

阅读：孩子成长的金钥匙

杨咏梅

当孩子说：“妈妈，给我讲个故事吧！”其实他是在说：“妈妈，给我讲讲人生吧！”

阅读就是人和书之间的关系，读书就是为孩子打开一扇窗，给孩子望远镜和显微镜。孩子经由故事爱上阅读，了解世界，而阅读又丰富了孩子的故事，变成孩子内在的经验和图景。

哈佛大学阅读心理学家珍妮·乔尔的阅读发展阶段理论认为，从出生到6岁是孩子的“前阅读”，意味着孩子约略知道书长什么样，哪些是(或像)书；认得常见的标志、符号、包装名称；会认几个常常念的故事书中出现的字；会把书拿正，边念边用手指字；看图说故事或补充故

事内容；会一页一页翻书。

从阅读科学和脑神经科学的角度来看，孩子从“爱上阅读”“学会阅读”到“在阅读中学习”，进而走向“自主阅读”，是一个不断成长与发展的过程。学龄前最重要的是学会阅读。此时亲子阅读的指导原则，一是以身作则，二是了解儿童，关键是撩拨孩子的阅读兴趣。孩子早些开始阅读总是好的、有意义的，但不必过于专业化、课程化、功能化，要着重调动和激发孩子的阅读兴趣。孩子最讨厌父母问“读这本书你学到了什么”？父母如果总要求孩子读每本书都要学到点什么知识，反而让孩子讨厌阅读。每个孩子的阅读趣味不一样，孩子喜欢看

什么书，陪他看就行。比如绘本，绘本是教学资源，但不是教材，读故事会吸引孩子爱上读书，但课内阅读和课外阅读有区别，千万不要把轻松的亲子阅读变成辛苦的课内学习。父母不必太用力，太用力容易焦虑。同时，作为家长，我们不仅要鼓励他们读文学，也要鼓励他们读科普、读漫画。

当下市场上的儿童读物太多，帮孩子选书是父母的社会责任。想要选择适合孩子的读物，可以参考以下四条选书建议：选经典图书，经过优胜劣汰传承下来的图书是优秀图书；选品牌图书，选优秀的作家、优秀的出版社出的品牌图书；选精品图书，并非书价贵、装帧豪华，要

选质量好、为孩子着想、从儿童阅读的角度考虑的图书；选分级图书，按年龄段为孩子选书，孩子能够理解得更到位，要选孩子“跳一跳能看懂的书”。

在陪孩子读书的过程中，家长也可以读一读孩子喜欢读的书，这不仅了解孩子最好的办法，还可以让我们也回到童年，重温童年。阅读不只是为了获得知识，它还提供了休闲、思考与内省的乐趣。越早开始阅读，就越能体会阅读带来的各种乐趣。童年早期，爱的最重要变量是陪伴。亲子阅读就是让孩子和我们在-起，在心中种下喜悦的种子去和世界相遇。

摘自《中国教育报》

热点捕捉

这“一杯水”有人从小喝到老

一年里最热的时段到来了。浙江杭州上城区锅子弄的居民都知道，顾忠根的免费凉茶摊已经开张了——这个凉茶摊，每年入伏开张，出伏结束，在杭州已经整整摆了41年，被誉为杭州的“最美凉茶”。

顾忠根每天早上5点多就起床，趁着峰谷电烧好开水，灌满10个暖水瓶，等水凉下来，再把茶叶、陈皮、青蒿、六月霜、白菊花、人丹、十滴水等10种中草药，按比例混合，做成一缸“老底子”的杭州凉茶。烧到9点钟，一天的量够够，然后让茶冷却。

上午10点，小小凉茶摊开张，一直要摆到下午三四点钟，这是一天中最热的时间段，对于许多过往路人来说，顾忠根这个凉茶摊，简直是续命水。

为了怕路人扑空，顾忠根随时守着这个摊位，前一天晚上把第二天的饭菜烧好，到了饭点，就吃点隔夜饭菜。从环卫工人、建筑工人到普通白领，喝过顾忠根凉茶的人，遍及各行各业。

“我外婆当年也是这样的，这是一件好事。”他想起过去，自己外婆在下仓桥开了一家茶食糖果店，每到三伏天，就煮好茶水免费提供给客人饮用。后来，顾忠根家搬到清泰街，他母亲在家门口摆馄饨摊，也总是泡茶免费给过路的人喝。15年前，他们又搬家到锅子弄，凉茶摊就摆到了小区门口，“母亲去世前还和我说，这个摊要替她摆下去”。

三代人的传承，三代人的坚守。顾忠根总是用着一个搪瓷茶缸，上面写着“好人长寿”，落款人是“过路市民”，时间是2010年7月。

今年已经80岁的顾忠根，如今坐在凉茶摊旁略显破旧的椅子上，腰已经直不起来了。“准备做到自己没力气嘛。”顾忠根说。

去年，在中国美院学生的帮助下，顾忠根把凉茶摊重新装饰，这里成了杭州的“最美凉茶摊”，顾忠根也成了“网红”，越来越多的人开始知道，这里还有个“凉茶爷爷”。

他说，自己做的只是小事，不值得出名，但是如果出名能让更多人都献出爱心，他愿意当这个“网红”。“我们只要在这个事上面能发动更多的人，最好了。其实这就是一个很小的目的，给他们清凉。”

如今，许多曾经喝过这里凉茶的人，慢慢成了帮助顾忠根将爱心传递下去的“接班人”。在帮忙的志愿者中，有一位来自泰国的留学生江惠珍，她说：“顾大伯凉茶摊的故事令人感动，也传递了快乐。”

志愿者葛师傅已经是第六年来和老人一起出摊：“我们肯定要接班到底的，我们做了，然后年纪大了，下面再拉上来，一代一代地接下去，这个凉茶摊肯定永远在这里。”

摘自央视新闻

养生汇

哪些“冬病”最适宜“夏治”

消化系统问题

由于虚寒而导致的一系列消化道问题，是适于冬病夏治的最佳健康问题。日常表现为消化不良，容易胃酸、腹胀，喝冷饮或吃寒凉食物易引起胃痛、拉肚子等。

夏治之法：饮食多吃姜。不论是生姜还是干姜，都有很好的温中散寒的功效，入脾、胃经。所以夏天多用姜，可以暖胃醒脾，散寒化痰，缓解虚寒引起的肠胃不适。

呼吸系统问题

一般在冬天容易发作的感冒、哮喘、鼻炎等，大多是因为体质阳虚、体内阴寒太盛所导致的，迁延不愈，年年复发。如果能利用夏天的外热调养好阳气，到冬天时这些呼吸道问题就不会轻易复发。

夏治之法：养阳。三伏天针对呼吸道问题尤其有效，因为其中使用的大多都是温热养阳的中药。此外，日常生活中还可以通过泡脚、晒太阳、适当运动等方法养阳。

用冷热水交替洗脸、洗鼻，可以帮助提升鼻腔适应能力，预防过敏性鼻炎、鼻窦炎等呼吸道问题。

妇科问题

适合冬病夏治的妇科问题，主要也是寒性痛经、月经不调等。夏天通过温热中药的调养，可以很好地缓解以上妇科问题。

夏治之法：温热中药茶。想要除寒气，女性朋友可以多吃些温热的中药，比如红糖大枣姜茶。做法：用大枣10颗，切片；生姜一小块，切片；红糖适量。先将枣片和姜片加水煲好，水沸后加入红糖再慢火熬煮3分钟即可。

摘自人民日报微信号

美文阅读

忽有故人心上过

田双伶

闲时临帖，总是读到不常见的诗句。

右起，竖排。面前展开的书帖，是厉鹗的句子：相见亦无事，不来忽忆君。一时间停了笔，人就有些恍惚。

眼前，小炉里的一缕轻烟，和杯里绿茶的热气，袅袅地氤氲着。想从记忆里搜寻，却什么都想不起来。有如一位老者，面对一幅山水画，眼前山岭苍茫，大片的留白，心里亦是大量的留白。身旁的一切都成了大写意画卷中的背景色。不禁心生苍凉。

越来越不爱出门了。常常一个人静坐，读书，临帖。书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。一杯茶续了又续，喝到无味，也不觉得无聊。

论心思，还是古人悟得好。那天夜晚，周遭寂静，斜倚在床头，翻开书页，读到龚定庵《己亥

杂诗》其中一首的其中一句：忽有故人心上过。真是诗不如句。那首诗的其他几句，不记得了。反正一下子合了心境，目光在这几个字上，顿住了。

原来，一直飘忽着让我无所适从的感觉，被这一句给抓拍，定格了。

那些以为忘了的往事，都在光阴里，好好地藏着呢。此时盘点内心，曾经的人事片段，如枯茶被注入沸水，渐渐舒展鲜活，真实地现出几分温暖意来。仿佛与三两故人，围炉煮茶夜话，话或多或少，时断时续，而茶香随着咕嘟嘟的水汽在身边弥漫开来，数不尽的人生况味涌上心头。于是，不再多愁善感，不再烦扰焦灼。眼前，岁月静好，现世安稳。

忽有故人心上过。这句话要有古雅的心性才可以吟出。而我要拥有这样的智慧和心思，需到老去的年龄吧？记得在一本书

里看过这样一段话：年龄就好像耕地，事物的本质会逐渐被挖掘出来。可是只有当时日已过，我们已无力做出任何改变时，我们才拥有智慧。我们似乎是倒着生活的。说得真好。只是古人那般心境，凡俗的我，做不到。唯一能安于日常的，便是摒弃杂念，无事静坐。

静坐的自己，仿佛书写时的一个顿笔，仿佛秋尽后的-一株枯荷，仿佛-条人影散去的清冷小巷。这一刻，心气不那么足了，也有一丝苍凉，几分失意，可是，心里却安然、知足、饱满、笃定。

让自己在日常的洪流中，暂时驻足，回望一下，原来是件幸福的事情。时光不会停留，眼前的一切，将来也要成为芳名录上那样的人呀。

摘自书香人生

七月再见 八月你好

一阵荷塘雨，一场轻风寒，七月昔光景，渐行渐又远，八月如少年，如约且归来。

七月再见，不忘青梅熟透落蒂，红藕清凉瓜甜，不忘绿树浓荫剪影，泉水细流晴柔，不忘树蝉饮露声响，她蛙过雨鼓鸣，不忘百花争艳蝶舞，繁星夜里流萤。

告别炎炎烈日的浮躁，静听竹林清风的瑟瑟；告别绵绵细雨的丝丝，仰观山间秋水的盈盈；告别零零花落的哀愁，轻嗅树下红叶的悠悠；告别声声琴弦的相思，抒写高宇云天的字字。

七月如酒，借酒消愁，昨日之烦忧不可留；八月如茶，苦尽甘来，今日之喜乐仍可期。

八月你好，看水天清话，卧一庭篱院销夏，闻桂子飘香，折一串风金黄插簪，听竹露清响，揽一片清芬入怀，煎香泉玉茶，品一味清尘素雅，对小窗烛火，写一心情深夜话。

带上饱满的热情，犹如暖阳般明亮，带上美好的企盼，犹如娇蕊般香艳，带上坚定的信念，犹如风雷般殷响，带上淡泊的心境，犹如微风般清凉。

八月如平淡的白水，甘冽清甜，八月如满院的桂香，芬芳四溢，八月如晶莹的晨露，清亮闪烁，八月如古韵的诗画，醉墨淋漓，八月如温婉的少年，如玉如兰。

凉雨清洒一山头，洗去相思两处愁，空山澄静一色秋，隔断红尘万事忧，七月别离一繁华，八月又逢漫天花。

愿我在八月，遇见所有美好，心随喜乐向阳，笑里全是坦荡，未来光芒万丈。

摘自百草园微信号

文化中国

中国人的智慧是水做的

在这颗蓝色的星球上，最古老的文明都是依水而起，沿水而兴的：古巴比伦在两河流域苏醒，古埃及在尼罗河畔萌生，古印度依傍着恒河繁衍，而中国，沿着黄河长江的脚步，一路向前……

作为唯一绵延至今的文明，中国对于水，有更缠绵的依恋和更深刻的理解。

农业文明从一开始就离不开水。耒耜翻开紧实的黄土，农人撒下饱满的颗粒，人们就开始祈求水的降临。风调雨顺、水到渠成、四海升平……简单的祝福里包含着最质朴的愿望。

政治失意的诗人有时会转而歌咏田园：“一水护田将绿绕”“一带山田放水声”……饱含水汽而超重的空气不但没有把气压变

低，反而使这里更加清新，也使他们隐约意识到：一个民族的繁盛，也许，正源于田耕。

带着对山水田园的深厚感情，文人踏上了找寻内心的征程。这一路风霜雪雨，万水千山都是修行。

所以五千年过去以后，古巴比伦和古埃及都被波斯帝国的铁蹄踏碎，印度河城邦消失，文明一度停滞，而中国历经了多次改朝换代，却从未消亡——她就像一湾春水，狂风可以卷之，鸟兽可以涉之，宝剑可以击之，谁都可以破坏它，但谁也无法改变它，绵延不绝，奔流朝东。

如果将中华文明比作水，那它一定早已化云降雨，沾湿我们的衣冠，渗入四肢百骸，刻进了我们的

基因里。直到今天，在钢筋混凝土的城市，我们仍然向往着临水而居，枕水而栖。

仔细观察中国地图上的水系，就像人体脉络一样，串起了一座座璀璨的城市。“七大古都”：安阳、西安、洛阳、开封、杭州、南京、北京，几乎都临水而建。

水利兴农，农兴民富，民富邦安，邦安朝盛。纵横的水系在九州大地上撑起了一片繁荣的土地。

人们也质朴地相信，水会带来富裕，带来福气。民间把堪舆术叫作“风水”：风清水顺，就是吉祥之地。

水能流多远，中国人就能走多远。水能流多久，中华文化就能传承多久。

摘自光明日报微信号

名流故事

未入音乐学院的人民音乐家

李思易

这是一首全国人民都会唱的歌，无论在世界的哪个角落，只要歌声响起，中华儿女都会笔直站立、肃然起敬。这首歌曲就是中华人民共和国国歌——《义勇军进行曲》，而它的曲作者仅是一位不到24岁、从未进入过专业音乐学院学习过的年轻人，他的名字叫聂耳。83年前，聂耳在日本溺水身亡，他短暂的一生曾留下大量音乐作品。

聂耳原名聂守信，在他年轻的时候，对音乐特别敏感，凡是能从耳朵听进去的曲子，都能从嘴里唱出来。久而久之，大家都叫他“耳朵”，后来他干脆把名字改成了聂耳。

在20世纪初那个风云瞬息万变的时代，错综复杂的社会背景决定了聂耳的音乐创作特点，即为受压迫群众的自由、平等进行斗争，创造“替大众呐喊”的音乐作品。尽管他没有接受过系统的音乐训练，但通过自己的天赋和努力，聂耳在不到三年的时间里创作了许多风格多

样、脍炙人口的歌曲和器乐曲，这些作品很快传遍神州大地，激励着人们的革命和战斗热情。

在聂耳创作的众多作品中，妇女题材的歌曲占很大比重，一方面由于聂耳曾在黎锦晖的明月歌舞社、联华影业公司与王人美、白虹等女演员、女歌手共事，对从事文艺表演的女性生活相对了解；另一方面他从心灵深处关心着这些女性的命运，通过歌曲向大众揭示了她们不为人知的痛苦和丰富的内心世界。除此之外，他还创作过《小野猫》《牧羊女》《雪花飞》等儿童歌曲，其中流传最广的是《卖报歌》。

1935年4月，聂耳赴日本学习，在海滨游泳时，被汹涌的海浪吞没，于1935年7月17日不幸去世。一个富有才情、热爱生活、乐观风趣的年轻人，在他精力充沛的青年时期，便随着凶狠的波涛一去不复返了。

摘自古典音乐微信号

“百校之父”的教育信念

7月10日，田家炳基金会发布讣告，香港慈善家田家炳先生当日上午安详辞世，享年99岁。

田家炳先生出身客家世裔，幼承庭训，敦品励学，从小就有做好人好事的理想。最让他印象深刻的，是学校或其他地方张贴的记录捐赠事迹的“芳名录”，他暗暗下定决心，将来也要成为芳名录上那样的人。

生意成功后，他先是在香港、在家乡捐助超过400项涉及民生和大众福利的项目，之后，便开始了对教育的无限奉献与支持。兴国之道在于人才，而人才培育始于教育。数十年来跟人交谈，他一直在强调：“中国的希望在教育。”他的财富，几乎全都奉献给了教育。

1982年，田家炳捐出自己80%的财富，价值10多亿元的4栋工业大厦，成立纯公益性质的非牟利机构——田家炳基金会，将每年几千万元的租金收入用于公益。1984年，他将化工厂交给几个儿子经营，规定每年至少捐出工厂利润的10%于公益，并从此全身心投入到以教育为核心的慈善事业中。

至今，田家炳在全国范围内累计捐助大学93所、中学166所、小

学41所、专业学校及幼儿园20所、乡村学校图书室约1800间。全国34省市区，都有田家炳学院或田家炳中学。

田家炳说，要办好教育，必须首先培训教育英才的教师，因而他把师范教育作为支持教育的重点，他大规模捐建各省市市区师范大学，设立田家炳教育学院。几乎每所师范大学，他都兴建了一所教育书院。

1997亚洲金融危机风暴后，田家炳的企业和田家炳基金会的收入受到影响，以至于出现捐款承诺难以兑现的问题。

为让捐款计划顺利实施，83岁高龄的田家炳，竟然将自己居住了38年，金融危机前价值过亿港元的别墅、以5600万港元的价格低价卖掉，然后把全部的款项投向了内地的几十所学校。

而自己带着太太，租用了面积很小，但打开窗户可以看到别墅的一个公寓楼作为新家。

虽荣誉在身，但不居功自傲，淡泊名利，不求闻达，数十年致力公益，惠泽万民，诚为当世之楷模，斯人已逝，精神永存！

摘自《广州日报》

趣谈历史

“雕虫小技”雕的是什么“虫”

中国人是非常谦虚的。如果某人在某领域或某方面取得了过人的成绩，受到别人称赞时，当事人往往都会谦虚地说：“雕虫小技，不足挂齿。”

那么为何在这个情况下，说这个话呢？

有典故说这个用法缘起于唐朝。当时，有一个叫作韩明宗的人，为人十分热心，喜欢帮一些年轻人谋求好的前程。有一次，当时的大才子李白给韩明宗写了一封信，并附上了一些诗文，请韩明宗帮忙介绍工作。李白在信的最后写道：恐雕虫小技，不合大人。意思是说，恐怕我写的文章，只是一些微不足道的伎俩，不够让大人欣赏。

那么，这个“雕虫”，究竟是雕的什么虫呢？其实，雕虫的本义并不是指写诗作文，而是另有所指的。“雕”当然是刻的意思，“虫”是什么呢？“虫”怎么能被雕刻呢？

原来，这里的“虫”并不是某一种具体的虫子，而是秦朝时“秦书

八体”之一的虫书。

《说文解字》记载，八体为“大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、简书和隶书”。

虫书，篆书中的花体，常常铸或刻在兵器、旗帜和符节上，形状像鸟和虫的样子，故称“虫书”。“雕虫”就是指刻写虫书。

《北史·李浑传》另有一则关于“雕虫小技”的典故：李浑是北齐大臣，学问很大，文宣帝高洋命他组织的大才子李白给韩明宗写了一封信，并附上了一些诗文，请韩明宗帮忙介绍工作。李白在信的最后写道：恐雕虫小技，不合大人。意思是说，恐怕我写的文章，只是一些微不足道的伎俩，不够让大人欣赏。

那么，这个“雕虫”，究竟是雕的什么虫呢？其实，雕虫的本义并不是指写诗作文，而是另有所指的。“雕”当然是刻的意思，“虫”是什么呢？“虫”怎么能被雕刻呢？

原来，这里的“虫”并不是某一种具体的虫子，而是秦朝时“秦书

八体”之一的虫书。

《说文解字》记载，八体为“大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、简书和隶书”。

虫书，篆书中的花体，常常铸或刻在兵器、旗帜和符节上，形状像鸟和虫的样子，故称“虫书”。“雕虫”就是指刻写虫书。

《北史·李浑传》另有一则关于“雕虫小技”的典故：李浑是北齐大臣，学问很大，文宣帝高洋命他组织的大才子李白给韩明宗写了一封信，并附上了一些诗文，请韩明宗帮忙介绍工作。李白在信的最后写道：恐雕虫小技，不合大人。意思是说，恐怕我写的文章，只是一些微不足道的伎俩，不够让大人欣赏。

那么，这个“雕虫”，究竟是雕的什么虫呢？其实，雕虫的本义并不是指写诗作文，而是另有所指的。“雕”当然是刻的意思，“虫”是什么呢？“虫”怎么能被雕刻呢？

原来，这里的“虫”并不是某一种具体的虫子，而是秦朝时“秦书

摘自《新华每日电讯》

生活新知

日本发明“会飞的雨伞”

袁原

在烈日下或风雨中撑伞行走，胳膊是不是很累？利用无人机和人工智能技术，日本一家企业发明“会飞”的伞。这把伞能够悬浮空中紧跟打伞人的头顶移动，省去人们撑伞之累。

这款“自由阳伞”重近5公斤，能够在空中悬浮20分钟。设计人

员有信心让这把会飞的伞减重至1.8公斤，把飞行时间提升至超过1小时。不过，具体飞行时间可能会因天气而异，大雨和狂风都会影响飞行时长。该企业计划2019年正式向市场推出“自由阳伞”，预计每把售价1765元人民币。

摘自《新华每日电讯》

大千世界

加沙的地道经济

胡文利

遭到以色列封锁后，地道成了维系加沙与外界联系最重要的方式。通过地道运进来的东西五花八门，从食物、药品、燃料、建材、服装到电脑，甚至还有家畜和汽车。每天都有新地道开工，最红火的时候，多达1.5万人在同时挖地道。

距加沙市一小时车程的拉法市毗邻北部边境，那里地道尤为密集。走进拉法的集市，你能感受到热火朝天的生活气息。这里的商品大部分是通过地道运来的。离集市不远处，帐篷沿着边境线一顶

接一顶地延伸开来，每顶帐篷下都有一条地道的入口，每隔几十米就有人端着AK-47突击步枪严阵以待。这里被称为“人类历史上最大的走私场所”。

50多岁的艾哈迈德是成千上万地道开发者之一。在加沙，每条地道的“经营方向”各有不同。艾哈迈德主要经营农产品，离他不远的一条地道属于一对30来岁的夫妻，他们主营牛羊肉，不过最近鱼肉更挣钱。自从以色列海军封锁了地中海，加沙人几乎无处捕鱼，

海鲜长期供不应求。

除了走私，地道也能用于偷渡。有些重病患者通过地道去埃及寻求更好的治疗；有些人试图永远逃离这块土地；有人只图在地道里睡个好觉——为有钱人开发的“VIP地道”里配有空调、冰箱和电话。

哈马斯对来自地道的每样物品都课以重税，不交税的地道将被关停。据报道，“地道经济”每年为该组织带来高达7.5亿美元的财政收入。

摘自《青年参考》