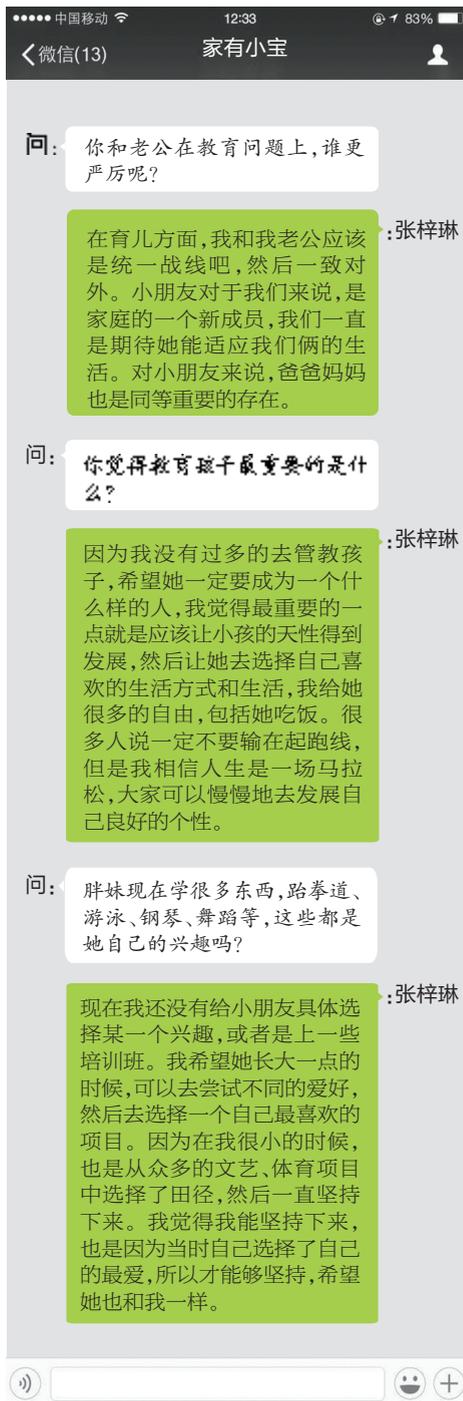


大咖 话育儿



张梓琳

“很多人说不要输在起跑线，但是我相信人生是一场马拉松，孩子可以慢慢去发展自己的个性。”这是张梓琳的教育观。从体育特长生到模特，从世界小姐到演员，她就是那个不仅长得比你好看，还比你努力的人。然而对于女儿胖妹，她采取的却是云淡风轻的“慢教育”方式。



使用婴儿车，妈妈该知道的几件事

天气好的时候，家长总会用婴儿车推宝宝出去玩，亲近大自然感受阳光的温暖，偶尔也可能出远门搭乘交通工具，每个家庭至少都会有一辆婴儿车，如果使用时不加以重视，婴儿车也可能成为伤害宝宝的利器。

过早使用婴儿车的危害

有的宝妈认为过了满月就可以把宝宝放进婴儿车里，其实是不对的，因为3个月前，宝宝的还身体还处于极度脆弱的状态，大脑发育尚未成熟，骨骼也很柔软，经不起颠簸和剧烈震动。如果过早将宝宝放进婴儿车，道路上的颠簸可能会伤害宝宝的大脑发育，还可能引起脊椎弯曲，还可能导致内脏发育出现问题。另外，过早把宝宝放入婴儿车，会引起分离焦虑，还会让他们缺乏安全感，影响心理发育。

很多家长把婴儿车当购物车一样，把东西都塞在车里，有时甚至忽略了宝宝的自身安全。所以，妈妈们用婴儿车一定要注意以下几件事。

停车时刹车刹住

婴儿的推车刹车一般都在车轮处，孩子不容易够到，当遇到一些情况需要停下来时，一定要把刹车刹住。防止遇到有下坡且光滑的路面时，婴儿车自动向前移动。

一定要系上安全带

我们坐的士时都会系上安全带，给孩子坐推车时也一样不能忘。避免有些宝宝乱动滑出婴儿车。

家人一定要照顾好

有些妈妈很大意，自己去购物时，把婴儿车留在原地，

这是很危险的。宝宝不懂事，如果在婴儿车里发生意外，家人不能及时发现。

婴儿车不能超重

很多家长带宝宝外出时，总会把东西放在推车上，以减轻自己的负担。但其实婴儿车的载重没有想像的好，有时候会因为一边重一边轻而使婴儿车倾斜，置宝宝于危险中。

防止夹伤宝宝

爸爸妈妈在打开推车的时候，不要让宝宝靠近，防止打开时的折叠链伤到宝宝的小手指。

使用时一定要检查

就算是新买的推车，外出时也一定要检查各个部位是否齐全，确认螺丝螺帽有无松动，坐垫摆放是否合理，刹车阀是否有效等等。

不在推车里嬉闹

宝宝们坐推车时，家长一定不要让宝宝把推车当做玩具来玩耍，更不能让宝宝站在婴儿推车的架子上，这样容易摔倒

注意使用期限

宝宝推车一般适用半岁以上三岁以下宝宝使用，超过三岁后不建议再坐推车的，而且三岁以内的宝宝体重也不能超过十五公斤的。

□本刊综合



虾泥薯球

青虾含有丰富的蛋白质和矿物质，尤其是钙的含量极为丰富，有“钙库”之称，宝宝可以适量食用。

食材：青虾适量、土豆1个、糯米粉适量、盐少许、鸡粉少许、胡椒粉少许。

做法：1、土豆去皮切四块煮熟，放入保鲜袋中压成

泥备用。

2、青虾去壳，去虾线洗净，用刀拍成散，用刀背将虾剁成泥备用。

3、将虾泥、土豆泥、盐、鸡粉、少量胡椒粉、两瓷勺糯米粉拌匀。

4、用手将混合好的原料搓成薯球，放入蒸锅中蒸5分钟即可，撒青葱点缀。



银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；银耳对小儿慢性支气管炎有一定疗效。南瓜其所含的丰富果胶，可“吸附”细菌和有毒物质，包括重金属、铅等，起到排毒作用。

主料：南瓜 250 克、银耳半个、枸杞 20 颗
调料：冰糖 1 块、水适量

南瓜银耳羹

做法：1、银耳提前用水泡发，至涨发后剪去蒂部，把泡发好的银耳撕碎。

2、南瓜削皮切丁，枸杞冲洗干净。

3、锅中放进银耳，南瓜丁，加入5碗清水，大火煮至水开后，转小火煮20分钟。再加入枸杞和冰糖，小火煮至10分钟即可。

