

育儿手册

夏日宝宝“静”不得

夏天里又晒又出汗，很多家长干脆不让孩子多出门，把宝宝锁在家里玩。其实“玩耍”是孩童学会观察、认识、理解、说话和活动的最佳“工具”，能促进儿童的大脑智力开发。科学实践证明，有固定玩耍时间的孩童的大脑要比不玩耍孩童的大脑至少大30%。在玩耍的过程中，儿童要完成几十种与大脑和思维活动有关联的动作，通过玩耍宝宝能增进识别物体的能力，提高语言表达能力和思维想象创造力，还能消除心理压力和恐惧感等。而日光、空气和风等外界的刺激，提高宝宝对环境变化的适应能力，进而能增强体质、提高机体免疫力、促进体格发育，因此室外玩耍对宝宝来说是很重要的。那么，在夏天里宝宝玩耍时有哪些需要注意的地方呢？

宝贝玩耍小贴士

1. 宝宝注意力的持续时间有长有短，取决于他的年龄、性格、心情。有时他会连续20分钟沉浸在同一个游戏里，但通常情况下，你需要每5分钟左右，就调整一下游戏。如果他在你面前辗转不安，朝别的地方看或哭起来时，你就知道该换节目了。
2. 有些宝宝很容易刺激过度。如果你的宝宝在游戏过程中哭起来，你也不要失望，可以换一些相对安静的活动，比如抱抱、给他看图画书、唱轻柔的歌曲或喂奶。
3. 每个宝宝的发育节奏都各有不同，如果你的宝宝现在还不能玩这些游戏，别担心，过几周再尝试好了。你的宝宝也许在某些方面比其他宝宝稍慢一点，但他可能在另一些方面却超前呢。
4. 炎热的夏季，宝宝在开心游戏的同时，很容易因为汗水或脏东西而长出热痱，刺激宝宝娇嫩的肌肤。所以，妈妈应该做好防护工作，在游戏前给宝宝全身涂抹婴儿热痱粉，特别是颈部和褶皱处，这样就能使宝宝在游戏时保持干爽舒适。

(冯秋瑜)



营养小贴士

榨果汁加片维C 褪色也有营养

炎热的夏天，喝一杯新鲜的果蔬汁享用，既时尚又健康。果蔬的天然颜色各异，制成汁之后，颜色鲜艳美丽。然而，在几分钟到几十分钟的时间内，颜色就会很快变深变褐，看起来令人大失食欲。虽然褐变的果汁很难看，引起褐变的物质，却是一些抗氧化的健康成分。所以，不要因为褐变而歧视这些果蔬。除了颜色变化，久存后，果汁的混浊和沉淀，都是自然现象，并不产生妨碍健康的有害物质。

为什么市场上卖的果蔬汁和冷冻薯条等并不是褐色的呢？这是因为在榨汁工艺中采取特殊的保护措施。一是先在沸水中短暂“热烫”，让酚氧化酶“失活”。二是榨汁时添加少量亚硫酸盐、柠檬酸、维C等无害物质。三是经过吸附作用，除去部分褐色物质。

在家庭中鲜榨果蔬汁虽然不能采取如此复杂的办法，但按同样的道理，可以在榨汁时添加一些维生素C(用药店中购买的维生素C片碾碎即可)，或是将梨、苹果切成小块，在沸水中烫到半熟再榨。(杨文彦)

盛夏小心“水果病”



相关链接

不同水果排不同的毒

草莓 不可忽略的排毒水果，热量不高，而且又含有维生素C。在自然疗法中，草莓可用于来清洁胃肠道，并强固肝脏。不过，对阿司匹林过敏和肠胃功能不好的人，不宜食用。

樱桃 很有价值的天然药食。樱桃的果肉能去毒素和不洁的体液，因而对肾脏排毒具有相当的辅助功效，同时还有温和的通便作用。选择时，最好选择果实饱满结实、带有绿梗的樱桃。

葡萄 现在几乎一年四季都能吃到的深紫色葡萄，也具有排毒的效果。它能帮助肠内黏液组成，帮助肝、肠、胃、肾清除体内的垃圾。唯一的小缺点是热量有点高，40颗葡萄相当于2个苹果的热量。

苹果 如果怕胖，苹果是不错的选择。除了丰富的膳食纤维外，它所含的半乳糖醛酸对排毒很有帮助，而果胶则能避免食物在肠内腐化。选择苹果时，别忘了常换换不同颜色的苹果品种，效果更好。

夏季降脂清肠可以吃的食物

玉米 含丰富的钙、磷、镁、铁、硒及维生素A、E与B族维生素、胡萝卜素等，还富含纤维素。玉米对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等，都有辅助治疗作用。此外，常食玉米油，可降低血胆固醇并软化血管。

红薯 红薯含有丰富的膳食纤维和胶质类等容积性排泄物质，可谓“肠道清道夫”。另外，红薯还有很强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌抗癌作用。

海带 海带含有丰富的胶体纤维，能显著降低血清胆固醇。

银耳 银耳中所含的银耳多糖可降低血清中的胆固醇，并有明显的抗血栓作用。

红枣 多食能提高机体抗氧化力和免疫力，对降低血中胆固醇、血脂也很有效。

山楂 可加强和调节心肌功能，增大心室、心房运动振幅及冠状动脉血流量，还能降低血胆固醇，促进脂肪代谢。

洋葱 洋葱几乎不含脂肪，故能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高，有助于改善动脉粥样硬化。此外，洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。

苹果 其果胶具有降低血中胆固醇的作用。苹果含丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天坚持吃苹果，对维持血压、血脂正常均有好处。

芹菜 含有较多膳食纤维，有降血压、降血脂、降血糖作用。

(姚雪)

近日，桃子、李子、荔枝、西瓜等瓜果大量上市。不少人由于水果的吃法不当，出现各种“水果病”，如荔枝病、过敏、腹泻、肠胃紊乱等。

四类人少吃桃

桃子纤维能预防便秘，同时也是补气养血佳品。但桃子再好也不能贪吃，否则易引起腹胀，还可能导致毛囊炎，也就是疖子。

相对来说，内热的人不宜多吃桃。拿桃子当饭吃易上火，口干、口渴、严重的还会长疖子。对于上火引起的便秘，吃桃子反而会加重便秘。消化不良者、对桃毛过敏者以及老人、儿童也不适合多吃桃。

吃前可用盐直接搓桃皮，再用水冲洗，能较干净地去除桃毛。如果是刚从树上摘下来的鲜桃，最好放半天等其暑气散尽再吃，一天吃桃最好不超过两个。

李子加冰糖

成熟的李子有促消化、增加食欲的效果。但李子果酸含量高，多吃伤脾胃，易引起胃痛，儿童不宜多吃。胃酸缺乏、餐后饱胀、便秘者可适量吃一些。此外，未成熟的青李子千万别吃，否则会出现中毒现象。熟李子与冰糖一起炖，有润喉开音作用，适宜教师、演员音哑或失音者食用。

荔枝浸盐水

鲜荔枝具有健脾生津、理气止痛的功效，体虚的人更适合吃。但荔枝性温热，多吃会口舌生疮、口臭口干甚至流鼻血。多吃荔枝，尤其空腹食用，还会导致低血糖，出现头晕等症。患有慢性扁桃腺炎和咽喉炎的人，多吃荔枝会加重虚火。可把荔枝连皮浸入淡盐水中，再放入冰柜里冰后食用，不仅不会上火，还能解滞、增食欲。



开放式厨房巧用隔断排除污染

多种选择，如果推拉门的五金件不好，时间长了推拉的器件容易损坏。用普通的合叶门，只是依靠合叶的咬合力量也禁不住时间的考验，可以考虑采用地簧，门无论向里还是向外，都可以开合自如。

局部开放适当遮挡

有人不想把厨房全部封闭起来，想做成半隔断的形式，其实厨房与其他区域的半隔断方式很多，有用吧台隔断，有用玻璃、不锈钢、帘子等各种材料进行隔断的。但这种半隔断的方式对于防油烟并没有太大作用，油烟不会因为有部分隔断就被挡住。

如果把厨房做成局部开放，只有一个窗台大小的位置和餐厅相通的话，这样防油烟的效果会比较好，炒菜时可以用玻璃、帘子或者其他东西遮挡一下，等做饭完毕油烟排干净再把挡板拿开，也是一种方法。

加大抽油烟机功率

有很多人不想改变开放式厨房的格局，那最好的办法就是增加抽油烟机的功率。深罩型抽油烟机将吸油作为主要目标，比较适合中式厨房。

深罩型抽油烟机设计了较深的集烟罩，避免油烟扩散，且除油力强、拆洗方便，对经常烹饪且喜欢煎、炒、烹、炸的中国家庭来说更加实用。

(网络综合)

百变百搭

帽子戏法 打造百变清凉美女

夏天的太阳总是火辣辣的，一顶小小的帽子，不仅遮阳，还能改变脸部曲线。不论你是甜美女孩还是运动少女，中性一点还是女人一点，个性十足还是优雅迷人，又或者想尝试各种风格做个百变达人，都能找到一顶适合自己的帽子，一起来做个夏日百变清凉美女吧。(瑞丽)



贝雷帽——俏皮的帅气

贝雷帽是从报童帽演变而来的，相对来说也比较中性一点。泡泡袖小衫和背带裙的搭配，加一顶贝雷帽，中和了整体小女生的感觉，变得清爽帅气不少，亦酷亦甜美。



牛仔帽——越酷越动人

设计特别的白色T恤配以黑色窄腿裤，简单干练，是夏天最常见的穿法了，但是搭配一顶黑色牛仔帽，摇身一变，一下子变成利落又充满个性的女强人造型。



宽沿帽——高雅女人味

没有任何装饰的大宽沿帽，简单干练，草编的质感很能给夏天降温，鲜艳的颜色又能搭配衣服，帽沿的曲线能使人显得高贵优雅，女人味上升一个等级。



棒球帽——经典运动款

因为想要清爽的感觉所以穿素色，又不想整体造型颜色单一，加一顶鲜艳的棒球帽吧，既能使人眼前一亮，心情也跟着鲜艳了起来，帽子和手表色彩相呼应，动感十足。