育儿经

在育儿的过程中，家长就像在升级“打怪”，虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题，你是请教老师、专家，还是老一辈？或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点？然而，也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中，摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊，快来收下这些干货吧！

一家四口的幸福协奏曲

很多人都说，有了二宝之后，生活质量下降，甚至有窘迫感。然而，也有不少人乐享其中。来自晋江市实验幼儿园的许绎新、许绎奇妈妈谢丽月认为，四口之家的小日子也可以过得快乐、自在。即便育儿过程中出现困惑，她也有办法迎刃而解。

分享嘉宾：谢丽月（许绎新、许绎奇妈妈）
嘉宾职业：晋江市医院NICU护士
推荐幼儿园：晋江市实验幼儿园

全家参与互动 共享亲子时光

“我们白天的时候各自忙碌，我和孩子父亲都忙着工作，两个孩子都在幼儿园里上学。等学习、工作后回到家，孩子父亲便在厨房里准备晚饭，而孩子们也没有闲着，他们一起收拾玩具、整理家中的物品，做力所能及的家务。晚饭过后，我们会一起在家里玩捉迷藏、到小区楼下玩水枪，睡前还会跟他们一起玩小游戏。”谢丽月分享道，爱玩是孩子们的天性，在游戏中能够释放他们的天性。而适当做些家务，还能让孩子体会到家庭成员所应承担的责任。

除了这段惬意的黄金时段外，他们还很尊重孩子们对兴趣爱好的选择。“姐姐性格比较安静沉稳，唱歌、跳舞、剪纸等她都很感兴趣。记得在她两周半、弟弟3个月时，我们去拍了张全家福。姐姐拿到照片后便神秘地躲去房间，几天后我才在她的小书包发现剪得不太规整的全家福，没想到她剪刀用得还挺溜的。”谢丽月笑着说道，呆萌的弟弟却对什么都不感兴趣，打5分钟的篮球就开始喊累了。

“面对孩子喊累，我们也能够给予共情，鼓励他先休息一会儿，下次努力坚持10分钟。就这样，慢慢地从5分钟到30分钟，再到1个小时的篮球课他都能坚持上完，进步我们都看在了眼里。而每一次的进步，我们都会予以表扬，并不断设立新的目标。”谢丽月说道。

关注孩子需求点 实行奖励兑换制

然而，育儿的过程中，她也遇到过困惑。谢丽月坦言，在面对育儿困难时，她更多是以平和、愉悦的心态去面对。“很多孩子都会有挑食、偏食的难题，姐姐在幼儿时期因为吃饭困难被我‘教训’过好几次。记得有一次，她将一口稀饭含在嘴里久久不咽，我勃然大怒，将她关在小黑屋内。后来，她很委屈地告诉我，至今仍记得她小时候被我拖拽的恐惧，我才意识到当时的盛怒给年幼的她带来的心理阴影。”谢丽月说道。

后来，谢丽月改变了育儿方式，将批评、惩罚改成了表扬、奖励。“弟弟在初上幼儿园时，对新的环境极不适应，面对恐惧和焦虑，他会撒泼滚打、哭闹不止，极为黏腻父母。”谢丽月分享道，这阶段她常常蹲下来和他聊天，关注孩子不想上学、不喜欢吃饭背后的原因。比如，身体不舒服、需求没被看见、不被父母理解、因为无法完成目标而感到挫败等，站在孩子的角度帮助他们解决问题。

“现在，我们实行鼓励表扬制度，他们可以通过积分币的累计，兑换心仪的礼物。”谢丽月说道，姐姐的愿望是下一次旅游的时候可以住房车，我便答应她等攒到400积分就可以去了。为了这个目标，她现在一直在攒积分，甚至不舍得兑换礼物。“我觉得从批评、惩罚到表扬奖励，最大的收益是家长育儿效能提升了，而这种育儿方式，孩子能更愉悦地接受。”谢丽月分享道。

宝妈干货分享

很多二胎家庭都会遇到两宝争吵不断的问题。对此，我们家情感细腻的姐姐也经常不解地问道：“为什么妈妈抱弟弟多一些？”“为什么爸爸爱弟弟多一些？”面对姐姐的困惑，我们会通过一些亲子互动、游戏体验等，让姐弟俩的情感不断升温。比如，弟弟协助姐姐跳舞、姐姐教弟弟拼音或讲故事等。如果姐弟两人友爱、互助，我们还会及时予以对应的积分奖励。

亲子驿站

不一样的手作时光 我是小小蛋糕师

本报讯 “哇，好香的蛋糕。”“第一次和妈妈一起动手制作蛋糕，太开心了。”上周末，由本报亲子驿站携手晋江长富牛奶配送管理中心举行的“我是小小蛋糕师”，吸引了来自晋江市实验幼儿园的部分亲子家庭到场参加。丰富有趣的体验环节，让孩子们度过了一段快乐、有意义的时光。

刚抵达现场，孩子们就看到桌面上放置了丰富的材料，包括糖、食用油、面粉、蛋黄、蛋清等。在该中心王老师的指导下，孩子们个个跃跃欲试，化身“小小蛋糕师”忙碌了起来。首先，把碗里的两颗蛋黄搅拌开，倒入食用油、巴氏鲜奶后，再轻轻地搅拌至均匀。接着，倒入面粉后继续搅拌至无颗粒状。当蛋黄部分完成后，孩子们用蛋清搅拌器打发蛋清，当蛋清打发至奶油白状态时加入些许白糖，再重复打发一次。最后，将打发好的蛋清倒入蛋黄中“炒匀”。在完成蛋糕液的制作后，将其倒入蛋糕杯中待烤。

“这是我第一次和孩子一起动手制作美食，感觉很有趣。”思琪妈妈说道。在等待蛋糕烤熟的过程中，孩子们也没闲下来，一场有趣的“齐心协力赢牛奶”互动抢答等着大家。当看完巴氏鲜奶的科普小短片，王老师开始提问了。“巴氏鲜奶的核心营养？”“如何正确选择巴氏鲜奶？”“奶牛有几个胃？”语音刚落，不少孩子纷纷举手。通过该环节，不少亲子家庭赢得了武夷森林牧场鲜奶。

活动现场，除了互动抢答外，还有才艺展示环节。首先，一首合唱的《孤勇者》，调动了孩子们的感官。之后，孩子们还意犹未尽，纷纷举手想要单独表演，歌曲《妈妈我爱你》《两只老虎》《拔萝卜》、古诗《咏鹅》……在小小的舞台上，展现棒棒的自己。快乐的时光总是那么短暂，当浓浓的奶香味扑面而来，孩子们拿到了自己亲手制作的杯子蛋糕。“这样的活动特别好，孩子们不仅锻炼了动手能力，还有机会大方地展示自己的才艺，在快乐的氛围中增加了亲子感情。”不少家长说道。

萌娃零距离体验警营生活

本报讯 “警察叔叔手中有百宝箱，你们想不想看有什么东西？”“不要随便给陌生人开门。”“陌生人给的零食不能随便拿。”日前，一场有趣的小小警察初体验暨防拐防诈骗活动在晋江东石派出所石佛山警务站精彩上演，吸引东石片区亲子家庭参与。

当天，在东石派出所石佛山警务站工作人员的带领下，小朋友走进警务站，了解了警察办案过程。在参观监控室后，工作人员用幽默风趣的语言给小朋友讲解警械八件套。“警察叔叔有一个百宝箱，你们知道里面有什么宝物吗？”“有手铐。”“有辣椒水。”现场小朋友异口同声说道。“这是盾牌，你们知道用来做什么的吗？”“抵挡坏人进攻的。”现场小朋友积极回答工作人员提出的问题。

当天最受小朋友喜欢的环节莫过于“警察抓坏人”。只见警察看到“坏人”，就拿起钢叉、盾牌等工具，积极与“坏人”搏斗，最终“坏人”被警察抓住。看到这么精彩一幕，小朋友连连称赞警察叔叔好勇敢、太厉害了。最后，为提升小朋友的防拐防诈骗意识，工作人员为小朋友讲解防拐防诈骗知识，告诫小朋友一定要牢记家长的手机号码，遇到危险要及时拨打110。此次活动获得同行家长的认可，而孩子也在体验中了解警察的日常工作，加强自身的防护意识。

亲子健康

“三伏天”来了 这些保健干货别错过

进入“三伏天”后，咱厝的天气越来越热了。面对高温天气，除了躲在空调房中或浸泡在水池外，还有哪些消暑的方式呢？本期，“亲子健康”将分享一些夏日幼儿保健干货，家长们别错过啦。

避免高温中暑

这几日，咱厝天气持续高温，正是中暑高发季节。“现在放假了，孩子经常吵着要到附近的公园玩，但是天气太热了，我都不太想带他们去。”对此，家长可选择在清晨或傍晚时分，户外温度不那么高的时段带孩子进行户外运动。需要注意的是，高温天气应该让孩子多喝水，饮食尽量以清淡为主。值得一提的是，如果孩子有中暑的迹象，家长应带孩子到阴凉处休息，及时补充水分，保持周围通风，必要时及时就医。

避免引发“空调病”

到了酷暑，很多家长会调侃：“这条命是空调给的。”在炎热的天气里，家里的空调都是24小时待命。然而，长时间吹空调会引发流涕、鼻塞、头晕等“空调病”。对此，家长应定时开窗换气，保持室内空气清新。在开空调时，室内温度维持在25℃~28℃，不宜与室外温度相差太大。另外，夜间睡觉时避免让空调通风口的冷风直接吹在身上。需要注意的是，大汗淋漓时不要直接吹冷风；从空调房到户外时，要先到阴凉的地方活动片刻，待身体适应后再到阳光下活动。

预防蚊虫叮咬

夏季里蚊虫最多。在傍晚时分，如果家长带孩子到户外活动，切记给孩子做好防蚊虫的工作。比如，贴防蚊贴、戴防蚊手环、喷花露水等。如果不小心被蚊虫叮咬了，怎么处理呢？为了减轻蚊虫叮咬带来的瘙痒感，可以用一条凉的湿毛巾进行冷敷，再涂上无比滴等药物。那么，如何预防蚊虫叮咬呢？可以给孩子穿上防蚊裤，避免前往水塘、垃圾桶附近等。

楼 市

“法拍房”也限购吗？ 律师：需关注相关限购政策

因低于市场价格，“法拍房”受到不少购房者的关注。于是，不少购房者想捡漏，参与“法拍房”的竞拍。

不过，想要捡漏的购房者要注意了，根据最高院的最新司法解释，从今年1月1日起，网络司法拍卖房屋受房产所在地限购政策约束，竞买人必须具备购房资格才能参与竞拍。

律师提醒，市民如有意愿购买，一定要查明自己名下的房产情况，还要关注晋江的限购政策。

“法拍房”房源从哪来？

所谓“法拍房”即法院拍卖房，是法院强制执行过程中拍卖的房屋，它是不动产司法处置的一种方式，有利于保护胜诉权益，盘活社会资源。

据了解，当下，大多数的“法拍房”都是通过网络途径进行司法拍卖。市民可通过网络司法拍卖平台获取“法拍房”信息，如淘宝网、京东、人民法院诉讼资产网等，也可以通过中国执行信息公开网的司法拍卖模块进行查询。法院会在征得申请人的同意后，选择其中之一的渠道发布公告。

为什么价格低？

那么，为什么“法拍房”的价格往往低于市场价呢？

福建一脉律师事务所律师李耿佳介绍，一套房屋进入司法拍卖程序后，首先需要给它定一个参考价。第一步，由申请人和被申请人双方议价，如果双方能够达成一致意见，并且这个价格与市场价格差异不大，法院可以采用。如果不能达成一致，则可以请评估单位给出专业价格评估意见。得到参考价后，按照最高院的相关规定，一拍起拍价可以在参考价的基础上最多下降30%，如果一拍流拍，二拍则可以在一拍的基础上再下降20%。

“这也就是为什么在通常情况下，‘法拍房’会比市场交易的房屋更便宜的缘故。”李耿佳介绍。

“法拍房”限购吗？

“法拍房”限不限购，也是购房者关注的焦点。

记者了解到，《最高人民法院关于人民法院司法拍卖房产竞买人资格若干问题的规定》已于今年1月1日起执行。该规定第二条，人民法院组织司法拍卖房产活动时，发布的拍卖公告载明竞买人必须具备购房资格及其相应法律后果等内容，竞买人申请参与竞拍的，应当承诺具备购房资格及自愿承担法律后果。第三条，人民法院在司法拍卖房产成交后、向买受人出具成交裁定书前，应当审核买受人提交的自其申请参与竞拍到成交裁定书出具时具备购房资格的证明材料；经审核买受人不符合持续具备购房资格条件，买受人请求出具拍卖成交裁定书的，人民法院不予准许。

“相关规定的出台，意味着‘法拍房’限购将直接覆盖全国范围，换言之，只要有限购的城市，没有购房资格的人员将与‘法拍房’无缘。‘法拍房’限购将是房住不炒的重要体现，也向市场释放出打击炒房的明确信号。”李耿佳表示。

李耿佳提醒，如果想要购买“法拍房”，市民首先要了解晋江的限购政策，另外，还要查明自己名下的房产情况，以免遭受损失。

停缴住房公积金有何影响？

市民张女士：如果个人名下有住房公积金贷款，其间，可以停缴住房公积金吗？如果停缴，有何影响？

泉州住房公积金12329热线：住房公积金或住房公积金贴息贷款发放后，本人若停止缴交住房公积金连续12个月或累计15个月，泉州市住房公积金管理中心有权提前终止借款合同，提前收回全部公积金贷款余额，或终止向借款人贴息，且不再转为公积金贷款。如工作变动的，到新单位后建议继续缴交住房公积金，按时足额还贷即可。

本版由本报记者张清清、唐淑红、陈青松，通讯员叶雅旋采写