

芽芽乐

宝宝老咳嗽 补点益生菌



益生菌不仅有助缓解腹泻，中华预防医学会发布的《益生菌儿科临床应用循证指南》指出，它还能减少呼吸道感染发生次数、发热时间和咳嗽等，呼吸道感染的宝宝也可使用。

反复呼吸道感染是小儿常见的临床现象，免疫力低、营养不良、患基础疾病、护理不当、滥用药等都可能致病。如果孩子有呼吸道感染问题，可在医生指导下服用益生菌，以提高胃肠道、呼吸道、泌尿生殖道黏膜的免疫力，减少痰多、咳嗽、气喘等症状。

目前，我国使用的益生菌有20余种，主要有双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉酵母菌、肠球菌和地衣芽孢杆菌等。预防反复呼吸道感染，推荐口服酪酸梭菌活菌散剂、酪酸梭菌二联活菌散和双歧杆菌三联活菌散。由于肠道菌群紊乱程度和方式存在个体差异，不同患者对同一药物、同一剂量的效果也不同，因此一定要遵医嘱。

给孩子使用益生菌时要格外注意：部分益生菌辅剂中含有牛奶，不耐受的患儿可能诱发过敏；益生菌为活的微生物，应避免与抗生素同时服用；有些益生菌制剂需要低温保存（2℃~8℃）。服用时，水温以35℃~40℃为宜，冲调水量不超过80毫升，冲泡后尽量在半小时以内服用完。饭后胃酸浓度降低，更有利于活菌顺利到达肠道发挥作用，所以最好饭后20分钟再服用。

魏兵

宝宝餐桌

虾仁鲜蔬蛋炒饭



制作材料

主料：米饭1碗，虾仁300克，鸡蛋1个，豌豆40克，胡萝卜半根，彩椒1个

辅料：柠檬1个，色拉油适量

调料：盐1小勺，大葱半根，小葱2根，黑胡椒粉少许

制作步骤

- 挤少许柠檬汁和虾仁拌匀备用。
- 锅中倒入油，油热后放入大葱段爆炒出香味，将虾仁倒入锅中翻炒变色出锅备用。
- 鸡蛋炒熟出锅备用。
- 锅中接着加入少许油，将胡萝卜、豌豆倒入其中翻炒至八分熟。
- 倒入米饭炒散。
- 倒入鸡蛋和虾仁，加入黑胡椒粉、盐、小葱和彩椒翻炒入味就可出锅。

晚综

豫剧小明星 自信又懂事

□文/图 本报记者 陶小敏

王小丫今年8岁，是我市一名小学二年级学生。她跟很多孩子一样多才多艺，但唯一不同的是，她喜欢的是豫剧。学习之外，小姑娘在我市各种比赛和平台上都崭露头角，可算得上是我市的豫剧小明星。老师对她的评价是：不仅是学校的文艺骨干，学习成绩也十分优秀，是个品学兼优的好学生。在妈妈卓晓娟的眼中，她是个活泼可爱、听话懂事的好孩子。

11月15日，记者来到王小丫家中，了解她的成长故事。

三岁开始学豫剧

“第一段戏学的是《花木兰》，是我姨教我的，我特别喜欢。”王小丫告诉记者，3岁时，会唱豫剧的阿姨教会了她第一段戏。因为姥姥姥爷特别爱看戏、听戏，跟着姥姥姥爷的小丫从小就对豫剧产生了浓浓的兴趣。看到女儿经常自己唱戏，还时不时地做几个动作，卓晓娟决定培养女儿的爱好。

刚开始，卓晓娟给女儿买来豫剧光盘，让孩子跟着学。“刚开始跟着光盘学、跟着她姨和她姐姐学。”卓晓娟说，姐姐和外甥女都是经过专业戏剧学习的。她俩可算是女儿的启蒙老师。再到后来，她就邀请我市豫剧老师专门教女儿唱戏，手眼身法步、唱腔等一点点开始学起。“台上一分钟，台下十年功。我每天早上都会陪小丫到河堤练一个半小时。”卓晓娟说，学戏需要练各种基本功，倒立、劈叉、下腰等，对于孩子来说算是比较苦的，但每次练习都是女儿主动要求的，从不叫苦叫累。

从小丫上幼儿园开始，卓晓娟就为她定制戏服和道具等，让小丫在舞台上可以更好地展示自己。“每套衣服都是1000多元，每节课也都平均100元，但我舍得为女儿投资。”卓晓娟说，看到女儿在唱戏方面有了进步，她发自内心的开心。“戏剧艺术进校园，她作为小演员还到各个学校

宝妈课堂

对6岁前的孩子掰手指指数别制止

我们经常会发现，很多刚开始学习数学的小朋友都会掰着手指指数，有些幼儿园老师、家长担心孩子形成依赖，总是会及时制止。这对孩子来说，真的不好吗？

俗语讲“什么时间做什么事”。这句话用到孩子的学龄前教育上再恰当不过。孩子的身心每天都在成长，但对于某种行为、技能、知识的掌握，在某个特定的时期发展最快，最容易受环境影响，心理学上称之为“关键期”，如果在这个时期施以正确的教育，可以收到事半功倍的效果。而对未到关键期的孩子予以过度教育，则收效甚微甚至事与愿违。

结合孩子数学概念发展的关键期来说，在3周岁之前，家长比较适宜借助实物帮助孩子逐渐习得“1、2、3”等数字概念，比如手指、纽扣、水果等，让他学会计算总数，并让他根据抽象的语言数字拿取相应数量的实物。但是，这个



戏装扮相的王小丫。

给大家演出，她自己也很自豪。”

希望孩子未来有更多选择

记者了解到，在学习豫剧之外，王小丫还学习了声乐和舞蹈。卓晓娟告诉记者，这些都是女儿喜欢的。

“我们一直都坚持学习是第一位的，学习才艺只是为了孩子综合素质能够全面发展，以后走向社会能有更多的选择。”卓晓娟说，女儿很聪明好学，做什么事情都要求做到最好，这点在学习上体现得很明显，王小丫的学习成绩一直名列前茅。

卓晓娟认为，孩子的表现很大程度上取决于妈妈态度和决心。而这也是她在大女儿身上总结出来的经验和教训。卓晓娟的大女儿今年21岁，在我市一所学校任教。卓晓娟告诉记者，大女儿小时候自己忙于生意，疏

于对她的照顾和教育，她一直都很遗憾和愧疚。所以自从有了小女儿，卓晓娟将工作放在第二位，孩子的成长放在第一位。“教育她养成良好的生活习惯和女孩子应有的素养；教会她从小要独立自主，自己的命运自己掌握。”卓晓娟说。

王小丫的乖巧和懂事，让卓晓娟非常欣慰。“唱戏穿戴的行头大概有两公斤重，夏天穿上热得满头大汗，但她从没说过苦。”说起女儿，卓晓娟满脸的笑意。

卓晓娟告诉记者，在平时对女儿的教育中，她一直秉持鼓励教育法。“好孩子是夸出来的，做得不够好就鼓励，做错了就讲道理。”卓晓娟说，她对孩子要求很严，是因为她希望女儿养成好的习惯，以后的路走得轻松。

学习数字的加、减计算，但一般还离不开借助具体的实物进行运算。这时，适当运用手指等实物进行教育，会让孩子更容易理解。依靠视觉、触觉、听觉等感官认知来增加认识，对数量的感性经验越丰富，就越有利于幼儿形成抽象数概念。该阶段的孩子，对于心算这样的“凭空想象”是很困难的，这阶段里孩子出现掰手指的现象是正常的。如果家长对此表现得过分敏感，予以严厉制止，反而可能影响他们用更直观的方式掌握运算方法。

6岁后，孩子依靠实物计算有所减少，计算能力有较快的发展。大多数孩子能进行10以内的加减法，有些儿童能够部分地或完全摆脱实物计算，进行抽象数的加、减计算。这时，可以鼓励孩子脱离掰手指等方法，并教会他一些心算技巧。但也要给予一定的包容，“看到孩子掰手指就呵斥”的方式要不得。

华静



资料图片

年龄段里大部分孩子还较难完全掌握数字运算能力。

在3~5岁这个阶段，孩子可以