庄、色泽淡雅、形象逼真，富有文化味儿，让吃这种俗事变成了一桩雅事。

开封的厨子很聪明，常在小吃上附会故事。三鲜莲花酥也不例外，和民间传说中“狸猫换太子”的故事附会了一起。相传北宋仁宗皇帝在位期间，宦官郭槐与刘妃勾结，用狸猫换太子陷害李妃，将其打入冷宫，李妃后含冤投身莲花池内而死。这件事为汉钟离、李铁拐、吕洞宾所知，三仙施展仙法，以芙蓉还李妃形体，使其升天，顷刻间，莲花池内凋谢的莲花重新开放。东京的糕点师傅附会这一故事，用香蕉、枣泥、山楂三种鲜味，仿莲花形状，制成了名点三鲜（三仙）莲花酥。虽然明知这说法不靠谱，但人们吃莲花酥时还是不自觉地会谈论“狸猫换太子”、八仙、古城开封的沧桑……

开封人不保守，愿意把美食的制作方法讲给你。将白糖、打散的鸡蛋、猪油等按比例搅匀，再倒入面粉，和成面团。将枣泥擀成长条，将白糖、蜂蜜、香蕉制成的糖馅卷在枣泥内，山楂糕切成两厘米见方的小块备用。将一小块儿面团拍成片，放山楂糕块于面片上，再放入枣泥，包成圆形坯子，随后在坯子上轻刺三刀，使馅外露，将打散调匀的鸡蛋刷在圆形面坯表层，入炉烘烤即成。

桂花大卷酥原为宫廷御用食品，后来才流落到民间。其特点是酥香流油、软绵适口，后人在制作中加入桂花，故有“桂花大卷酥”之名。成品表面乳白色，有两条烙花印。桂花酱和白酥皮一层一层交融在一起，一口咬下去，桂花的香气从口腔迷漫开来，真是花不醉人人自醉了。

还有一种美食是蛋黄酥。蛋黄酥工料考究，造型完整，图案清晰，质地细腻，制作时先把糖粉、蛋黄、食用油、精粉混合加水，制成面团。再将核桃仁剁碎拌入枣泥馅，然后掐挤包馅，捺模成型，放入炉内烘烤成棕黄色即成，食之松酥软、绵、香、甜，是老少咸宜的大众美食。（张晓峰）

初冬，不走山水玩人文

稍带萧瑟的初冬，山水略显清瘦单薄。这个季节，不妨来一次人文之旅，比如去寻访有着美丽传说的金山寺，去探知鲁迅笔下的三味书屋，去领略雄伟壮阔的帝王陵。当下出行，美景并不因季节寒冷而打折扣。

紫金山

镇江

这是一个有着多面的城市。你可以称它是美食之城，也可以赞它山水绝佳，如果你是来这里找寻故事和历史，它一样不会让人失望。

白娘子的传说。很多人知晓镇江，最初是源于那个动人的民间传说。这个传说陪伴了几代人的童年，影响之深远，让很多人长大后若途经镇江，绝不会错过重温童年美好的机会。

让儿时快乐回忆不断翻涌的地方是金山寺。这座始建于东晋的古寺，在后来的16个世纪中，让金色的寺庙屋宇覆盖了整个金山山头，庄严肃穆不失雄伟壮阔，以至于令人无法窥视山的全貌。

西津古渡。这是位于镇江西边云台山麓上的一条栈道，虽然仅仅几百米的长度，却保留着令人惊叹的古街风貌。车辙印依然清晰可见的青石板路、保存完好的元代过街石塔、晚清时期的雕花阁楼……漫步其中，与有着数百数千年时光的建筑擦肩而过，指尖触摸的都是岁月沉淀下来的厚重历史。

周末的西津古渡相比平常日子会更热闹些，兜售当地特色小吃的商贩们、可以“淘宝”的古玩字画店铺，为来此地游览的人们带来了赏景之外的乐趣。

绍兴

三味书屋、百草园、阿Q……因为中学课本中的这一个个故事，让很多没去过绍兴的人对它并不陌生。印象中，这个地方总是与文人有关。

鲁迅笔下的地方。去绍兴，鲁迅故里风景区是不能不去拜访的。这里是这位文坛大家早年居住的故土，带给了他无数的创作素材和灵感。在这个充满江南风情的街区，寻找鲁迅笔下描绘的景物，原汁原味地解读作品，不失为一件趣事。

鲁迅故居是鲁迅出生的地方，至今还保持着当年他居住时的模样。这是一座典型的台门建筑，粉墙黛瓦，共有六进，大小房屋80余间。屋后有一菜园，就是鲁迅笔下的百草园，这里是他童年时代的开心地。

从鲁迅故居出来，东行数百步，过一座石桥，就到了三味书屋。这是清朝末年绍兴城中很出名的一座私塾，厅堂中摆放着数张桌椅，这是当年在此求学的学生的课桌。来此游览的人们，都会急着去寻找东北角的那一张。那是鲁迅当年的座位，桌面右边有他亲手刻下的“早”字。鲁迅在书中写到，那是他年少时因故迟到，被先生批评，故刻下“早”字以自勉。

风流兰亭。一篇《兰亭集序》，让世人记住了绍兴西南山麓上的这一座亭台。如今的兰亭，除了原有的亭台，多了王右军祠、御碑亭、古驿亭等。因此去兰亭，不单是为了欣赏让王羲之发出“仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也”这番感慨的美景，还为了感怀文人墨客们的风雅。“曲水流觞”是这里著名景点之一。文人雅士们都喜欢来这里效仿古人，赋诗饮酒。一条“之”字形的曲水缓缓流过，盛着美酒的酒杯从上游悠悠晃晃地漂下来。两边岸上错落地放置着蒲团，人们席地而坐，酒杯停留在谁的面前，谁就要即兴赋诗一首。

南京

这是一座用人文和历史来叙述个性的都市，千年的文明在此汇聚成满城的繁华。

历史书般的紫金山。位于城东的紫金山，被当地人视若珍宝。这座绵延7公里的山峦，蜿蜒如龙，山上散布着各色名胜古迹。最负盛名的是中山陵，这是伟大的革命家孙中山先生安葬的地方。中山陵坐北朝南，依山而建，牌坊、墓道、陵门、石阶、碑亭、祭堂和墓室等，分布在一条中轴线上，显得庄严而大气。祭堂是人们感怀伟人的地方，门额上刻着“民族、民权、民生”字体，祭堂中央供奉着伟人的石像。

从中山陵下来，沿着山阴道，不多时就能到达明孝陵，这是紫金山上另一处底蕴深厚之地。明朝皇帝朱元璋与皇后马氏合葬于此，它所开创的陵寝“前方后圆”的特色，对之后数百年的皇家帝陵建筑影响深远。

江南贡院。南京的夫子庙，除了热闹街市、琳琅美食等市井风光，还有不少富有人文馨香的地方可赏玩。比如古时才子会聚之地——江南贡院。

明永乐年间，明成祖派人在此修建江南贡院，作为人才的选拔之地。清朝光绪皇帝执政时，贡院的规模已经居全国之冠。清末废科举，但是贡院依然留存，当年的明远楼、衡鉴堂等楼舍至今仍可见，俯仰间，依然可以想象文人才子们济济一堂的景象。（郑妍）

边看边说

清丽尼洋河

世上有千万条大大小小的河流，年复一年地为她身边的人民提供水源，人们感激哺育自己的母亲河，却很少有人爱上她，因为太多的母亲河被污染而不再美丽。

作为被人喜爱、让人欣赏的、少女般的美丽河流应该满足哪些条件呢？

澄澈透明，山水相依，绿树环绕，沙洲点缀，水鸟飞翔……在中国中东部，集这些条件于一身的河流几乎等于零，或许，养在深山人未识的溪流有可能达到，但小家碧玉的溪涧遇到大雨，即来个凶猛的山洪暴发或泥石流，制造巨大的灾难，她不能达到大家闺秀包容万有的仪态与风范。

当我来到西藏，见到尼洋河时，我惊叹：我终于找到你了——少女般的美丽河流，那样清新脱俗、高雅大气。

尼洋河，发源于中国西藏自治区米拉山西侧的错木梁拉，由西向东流，在林芝县的则们附近汇入雅鲁藏布江。她是林芝和工布江达地区的“母亲河”，又称“娘曲”，藏语意为“神女的眼泪”。

在西藏旅游，数次往返于拉萨、林芝、工布江达与周边景点之间，常能有清丽的尼洋河相伴。

林芝是西藏海拔最低的地区，没有严寒，气候宜人，植被完好，不仅沿岸草木茂盛，沿途山峰也因为有草木覆盖，而成为青山，迥异于高海拔地区的秃山。独特的地形，造就了青山绿水的旖旎风光。

从拉萨出发，翻过墨竹工卡县海拔5013米的米拉山口，途经历史上的军事要地——太昭古城。青绿色的尼洋河便出现在我们的视野中，一座进入古城的吊桥就立在尼洋河上，古香古色的吊桥和尼洋河相映成趣。

尼洋河上有很多吊桥，那是藏族人民往来的重要通道。在林达吊桥前，我们停下匆忙的脚步。

林达吊桥上挂着许多彩色的经幡，在河谷清凉的风中飘拂，桥下的河水清澈见底。河滩边，细碎的石子一直延伸到河里，清晰可见。河谷中部，水深流急，便形成了绿松石一般可爱的颜色，千万年来，尼洋河一直裹挟着满河的“绿松石”，奔流不息。

河边，盛开着许多不知名的花草，有蓝色花瓣中间点染着金色斑点的小花，有细小的红色树花，岸边的青草地上，牛羊在悠闲吃草……林芝被称为西藏小江南，尼洋河功不可没。

尼洋河中游，有一块印章一样的巨石镇立江中，便是著名的“中流砥柱”，相传这块巨石是工布地区的守护神——工尊德姆修炼时的座椅。河水冲击到这块巨石上，溅起浪花，翻滚激荡，奔涌而去。

尼洋河汇入雅鲁藏布江时，翡翠色的河水与浑浊的江水并存，泾渭分明，令人叹为观止——即便汇入大江，她也保持着自己的清纯与美丽，绝不沾染一点尘浊。她的身上倒映着蓝天白云，青山绿树，更添美丽气质。

尼洋河，适合漫步欣赏，不适合步履匆匆的行者。

她不必筑堤为岸，就在平坦的河谷中流淌，带着她独特的翡翠色河水，一路向前，不管是流过金黄色的油菜花海，绿色的青稞地，还是土灰色的不毛之地，来自雪山冰川融水的她从不闹脾气，温顺地迤逦着，她是稳重大气的神女，不是让人提心吊胆的女汉子。

日夜不息的奔流中，她见识过西藏多少的大人物，又经历过多少重大的事件？

或许，是历史培养了她博大的胸怀，温婉的性情。让所有见过她的人忍不住深深地爱上她……（李建珍）