爸爸该如何陪伴孩子

爸爸要知道孩子在不同年龄段最常玩或者最适合的游戏。瑞士著名儿童发展心理学家皮亚杰通过多年的观察发现，孩子的玩耍要经历3个阶段：

练习性玩耍

在孩子出生后的2年内出现。这一阶段，孩子玩耍的主要特点是对各种动作的重复再现。爸爸要了解的是：对2岁之前的孩子来说，任何一种活动、玩具或材料，只要他还在不厌其烦地重复进行和反复摆弄，就意味着对他来说还有挑战性。因此，爸爸不要急于让孩子去操作一些更复杂的游戏。

象征性玩耍

即模仿游戏，出现在幼儿园时期或学前阶段，获得的最主要的认知发展能力就是学会使用不同的象征。儿童常常模仿成人的活动，如“过家家”等，装扮成想象中的角色。爸爸要了解的是：儿童游戏在象征性阶段正是想象力发展、社会性发展和语言能力发展的重要阶段，是将教育要求内化为孩子“玩耍”需要的最好契机。根据这一时期孩子喜欢模仿的特点，爸爸可以自己“创作”一些游戏，将需要孩子掌握的知识融入其中。

规则性玩耍

从孩子六七岁开始出现，代表规则意识的萌芽。爸爸此时需要了解的是：随着孩子年龄的增长，孩子不再局限于那些固有的游戏，而更喜欢创造新的游戏，拓展游戏的空间。

这时，爸爸可以多给孩子一些选择的空间和自由，自身只要配合即可。如果希望孩子在游戏中学到一些正确的生活规则、社会规则，也可以在玩的过程中给孩子提出一些建议，供孩子考虑。

（舒 童）

生活顾问

怎样用手机拍出好照片

巧用九宫格方式拍照

对于初学者来说，九宫格构图法既简单又实用。在拍照的时候，打开相机设置，打开“网格”功能，利用手机自带的九宫格线，把画面主体落在横轴和纵轴的4个相交点之一上。可以根据使用场景，多次尝试，对提升画面的美感可以起到立竿见影的效果。

巧选拍摄角度

有不少人用手机拍照时，习惯将手机举在眼前拍照，但怎么拍都感觉画面非常平庸。如果把手机低于前胸的高度拍照，用一个与平时不同的角度，会让照片与众不同。在拍照时，还可以下蹲，将手机双手持握，置于胸前，拍摄时注意画面的稳定，这样的照片将会好看许多。

加减曝光

要想拍出皮肤亮丽的“美颜”效果，可通过调整曝光值。拍摄时，在对焦之后，iPhone用户用手指在对焦框边上向上滑动增加曝光值，安卓用户则选取相应的滑动方式增加曝光值，之后再点击快门拍摄即可。此外，在拍摄静物时，要想突出物品的质感，比如檀木手串、军事模型等物品，可以适当减少曝光，突出物品的纹理和材质。

简化背景

有不少人在拍照的时候，总喜欢将各类元素都包含进去，一张画面里既要有风景，又要有人物，但往往这种情况下，人在画面中所占的比例会非常小，显得主次不分，画面也不好看。如果将人物与风景一起拍，应尽量让人物离镜头近一些，显出画面主体为人物。

（哈 昊）

香皂的五种妙用

1.在手表的金属壳上涂一点点香皂，再用布擦拭干净，可防止汗液侵蚀手表。

2.在白布上写毛笔字时，在墨汁里加一点香皂水，布上的字就不容易晕开，字迹会很清晰。

3.竹、藤家具比较脏时，可以用融化的香皂水来清洗。

4.当你刷油漆前，最好在手上涂一层香皂，这样哪怕沾上油漆，也很容易清洗。处理刷墙的刷子时，只要把刷子泡在皂液里，十几个小时后刷子很容易清洗干净。

5.家里的抽屉拉动很涩时，将香皂涂在轨道处，就会很滑了。同样当百叶窗不好拉动时，只要在百叶窗的拉绳上涂一些香皂，再拉动几次就很好用了。

（冯 易）

坚果里的营养冠军

脂肪冠军——核桃

核桃的脂肪含量高达58.8克/100克，松子紧随其后，也高达58.5克/100克。核桃和松子中的饱和脂肪酸含量很低，多不饱和脂肪酸较高，其中主要是亚油酸，有助于控制总胆固醇水平。脂肪含量超过一半的坚果还有榛子、葵花子、松子、杏仁等。

膳食纤维和维生素B2的冠军——扁桃仁

坚果中扁桃仁（大杏仁）是膳食纤维的最佳来源，含量高达18.5克/100克。扁桃仁还是维生素B2的最佳来源，其含量为1.82毫克/100克，远高于其他坚果。

钙和镁的冠军——榛子

炒榛子含钙量高达815毫克/100克。此外，炒榛子中镁含量高达502毫克/100克。充足的镁能够减少糖尿病并发症的发生几率。

蛋白质冠军——南瓜子

南瓜子的蛋白质含量高达36克/100克，远高于其他坚果。蛋白质含量较高的坚果还有西瓜子、榛子、杏仁、葵花子等。

（王 颖）

营养快线

治类风湿方

【处方】防风10g，杜仲15g，淫羊藿10g，秦艽12g，豨莶草15g，威灵仙15g，金樱子15g，制川乌3g，乌蛇10g，桂枝10g，甘草12g。

【制用】上方为一日量。加凉水150毫升，浸泡30分钟后，加热煎煮3次，每次煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次（早饭前，午、晚饭后）温服。

【功能】强筋壮骨，通络止痛。

【主治】由类风湿引起的手足关节疼痛、发僵，手指关节肿大或变形，畏风冷，遇寒疼痛加重，或关节活动后疼痛加重。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

吃红肉，还是吃白肉？

红肉、白肉是研究人员为了分析不同颜色的肉类对健康的影响而分的。关于红、白肉如何区分有3种不同的方法。第一种方法是按照肉做熟后的颜色区分，红色即为红肉，白色即为白肉；第二种方法按是否为哺乳动物来分，是哺乳动物则为红肉，不是则为白肉；第三种则按肉类中肌红蛋白的含量来分，多就是红肉，少就是白肉。

红肉的颜色主要是由于哺乳动物肉中含有肌红蛋白。肌红蛋白是一种蛋白质，它的组成成分之一也包括铁，肌红蛋白能够将氧传送至动物的肌肉中去。

研究发现，吃红肉多的人群患结肠癌、乳腺癌等疾病的危险性会增高，男性吃太多红肉还会导致患前列腺各种疾病的概率加大。需要注意的是，这里说的是“吃红肉多的”，并不意味着吃点红肉就增加患病的危险。

吃红肉多的人患某些疾病的危险性高，这主要是因为，和白肉相比，红肉中含的脂肪多，特别是饱和脂肪酸较多。动物脂肪主要是提供能量。能量摄入过多会增加肥胖和心血管疾病的危险，饱和脂肪酸摄入过高是导致血中胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高的最主要因素。

不管红肉还是白肉，都含有脂肪，只是含的多还是少的问题。同样重量的肉中，猪肉的脂肪含量最高，羊肉次之，牛肉最低。即使在红肉的瘦肉中，脂肪的含量也不少。鸡、鸭肉中的脂肪含量较低，不饱和脂肪酸含量较高。鱼类中的脂肪含量一般较低，并且含有较多的多不饱和脂肪酸，深海鱼类中富含EPA和DHA，对预防血脂异常和心脑血管病有一定作用。

红肉的脂肪偏多，但是红肉中富含矿物质尤其是铁、锌，并且容易被人体所吸收、利用，还有丰富的蛋白质、维生素（B1、B2、A、D）等。过量吃不利于健康，建议适量吃。中国营养学会推荐成年人每天吃动物性食物的量：鱼虾类50～100克（1～2两），畜禽肉类50～75克。

专家建议，吃红肉偏多的人，特别吃猪肉过多的，应注意调整，尽量多吃鸡、鸭、鱼肉。有些人平常很少吃动物性食物，也应适当调整。

（马 生）