

# 孩子暑假账单“不便宜”

□文/图 本报记者 潘丽亚

上补习班、上兴趣班、外出旅游、参加夏令营……对于孩子而言，暑假可能比上学还要忙碌；而对于家长呢，暑假则意味着要在孩子身上花更多的钱。虽然不少家长一方面感叹“赚钱的速度赶不上花钱”，可另一方面砸起钱来丝毫不手软。

## 孩子暑期消费高于往常

7月25日至26日，记者随机走访了20多位家长，孩子的年龄从幼儿园到高中不等。问及孩子在暑假的花费情况，家长普遍表示：比上学时开销要大得多。如今暑假仅过了将近一个月的时间，孩子的花费就基本上都在2000元以上。

市民刘娟的儿子过了暑假就要上九年级，面临中招的压力，刘娟给儿子报了三科的一对一辅导，一次去草原旅游和一次郑州方特水上乐园玩的计划。“这个暑假光孩子的额外花销就在万元左右。主要是花在一对一辅导上，三个科目每节课150元至300元不等。”刘娟说，暑假除了补习功课，也想让孩子能够有玩的时间，所以每年暑假的旅游都是少不了的。

相对于刘娟万元左右的花销，市民张琳琳认为儿子花了3000多元算是少的。

张琳琳的儿子今年该上小学三年级，考虑到让孩子多一些玩的时间，张琳琳仅给孩子报了一个书法班和一个英语班，这两个班的费用是2000元左右。另外，张琳琳已经给孩子报了一个夏令营，费用是1400多元。

## 暑期班受家长热捧

采访中记者发现，暑期花费除了吃穿用这些必需的花费外，家长的开销主要用在了补习班、兴趣班、特长班和旅游上。在谈到暑期孩子的花费时，家长们都表示“真不便宜”。但为何家长们花起钱来不心疼呢？家长们也有不同的看法。

“别的孩子都在进步，自家孩子不学本身就是一种退步。”市民邓先生的儿子该上小学六年级了，今年暑假报了作文、数学、英语三个辅

## 萌宝营养

# 巧手妈妈防暑食谱

为了避免宝宝中暑，家长还可以从饮食上入手，如多做些清凉解暑的食物给宝宝吃。

## 蚕豆炖牛肉

原料：鲜蚕豆或水发蚕豆120克，瘦牛肉250克，食盐少许，味精、香油适量。

做法：牛肉切小块，先在水锅内氽一下，捞出淋水，将砂锅内放入适量的水，待水温时，牛肉入锅，炖至六成熟，将蚕豆入锅，开锅后改文火，放盐煨炖至肉、豆熟透，加味精、香油，出锅即可。

功效：健脾利湿，补虚强体。

## 什锦果羹

原料：苹果、梨、香蕉、橘子各半个，糖莲子5颗，山楂糕10克，白糖25克，桂花少许，藕粉15克，清水适量。



糖25克，桂花少许，藕粉15克，清水适量。

### 做法：

- 1.苹果、梨、香蕉、橘子去皮，去核，用刀切成小丁儿，放入盘中；
- 2.山楂糕切成同样大小的丁儿，另装碗待用；
- 3.藕粉用少量清水调好；
- 4.锅内放入清水烧开，下入白糖、糖莲子和苹果、梨、香蕉、橘子丁儿；
- 5.再烧开后，用小火煨一二分钟，并用调好的藕粉勾成羹；
- 6.最后加入糖桂花离火，拌入山楂糕丁，放阴凉处晾凉即成。

晚练



7月26日，孩子们在某足球俱乐部练球。

导班，因为邓先生担心孩子不补习就是变相地退步，看到孩子成绩有所进步，这些花费还是很值得的。

“闺女喜欢音乐，平时没有时间学，趁着暑假我给她报了一个小提琴班。”市民徐燕说，费用在2000元左右，女儿喜欢，她觉得这钱花得值。

而另一部分家长则是认为“给孩子找个地方待着就行。”这主要是因为大人要上班，孩子无人照看，孩子独自在家除了玩游戏就是看电视，而且家长也不放心，干脆报个暑假班让孩子有事儿干就行了。

## 家长陪伴很重要

对于家长们的心理，国家二级心理咨询师邹冬妮表示，家长们不想让孩子落后于同伴们的心理虽能理解，但并不一定能得到孩子们的认同，不少孩子对于上辅导班、补习班都是被动接受的，这对于孩子学习成绩的提高并不会起多大作用。她认为，暑假期间，家长应该让孩子多参加一些夏令营、野外拓展之类的活动，这些活动虽然是在玩儿，实际上可以在玩中学，孩子们可以学到很多课堂上学不到的知识，可以增强孩子与人的沟通交流能力，培养孩子的团队精神。

“家长不一定非要花钱给孩子去上各种辅导班，带孩子逛逛图书馆，培养孩子的阅读习惯、增长孩子的知识、开阔孩子的视野。也可以趁着暑假多陪伴一下孩子，带孩

子多参加一些体育运动，提高身体素质；也可以和孩子一起去旅游，开阔孩子的眼界，让孩子接近大自然、了解大自然。孩子有家长的陪伴，对孩子心理上是一种支持，可以增进亲子之间的关系。真正有意义的活动并不在于花费的多少，而是在于家长与孩子一起的参与度。”邹冬妮说。

## 编后：

作为家庭核心，孩子是全家的未来，暑假生活如何轻松快乐地度过，也是每一位家长最为上心的事情。

古人云，父母之爱子，则为之计深远。父母为孩子“计深远”，报各种辅导班、兴趣班。为此，家长省吃俭用，孩子也不得不在炎炎夏日奔走在各种辅导班、兴趣班的路上，让本应轻松的假期成了比上学还要忙的“第三学期”。孩子长时间被动接受这种“填鸭式”的教育，会导致学习兴趣丧失，甚至造成厌学情绪。其实在这份暑期账单里承载的是家长满满的期盼和父母无法计量的爱。

孩子的成长需要空间和时间，设置假期的目的是为了让学生身心得到全面的调整和休息，以饱满的精神状态迎接新学期。还孩子一个轻松愉快的暑假，不仅需要社会各方面的关注和支持，还需要家长观念的转变。

## 育儿有道

# 手机闪光灯“照瞎”宝宝眼？

闪光灯对眼睛黄斑造成伤害的可能性不大

“开闪光灯拍了张照片，3个月的宝宝竟瞎了？”这则流传颇广的网文称：朋友来家中探望时给3个月大的宝宝拍照，忘记关掉手机的闪光灯，并且距离过近。事后家长发觉孩子视线有异常，到医院检查发现，孩子左眼视力1.2，右眼视力仅为0.2，右眼底黄斑区上有一个被烧灼的圆疤。

网文中的图片显示，宝宝的两只眼睛有些红肿，似乎还有流脓，传言是闪光灯的强光烧伤所致。对此，南京市中西医结合医院眼科主任夏承志介绍说，这种症状可能是新生儿结膜炎或泪囊炎。3个月大的宝宝，眼睛的黄斑尚未发育完全，不会很敏捷地搜寻光源。而闪光灯速度很快，这个年龄的宝宝可能很难捕捉到。所以，闪光灯对其眼睛黄斑造成伤害的可能性不大。

网文中称，宝宝的右眼被闪光灯照射后，视力降到0.2，与左眼视力1.2形成鲜明对比。夏承志表示，三个月大的宝宝左眼视力达到1.2的说法本身是不科学的。儿童的视力发育是循序渐进的，两三个月的时候只能看到0.01，6~7个月时能看到0.05左右，10~12个月时能看到0.08~0.25，两岁时能看到0.25~0.5，4~5岁时可达到0.6~1.0。所以，右眼视力0.2不足以说明是被闪光灯损害的。

杨璞 于丹丹



## 芽芽乐

# 幼儿爱撕书 父母莫生气

孩子在成长过程中，往往会经历“口手敏感期”，这个敏感期一般出现在0~2.5岁之间。在这段时期，孩子是用小手甚至嘴巴来探索外部世界的，对于感兴趣的东西，他们喜欢通过撕咬来感知它们的存在，如软硬、冷热、味道好坏等。

专家表示，当看到两岁半以内的宝宝撕书时，家长无须惊慌失措。如果粗暴制止孩子的这种行为，反而容易让孩子建立书本与负面情绪体验之间的连接，破坏孩子对书的兴趣。如果觉得孩子撕坏书着实可惜，可以用一些不那么重要的书来替代，也可以购买一些不易撕坏的书让他尽情玩，比如布书、塑料书、钝角的硬纸板书等。这样，不仅可以让孩子能继续和书亲密接触，充分感知不同形式的书，继续他的探索，又可以在持续接触书本的过程中早日帮助他们从对书本形式的关注过渡到对内容的认知。

王军贤

