



“作为家长，是否只需要做一些配合学校教育的工作呢？”新光明培训学校联合丰台第二中学、丰台镇教育集群近日举办丰台家庭教育公益大讲堂（冬季场），近千名集群内的学生家长到场，聆听了著名教育专家、成都武侯实验中学校长、语文特级教师李镇西博士的讲座。面对李镇西一上来的提问，家长不禁陷入深思。

## 家教专家破解育儿误区

# 家庭教育 身教重于言传

□本报记者 任洁 文/摄

## 公益家教讲座3万人次受益

北京市青联委员、丰台区青联常委、新光明培训学校校长刘有忠表示，在长期办学实践中，他发现当代家长存在很多家庭教育方面的误区，有的打骂孩子，有的根本不管，“实际上，家长的一言一行都影响着孩子，不能让他们走太多弯路。作为教育工作者，我们应该从正面引导家长，承担起一份社会责任来。”

丰台二中去年起与新光明学校合办家教讲座，反响不错。家庭教育专家、校长何石明认为，如果说孩子是车，家庭就是生产方，学校则负责加油。家教大讲堂邀请教育名家主讲，不仅提升了家长的育儿观，对丰台教育都起到很好的生态改变效能，他计划要多举办几场。

## 父母要做孩子人格的榜样

“孩子成长主要是谁的事？家长是否只需要配合学校？”李镇西引出观点：家长对孩子寄予了无限希望，但学校教育永远代替不了家庭教育。他风趣地说自己不是为学校推卸责任，因为自己就是父亲，父母与孩子朝夕相处，比老师更加了解孩子。教育没有万能钥匙，只能借鉴、启发、参照，无法照搬。

有的家长觉得自己文化程度不高，不能教育孩子，李镇西说这种观点是错误的。他以袁隆平为例，强调了家庭教育的内容侧重在为人处世上，而不是简单的文化补习。他给出几点建议，首要就是父母要做孩子人格的榜样。“你让孩子成为什么样的人，你先要成为什么样的人。”

父母应该具有善良、勤奋、丰富、阳光等品质，生活中，一些家长无所事事，却要求孩子考高分；“我们给你最好的吃穿住行，你就要一飞冲天”，李镇西对这样的逻辑并不认可。

## 家长可每天给孩子写点东西

父母要做孩子的知心朋友。

## ■消费资讯

中消协：陶瓷砖耐磨性能满足日常使用

## 细看包装重视铺装程序

□本报记者 博雅

因耐磨、耐水、易打理、价格适宜等特点，如今陶瓷砖已经成为人们日常装饰装修中不可缺少的选择。可自己购买的砖是不是环保，品质如何？总是容易令人疑惑。为引导消费者科学合理消费，中消协通过对陶瓷砖商品的比较试验，告知大家目前陶瓷砖商品的耐污、耐磨等相关指标都达到国家标准要求，能够满足人们的日常生活使用。但中消协提醒，不同产品有不同情况，大家要按需选购，同时在使用时还要注意铺装程序等情况。

本次比较试验样品是由中消协工作人员以普通消费者身份，分别从北京大型家装建材市场购买，共25款。其中10款为无釉砖，15款有釉砖。有釉砖样品中，抛釉砖10款，微晶玻璃陶瓷复合砖（以下称作“微晶石”）5款。样品涉及品牌16个。

### 了解性能 按需购买合适产品类型

测试发现，25款样品的放射性良好，使用范围可不受限制。测试还显示，25款样品的耐污染（染）和耐化学腐蚀性良好，吸水率较低。但中消协表示，虽然这些产品的防滑性达到要求，但无论是哪种陶瓷砖，在表面有水的情况下，其防滑性能会大大降低。同时，不同的产品同样存在差别。所以，消费者应根据实际功能需求以及价格选择合适的产品类型。

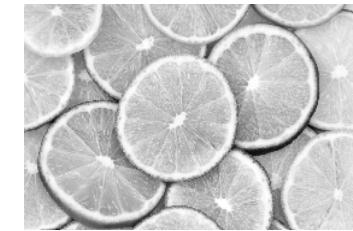
比如，釉面砖比抛光砖色彩和图案丰富，同时防污作用较好，厨房、卫生间、阳台等处均可使用。抛光砖的硬度较高，较耐磨，除卫生间、厨房外，其余多数室内空间都可使用。微晶石虽然光泽度极高，具有很高的强度，但一些玻化砖的表面是玻璃釉，易出现划痕。在砖上行走时一定要穿软底鞋，避免对砖面造成划伤。因此，微晶石砖更适用于客厅、卧室等处使用。



## 【健康红绿灯】

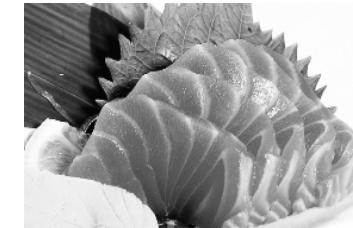
### 绿灯

烹饪时加柠檬汁杀菌



柠檬性微寒，含有丰富的维生素、有机酸和黄酮类、果胶等成分，具有清热解暑，生津止渴，健脾和胃之功效。在烹制菜肴时加一点柠檬汁，不仅助于消化吸收，还有一定的杀菌作用。患有高血压的人喝点柠檬水，可以帮助降压。

### 三文鱼预防老年痴呆



三文鱼富含欧米伽-3脂肪酸、尼克酸，有助于降低患抑郁症、心脏病、癌症、阿尔兹海默症等疾病的风险。每周吃一次三文鱼或吃鳕鱼、金枪鱼等，可显著降低患风湿性关节炎的风险。

### 红灯

鱼肝油不可过量服用



鱼肝油是从海鱼肝脏中提取出来的一种脂肪油，主要成分为维生素A和D，可帮助预防婴幼儿佝偻病，维持正常视力。但维生素A、D都是脂溶性维生素，过量摄入无法通过尿液正常排出体外，会对肝、肾造成负担。患有尿路结石或体质虚弱的人，不宜服用，以免加重症状或发生中毒。



## 年宵花市场升温 价格上涨约10%

虽说距离农历春节还有些时日，但“年宵花”市场已经开始升温。昨天，记者在玉泉营花卉市场了解到，蝴蝶兰、大花蕙兰、杜鹃、君子兰等花卉依旧是年宵花卉中的“主角”。由于前两年花卉产量受到的影响，种植面积缩小，但市民用花需求稳定，因此今年的年宵花价格将有所上升，比往年贵约10%。花卉企业还首次与电商平台合作，推出年宵花采购专区，方便市民购买大型组合花卉。

本报记者 孙妍 摄影报道



很多人根本搞不清自己是什么体质，就擅自服用具壮阳等功效的保健酒。殊不知，这样不但不能保健，反而伤身。实际上，阳盛的人或者阴虚火旺的人都不能喝这种药酒。另外，儿童、孕妇以及心脑血管疾病患者更不宜饮用。