

100元5天时间学完半学期课程

暑假收心班，收心还是堵心

■亲子宝典

孩子如何度过“多事之秋”

文/刘新颖(湖南省儿童医院血液内科)

民谚有“处暑寒来”、“秋老虎，毒如虎”之说，孩子这时最易生病，比如感冒、消化系统疾病等，真是“多事之秋”。那如何帮孩子“养”掉燥气？首先，饮食应清淡、均衡饮食，有助于胃肠功能正常运行；其次，处暑前后应给孩子多喝水，吃梨、柑橘、葡萄等滋阴润燥的食物。若孩子出现秋燥之病，简单处理不能缓解，一定要尽快就医。第三，保暖。首先是给孩子的肚子、手脚保暖，肚子受凉容易导致脾胃虚弱，而手脚神经末梢丰富。再者是背部保暖，但不要过暖，易出汗着凉；脊柱内的血管神经分布多，适当的保暖能促使血液循环，预防疾病。

千万别这样给孩子吃水果

文/邓芳(湖南省儿童医院胸外科)

你是不是也以为，果汁甜甜的，宝宝很爱喝，既能补充水分，还能补维生素，是个一举两得的好事？可惜事与愿违，权威机构表明：宝宝喝果汁弊大于利！挤压式榨汁器榨出的果汁中绝大部分是水、糖及部分可溶于水的营养素，比多酚类物质、钾、有机酸、维生素C等，而大部分的果胶，所有纤维素、钙、铁等不溶于水的成分，全部随果渣被丢弃了。有些妈妈会说，现在不是有无渣的“破壁榨汁机”么？实际上破壁榨汁机高速旋转的涡流会破坏水果细胞结构，使维生素C和多酚类物质等易氧化成分发生剧烈的“酶促氧化”，从而失掉了营养，过多食用甚至影响孩子心脏等器官的发育。

初秋如何预防孩子感染传染病

文/陶玉琼(湖南省儿童医院感染科)

首先是注意卫生。爸妈在日常生活中要做好清洁消毒工作。爸妈要让孩子了解洗手的重要性，并教会他正确的洗手方式，让孩子养成勤洗手的好习惯。除了常说的饭前便后洗手之外，在接触了脏东西后，比如摸过垃圾、玩过泥巴、用手捂着打喷嚏或者咳嗽之后等，也要洗手。其次教育孩子养成不用手揉眼睛、不啃指甲的习惯。避免共用毛巾、浴巾等用品，餐具、玩具要定期消毒；最后是接种疫苗。秋季腹泻的重症病例基本都是初次感染，接种轮状病毒疫苗，相当于完成了初次感染，会产生保护性抗体，即使再次感染，症状也往往很轻微，甚至没症状。有条件接种EV71灭活疫苗地区，可以通过接种疫苗来预防肠道病毒71型所引起的手足口病。

宝宝肛门出现小肉粒怎么办

文/王柳(湖南省儿童医院重症医学一科)

宝宝肛门出现小肉粒，且伴有红肿，最常见的原因有以下几种：蚊虫叮咬、腹泻或便秘，从而引起局部炎症感染；肛周疾病，如外痔、肛裂、肛周脓肿、肛窦炎等等。如果局部出现红肿加重的情况下，最好是及时就医，明确诊断后再对症治疗。最常见的原因和皮肤炎性增生是有关系的，也就是肛裂所致。这种情况需怎样治疗？宝宝大小便后要及时用1:5000温高锰酸钾液坐浴，保持局部清洁，预防便秘的发生。如果局部出现持续的红肿热痛，应及时住院观察。由于肛裂属于慢性疾病，易反复，所以要以预防护理为主。随着肛裂的症状持续加重，也需肛管扩张手术治疗。

文：今日女报/凤凰网记者 章清清

暑假已经余额不足，老师们、家长们都已经为新学期提前做好了准备，玩疯了的孩子是不是也要“收收心”了。近日，长沙不少培训机构就推出了“暑期收心班”，声称可以帮助孩子快速进入新学期的学习状态。但今日女报/凤凰网记者调查发现，所谓的“暑期收心班”却并不那么省心。



暑假正在培训班上课的孩子们。

■探访 5天学完一半新学期数学

“5天学费100元，帮孩子暑期收心，还能提前学到下学期的新内容，现在我们一个20人的班都快收满了。”8月28日，记者以家长名义走访长沙市芙蓉区东玺门小区某培训机构，一名刘姓老师告诉今日女报/凤凰网记者，他们开设的“暑期收心班”主要针对三年级以上的孩子，为期5天，收费100元一人。主要课程包括数学、语文和英语，每天学习时间为上午9点到11点半，下午2点半到5点左右，每门科目上两个小时，课程以预习新学期的内容为主。

记者询问了课程进度怎么安排，刘老师表示，以数学和语文为例，在5天的时间里，数学可以讲完新学期课本一半以上的内容，语文则可以把前两个单元讲完。记者质疑，这么快的进度，孩子是否能接受得了，刘老师解释：“接受程度好的孩子跟上进度没问题，基础差一点的孩子接受不了也没关系，能提前了解一下课程内容，对下学期学习也有帮助。”当记者表示孩子下学期要上四年级时，刘老师马上说，目前四年级的课程班已经有七八个孩子了，建议记者赶紧报名，虽然，不是一对一教学，但是小班上课教学质量有保障。

随后，记者又来到八一路大同小学和燕山小学附近的几家培训机构咨询。这些“暑期收心班”的课程均为5天到7天不等，课程也主要为语文、数学、英语，有的还有练字和作文等课程。在这些课程中，有些“收心班”表示会复习一部分已经学过的课程，“但主要还是预习新学期的课程内容，这也是大部分家长对我们提的要求”，一名工作人员说。

■调查 家长：提前学让孩子“消化不良”

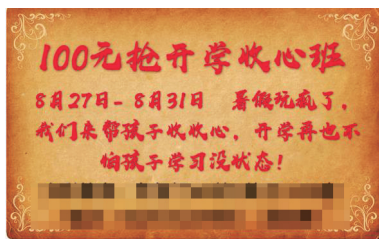
“暑假收心班”名为收心实为“提前学”。国务院办公厅近日发布的《关于规范校外培训机构发展的意见》要求，校外培训机构的培训班次必须与招生对象所处年级相匹配，培训进度不得超过所在县(区)中小学同期进度。此外，校外培训机构必须有相对稳定的师资队伍，不得聘用中小学在职教师。显然，“暑假培训班”让孩子提前学明显违背了《意见》要求。那么，提前在“暑期收心班”学习的孩子真的有收获吗？

长沙家长谭先生近日在今日女报亲子微信公众号“凤凰网辣妈联盟”向记者吐槽，他的女儿下学期将上小学六年级，为了让孩子在小升初前冲一把，谭先生给孩子报了一个为期10天的“暑期收心班”，培训机构承诺10天内可以将六年级数学的课程学完大半。前几天，谭先生想抽查下孩子的学习情况，就抽了几道题让孩子做，却发现她没一道会的，谭先生气得忍不住骂了女儿

两句，没想到孩子哭了，她说：“你就知道骂我不会，你就不管我是怎么学的，老师上课讲得飞快，我根本都听不明白嘛！”

谭先生懊恼但又有些无奈地说：“据我所知，他们班里有将近一半的同学都在暑假报名了这种提前学的培训班。大家都在提前学，你不学怎么办？”

家长刘女士也对记者表示，她的孩子即将上初一，她也给孩子报了一个培训班，正在提前学语文和英语。刘女士说，孩子也跟她提过“老师上课像填鸭”。但刘女士觉得，不管能不能学进去，提前进入学习模式总是好的。



■建议 老师：暑假收心宜先静心

长沙市稻田中学老师张莉认为，校外培训机构开办的“暑期收心班”课程，如果是复习巩固学生上学期学过的知识，这是没问题的，也确实能够起到暑期“收心”作

用。不过，如果培训机构讲了学校下学期的课程内容，很可能会影响学生上学后的听课效率，这样反而会起到负面作用。对于在暑期末如何真正“收心”，张莉建议，首先开始的是“清心”，停止过于兴奋的活动。其次是“静心”。可以和孩子共同阅读一些简短精练的文章，并通过交流、讨论，使孩子提前进入学习与思考的状态。第三步就是“正心”。孩子要端正心态，明确自己的学习目标与任务，做好新学期规划，制定学习目标。张莉说，在家时，家长应该帮助孩子调整作息，逐渐过渡到开学时的作息状态。此外，学生也要加强锻炼，为新学期打好身体基础。

