

不少孩子的妈妈都很焦虑，幼儿园什么都不教，小学跟不上怎么办，又不忍心把孩子送去兴趣班，给孩子太大压力。其实，与其过早教孩子学知识，不如趁暑假，教孩子掌握一些重要的学习方法。当然，已经上了小学的孩子也可以借此机会，养成好的学习习惯。

趁暑假 培养孩子6个好习惯

□孔令雪

做计划的习惯

幼儿园高年龄段或小学阶段的孩子，都需要培养这个习惯。规划好假期时间，安排具体的学习时段。比如，外出旅行期间读什么书，大概读多少。在家时每天做多少暑假作业、具体做什么，列出学习计划表。每天要做的事情可以分为必须要做的、机动完成的，完成的事件可以用“√”标记，激励自己。如果当天因有重要的事情没完成必须要做的，就顺延到第二天补上，机动事件可以酌情完成。

计划要留出足够的余地，孩子努力一下就可以完成，难度不要太高。没有顺利完成计划时，不要过多指责孩子。制定计划是为了更好地进行时间管理，强化行为效率，如果成为一个印证失败的例子，打击孩子做事的信心和积极性，就得不偿失了。家

长也不要过分监管孩子的一举一动，像个考官一样检查所谓的计划完成情况。

专注的习惯

许多孩子注意力容易分散，做什么事情都是3分钟热度。这是因为没有培养起专注的好习惯。提醒家长，孩子学习时，最好不要去打扰，比如送杯水、看看学习情况、说句话等要少做。另外，书房要布置得简单有序，不要放摆件、玩偶等容易分散注意力的物品。孩子的学习桌上，最好视线之内不要有太多杂物，或者在开始学习之前收拾好。也可以定个闹钟，15分钟之内专心学习，不说话、不喝水或吃东西、不乱动，时间结束后才可以随意活动。

朗读的习惯

一日之计在于晨。带有感情



的大声朗读不仅可以培养阅读兴趣，还可以锻炼口腔肌肉及大脑协调性，训练了演讲表达能力，一举多得。

低龄儿童可以每天早晨读读拼音、词语，认识汉字的可以读简单的文章。大些的孩子可以读小说、诗歌等，内容选自己感兴趣的。朗读时，自然站立，两脚与肩同宽，声音适当放大，字正腔圆，注意断句重音等，带有感情地读出文章的意境来。注意朗读时间不要过长，以孩子喜欢的程度为准。

写读书笔记的习惯

会写字的孩子，可有意识地培养写读书笔记的习惯。家长也可以和孩子讨论读后的感受，培养从不同角度看问题，独立思考，真实表达的习惯。比如，小朋友读的某一篇儿童文学作品，可以写出主人公的性格特点，他

喜欢的特质和不喜欢的特质，如果他就是主人公，在某些场景下会怎么做等。家长平时也可以和孩子讨论这些内容。

写日记或总结的习惯

竹子是中空的，却可以长得很高，那是因为它每成长一步就“做一个小结”，每一个竹节可以很好地承上启下支撑起竹子的高度。人也一样，那些善于总结的人，总能从自己的言行中，找出闪光点 and 需要修正的地方，让第二天更从容。晚上写日记或总结也是对事件的梳理和情绪的宣泄，能减少负面情绪。

预习和复习的习惯

回归到书本知识，可以引导孩子进行预习，对相关内容进行浏览和略读，并分享具体的心得、感受。对之前的学习内容进行复习，如果有新的感受也要记下来。

【健康红绿灯】

绿灯

圆白菜是养胃菜



圆白菜营养丰富，其中含有大量的维生素U，维生素U是一种易溶于水的物质，对胃溃疡及十二指肠溃疡病变处具有修复的作用。圆白菜也被誉为天然“养胃菜”，其所含的营养物质，不仅能预防胃溃疡、保护并修复胃黏膜，还可以保持胃部细胞的正常功能，降低病变的几率。

常吃海带可防癌



中医认为，海带味咸、性寒，入肝、胃、肾三经，具有消痰利水的功效。现代研究表明，海带含胡萝卜素、B族维生素以及钙、铁等人体必需的营养素。且海带中的昆布多糖可以通过激活巨噬细胞，抑制肿瘤细胞增殖而杀死肿瘤细胞，也可通过抑制肿瘤血管生成而抑制肿瘤生长。

红灯

营养品别晚上吃



很多人会在临睡前吃钙片等保健营养品，但这些也会给肠胃增加不必要的负担，建议保健营养品随三餐时服用。原则上来说，除非医生嘱咐要在晚上吃的治疗用药，其他药物和保健品都最好在晚上9点后服用。

不爱喝水很伤肾



肾脏负责调解身体内水分和电解质的平衡，及生理活动所产生的废物，并排于尿中，这些功能均需要足够的水分才能顺利运作。长时间不喝水，尿量减少，就会增加尿液的毒素，引发肾结石、尿路感染等。

生活资讯

大哭一场除菌护眼

□马丽

我们常说有泪不轻弹，但近日，美国《医学日报》总结了哭泣对于身心的益处。

哭泣能释放毒素。哭泣不仅能清洁心灵，还能让身体洁净。人们在哭泣时有毒物质也会从身体中释放出来，美国明尼苏达州圣保罗拉姆齐医学中心的生物化

学家发现：与其他外分泌过程（包括呼气、出汗和排尿等）一样，由于压力所生成的眼泪有助于去除人体应激激素和毒素，同时让人的精神得到松弛。另外，眼泪中含有的溶菌酶，能在5~10分钟的时间内杀灭90%~95%的细菌。发表在《食物

微生物学杂志》上的一项研究成果表明：溶菌酶能够破坏细菌的细胞壁，从而达到杀灭细菌的目的。哭泣还能改善视力。泪水能清洗眼睛的表面，保持它的湿润，并洗去灰尘和碎片，并通过滋润眼球和眼睑来提高视觉功能。

价格走势预测

本周蔬菜涨价鸡蛋降价

本周，受持续降雨天气影响，蔬菜批发价格继续呈上涨趋势，且涨幅略有扩大；鸡蛋批发价格恢复性小幅上涨；猪肉及粮油批发价格以稳为主。

粮油价格基本稳定。据国家粮食局监测数据显示，截至7月10日，河南、江苏等9个主产区各类粮食企业收购新麦3533万吨，较上年同期减少1556万吨。其主要原因仍是受粮食价格持续稳定影响，同比基本持平，粮食加工利润较低，粮价处于弱势运行态势，致使粮企原粮收购较为谨慎。随着生猪收购价格上涨带动，生猪养殖业收益增加，饲料厂和养殖场对麸皮的需求扩大，致使各地麸皮价格出现不同程度的上涨，近一个月来，麸皮每吨约上涨400元左右，有利于粮食加工企业增加生产积极性，进一

步缓解粮食价格上涨压力，因此粮食将继续保持以稳为主的趋势。目前国内食用油销售处于传统消费淡季，终端需求减少、中间环节存货下降，预计本周粮油市场批发价格持续稳定。

猪肉价格涨幅企稳。上周，本市生猪收购价格基本稳定，屠宰量小幅减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.09元，周环比持平。日均屠宰量约为3620头，周环比减少4.75%。目前全国生猪收购价格处于一个较理想区间，各个流通环节中均有一定盈利。入夏后天气炎热，受季节性因素影响，肉类消费需求规律性减少，促使猪肉价格涨幅收窄。从全国生猪收购价来看，各省收购价格也均有小幅回落，涨势明显放缓，预计本周猪肉批发价格持续以稳为主。

鸡蛋价格小幅回升。从鸡蛋产区了解，入伏后，蛋鸡陆续进入歇伏期，产蛋量呈逐渐减少趋势，加之天气炎热，鸡蛋储存成本及相应损耗增加，鸡蛋出场价格有一定上涨空间。受产区鸡蛋出场价格季节性上涨带动，预计本周鸡蛋批发价格持续小幅上涨。

蔬菜价格持续上涨。受持续降雨天气影响，山东等主要供应本市蔬菜产地降雨量较大，对蔬菜生产造成一定影响，致使其价格持续上涨。据天气部门预测，本周降雨天气依然频繁，不利于蔬菜生产、采摘及运输，相应流通成本增加，预计本周蔬菜批发价格持续上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

有些话一出口 就招人烦

□王宗

美国沟通专家马歇尔·卢森堡说：“我相信，人天生热爱生命，乐于互助，可究竟是什么使我们难以体会到心中的爱，以致互相伤害？”其实，原因就在于许多人不懂得沟通技巧，一出口就引发误解、争吵和隔阂。尤其下面这几句一出口就招人烦。

指示型：“你应该”。这种居高临下的指导会让沟通变成命令。随意指手画脚往往会打乱别人办事的节奏，让人反感。

质问型：“为什么不”。有时我们想提建议，却让人感受到质问和指责。不妨换成“如果那样做，你觉得如何”。

威胁型：“你应该”。这种威胁往往会引起逆反心理，不如以奖励的方式，即承诺如果对方做到了什么，就给予怎样的奖励，往往更易让人接受。

先扬后抑型：“还行，不过……”。这种肯定只是表象，“不过”之后才是重点。这种句式让人感觉我们不真诚，甚至有点轻视。可以改为“已经很好了，如果再怎样改进一点就更完美了”。

打哈哈型：“谁知道呢”。这种模棱两可的话意味着敷衍，而每个人都希望自己的声音被认真对待。可换为“我和你的意见不太一样，你再问问别人。”

针对上述问题，不妨注意这样几个沟通技巧：1、指出别人的行为对我们的影响，但不加评判和指责。2、表达自己需要的同时，保证对方感受到尊重、信任。3、提出具体、明确的请求，而且确实是请求而非命令。