



## TIPS

大家好，我叫汪云飞，今年五岁啦！我可是罗兰数字音乐的小小代言人呢！我的爱好有很多，最喜欢打架子鼓，喜欢玩乐高，喜欢踢足球……我是不是很man呢？嘿嘿！

## 艺术T台

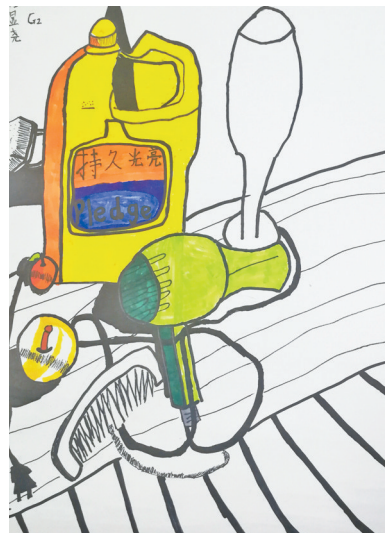
## 《写生静物》



姓名：程显尧

年龄：9岁

写生步骤：1.观察，铅笔定好静物位置。2.记号笔勾勒出轮廓，画出细节。3.添加投影，马克笔上色。



教师点评：多物体位置准确，耐心刻画，能将学过的线描知识融入到写生当中。

指导教师：樊清瑶



## “八一八”那些宝妈必备的“带娃神器”

为了方便带孩子，家长们特别是一个人带娃的全职妈妈可谓全副武装，纷纷用起时尚的“带娃神器”——腰凳、背带、安抚奶嘴等。对此，玛丽娅医院儿科主任章崇蔚提醒，“带娃神器”虽然省力，但用错了可能伤了孩子的小身体。

### 宝宝6个月以后才可以用“腰凳”

为带娃头号神器，“腰凳”已经在年轻一代的父母人群中越来越普及了。“腰凳能有效缓解徒手抱孩子时肩部和腰部负担。但有的腰凳没有防护背托，若家长单手扶着宝宝，一不留神很可能造成摔落。”章崇蔚建议，等宝宝满6个月后再使用腰凳较为安全。“宝宝6个月后，脊柱已经发育到足以承受身体重量的状态，”她提醒说，“但此时一定要选择带背托的。”

那么使用腰凳有什么注意事项吗？章崇蔚建议，每次使用腰凳最好不要超过两小时，长时间使用腰凳不仅会使使用者感到疲劳，对宝宝来说更会因腿部太久被固定而影响肢体的正常发育。还有就是使用腰凳前，务必检查卡扣是否完好，有无脱线问题，如有破损一定不要使用。使用时，家长不要直接弯腰，跑步或骑车。使用完，要先放下宝宝，再解开腰带，否则容易导致宝宝滑落。

### 学步车能用但不能太依赖

一些家长认为，学步车能帮助孩子更快学会走路，简直就是“带娃神器”。但也有家长认为，学步车不但不能让孩子学会正确的走路姿势，还会影响孩子的骨骼发育。

学步车能不能帮助孩子“学步”？章崇蔚给出的答案是肯定的，“学步车确实能帮助孩子适应行走的身体状态，对孩子尽快学会走路是有帮助的”。但是过于依赖学步车，也不行。很多家长图省心，早早就把孩子放在学步车里面，让孩

子在里面待很长的时间。这特别容易使孩子发生O形腿、足外翻的症状或者倾向，如果发现，家长一定要尽快带孩子去医院就诊。”

“最好在孩子能够独立站立之后，再使用学步车。”章崇蔚说，孩子有自己的发育进程，从爬行到站立，再到行走。太早使用学步车，会造成孩子发育进程混乱，可能会影响孩子的骨骼发育。其次，孩子用学步车的时间不能太长。每次不要超过半个小时，一天内不要让孩子待在学步车里超过2个小时。她再三强调：“把孩子放在学步车里，并不代表着家长就可以高枕无忧，一定要在旁边照看、陪伴才好。”

### 最好不要使用安抚奶嘴

安抚奶嘴可以让哭闹的宝宝尽快平静下来，几乎是家家户户必备的哄娃神器。但是宝妈们也经常会听到一些“不建议使用”的声音，例如：使用安抚奶嘴容易导致宝宝翘唇或是上颌变形。那到底能不能使用安抚奶嘴呢？

对此，章崇蔚建议尽可能不要使用安抚奶嘴，因为后期戒掉安抚奶嘴和戒夜奶一样辛苦。她告诉记者，新生儿时期的宝宝，常使用安抚奶嘴会影响纯母乳喂养的质量，造成宝宝“乳头混淆”，影响吃奶量。吸吮安抚奶嘴，容易引起宝宝牙齿排列不整齐。还有最重要的一点是，安抚奶嘴如果清洗不彻底，容易因污染奶嘴引起口腔内念珠菌感染，导致鹅口疮，同时还会因为细菌滋生引起龋齿。

最后，她提醒各位宝妈，宝宝可能会对安抚奶嘴产生依赖情况，所以在一岁以后帮助宝宝戒掉安抚奶嘴。

本刊记者 彭璐/文



## 番茄鱼肉羹

原料：番茄30克、胡萝卜30克、干香菇5克、鱼肉30克

营养：鱼肉富含不饱和脂肪酸，经常食用对促进儿童智力发育、预防心血管疾病均有一定帮助。适合6-8月的小婴儿。

做法：1、胡萝卜切薄片丢到小锅里煮，煮软后把胡萝卜片捏碎，煮胡萝卜的原汤保留。

2、西红柿去皮切碎，香菇切碎，鱼肉煮熟去刺捣碎。

3、把胡萝卜碎，番茄碎，香菇碎，鱼肉碎放回胡萝卜原汤里煮熟即可。

小贴士：1、鱼肉富含不饱和脂肪酸，经常食用对促进儿童智力发育、预防心血管疾病均有一定帮助。2、鱼肉虽然很有营养，但是小宝宝不宜多吃鱼肉，容易上火。

