

读百本书识千个字，6岁阅读达人养成记

今日女报 / 凤网记者 章清清

科普

儿童过敏性哮喘如何预防

文 / 丁妞 湖南省儿童医院呼吸内科

在临床上，大多数儿童哮喘会合并为过敏性鼻炎、过敏性结膜炎和过敏性体质，所以统称为儿童过敏性鼻炎-哮喘综合症，是指同时发生的临床或亚临床的上呼吸道过敏（过敏性鼻炎）和下呼吸道的过敏性症状（哮喘），两者往往同时并存。

那么，儿童过敏性哮喘要如何预防？1. 积极查找过敏原。如果自己查不清，可到医院进行过敏原测验。一旦明确病因，立即进行脱敏治疗。2. 家中装修要选用环保建材，装修后要开窗除味后再入住。3. 经常打扫住所的房屋，注意清除垃圾，除尘。4. 家长不要在室内吸烟，并常通风换气。5. 平时注意让孩子预防感冒，不要做剧烈的体育运动。6. 哮喘发作时，要严格按医生的要求服药，而且治疗一定要彻底。7. 药物的使用和停药，一定要在医生的指导下进行，擅自改变治疗方法或治疗不彻底。

如何预防宝宝发生眼外伤

文 / 周武 湖南省儿童医院急诊科

宝宝一岁左右会跑了，这时更要小心预防眼外伤，千万不要给宝宝拿刀、剪、针、铅笔、筷子等尖锐物，以免宝宝走路不稳摔倒而让锐器刺伤眼球。另外，不要让宝宝自行燃放鞭炮，因为爆竹爆炸时有巨大外力，对眼球的猛烈冲击会产生一系列的眼损伤，如眼睑皮肤和角膜破裂、烧伤，以及角膜、结膜多发性异物、角膜裂伤、前房和眼内出血、眼底损害和青光眼，严重者完全失明。洗涤剂、清洁剂种类繁多，都含有不同程度碱性化学成分，如果不小心进入了宝宝的眼睛，对角膜、角膜上皮有损害，会使角膜充血、角膜上皮点状或片状破损，影响角膜透明度，看东西模糊。由于刺激了角膜上皮丰富的感觉神经末梢，宝宝会出现怕光流泪、不敢睁眼和疼痛等情况。所以在使用洗涤剂时，千万不要溅进宝宝的眼里，一旦发生，要立即用清水冲洗。

孩子患漏斗胸的症状

文 / 杨小晖 湖南省儿童医院心胸外科

1. 心律失常。漏斗胸一般不会导致循环系统疾病，但在运动后会出现明显的漏斗胸症状如呼吸困难、脉搏异常加快等，这些症状是心脏处于压力下，心输出量无法满足运动时的需要，导致心肌缺氧引发的，因此建议漏斗胸患者不要进行高强度运动；2. 呼吸道感染。漏斗胸儿童容易出现反复呼吸道感染，表现为咳嗽、发烧，常被诊断为支气管炎或支气管喘息。轻度漏斗胸会导致心脏和肺部变形，心脏承受较重的压力，影响呼吸和循环功能，肺容量减少，活动耐受性降低。如果孩子出现频繁的呼吸道感染，并且伴随轻度的胸部发育畸形，需考虑漏斗胸的可能；3. 心理症状。青少年到成人的发育过渡期，漏斗胸对患者会产生严重的心理影响，这些负面情绪将影响到漏斗胸患者的生活，导致患者出现焦虑、抑郁、易怒、悲观厌世等不良情绪。

老年人患肺炎要注意什么

文 / 王春红 长沙市中心医院呼吸与危重医学科

1. 居室环境保持18-25摄氏度，适当通风：控制室内温度同时，应注意保持室内整洁、空气流通和湿度调节。室内温度保持在18-25摄氏度人体最佳适宜温度，避免过热和过冷。2. 饮食要清淡易消化，避免辛辣刺激性食物：在冬季老年人肺炎的日常膳食应以“温”、“补”为主，宜吃一些高蛋白的食品，合理安排一日三餐，做到稀干搭配、荤素夹杂，以增加营养。要避免或少吃凉食、刺激性食物和一些油性大不易消化的食物。3. 要切忌烟酒：吸烟可以损伤呼吸道上皮细胞，降低呼吸道局部的抵抗力，容易引起肺炎。4. 老年肺炎患者应该避免忧郁、焦虑、紧张等不良因素的刺激，保持乐观情绪和战胜疾病的信心，保证充足的睡眠和休息。5. 提倡良好健康的生活方式。老年人患肺炎后，机体各脏器功能需要逐渐恢复，因此应逐渐增加活动量。

2岁已经认识了上千个汉字，3岁开始自我阅读，6岁熟读了少儿版的四大名著，阅读书籍已逾几百本……这是长沙博才云时代小学一年级6岁女孩王筱玥的学习简历，让人羡慕吧！

家有“神兽”的家长们一定好奇，一个刚上小学一年级的孩子怎么会有这么高的阅读量呢？王筱玥的爸爸妈妈有什么育儿秘笈吗？妈妈谢宇透露，女儿很普通并不是什么神童，让孩子爱上阅读，关键是做好这两点。



扫一扫，转发分享

1岁认字，3岁背唐诗，4岁主题阅读

在王筱玥家的书架上，记者看到了成套成摞的绘本故事书，很多书都被翻得卷边、破旧了。妈妈谢宇说：“这只是很少的一部分，因为搬家，大部分都被我装箱打包了。”

她告诉记者，让孩子爱上阅读，最关键的就两个词——“引导和陪伴”。

在孩子半岁时，她和筱玥的爸爸就商量制定了每天带她读书的任务。启蒙阅读的书本有《三字经》《千字文》《唐诗三百首》，这些书朗读起来有节奏又押韵，能吸引孩子对书本的兴趣。筱玥1岁开始，他们就认字卡，教她认汉字。三百个汉字，只用了一个星期孩子就认全了。

“我们念‘人之’，她会念‘初’。我们念‘性本’，她会念‘善’。我们念‘苟不’，她念‘教’。就这样，她能跟着我们背完三字经。再过几个月，说话流畅起来后，就已经很轻松地通篇背诵《三字经》《千字文》”

女儿的表现让他们大为惊



王筱玥和校长妈妈彭晓明在一起。

讶，也让他们对孩子的接受能力有了全新的认识，“我跟她爸爸说，孩子的潜力真是无限的，我们要把它挖掘出来。”

从此，只要有闲暇时光，筱玥的爸爸妈妈和爷爷奶奶都会带着她一起读书阅读。不过，孩子不识字，怎么让她始终保持兴趣呢？

“刚开始的时候，我们会很用心地挑选一些颜色鲜艳，制作精美的绘本，吸引她对书本的兴趣”。谢宇说，一开始，全靠家长带着孩子一本本书引读、阅读，对家长的精力消耗确实是很大的，但这实际上也是对家长的

要求。虽然，她和丈夫日常工作都很忙，但他们一家人都坚持下来了。

到筱玥两三岁的时候，她就开始会自主阅读了，并逐渐沉迷在阅读中。3岁开始系统背诵唐诗，4岁开始进行主题阅读，6岁已经阅读了几百本书籍。记者看到，在筱玥读过的书本里处处留下了她边划横线做重点的标记。

记者随意拿起一本书向筱玥“请教”，小女孩很认真地指着一行没有拼音的字就读了起来，虽然偶尔会念到个别不认识的字，但能非常完整地读完整段段落，并说出它的意思。

“有段时间，我们还非常担心，觉得孩子不应该这么沉迷阅读，应该要和其他孩子一样玩才是。我和她爸爸做了一件非常搞笑的事情，我们把家里所有的书都藏起来，用箱子装起来，不让她看书，甚至担心她不正常。当然，后来发现我们的担心是愚蠢的，孩子玩起来和别的孩子没有区别。”谢宇笑着说。

不爱玩具，不看电视，就爱“啃”书

在筱玥家，一般小女孩喜欢的玩偶、布娃娃等玩具，他们家都没有。6岁的筱玥放学回家后，也不看电视，做完作业就开始专注的画画，一个多小时都乐此不疲。

谢宇说，从孩子出生到现在，为了给孩子营造阅读的氛围，他们家的电视基本没开过。为此，连平时最爱看电视的爷爷为了孙女也“忍痛割爱”，拿起书本一起加入“家庭阅读大军”里。

在大人们的集体表率下，筱玥最爱的玩具就是书，最喜欢逛的商店就是书店。谢宇还告诉记者，让孩子爱上阅读，除了家庭氛围，对孩子的表扬鼓励



王筱玥和爸爸妈妈。

也非常重要。“表扬是孩子兴趣的保鲜剂。我们从不吝啬对孩子的表扬。她在阅读中每取得一点进步，我们都是及时地，发自肺腑地表扬她。”谢宇说，因为有

家长的表扬，孩子会变得更自信并且会主动跟我们分享，复述她看完的故事。甚至有时候，他们还会主动“装不懂”，故意引诱孩子来分享表达，满足孩子小小的“虚荣心”，却也更激发了孩子对阅读的兴趣。

不过，谢宇也表示，虽然他们很重视孩子的阅读，但从来没有强迫孩子去识字学习，都是在孩子自愿、快乐的基础上进行的。

“我们是让孩子像学说话一样自然地去识字和阅读，从不强迫她刻意去学什么，孩子的潜能是无限，相信孩子，只要加以正确的引导和陪伴，他们真的会带来无限惊喜。”