

家庭课堂

与“园丁”对话记

□侯晋涛

一日和父母去看望爷爷奶奶，我们的到来令他们很欣喜，忙前忙后为我们准备了丰盛的午餐，这难得的团圆时刻让我们都十分开心。

饭后爷爷和我聊天，问了我很多学习和生活方面的问题，谈到我的梦想时爷爷很担忧，神情严肃地对我说：“现在人才越来越多，竞争越来越激烈，你不善言辞，再过两年大学毕业就要迈入社会了，在社会上会遇到更多挑战，要抓紧这方面的培养和训练啊！”父亲表现出同样的担忧：“是啊，孩子还小的时候我也想过，当时觉得一切以学习为重，就没有管那么多，现在看来不能马虎了！”

爷爷看到父母亲担忧的神色，对他们说：“我有一位老朋友，在‘诚心育苗子，精心扣扣子’方面很有建树，曾被评为‘全国五好家庭’，是一位难得的‘园丁’。你们和孩子去拜访一下他，或许会有意想不到的收获！”

父母亲立马想到了他的老朋友应是赵宏元爷爷。听说每年都有很多孩子去参加他举办的大家庭答辩会，后来都通过努力，顺利“登陆上岸”，走出了自己精彩的人生路。于是父母亲决定尽快带我去拜访这位神奇的“园丁”。

热心招待

1月7日，我们一家三口带了一束鲜花来到赵爷爷家，赵爷爷和梁奶奶对我们很热情。赵爷爷指着鲜花说：“这是干啥哩？见外了！自家人何必如此啊？今后再来把娃取得的成绩荣誉和发表的文章拿来，才是最好的礼物！”父亲连忙说：“一点心意不足挂齿，今后按您说的办。”

赵爷爷是一位非常热心、平易近人而又严肃的老人。他坐在那里身姿挺拔，给人一种不屈不挠的力量感。他的面容柔和，一双深邃的眼睛里藏着丰富的故事和智慧，衣着整洁得体，每一颗纽扣都扣得一丝不苟，彰显出他严谨的人生态度。他的手上虽然布满皱纹，却依然坚定有力。与我们交谈时，声音低沉而有力，每一个字都像是“吐口唾沫是个钉”，充满了坚定。

简单寒暄之后，他就“言归正传”，问我的人生梦想、学习情况、成绩荣誉、爱好特长等，我如实地一一作答。然后他理了理黑中见白的头发，舒展了一下仅有少许皱纹的眉头，和颜悦色地与我进行了长达一个多小时的对话……

“你知道中华人民共和国成立于何年何月何日？”

“1949年10月1日！”我脱口而出。

“开国大典54门礼炮，为啥每门礼炮都是28响？天安门前的国旗旗杆有多高？”

“这两个问题不太清楚。”

“第一个问题是小学生问题，知道是什么就行了。后两个问题

是大学生问题，要知道为什么？因为中国共产党自1921年成立到建立中华人民共和国浴血奋斗了28年3个月，所以礼炮28响，旗杆28.3米高，让人们不要忘记这艰苦卓绝的岁月！”

赵爷爷的一番话，让我感触颇深，同时对赵爷爷的敬仰之情又多了几分。我觉得我的知识储备太匮乏了，生活处处都是学问，以后我要多观察、多学习。

暖心鼓励

“他性格比较内向，不善言谈！”父亲在一旁替我解围。

“这不要紧，咱们答辩会就是给孩子们搭建一个平台，然后在这里磨砺！”大姑娘上轿——头一回，慢慢就放开胆子了。现在很多工作必须笔试、面试，面试就是答辩，不敢讲话那怎么答辩呢？现在磨砺还不迟！”

小时候，我总是害怕在人前讲话，心里充满了紧张和恐惧。赵爷爷安抚我：“怯场很正常，关键有梦想。脚踏实地练，定能成栋梁！”

为了帮助我更好地克服怯场，赵爷爷邀请我参加春节大家庭答辩会。我既期待又害怕，这是我第一次参加大型演讲活动，我担心当众“砸锅”！赵爷爷安慰我：“人不是天生的演说家，很多人都是靠后天的训练和努力才一步步达到‘顶峰’的。你要相信自己的能力和实力，不要害怕失败或被人说，失败是成功之母嘛！”

赵爷爷又给我举了一个身边的例子——我父亲的一位老同学的孩子。他第一次上家庭答辩会时也很胆怯，竟然捂着脸不敢抬头，满脸通红，汗流满面！但随着答辩次数的增多，也慢慢得心应手了！如今，不仅演讲时沉着老练，侃侃而谈，在面对记者采访时更是有条不紊地娓娓道来。大家不妨听一听他是怎么说的：“答辩会是大课堂——互相交流，传播知识；答辩会是大舞台——放飞梦想，展示自我；答辩会是大熔炉——磨炼意志，锻炼成长。答辩会磨砺了我、激励了我、成就了我。干事创业敢担当，战胜困难信心强，面对迷茫有方向！”

接着，赵爷爷又鼓励我：“站在舞台上你就是‘领导’，大家是来听

你‘指示’的，是来听你‘作报告’的。不管下面坐的是谁，都不要害怕，鼓起勇气，深呼吸一下，放松放松，把听众想象成自己的观众。”

说到最后，赵爷爷更是激动地站起来给我们现场“模拟”如何处理突发事件的答辩题。看着赵爷爷绘声绘色的“模拟”，让我再一次感受到要学习的地方还很多。

悉心教导

我们准备告别时，赵爷爷突然话锋一转问道：“你在报刊上发表过文章吗？”

“写过文章，没有投过稿，当然也没有发表过！”

“没有发表的文章叫作文，见诸报刊的文章叫作品。写文章，将来不论干啥工作都离不了。有人说学理科不需要写文章？这是瞎说哩。当医生不需要写医学分析报告吗？当科学家不需要写实验报告吗？当设计师难道不需要写设计报告吗？写文章是人一生的基本功，是人进步的垫脚石！你想啊，你觉得写文章难，那你就去读书看报，看人家是咋写的，无形中也就进步了！”

赵爷爷又给我讲了一个故事，让我分析判断：“国王给10个儿子每人发了一支箭，让大案折，结果都折断了。然后国王将10支剑捆绑在一起让他们分别去折，结果谁也折不断。这是为什么？”我想了片刻说：“团结起来力量大！”

赵爷爷夸赞说：“答到点子上了，100分！没有啥，你磨磨磨就是一块好钢！”

真是“听君一席话，胜读十年书”，我深切感悟到，答辩有章法，出彩有窍门，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我更深切感受到，时间虽短，却收获满满、信心满满、情意满满！

临走之前，赵爷爷给了我一本他自制的“家庭教育资料汇集”和两本《盐湖文学》，让我深钻细研，还和我约法三章：一是勇敢地登上春节大家庭答辩会舞台；二是勇敢地拿起笔杆子写一篇文章；三是勇敢地青年组10道答辩题写出答案。面对赵爷爷苦口婆心的教诲和循循善诱的“导航”，我唯有像汹涌澎湃的瀑布——勇往直前，永不回头！

科普课堂

如何有效预防宝宝发热？

1. 适度增减衣物

根据天气变化适度给宝宝增减衣物，切忌里三层、外三层，穿得过多会导致内热蓄积，引发宝宝感冒、发烧。刚出生不满一个月的宝宝可比大人多穿一件，室外可增加一件。同时，也要加强腹部和脚部的防寒护理，避免宝宝受凉。

2. 适当进行户外运动

选择有阳光、无大风的天气，带着宝宝到户外走一走、散散步，让宝宝多接触外面的世界，增强宝宝的感知能力。不能让宝宝一直做温室里的花朵，适量进行户外有氧运动，呼吸新鲜空气，有助于提高免疫力。

总的来说，宝宝发热后，家长不要过于慌乱，应及时测量好体温，根据宝宝体温选择有效的退热方式。掌握宝宝发热的原因、护理方法及预防措施，注重腹部保暖，适当运动，提高宝宝免疫力，减少发热的可能性。（《大众卫生报》）

家有宝贝

天冷，宝宝洗澡需注意



□王舒华

天气越来越冷，怎么给小宝宝洗澡才不会着凉？下面这几点爸爸妈妈们一定要注意啦。

◆浴室的温度◆

室温以26℃~28℃为宜，在给小宝宝洗澡前，可以在浴室先开个暖气，使浴室温度暖和一些后再给宝宝洗澡，也可以在前一个成人洗完澡后，趁浴室温度还比较高时给宝宝洗澡，或者选择在中午室内温度较高的时候。

◆洗澡的水温◆

太烫的水容易烫伤宝宝娇嫩的皮肤，太凉又容易使宝宝着凉，给宝宝洗澡时，建议水温控制在38℃~40℃左右。

放水时，可以先放温水再放热水，用水温计测量好，或者也可以用宝妈的手腕内侧去感受帮助判断水温，以感到温暖、不烫手即可。不建议一边洗一边往盆里加热水，如果中途确实需要加水时，最好是一个家长先将孩子抱离浴盆后，由另一个家长加水调好水温后再把孩子放入，以免烫伤宝宝。

◆洗澡的时间◆

洗澡应在婴儿进食后1小时~2小时进行。洗的时候注意时间不要过长，最好是能控制在10分钟内，洗完后迅速擦干其皮肤表面的水分，特别是皮肤褶皱处的水分。

如果浴室空间够，宝妈们可以在给宝宝准备洗澡时，先将毛巾和准备要换的干净的衣服放在浴盆旁，这样，一洗完澡就可以随手拿起毛巾给宝宝擦干及换上；如果浴室空间不大，可以用大毛巾将宝宝擦干包裹好抱回房间后迅速穿上衣服，防止宝宝受凉。

另外，气温低时，空气湿度也比较低，容易导致小宝宝皮肤干燥，洗完澡后，给宝宝及时涂抹保湿霜或乳液，保持皮肤湿润。

最后，需要提醒家长注意的是，在给小宝宝洗澡时，千万不能单独留宝宝一人待在浴盆，哪怕只是转身去拿毛巾的一瞬间，只要孩子还在水里，大人的视线就不能离开，以保证宝宝的安全。

（《家庭医生报》）