

# 夏季“遛娃”要防晒

夏天微风吹拂,阳光灿烂,正是外出“遛娃”的好时机。阳光对于宝宝可以说是一把双刃剑,它可以促进宝宝对钙质的吸收,但若晒太阳的方式不对,又会对宝宝的皮肤造成伤害。所以,夏天带宝宝晒太阳,可千万别裸晒啊!涂防晒霜是宝宝夏天防晒的最有效最简便的方法,但是它也有不少限制使用条件,例如对防晒产品过敏的宝宝不能使用,6个月内的小宝宝不宜使用,参加水上活动或汗特别多的宝宝使用效果也不佳。所以,夏天防晒,你还需要更多小技巧。

## ●夏季必备遮阳帽遮阳伞

对于不适宜使用防晒霜的宝宝,夏天应该如何有效防晒?戴帽撑伞才是儿童防晒的首选。夏天出门,最好给孩子戴上宽边浅色的遮阳帽,这样不仅可以直接有效地减少日晒对宝宝皮肤的伤害,又不会加重宝宝皮肤的负担。如果宝宝不喜欢戴帽子,或者嫌戴帽子时宝宝头部不透气,可以给宝宝撑把遮阳伞,这样宝宝的皮肤也能够感觉清凉舒适,防止中暑。

## ●别把宝宝打扮得太“清凉”

炎炎夏日,很多家长喜欢把宝宝打扮得

很“清凉”,无袖小背心、小吊带、小短裤和小短裙全上阵。这么打扮,在室内倒是清凉透气,但在室外,就会导致宝宝大部分皮肤裸露在外,反而更容易造成大面积晒伤。所以,小宝宝夏天防晒的最佳服装应该是质地轻薄、宽松透气的全棉长袖衣裤。

## ●不要给宝宝剃光头

很多父母喜欢在夏天给宝宝剃光头,无论小男孩还是小女孩,他们以为这样宝宝的头部会感觉比较凉快。其实,人的头发也是有助于散热的,给小宝宝剃光头,反而不利于宝宝把热气散发出去。而且小光头皮肤完全裸露在外,更容易被晒伤。又晒又热,中暑症状更容易找上光头的小宝宝。

## ●保持身体皮肤干爽

你以为带宝宝去游泳就不用做防晒防护了?宝宝在水中照样能够被晒伤,因为沙子和水可以反射40%至60%的紫外线,紫外线甚至能穿透到水下90厘米。此外,宝宝从水中出来后,要马上给宝宝擦干身体,因为湿皮肤比干皮肤更容易让紫外线穿透,从而导致皮肤灼伤。即使不在海滩上游泳,宝宝

若出汗了,妈妈也应该注意给宝宝擦汗,保持皮肤干爽。

## ●食物也可防晒

防晒功能也可以从食物中获取哦!有研究证实,从保护皮肤的角度来看,吃鱼可以为人们提供一种类似于防晒霜的自然保护,并能够使皮肤增白。而值得注意的是,有很多食物是光敏性的,食用后在人体中会吸收更多的紫外线,如动物类有泥螺,植物类有莴苣、苋菜、芥菜、菠菜、马兰头、油菜、小白菜等。想要防晒,这些就要慎选。

## ●夏季户外活动要循序渐进

长时间没晒太阳的孩子,不能突然暴露在阳光下,应该循序渐进。刚开始,只在户外几分钟,下一次稍增加一点时间,慢慢加长时间,以提高皮肤耐受性。带孩子在户外晒太阳时,不要让孩子被太阳直接照射,最好在有遮挡的前提下,让太阳照射在背、臀部。夏日上午10点到下午两三点是中波紫外线最强时,这一时间段不要让孩子在户外活动。每天晒太阳或户外活动的活动时间不宜过长,最好控制在30分钟内。

(婉综)



## “全包”妈妈养出“傻孩子”

有一个朋友向我吐槽,说前几天她女儿身体不舒服,她带女儿上医院,经过挂号、看病后,因为急着交钱领药,朋友招呼了一声正在系鞋带的女儿后便跑去排队。原想着女儿系好了鞋带便会跟来,谁知等了好一会儿依然没见到她的影子,排在长长的队伍中无计可施,无奈中她只能等着轮到自己去交费再回头去找。她找得特别仔细,可是,当发现女儿还乖乖站在门诊室门口等她时,朋友说,她说不出当时自己心里到底是啥滋味。

“十几岁的孩子了,当我看到她茫然四顾只知道站在门诊室门口时,你能想象我那一刻的心情吗?”朋友说到最后忍不住又强调着反问我。我不禁点头,我能理解,我怎么能不理解呢?要知道我和我女儿之间也有过类似经历,只是,是孩子的错吗?好像也不全是。因为这是“大包大揽”式妈妈的错。

就说我和女儿吧。记忆里,从女儿出生,我就包揽了女儿的一切生活事宜,印象里只要我能为她做的,我都全力以赴乐此不疲,譬如每天早上,为她搭配当天要穿的衣服,给她挤好牙膏,放好洗脸水,甚至盛好早餐;譬如吃水果,一般能切片的我给她切好片,能剥皮的我给她剥好皮;为督促她多喝水,我每天给她倒了水送到她面前……以为自己这样做是足够爱她,也是为了更好地爱她,却谁知某一天,因为一次出门,我俩居然闹翻了。

闹翻的由头其实很微小:我俩去超市,到超市后她想上洗手间,然后我把她送到洗手间接就走开了。叮嘱她,我会在厨房用品区等她。结果我久久没有等到她,而等我找回去,她正在洗手间门口生闷气,看见我,女儿瞬间咆哮道:“我怎么知道厨房用品区在哪?”我听着顿时怔住。因为只要她抬起头稍微用心找一找,厨房用品区其实就在她的不远处。而这件事情仿佛成了我俩以后各种矛盾的导火线。什么时候都是理所当然的“为什么你不能帮我说”“为什么你不帮我整理好”……一句句话,一件件事,像个漩涡,拉扯得我突然惶惶不安。

肯定是哪里出问题了,百转千回,痛定思痛,终于懂得自己要学会放手。想吃零食,小区门口的超市你自己去买;想淘衣服,对或者热,你自己去试;甚至上学,那段并不长的路,请你自己独自走一走……因为放手,猛然发现,其实孩子什么都可以,因为放手,才发现世界并不那么危机四伏,也因为放手,孩子变得独立并美好……

或者有人会问,全心全意爱自己的孩子有错吗?回答是:没有错。但是怎么去爱,就真的对和错。太勤快,太具有奉献精神,太过保护孩子,太有责任心,甚至控制欲太强……这种种的爱,或许爱得全面,但于孩子,真的是一种伤害和摧残。相反,只有理智地选择放手,然后让孩子去接触,去学习,去历练,然后成长,这些,才是一个妈妈应该给的正确的爱。(管洪芬)

## “温馨提示”强过唠唠叨叨

在我眼里,六岁的儿子有很多坏习惯,比如乱扔垃圾,明明垃圾筒就在身旁,剥的香蕉皮他偏偏甩手扔到地上;比如脱了袜子不套在一起,扔得东一只西一只;比如玩具随地扔,不放回原位;比如进出不随手关门;比如大小便后不冲马桶……

对此,我曾说了他无数遍。他总是左耳进,右耳出,即使当时强制着他改正了,但下次照犯。说多了他会顶嘴,冲我做个鬼脸:“妈妈变成老太婆啦,啰嗦的老太婆。”

有一次,我带他逛超市,他去卫生间回来,嬉笑着自语:“来匆匆,去冲冲。哈,好玩!”我听得一头雾水,一问才知,原来厕所旁边贴有一张温馨提示:来匆匆,去冲冲。是提醒人们随手冲马桶的。我问儿子:“你在家总是忘记冲马桶,这次你冲了吗?”

“我当然冲了!”他歪着头理直气壮地说,“那旁边的提示太好玩了,它一提醒我,我还怎么会忘记呢?”

“好!不错!回头我也把咱家马桶贴上温馨提示。这样看你还会不会忘了冲马桶!”

“好啊好啊。妈妈回去就贴吧。”

本是开玩笑的话。没想到到了晚上,儿子上完厕所出来忽然问我:“妈妈,你不是说在马桶上贴温馨提示吗?怎么没见贴啊?刚才我上厕所忽然想起超市的温馨提示了,然后我就想到了冲马桶。”

儿子的话让我一怔!是啊,我为何不真的在马桶上贴个温馨提示呢?好玩又能随时随地提醒,省得我天天跟在他屁股后面吼他。说做就做,我立马和儿子一起找来他的卡纸,他画图我剪形状,母子俩一番涂鸦,一张幽默的“温馨提示”就做好了。提示上儿子画了一个捏着鼻子嫌臭的小人儿,正手按马桶按钮,旁边是我用彩色笔写上的“来匆匆!去冲冲”,整个提示卡片看起来很卡通很俏皮。

自从马桶上贴了“温馨提示”,别说,儿子再没忘记过冲马桶。常常自言自语般笑着说“来匆匆,去冲冲,我冲冲”。

这个办法真是妙啊!我不由得感慨。为此,我照葫芦画瓢,制作了多张“温馨提示”张贴在家里各处。门上贴着大灰狼头像的温馨提示卡片,上写:“小兔子请随手关门,以防大灰狼跑进来!”餐桌旁贴有“食不言,坐端正!不挑食,不浪费”。儿子的床上贴着一只睡着的卡通熊,蜷在一堆彩虹糖里,上写:“按时作息,做个甜甜的梦!”

我发现,这些卡通、搞怪、醒目的“温馨提示”,确实比我整天的唠叨效果要好得多。你唠叨多了他嫌烦,但却很容易被这些趣味十足的提示吸引,觉得好玩,同时也起到了提醒作用,不知不觉间便规范了自己的行为。(胡运玲)



## 陪孩子画“回家路线图”

为锻炼女儿的独立思考能力,从幼儿园小班开始,我就坚持每天晚上给女儿讲两个睡前故事,以提升她的形象思维能力,到中班时,我进一步通过下棋、玩积木、走迷宫等方式开始培养她的抽象逻辑推理能力。

中班下学期,我给女儿出了一道题:画一幅从幼儿园回家的路线图。听到题目,女儿为难了,钻进我的怀里撒起娇来:“从幼儿园到家那么远,要过三个红绿灯,路边很多大高楼,我都不会画……”见女儿畏难,我连忙鼓励道:“不会画没关系,爸爸陪你一起画,咱们画个简易图就行。你是个聪明的小宝贝,爸爸相信你一定能完成。”在我的再三鼓励下,女儿最终同意了。

第二天,接女儿回家的路上,我特意放慢了车速,边走边让女儿仔细辨识沿途建筑物和道路的特点,为画路线图积累素

材。回到家,女儿拿出纸笔,认真地画了起来。女儿用两条线代表道路,方块是高楼,上面有个尖的是儿童照相馆……女儿边想边画,遇到忘记的地方,我就在旁边耐心地提醒她。半个小时以后,女儿的第一张“回家路线图”终于大功告成了!虽然画得七歪八扭,我和妻子仍然对女儿的“大作”大加赞赏,并且把这张路线图贴到卧室的“荣誉墙”上,以示鼓励。

就这样,女儿渐渐地把画“回家路线图”当成了一种爱好,无论是去逛超市还是走亲戚,回来后她总要画上一张,贴到墙上。见女儿勤奋,我和妻子也积极配合——画得好坏倒在其次,重点在于,女儿的思维和操作能力得到了极大的锻炼。如今,许多家长在教育幼儿期的孩子时热衷于让孩子背诵诗词,并以自家孩子能背诵的数量为荣,但我想,多些方式,更能培养孩子的独立思考和实践能力。(李苏杰)