

# 家长如何给孩子讲故事?

□邓琼 凌越

近日,来自澳大利亚的“故事医生”苏珊·佩罗莅临广州购书中心,举办了“怎么给孩子讲故事”主题讲座。这个浅显的题目吸引了众多家长参加。苏珊建议家长,要多给孩子“讲故事”,甚至“编故事”,而不是“读故事”。

**生动地“讲”而非应付地“读”**

苏珊是澳大利亚一名资深幼儿教师,拥有超过30年教学、教师培训、家

长教育和讲故事的经验,她所著的《故事知道怎么办——如何让孩子有令人惊喜的改变》一书刚刚在国内出版。她曾长期在澳洲和非洲举办讲故事课程,自称“故事医生”。

讲座一开始,苏珊先走到观众中间讲了一个小故事:“有一个小红房子,没有窗,没有门,里面藏着小星星……”她的语气抑扬顿挫,好听的声音和耐心的态度让在场的观众很快就被故事所吸引住了。苏珊还让听众跟她一起做

手势,现场的大部分观众都投入地跟从着。当苏珊变出一个切成两半的红苹果时,在座的大人都开心地笑了起来。原来苏珊说的这个小红房子就是被切成一半的红苹果,苹果里面的核就是那颗小星星。

当苏珊问起现场观众听了这个故事有什么感受时,一个家长认为,肢体语言会使故事更加生动,也会让人有一种画面感。苏珊补充道:“还有眼神交流,因为这些都是人类之间独有的

互动。”她说,人们都具有想象力,而这正是生动地“讲故事”和应付地“读故事”之间的区别。

**每个故事都应有一个大团圆结局**

苏珊建议家长应该多看故事,培养创作故事的感觉。她认为,家长除了创作故事之外还可以尝试改写故事,尽量通过故事来引导孩子是非正误,而不是告诉孩子:你不能做这个,必须做那个。

现场有家长提出疑问:故事和现实是有差距的,孩子终究会走进和故事完全不同的现实社会,这该如何处理?苏珊解释道:“我赞成要给每个故事都编一个大团圆结局,因为孩子更需要的是心中的希望而不是历史,他们应该从小就对未来抱有美好的憧憬。”

(据《羊城晚报》)

# 九个健康吃零食的方法

□王 文

- 1.遵守配额制**  
若你真的很想吃蛋糕之类的高糖甜点……那就吃吧!但要记着,每样只能吃一点,一小片芝士蛋糕,再加一勺慕丝,还有几口雪糕,加起来便是你吃甜品的“配额”。每星期最多只能这样吃一次至两次,每次限量一份。
- 2.精心挑选**  
甜点并非全都是催肥凶手,有一些甜点健康又营养。加进了新鲜水果的凉粉,口感一流,又能提供丰富的维生素;甜豆花含丰富的钙质,其他的中式甜品如红豆沙、绿豆沙和红薯糖水等也富含纤维素。
- 3.餐前打底**  
假如怕自己敌不过甜点诱惑,毫无节制地大吃特吃,那就让我们想一些办法,降低甜品对你的吸引力:你可以在餐前吃一些高纤的蔬果,避免你在饥饿状态下失去控制;在吃甜点时多喝水,这既可以快速提

- 升你的饱肚感,又可冲淡甜味,提醒你别吃太多。
- 4.正餐减量**  
把正餐应该吃的食品包括饭、肉、菜等,各减量1/4,以腾出空间让肠胃“接收”甜点。但也不可以完全不吃正餐,这会妨碍身体摄取所需的营养,而且空腹吃甜点,热量就会快速被身体吸收。
- 5.慢慢品尝**  
卖相精致、味道可口的甜点,当然是要慢慢品尝。这不仅能让你吃出好心情、吃出慢慢咀嚼的习惯,还能减慢血糖的上升,令身体有足够的时间消耗热量。
- 6.睡前禁食**  
吃甜点的时间间隔进睡时间越远越好。千万不要把甜点当夜宵,假如没有足够的活动消耗多余的卡路里,这些热量就会快速被身体吸收,而血糖也会转化成肥肉留在体内。
- 7.不要迷信消脂茶**  
有些人一边狂吃甜点一边喝着消脂茶,以为这样就能抵消

所吸收的卡路里。其实消脂茶就算再有效,也抵不住肆无忌惮的大吃大喝。所以千万不要把消脂茶当成自己的心理屏障,对自己完全放松。

**8.切忌节食**

不要以为偶然放纵一晚狂吃甜点,只要第二天不吃东西,就可以抵消掉前一天摄进的卡路里,这是不科学的。身体天天都必须有适当的能量维持活动,不吃东西除了会让你无精打采、疲惫乏力,还会减慢身体的新陈代谢,影响身体消耗热量的进程,令赘肉囤积。

**9.及时运动**

运动是唯一能“治愈”甜点后遗症的方法,而且行动必须快速,不能一拖再拖。下午吃完甜点后,晚上或第二天便要去做有氧运动以消耗多余的热量。一个体重50公斤的女生,每快步走半小时,便能消耗约80至100卡路里。所以假如你吃了一块400卡路里的芝士蛋糕,就要快步走两小时。

(据《镇江日报》)

# 买珠宝不要忘记看“胎记”

□冬 棠

买珠宝首饰等贵重物品,一定要仔细辨认标志,认清珠宝首飾上和购买清单发票上的“胎记”,如此才能放心购买。

首先,我们要先了解几个概念。

铂是一种金属元素(Pt),国家规定只有纯度在85%以上的铂金首飾才能带有Pt标志

或称为白金,目前市售铂金首飾纯度为90%、95%和99%,分别有“Pt900”“Pt950”和“Pt999”标志。无论是戒指、吊坠还是丁点的耳环,制作时都会刻上一行细小的标记:Pt900或Pt950、Pt999,这也是它们的胎记。

K白金其实是白色的K金,是含有黄金(Au)和其他贵金属的混合物。市场上可见的K金最高纯度为75%,是由75%的黄金加上25%的银、镍、铜等金属混合而成的,一般标注为18K金、金750或者Au750等,同时外观分为白

色、玫瑰金色和黄金本身的黄色。

钯金,主要由自然钯熔炼而成,颜色银白色,外观与白金相似,但轻于“铂”,长时间置于空气中会发灰,很少单独用来制作首飾,印鉴标志为“Pd”。

此外,珠宝专家指出,实际上我们所称的白金很大程度上是一种含糊的叫法,白金、钯金、白色K金(K白金)都属于白金的范畴,目前市场上的“白金”多是称“K白金”而不是铂金。专家提醒消费者,购买珠宝首飾时,铂金的“铂”一般应该念bo,而不是念bai,否则错误读音很容易给销售人员造成混淆产生误会。

(据《金山网》)

河北衡水长城酒业有限公司  
传承衡水长城老白干之精髓

## 自然之道 龍吟天下

信阳龙吟酒业  
有限公司生产的  
义阳河系列牛蒡酒  
采取牛蒡及新鲜水果  
等原料,采用台湾独特  
工艺,100%纯植物混合  
发酵蒸馏,精心酿制而成。  
口感顺畅,入口绵密;  
舒经活络,祛风解毒;  
帮助睡眠;活血补肾,  
滋阴壮阳。

地址:信阳市东双河工业园区  
电话:0376-3827999 15343766888

全系搭载欧宝1.4T进口涡轮增压引擎  
配备进口6速手动变速箱和通用第三代6速手自一体变速箱 **¥14.99万起**

昂科拉 ENCORE 大声发表  
年轻!就去SUV

1.4T双可变气门正时涡轮增压发动机  
AMD智能四驱系统  
18寸铝合金轮毂  
考虑欧洲标准的行人保护设计

信阳中岩恒通汽车销售服务有限公司  
地址:312国道京珠高速入口对面  
销售:0376-3228111/333 售后:0376-3219601/602

### 寻尸启事

2012年10月8日夜12时许,王罗公路马集龙泉段一男子因意外事故死亡,该男子身高158厘米,年龄约70岁左右,光头,上身穿黑色外衣,下身穿绿色裤子,脚穿黑色皮鞋,望知情者速与淮滨交警大队联系。

联系人:李警官 13782941818 师警官 13837699520

2012年10月10日

### 公告

信阳市城乡规划管理局根据贾立坤等九户提交的变更规划地字第411501200900032号《建设用地规划许可证》用地单位名称的申请,经审查,该宗地符合变更程序,现予以公告。若有异议请于公告之日起7日内到信阳市城乡规划管理局提出。逾期无异议者,我局将依法予以办理建设用地名称变更。

联系电话:0376-6686026 联系人:杨勇 0376-6686058 联系人:张海洋  
信阳市城乡规划管理局  
2012年11月5日

### 注销公告

兹有信阳市浉河区烹大师餐饮有限公司经股东会会议决议,拟向当地工商部门申请注销,请与公司有关的债权人自公告发布之日起45日内向公司申报债权、债务。

特此公告  
信阳市浉河区烹大师餐饮有限公司  
2012年11月6日

### 赠与公告

赠与人:郭战远,男,1945年2月12日出生,公民身份号码:413023194502120435,住址信阳市平桥区明港镇中山街12组630。(以下简称甲方)

受赠人:郭良,男,1975年11月4日出生,公民身份号码:413023197511040430,住址信阳市平桥区明港镇中山街12组。(以下简称乙方)

赠与人郭战远和受赠人郭良系父子关系。赠与人郭战远在平桥区明港镇中山街588号有房屋一处,房屋所有权证编号:房权证信明房字第6-11-3-32号,丘(地)号:6。现甲方将上述房屋属于自己的产权全部赠与乙方,经双方协商一致,达成协议如下:

一、甲方自愿将上述房屋的产权全部赠

与乙方所有。乙方表示同意全部接受甲方的赠与。

二、甲方于2011年6月20日将上述房屋的所有产权正式赠与乙方。

三、甲方将上述房屋的所有产权赠与乙方后,永不反悔。以后不得以任何理由和方式对该房屋产权提出任何要求和重新处置。

四、乙方接受赠与后,对赠与物有全权处置权,甲方不得干涉。

五、本协议一式三份,甲、乙双方各一份,公证处一份。

六、本协议经公证后生效。  
甲方:郭战远  
乙方:郭良  
2011年6月20日

### 阳光拍卖公告

受有关部门的委托,信阳市阳光拍卖有限公司定于2012年11月13日10时在息县会议中心公开拍卖如下资产:

亚洲新能源控股(信阳)有限公司存量资产和河南省世纪金源化工有限责任公司存量资产(以上两公司存量资产合并整体对外依法拍卖)。

有意竞买者,即日起向本公司咨询详

细情况,实地查验标的,并缴纳一定数量的竞买保证金和身份证等证件,在拍卖日前到本公司办理竞买登记手续,竞买不中,保证金全额退还(不计息)。

展示地点:标的物所在地  
展示时间:自公告发布之日起到拍卖日前  
咨询电话:0376-6253958  
咨询地址:信阳市礼节路物资局四楼  
监督电话:0376-5861673  
信阳市阳光拍卖有限公司

北京现代 NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

## 北京现代首家唯一授权信阳全程4S店

# 11.11购车狂欢节

倾情钜惠

- 1.途胜全系尊享版优惠48000元
- 2.全系(部分)车型8.5折起售
- 3.长期高价回收任意品牌二手车
- 4.售后冬季免费检测,来店更换发动机防冻液免工时费,赠送一副油漆抛光打蜡(此项目截止11月30日)
- 5.更多惊喜尽在11月11日北京现代全城店

惊爆价 1?????元 敬请期待..... 惊爆价 1?????元

北京现代汽车信阳全程销售服务有限公司

地址:信阳市312国道银钱村(信阳市)  
销售热线:0376-3809777(信阳)  
服务热线:0376-3809555(信阳)

固始县中原路莲花小区西侧门(固始县)  
0376-4669888(固始)  
0376-4669777(固始)