

每天留给孩子多长时间玩耍？3小时最合适

爱玩是每个孩子的天性，你每天要给孩子留出多少时间玩耍？近日，美国儿科学会发布的一份新报告指出，在过去的30年里，孩子们做游戏的时间减少了25%，而使用电子设备娱乐的孩子数量却显著增加。

孩子多玩耍是健康的保障

孩子爱玩是天性，不过在当下的教育观念和大环境中，很多家长总想着不能让孩子输在起跑线上，给孩子安排了绘画班、钢琴班、舞蹈班……

上海体育科学研究所体质与健康指导中心主任刘欣表示，爱玩是每个孩子的天性，所以给孩子们充足的时间玩耍，是每位幼教老师、家长都应该遵循的育儿之道。

实际上，玩耍在孩子成长中发挥着重要作用，不仅促进孩子身体成长，更能增强孩子体魄，给孩子带来健康。比如孩子们多运动，可以避免孩子从小体弱多病的状态。同时孩子在玩耍的过程中和小伙伴们的情感交流，对孩子的社会性、情感、语言和智力的发展都至关重要。正如美国儿科学会发布的题为“玩耍的力量”的研究报告所示，与父母“有发展性地适当玩耍”可以增强孩子们的社会情感、认知水

平、语言能力和自我调节能力，从而促进其大脑结构和功能的发育；而且在玩的过程中，孩子享有充分的自由，没有任何外来的压力和强迫，所反映的是孩子最感兴趣的、印象最深刻的事物，所以玩耍对孩子的创造力、想象力以及解决各种问题的能力都有非常大的帮助。

每天要玩3小时

那么孩子们该怎么玩呢？就在前不久，由北京体育大学、首都儿科研究所、国家体育总局体育科学研究所共同研制的国内首部《学龄前儿童(3-6岁)运动指南》(专家共识版)发布，对孩子运动、游戏的时间、频率、形式都给出了具体的建议。

形式：越丰富越好
玩耍的范围很广，既有游戏类体育活动，也包括乐器、书画等。这些活动都有一个特点，都强调手眼的协调和配合，都有利于大脑和神经系统的发育，让孩子更聪明、更健康。

上海体育科学研究所体质与健康指导中心主任刘欣介绍，比如通过游戏活动，如拍皮球、踢毽子、跳绳、追逐奔跑(躲猫猫)等，也可以进行一些基本的跑、跳、攀、爬等活动来发展孩子们的基本动作技能，培养孩子们热爱体育运动的习惯和兴趣，还能促进孩子们身高的增长，身体素质 and 抵抗力更强，身材更匀称，以及人格、意志品质的养成。

环境：户外运动更有利

孩子在室内玩还是室外玩？西安体育学院健康科学系副教授建议，只要条件许可，家长应让孩子尽量多在户外玩耍，多参与户外运动，多亲近大自然，结交新朋友，而不是宅在家里自己玩。

虽然室内有空调，比较凉爽，但是孩子长期待在空调房里，不仅空气不流通，不利于自然排汗，还容易患上“空调病”。多参与户外活动不但可摆脱久坐行为，适度沐浴在阳光下，还有利于维生素D合成，促进钙吸收，强健骨骼，有助于促进生长发育。比如在树林中玩可以去观察研究昆虫和植物等，有助于激发好奇心和探索精神；在海边可以玩水、玩沙，或进行多种游戏活动，有助于认知发展；在山中徒步，可以促进心肺功能，还能通过观察远处的景色，有助于调节视力。此外多参加户外集体活动，还可以让孩子与更多的人交往，促进其人际交往和社会适应能力。

时间：每天累计3小时

同时指南推荐，孩子在一天内各种类型的玩耍和身体活动时间应累计达到180分钟以上。其中，中等及以上强度的身体活动累计不少于60分钟；同时，每天应进行至少120分钟的户外活动。若遇雾霾、高温、高寒等特殊天气，可酌情变换运动环境和减少运动时间，但不应减少运动总量。

原则：一次不要太久

刘欣建议，孩子们的身体活动可以形



式多样，但要注意两点：一是孩子们要喜欢，不愿意做的事情非要去完成只会适得其反；二是注意运动量，孩子们身体发育还未完成，比如骨骼、肌肉里水分含量较多，心肺发育还不完善，因此容易疲劳，不适合时间久、运动量大的活动。这也是为什么学龄前孩子们一堂课不宜超过半小时的道理。而与神经反应有关的速度、灵敏、协调等素质却正是孩子们“定型”的年龄段，这个年龄段加强这方面的锻炼就会事半功倍。(鲁洋)

冒充公检法人员诈骗多发

警方提醒勿信“安全账户”

新华社南京9月12日电(记者沈汝发)记者从江苏省无锡市公安局获悉，该市上周共接报通信网络诈骗案件200余起，较前周同比上升10.81%，涉案金额近440万元，警方抓获犯罪嫌疑人12人。

据无锡警方介绍，9月5日，反诈中心接到预警信息，朱女士接到了冒充公检法人员的诈骗电话。工作人员立即拨打其电话，发现正在通话中，又拨打其家人电话，其家人称朱女士回家拿了东西便匆忙出门。工作人员继续联系其单位，告知帮忙寻找朱女士。不久后，工作人员联系上了朱女士，告知其接到了诈骗电话，但朱女士在电话里说找错了人，便挂了电话。几分钟后，派出所民警和朱女士的同事找到了她。

经了解，朱女士上午9点多在单位接到了诈骗电话，中午回家拿了银行卡和存折。民警找到

朱女士时，她已把自己所有银行卡及理财卡的卡号和密码都告诉了骗子。随后，民警立即带她去银行挂失和修改密码，查询后发现，其中一张卡已被转走11.2万元。

据警方介绍，近期，冒充公检法人员诈骗多发。当事人接到自称是公安局、检察院、法院工作人员的电话，以信用卡被透支、被冒用；涉嫌巨额诈骗、涉嫌洗钱等理由要求将资金转到所谓的“安全账户”内。一旦资金汇入，相关人员便彻底失联，这时当事人才意识到自己被骗。

警方提醒，公检法机关绝对不会使用打电话的方式对所谓的涉嫌犯罪、银行卡透支等问题进行调查处理，也没有所谓的“安全账户”。凡通过电话、短信要求对存款进行银行转账、汇款的，或者声称进行资金审查的，切勿相信。

刷单诈骗案频发

警方提醒勿贪小失大

新华社深圳电(记者周科)“来帮我做网上的事，给80元1小时，1天做2至3个小时就有200元至300元。”这种宣称只需动动手指敲敲键盘，足不出户、月入过万的刷单噱头经常充斥网络，导致不少网民上当受骗。深圳市公安局反电信网络诈骗中心提醒，网络刷单先给甜头后坑钱，切勿贪图小便宜造成钱财损失。

小刘是一名在校大学生，他在宿舍上网时看到一个兼职群，群内称可以“刷单”赚钱，完成一单可返10%的报酬。小刘主动加对方微信联系，对方承诺只要根据指示拍下指定商品，付款截图发过去，就会把本金和报酬返回来。第一次，小刘通过微信二维码支付了一笔198元的订单，对方马上通过微信给他转了218元。此后，失去戒心的小刘便在网

上按照对方指示多次刷单，直至卡中8085元全部被支付，对方迟迟不肯退还本金并拉黑了小刘，小刘才意识到自己被骗了。小刘的经历并非个例。据深圳市公安局反电信网络诈骗中心统计，今年以来，深圳市已受理刷单诈骗案件2282宗，涉案金额3345万余元。其中女性受害人占七成，主要以80后、90后为主，学

生和家庭主妇成为主要受害人群。

警方分析指出，刷单诈骗套路主要分为三步。首先，让受害人购买百元左右的商品练习刷单业务，并迅速将本金和佣金返还，以放长线钓大鱼；其次，提供所谓的公司备案信息给受害人查询或寄送合同让受害人签字等以骗取信任；最后，获取受害人信任后，诱导受害人完成大额的刷单任务，并以需要刷满几单以上才能一起结算为由，以诱导受害者继续投入本金。

此外，刷单诈骗嫌疑人还会成立一个专门的公司，将骗取来的钱洗白，美其名曰“金融资本”“网络科技”等公司，这类公司招聘门槛低，一些刚出校门的学生被招进公司后帮着洗钱还不自知。

警方提醒，任何要求垫资的兼职和刷单都是诈骗，不要有“贪图小便宜”和“轻轻松松赚大钱”的心理，不要轻信所谓的高额回报，不轻易点击陌生链接。找兼职工作要去正规的招聘、中介平台和公司，签订详实的劳务合同，以保护自己的合法权益。遭遇诈骗要及时报警，并将对方的电话号码、QQ、微信、聊天记录等留存提交给警方，以便警方破案。

打太极拳可有效降低老人摔倒风险

新华社华盛顿9月11日电(记者周舟)近日发表在《美国医学杂志·内科学卷》上的一项研究显示，打太极拳可显著降低老年人摔倒的风险。

这项由美国俄勒冈研究院进行的研究对670名70岁以上有摔倒或运动受阻史的老年人进行了随机测试，结果表明，练习治疗性太极拳可有效降低老年人摔倒风险，与进行拉伸训练的老年人相比其摔倒风险降低了58%，与进行一种多模式训练干预的老年人相比其摔倒风险降低了38%。

该研究院研究员李甫中对新华社记者说，摔倒是老年人面临的主要健康威胁之一，可能导致他们过早出现运动能力受损、生活无法自理甚至死亡。新研究表明，推广太极拳能有效减少老年人人群的摔倒事件。与多模式训练干预、有氧运动、力量训练、柔韧性锻炼及拉伸活动等相比，太极拳在“防摔”方面具备明显的优势。

李甫中说，锻炼身体总比不锻炼强，但并非所有运动都是等效的，太极拳不需要器械和空间，因此成本较低，是一种相对安全的运动方式。



晨起嗓子干

祛“秋燥”食疗方帮到你



南瓜小米绿豆粥

材料：南瓜150克，小米一杯，绿豆半杯，冰糖适量。

做法：绿豆、小米浸泡半小时，再用温水浸泡半小时，南瓜去瓤，切小块。三样一同放入锅中，加适量冷水。大火烧开，撇去浮沫后转小火煮1小时，熬至南瓜和小米充分融合后根据自己的口味放入适量的冰糖即可关火。

提醒：在刚放米以及煮粥的过程中，要时不时搅拌一下，以免粥糊底。锅中的水一定要放够量，如果发现水量不够需加水，一定要加开水。

鱼腥草炖梨

材料：干鱼腥草30-50克，梨一个，冰糖适量

做法：梨切大块，去核，锅中放水炖梨。梨炖软之后，把冰糖、鱼腥草放进去，大火煮开以后，马上关火，把汤、梨盛出来就可以吃了。鱼腥草加梨、冰糖一起炖，既能清热，又能滋阴。

百合粥

材料：百合30克，粳米100克，蜂蜜少许

做法：将百合用清水洗净泡软。粳米淘净，与百合一起加水煮粥。粥成待温时加入少许蜂蜜。百合、养心安神，润肺止咳。与蜂蜜一起，更增滋阴补益、润肺止咳。此粥还能缓解心烦失眠和更年期综合征。(健时)

我的父亲母亲

母亲的歇后语家训

母亲没有文化，常年操持家务，勉强够得上是“相夫教子”的传统女人。说到我们从小受到母亲的歇后语教育，兄妹们个个都能够举出不少例子，现在回忆起来你一言、我一语，还是那么津津乐道。母亲的教育方法很有特点：几乎每次都会借用一两句歇后语，言简意赅，说得我们口服心服，尽管那时我们还不知道那是歇后语。很小的时候，她告诫我们：“三岁看大，七岁看老”。

一次，我没有把事情做好，她批评我说：“你这是‘乌龟唱曲——整(别)调’，你应该如何如何……”我故意呛她：“乌龟根本不会说话，怎么会唱曲子？”她忍住笑，故意沉下脸：“你别管乌龟会不会真唱曲子，赶紧把你的事情做好！”我猜她也解释

不出来，但觉得母亲的歇后语用得还真是地方，我只得老老实实从头来过，直到把事情做满意为止。

老人家对我们的教育，感受最深的是要我们珍惜大好时光，好好学习，她有一句口头禅：“什么不要学啊，学个‘避疵疵’——过河还不要钱哪。”我们几个参加工作以后，仍然坚持学习，老人家的话成为我们的动力，不论工作多么繁忙、家务多么繁重，始终坚持学习，而且尽量多方面涉猎，不断充实自己，实际工作中往往能够触类旁通，成效明显。我感到母亲是一位颇有文学意味的女人，她说的歇后语，很多后来都能够歇后语词典里找到。

我常常向老人家打探，女性在中华

人民共和国成立前是没有受教育的权利的，这些歇后语从何而来？她回答我们，她从小也是这么过来的，是外婆用歇后语教育了她、舅舅和姨妈。母亲把中华民族优秀的文化和传统美德通过歇后语传承给了我们，使我们学会怎样面对人生。

我们成家以后，有时去看望老人家，她还时不时地蹦出几句俗语、歇后语来，例如“石头朝山上背”，讥讽做无用功；“一娘生九等子”，比喻怎么做人主要靠自己；所谓“你能用竹竿把太阳撑起来？”比喻凡事要抓紧，不可懈怠；“舌头打个滚，出门不折本”，比喻出行须问路，对不了解的事情，不妨问问周围的人。(俞鸿虎)

棉质枕套增皱纹 香水喷雾易晒伤 不吃脂肪面光无 皮肤科医生总结的“催老剂”

英国《每日邮报》载文，刊出英国玛丽·金、蒂帕·维尔马博士等多位皮肤科专家总结的八大常见皮肤“催老剂”。

- 1.棉质枕套。棉质枕套容易在脸上留下睡痕，加重皱纹。最好用丝绸枕套，可有效减少睡痕，还能防止头发损伤。
- 2.脖子喷香水。长期以来，人们被告知香水应喷在不易出汗又能方便闻到的脖子、手腕和衣领处。然而脖子的皮肤非常娇嫩，香水会导致皮肤干燥，在脖子上喷香水，还容易使皮肤晒伤。
- 3.一心多用。研究发现，一心多用会导致身体承受更多压力，高压会导致皮肤炎症增加，加快皮肤衰老进程。
- 4.过度使用空调和暖气。过度使用空调、暖气容易导致皮肤干燥，细纹增多，皱纹加深，还会引发炎症。皮肤胶原蛋白

和弹性蛋白会随着年纪增大而逐渐流失，而空调和暖气会进一步加速其流失。长时间使用空调、暖气者，最好使用加湿器。

- 5.饮食完全不含脂肪。很多人误认为无脂肪饮食最理想，然而，脂肪是各类激素形成的基础，有助于保持细胞膜的完整。摄入足量优质脂肪能让皮肤更健康。如，富含维生素E的牛油果可促进胶原蛋白的合成，增强皮肤弹性。富含硒和铜的葵花籽也有助于增加皮肤光泽。
- 6.常用吸管喝饮料。面部表情和肌肉动作的单一重复会破坏皮肤胶原蛋白和弹性蛋白，增加“嘴角纹”。
- 7.卸妆就洗脸。洗脸前，最好先擦掉眼妆，然后用爽肤水或清水加洁面乳湿润化妆棉，擦掉脸上的化妆品。
- 8.用热水洗脸。专家表示，热水洗脸



虽然舒服，却会使皮肤失去必要的水分和油脂。正确的方法是，用温水轻轻洗脸，再用毛巾轻拍脸部，吸干水。(徐澄)

一瓶啤酒的能量等于一个馒头？

啤酒是历史悠久、普及范围广泛的含酒精饮料之一，它的销量紧随水和茶之后，在世界上排名第三。

制作啤酒的原料有大麦、水、啤酒花、酵母以及一些辅助原料包括玉米、大米、小麦和糖类等，主要包括麦芽制造、啤酒酿造和灌装三个生产过程。

啤酒的成分主要是水，所以，喝啤酒可以为我们身体补充水分；当然，水分多了，就要排出去。这就是为什么喝啤酒时，排尿也多了。

啤酒中含有一些维生素B1、B2和钙、磷、钾、钠、镁等矿物质，以及少量的蛋白质。所以，有人把啤酒称为液体面包，实际上有点夸大其词。尽管啤酒含有一定量的维生素和矿物质等营养素，但毕竟其营养不全面，因此，不能把啤酒作为营养素的来源。

关键的问题是，100克的啤酒含有32千卡的能量，喝一瓶750毫升的啤酒摄入240千卡的能



量，相当于吃下去一个馒头含的能量。经常大量喝啤酒，体重不知不觉就会增加，腰围也就变粗，成了啤酒肚。

爱喝酒的人需要注意，啤酒也是酒，虽然属于低酒精度饮料，但是喝多了同样会增加酒精的摄入，过量会对健康带来损害。如果有胃炎、胃溃疡、肝病和心脑血管疾病的患者更是应该对啤酒敬而远之。如果是能喝酒的人，也得注意适量饮用，别与烈性酒一起喝，容易过量。(马冠生)

青少年吸烟酗酒易导致动脉硬化

新华社北京电(记者李曼)英国《欧洲心脏病学杂志》发表的一项新研究显示，青少年时期如果抽烟或酗酒，会对动脉造成损伤，更易导致动脉硬化。如果两种习惯都有，损伤情况会更严重。长期来看，动脉硬化会增加罹患心血管疾病、痴呆及死亡风险。

伦敦大学国王学院与布里斯托尔大学的研究人员展开了一项观察性研究，他们收集了英国埃文郡1266名青少年的身体数据并进行了分析。参与者报告了他们在13岁、15岁和17岁时的吸烟与饮酒情况。

研究结果显示，17岁的青少年中，从他们开始吸烟到17岁时，如果吸烟累计超过100支，平均脉搏波速度比吸烟少于20支的青少年快3.7%。每日饮酒超过10杯的青少年，平均脉搏波速度比日饮酒量少于两杯的同龄人快4.7%。既抽烟又饮酒则会导致更大的动脉损伤，这部分青少年的脉搏波速度比没有烟酒嗜好的人快10.8%。研究同时表明，青少年时期尽早戒烟可以恢复动脉健康。

动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变，可使动脉管壁增厚、变硬，失去弹性、管腔狭窄。