

家长怎样才能成为孩子最好的启蒙老师？

亲子教育博主高晓靖：少说、多做

作为家长，怎样才能成为孩子最好的启蒙老师？亲子教育博主高晓靖建议家长少说、多做，以身作则成为孩子的榜样。同时，承担起教育孩子的责任，不要将教育全部“外包”给学校和社会。

“在孩子的世界里，每一个‘问号’都是探索的起点。面对孩子的好奇心和‘为什么’，作为父母，我们最好再多提一个问题。”高晓靖是一名语文老师，也是一位母亲，自四年前开始在网络上分享她的育儿心得，吸引了成千上万的追随者。目前，她自费创办了公益读书会，分享如何通过阅读培养孩子的思辨能力。

和孩子交流时多一些“问号” 少一些“句号”

女儿卢姗是我一手抚养长大的，其间我阅读了各种育儿书籍，深入学习心理学和教育学。在卢姗一至四岁的阶段，我每天陪她读书和讲故事。随着她逐渐长大，让她反过来给我讲故事。这是因为，要想输出，必须先输入。

随着时间的推移，我开始深入思考教育的真正意义。我相信，作为母亲，我的角色不仅是提供物质上的关怀，更重要的是在精神和智慧上启迪孩子，引导他们探索未知。例如，面对孩子对世界的好奇和提问，我的策略是多提问“开放式”问题，引导她发散联想，这样



高晓靖(左)和女儿。 受访人供图

的互动不仅激发了她的思考，也鼓励她自主寻找答案。

记得有一次，女儿问我关于龟兔赛跑的故事，她问：“妈妈，小兔子输了比赛是因为它骄傲吗？”我反问她：“你认

为还有可能是什么原因？”她思考后回答：“也许是因为它拉肚子了。”我鼓励她继续思考，她又提出了一个充满同情心的可能性：“也许是小兔子很善良，它故意走得慢，让小乌龟赢了。”

孩子在寻找答案的过程中，锻炼了自己的思维能力，积累了经验。当他们找到解决问题的答案时，会充满成就感，思维能力也相应得到提高。家长千万别急着回答孩子问题，不要给他们“句号”，而是要给他们“问号”。

养孩要养心 给孩子点亮心中的灯

我是在卢姗上小学六年级的时候，随先生迁居香港。来到香港的第二年，为了陪伴和带动卢姗学习，同时也为了让自己在职场更有竞争力，我报考了香港中文大学的研究生院，一边上班一边备考。

经过三个月的准备，我以面试第一名的成绩被香港中文大学研究生院录取。那年，我38岁。

就此，卢姗写了一篇文章《妈妈床前的那盏灯》。她在文章中说，每当她觉得学习累的时候，会想起妈妈床前那盏灯，就觉得没有什么是不可能的。以妈妈为榜样的卢姗，努力而自律。

大学毕业时，卢姗同时收到伦敦大学和剑桥大学的录取通知书，最终她选择了伦敦大学。

卢姗非常有个性，从小到大一直根据自己的喜好发展自我。我对她的作用主要是引导，给她提供建议。

俗话说得好，养树要养根，养鱼要养水，养人要养心。作为父母如何养好孩子的心，给到孩子成长的营养与能量，是每个家长面临的一个现实课题。

为缓解女儿长时间使用电脑所引起的眼睛疲劳，我在家里养了很多小鱼。我发现，养育孩子的过程与养鱼有许多相似之处。作为父母，我们所能做的，就是成为那一汪能够让孩子生活得好、自由游动的“水”。我们应给予孩子足够的空间和支持，让他们能够自由地探索世界，并成长为他们最好的自己。

黄明 邹永宁

在这里 共同成长 家庭教育故事会

主办 武汉市教育局 长江日报社

线索征集：《家庭教育故事会》是由武汉市教育局、长江日报社共建的长江家校社共育青少年心理健康教育基地推出的访谈节目，如您有故事分享，欢迎发邮件至 350931217@qq.com。

节目观看平台：
聊愈 | 37度心理



汛期消毒防疫怎么做？

青山医护现场指导 16处江堤哨点

武汉晚报讯 “仁丹和十滴水是防暑的，糠酸莫米松乳膏是防治湿疹、皮炎的，遇到其他问题及时给我们打电话。”在青山区江堤新村村哨点，魏西畅对工作人员嘱咐道。

7月3日，青山区八吉府街社区卫生服务中心党支部书记、中心主任魏西畅带领党员干部轮班到江堤上的联丰、新集、新村村等16处哨点巡视，为现场工作人员送医送药，并指导宣传消毒防疫方法。

据了解，6月底以来，武汉市连降大雨，为有效预防并及时控制和消除雨季

洪涝灾害，保障辖区老百姓生命财产安全和医疗防疫，按照青山区卫健局部署，八吉府街社区卫生服务中心结合辖区各村湾和江堤的环境气候条件，贮备防疫消杀药品，组织以党员为主力军的医护队伍，全面开展防汛、防洪工作。

巡视现场，医护人员将贮备的手消毒液、风油精、碘伏、糠酸莫米松乳膏等各种消毒药品、搽剂送到16个哨点，并指导宣传消毒防疫方法，为老百姓排除雨季卫生隐患。

青山区八吉府街社区卫生服务中心

党支部书记、中心主任魏西畅提醒广大市民：汛期后容易带来一些有害物，比如倒塌的建筑物垃圾、人畜排泄物、木材及汽车碎片、野生或流浪动物（如啮齿动物和蛇）尸体等，接触后容易发生皮肤病、外伤及感染、胃肠道疾病、呼吸道疾病、虫媒/自然疫源性等疾病等。因此，要经常用肥皂（洗手液）和流动水洗手；不喝没有烧开的水，不吃没煮熟的食物；周边生活环境要做好消杀等处理；提高自身抵抗力，增强机体疾病预防能力；平衡膳食，适当运动；要有充足



魏西畅(左二)将药品送到江堤新村村哨点工作人员手上。

的睡眠，注意保暖；有皮肤外伤时应及时规范处理伤口，并定期检查伤口愈合情况。

张越 实习生张睿 通讯员刘承灏 李俊芳

向关节腔内注射“血浆”治好股骨头坏死

90岁高龄老人术后1天即出院

武汉晚报讯(记者刘越 通讯员张梦石 李敏)“宋主任，我现在已经可以下地行走，基本没有明显痛感了，是不是能出院了？”两天前，在武汉市第一医院骨科·关节外科病区，90岁高龄的刘爷爷(化姓)趁着骨科副主任医师宋建治查房时兴冲冲地问道。这才术后第一天，刘爷爷便已经期待着出院自由活动了。经细致查体后，宋主任应允了刘爷爷的出院申请，并叮嘱其家属记好科室的联系电话，方便及时交流康复情况，做好术后回访。

刘爷爷深受膝关节疼痛困扰已两年有余。连日来受梅雨季的影响，他微微屈髋便疼痛加剧，夜里睡觉翻个身剧痛难

忍，日常行走、外出受到严重影响。家人带他来到武汉市第一医院骨科就诊，检查后被确诊为早期股骨头坏死。

宋建治主任介绍，股骨头坏死是一种严重的骨关节外科疾病，被民间称为“不死的癌症”。它不像癌症一样会要人命，但却是一种慢性、进展性、致残性的疾病。好在刘爷爷的病情尚属股骨头坏死早期，综合考虑其还患有高血压、心脏病等基础疾病，宋建治主任为其量身制定了髓关节钻孔减压+PRP植入术。

“在髓关节钻孔减压+PRP的治疗下，髓痛患者可以体验到消炎止痛的神奇效果。”宋建治主任解释，PRP技术，

即富血小板血浆技术，是一种运用自体全血离心得到的血小板浓缩物，蕴含丰富的生长因子及纤维蛋白等生物活性物质。这些活性物质促进细胞增殖、血管新生，减轻炎症反应，并推动组织修复与再生。

术中，骨科手术团队先通过钻孔降低股骨头髓腔内的压力并减轻疼痛，降低骨内压力，促进血液流通，创造通道促进新生血管迅速形成，尝试恢复股骨头的血液供应。之后在钻孔的通道内注射入PRP，促进新生骨的形成。

“钻个小孔”就解决了骨坏死大问题，几乎无伤口，不需缝合，手术全程仅需半小时左右。“除了创面小、见效快、

康复快，更重要的是，富血小板血浆(PRP)来源于自体血液提取的血小板浓缩物，避免了免疫排斥和传染疾病的风险，让患者更加安心地接受治疗。”宋建治主任补充介绍道。

据介绍，PRP在骨科临床上有非常广泛的应用，具有抗炎、抗菌、止痛等功效，可帮助关节软骨重建、关节炎缓解，对骨折、关节软骨损伤、股骨头坏死、骨性关节炎等有良好的缓解作用。目前，武汉市第一医院骨科团队已成功开展上百例自体富血小板血浆(PRP)治疗新技术，其治疗效果得到患者及家属的一致好评。

宋建治主任强调，对于股骨头坏死，早期采取积极的治疗措施至关重要，这不仅有助于病情的康复，还能有效延缓病情的发展。股骨头坏死患者需要严格戒酒，注意健康饮食，并尽量避免搬重物，以减少对股骨头的负担。