

节令之美

5日12时10分芒种

麦随风里熟 梅逐雨中黄

新华社天津6月3日电“连雨不知春去，一晴方觉夏深。”北京时间6月5日12时10分将迎来芒种节气，标志着仲夏时节正式开始。此时节，北方的土地一片金黄，江南的梅子在迷蒙的烟雨里熟了，有诗云“从此客程君不见，麦秋梅雨遍江东。”

当太阳到达黄经75度，夏天的第三个节气——芒种到来。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，“芒”，指麦芒类植物的收获；“种”，指谷黍类作物的播种。芒种一到，夏熟作物要收获，秋收作物要播种，收与播紧密相连，是很多人熟知的“夏收、夏种、夏管”大忙时。

芒种到来，大地被金黄和青绿的植物色彩所覆盖，一派夏日的美景。在北方，目观沃野千里，耳听麦浪声声。唐代诗人柳宗元有感而发：“目极千里无山河，麦芒际天摇清波。”这“麦花香里说丰年”的景象让辛苦劳作和期盼丰收的人们无比喜悦。

在江南，一把一把青色的秧苗，被高效的插秧机匀称地插入一畦畦水田里。南宋诗人杨万里所作《插秧歌》中描绘的“田夫抛秧田妇接，小儿拔秧大儿插”，业已成为了美好回忆。旧时的插秧，的确是江南农户全家总动员的一



新华社发

番劳作且温馨的热闹情景。

“和气吹绿野，梅雨洒芳田。”王来华表示，芒种时节，江南部分地区即将进入一段细雨绵绵、雾霭重重的时节。此时正值梅子黄熟，故此时的雨被称为“梅雨”，此时间段则被称为“梅雨季”。

梅雨时节亦浪漫。淅沥的梅雨虽然给人们的出行造成不便，也容易引人心情郁闷，但在历代文人墨客眼中，它又是唯美的，蕴含了细腻和柔美的诗

意。既有“一川烟草，满城风絮。梅子黄时雨”的感叹，也有“漫道不如归去住。梅雨。石榴花又是离魂”的忧伤，更有“梅子黄时日日晴，小溪泛尽却山行。绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声”的喜悦。

在芒种这个辛勤耕耘、收获可期的大好时节，祝愿所有的人，尤其是即将参加高考的莘莘学子，所有耕耘都会有收获，一切努力都不会被辜负。

九个方法
帮助孩子建立
饮食好习惯

儿童青少年正处于生长发育的关键时期，对于儿童而言，良好的饮食习惯不仅可促进身体的健康成长，也为成年后的健康奠定坚实基础。在儿童阶段，要特别关注儿童的饮食行为，包括不偏食挑食，不暴饮暴食，三餐定时定量，吃动平衡，注重食物摄入的同时也要积极运动，保持健康体重。

培养孩子良好的饮食习惯，要做到以下几点：

1.一日三餐，定时定量，食物多样化

鼓励儿童不挑食和偏食，加餐以奶类、水果为主，在两顿正餐之间，分量不应该过多。

2.吃饭时间适当

每顿饭20分钟~30分钟，让儿童做到细嚼慢咽的同时不拖延。

3.鼓励但不强迫进食

儿童在吃饭时不玩手机、电视等，不边吃边玩儿，家长要以身作则，给儿童做好榜样。

4.变换烹调方式，纠正挑食偏食

比如儿童不喜欢吃蔬菜，家长可以多做馅类食物或菜丸子，将蔬菜切碎与瘦肉一起做成饺子或包子等，多多鼓励儿童尝试并给予表扬。

5.养成爱喝白水的的好习惯

鼓励多喝白水，不要用含糖饮料来代替白水。

6.把餐桌当做和孩子谈心交流的场

营造良好沟通氛围，不在吃饭时批评或惩罚，不以食物作为奖励或惩罚。

7.鼓励儿童一同参与家庭食物选择和制作过程

大手拉小手，享受烹调食物过程中的乐趣。在日常生活中，家长可领着儿童去菜市场认识和挑选蔬菜，在做饭时帮忙参与摘菜洗菜等，让儿童干力所能及的家务，体会付出和收获的乐趣。

8.养成清淡饮食的好习惯

倡导少盐、少油、少糖，让孩子多多品尝食物天然的味道。

9.儿童在食不过量的同时，还要积极运动

运动对于儿童而言，吃动平衡非常重要。不仅是体育课的短暂身体活动，更应是天天坚持的长期习惯。家长也要参与其中，适当陪儿童一起运动，培养儿童运动兴趣的同时，也增进了相互的情感交流。

据《北京青年报》

幼年吃花生能预防青春期过敏

从婴儿期到5岁，给孩子科学地喂食花生，可使他们在青少年时期花生过敏的发生率降低71%。英国伦敦国王学院发表在《新英格兰医学杂志·证据》上的这一新发现，提供了一项证据，证明早期在婴儿饮食中添加花生能够长期预防花生过敏。

在北美、英国、西欧和澳大利亚的幼儿中，对花生过敏者约占2%。对一些人来说，即使是少量花生也会导致危及生命的过敏反应。

研究人员表示，几十年来，家长们

一直不敢让孩子在很小的时候就接触花生，但有证据表明，在婴儿时期接触花生可产生长期耐受性，并保护孩子在青春期免于过敏。这一简单的干预措施将对后代产生显著影响，并使花生过敏率大幅下降。

在第一次试验中，一半的参与者被要求从婴儿期到5岁定期食用花生，而另一半则被要求在此期间避免食用花生。研究人员发现，早期食用花生可将5岁时花生过敏的风险降低81%。

跟踪调查显示，从6岁到12岁或以

上孩子们可自行选择吃花生的量和频率，15.4%的早期不食花生组受试者和4.4%的早期食用花生组受试者，在12岁或以上时患有花生过敏。进一步研究表明，早期定期食用花生可将青少年时期花生过敏的风险降低71%。

研究人员认为，这种安全且高效的干预措施最早可在4个月大时实施。但婴儿需要在发育上作好断奶准备，并且应以软质糊状或花生泡芙的形式适度喂食花生。

据《科技日报》

给孩子滥打生长激素 当心“追高”变坑害

孩子6岁，身高只有109厘米，在“儿童身高数值对照表”中属于“矮小”范围。于是，深圳市民何丽带着孩子去医院就诊，让医生给孩子注射一年的生长激素，孩子一年内长高了11厘米，可副作用随之而来，经常出现感冒、发烧等症状。

社会竞争激烈，身高几乎已成为个人的“核心竞争力”。家长普遍希望自己的孩子能够“高人一头”，担心孩子最终“长不高”的家长，就会想出各种招数来增高，给孩子打生长激素，也在家长的增高“工具栏”里。有些医生看到赚钱的机会，把生长激素吹捧成“增高神药”，进一步加剧了滥打生长激素现象。

孩子自身分泌的生长激素不足，达

到一定的程度后，可以诊断为生长激素缺乏症。顾名思义，生长激素缺乏会导致特发性矮小等疾病，这类患者需要及时补充生长激素。只要遵循诊疗规范，按照适应症用药，注射生长激素就会成为治疗相关疾病的好手段。

生长激素不可缺，但也并非多多益善。激素过量副作用就会很多，像何丽的孩子这样经常感冒发烧还算小事，严重者还可导致甲状腺机能减退、内分泌紊乱、关节疼痛、脉管综合征等。

把特殊疾病的特殊治疗手段，当作普适性手段，是十分常见的健康误区。被泛化的断骨增高、被滥用的降糖药减肥等，都是这方面的典型例证。

只看到药品的治疗作用，看不到毒

副作用，则是健康素养方面普遍存在的短板。治理生长激素滥用除了要就事论事，还应该上升到正确看待药品的作用与毒副作用的高度，通过更有针对性的健康科普，让民众不再对药品的毒副作用满不在乎。

家长希望孩子长得更高的心情可以理解，但非特定患者通过滥打生长激素来增高，则既危险又无效。在影响身高的几大因素当中，遗传不可改，但在均衡营养、科学运动、合理作息等方面，却可以大有作为。家长科学干预身高无可厚非，切莫采取滥用生长激素等拔苗助长的手段，让孩子“追高”不成，反而付出健康受损等代价。

据《北京青年报》

