



王大伟教授在给孩子们讲平安童谣

专家王大伟告诉您： 节日带孩子如何平安出行



初夏的北京，鲜花盛开，处处美景如画。临近“六一”儿童节，很多家长喜欢带着孩子出游赏景。那么带孩子如何平安出行？笔者在北京航空科技园举办的彤爱健康公益讲堂活动中，见到了深受小朋友和家长爱戴的“说歌谣的警察”、著名“防偷、防骗、防骚扰”专家、中国公安大学王大伟教授，来教我们几招。

王大伟 本期嘉宾
中国公安大学教授

□特约撰稿人 红岩

王教授说：“带孩子去人多的公共场所，有时容易走失，所以家长一定要带好自己的孩子，注意交通安全，防拐、防骗，防偷。同时要加强对孩子们的安全防范知识教育，增强他们的防范意识，提高他们的防范能力。切记：孩子的平安大于天。”如何让幼小的孩子很容易掌握防范知识，王大伟教授采用了童谣的形式，加上案例小故事，对孩子们进行形象生动的平安教育。在活动现场，者看到王大伟教授给孩子们讲述的平安童谣好记、好懂、又好用。

一、带孩子外出防走失拐骗

为了防止孩子走失或被拐骗，王大伟教授教给孩子们的童谣是：

你拍一，我拍一，出门穿件大红衣。
你拍二，我拍二，不吃生人羊肉串儿。
你拍三，我拍三，妈妈电话记心间。
你拍四，我拍四，问我叫啥没名字。
你拍五，我拍五，拔腿就跑小老虎。
你拍六，我拍六，找到警察会求救。
你拍七，我拍七，人多拥挤咱不去。
你拍八，我拍八，自己做个身份证卡。
你拍九，我拍九，生人叫我我不走。
你拍十，我拍十，回家的路我认识。

王大伟教授提醒：“在家要教会孩子记住爸爸妈妈的电话和家里的门牌号码，出门最好要穿鲜艳的衣服，如果孩子不小心与大人走失后，最好在原地等爸爸妈妈回来找你。一定不要和陌生人一起走。当遇到警察叔叔时，通过爸爸妈妈的电话，就会得到及时的联系，或被及时送回家。”

王大伟教授告诉家长和孩子们外出防走失拐骗有8招：1、外出不穿露富衣服；2、不用高档婴儿车；3、不在公众媒体发孩子照片与信息；4、老人带孩子勿迷恋跳舞或观棋；5、外出选择有大门院墙的公园；6、最好在家属院内活动；7、六岁以下孩子片刻不要离开视线；8、教孩子背门牌与家长电话。概括起来是：不露信息不露富，勿迷恋棋与跳舞，片刻不要离视线，电话门牌要背熟。

二、小孩别闻花 不在车场来玩耍

王大伟教授告诉家长和小朋友们：

“现在正值鲜花盛开的季节，家长要告诉小孩别闻花。有个小朋友四岁，见到喇叭花，摘了一朵就闻，没想到花籽又叫‘小地雷’，‘啪’的一下吸到鼻孔里，妈妈一看着急了，背着他就往医院跑。医生有办法，用小曲针把花籽挖出来。”

再就是在外出中，倒车也是“大灰狼”。王大伟教授强调：“孩子被倒车轧伤至死的事件，已非一件两件，非常悲惨！六岁以下孩子绝不要在自家附近停车场、车库门口玩耍、溜狗。停车或倒车时，如有孩子在旁边，一定要先下车把孩子安排好。切记！”

教给孩子们的童谣是“安全倒车”：

倒车也是大灰狼，
宝宝不要站一旁。
车库车场不玩耍，
小孩小狗要避让。

三、送给孩子们吉祥三宝

为了预防犯罪与被害，他还送给了孩子们“吉祥三宝。”

第一宝：身份识别卡，这里面有孩子的十指指纹、DNA、彩色照片、孩子所有病案记录、血型、爸爸妈妈的手机号码、座机电话。这是澳大利亚警察发明的“儿童护身卡”，又叫“儿童身份识别卡”。要一式三份：孩子随身带一份，家长保管一份，老师一份。

第二宝：平安童谣，中国警察发明的，叫“人生第一课”。其中有王大伟教授出版的《平安童谣》、《平安成长比成功更重要》、《孩子平安大于天——王大伟平安童谣100首》、《平安小灯笼——王大伟送给孩子和妈妈的安全宝典》等，这里的几百首童谣，把所有的防范知识都教给了孩子。

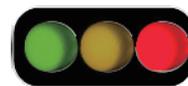
第三宝：尖叫报警器，这是英国警察发明的。孩子随身带，它是非杀伤性的，遇到紧急情况，把它拉开，它会一直叫，大概能叫20分钟，是120分贝，这样的声音可引起人们的注意甚至吓退坏蛋。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



少肉多豆

生活中有不少“肉食动物”，顿顿无肉不欢。但实际上，一个人每天最好只摄入瘦肉75克，即一副扑克牌大小的一块。其中，体力劳动者、男性可以多吃红肉，脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人，应多吃白肉。

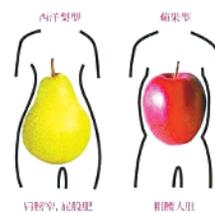
尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人，更应少吃肉，多吃豆制品。豆子被称为“地里长出来的肉”。

绿灯



香菜,预防痴呆

香菜富含叶酸，当DNA损伤时，叶酸参与修复，以避免细胞癌化。还有研究发现，若是缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少，造成失眠和抑郁；充足的叶酸可以保护脑神经系统，减缓痴呆的发生。建议生吃香菜，或者在做菜时最后撒上，能最大程度保存叶酸。



肚子大四肢不粗 苹果型身材易患糖尿病

肥胖身材分两种，肚子大，腰围为主，四肢不粗的，叫苹果型肥胖。另一种虽然腰围也不小，但是脂肪以臀部和下肢为主，叫梨型肥胖。

苹果型肥胖内脏间的脂肪特别多，这些脂肪对胰岛素抵抗，特别容易引起胰岛素抵抗相关的疾病。胰岛素抵抗相关的有糖尿病、高血压、心脏病等。而梨型肥胖，臀部很大，腿很粗，虽然体型不好看，但这种脂肪对胰岛素很敏感。



这几类人不宜吃花生

痛风患者：痛风患者均有高尿酸血症。由于高脂饮食会减少尿酸排出，加重病情，所以痛风急性发作期应禁食花生。

胆囊切除者：胆囊切除后，胆汁无法储存，势必影响对花生等作物中脂肪的消化。

此外，胃溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎患者，糖尿病患者、高脂蛋白血症患者、跌打淤肿者、想减肥的人应远离花生。



每小时起身一次

如果你把没有足够时间作为不采用更健康的生活习惯的借口，你现在需要认真思考一下：为你提供可以帮你增加寿命健康的好的生活习惯清单，而且做到每条只要60秒或者更短时间。

研究发现，与那些在工作以外的时间每天坐着不超过2小时的人相比，那些在工作以外的时间每天坐着超过4小时的人因各种原因死亡的风险增高50%。建议每坐一小时，就站起来走动一分钟。这样你每天需要走大约1万步。



这些蔬菜让你吃出 光彩照人

美容不止可以去美容院。其实，只要经常食用蔬菜，照样能让你的肌肤光彩照人！

豌豆含有丰富的维生素A原，维生素A原可在体内转化为维生素A，起到润泽皮肤的作用。甘薯含大量粘蛋白，维生素C也很丰富，维生素A原含量接近于胡萝卜的含量。常吃甘薯能降胆固醇，减少皮下脂肪，补虚乏，益气力，健脾胃，益肾阳，从而有助于护肤美容。

除此之外，胡萝卜、白萝卜、黄瓜也有不错的美容效果。