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！

学会放手 让孩子更“接地气”

相信，不少家长会遇到这样的难题：孩子胃口不好，餐餐都要哄着吃饭，怎么办？来自青阳街道象山幼儿园的林家俊妈妈陈燕婷在遇到类似的问题后以此为契机，带孩子到田间挖地瓜，和孩子一起到超市采购食物，让孩子自己动手切菜、洗菜、炒菜……陪着孩子“接地气”地成长。一起来看看她的精彩分享！

分享嘉宾：陈燕婷（林家俊妈妈）
嘉宾职业：教师
推荐幼儿园：晋江市象山幼儿园

鼓励孩子劳作 接地气地生活

“我儿子从小到大都挺好带的，但在饮食上还是比较令我头疼的。当他还小的时候，每餐都是大人喂养，后来慢慢长大后就养成了习惯，大人如果不喂他就没吃下去。”陈燕婷坦言，她刚开始也走过盲区，认为孩子不吃就不吃吧，饿就让他饿着。然而，她发现这样的方法行不通，孩子都是自己吃几口就不吃了。

为了让孩子养成自己吃饭的习惯，陈燕婷尝试了好几种方法。比如，跟孩子比赛吃饭，谁吃得慢就要收拾碗筷分担家务。此外，她还会带孩子一起到超市挑选蔬菜，回家后鼓励他自己动手洗菜、切菜、炒菜。陈燕婷笑道，没想到这两种办法都行得通，孩子很珍惜自己的劳动成果，夹起菜来一口接一口的。

陈燕婷认为，洗、切菜是孩子较为感兴趣的事情，如果家长怕孩子切到手而拒绝他参与进来，那么孩子就会失去锻炼的机会。“刚开始我会在旁边指导他，虽然让孩子用刀具比较危险，但我会提前通过相关的小视频让他知道刀具存在的风险。除了鼓励孩子当‘小厨师’外，我还会让孩子分担其他的家务，比如帮忙收衣服、消毒碗柜、拖地等。”陈燕婷告诉记者，还记得第一次帮忙拖地后，孩子对她说：“妈妈，原来拖地这么累，我以后会爱干净的，不然妈妈每天拖地很辛苦。”

鼓励孩子探索 积累生活经验

在日常生活中，陈燕婷会除了让孩子不断地学习生活自理技能外，还会有意识地带孩子到户外实践。“在孩子很小的时候，我们会经常带他出去玩，远至出省近至家门口的小公园、小空地，我们都会带着孩子一起探索，让他在玩中积累各种各样的生活经验。”陈燕婷说道，虽然平时工作比较忙，但每个月都会抽出两三天的时间陪孩子畅玩。

“记得有一次我们带他到一片地瓜地里，初到那里时他竟然不愿意下去玩，我以为他对地瓜地不感兴趣，但他的小眼神中又流露出期待。于是，我就鼓励他、陪着他一同踏入那片土地，开启挖宝藏之旅。刚踩进去开始挖，孩子就说了句：‘妈妈，我的衣服弄脏了’，这个时候我才意识到孩子是担心把衣服、鞋子弄脏。经过一番沟通，孩子才放开玩耍、尽情探索，最后满载而归。”陈燕婷说道，通过地瓜地的探索，孩子习得了不少生活经验。比如，衣服脏了可以洗、地瓜是长在地底下的、有付出才会有所收获等。

除此之外，陈燕婷还积极参加晋江经济报亲子驿站举办的各类亲子活动。“如果刚好有时间的话，我基本上会带孩子尽量参加。参与社会实践活动，让孩子学会了分享、合作、守规则、克服困难等。”陈燕婷说道，提到参加过的活动，孩子都记忆犹新，也积累了不少知识和生活经验。

宝妈育儿干货分享

我记得之前和孩子共同做了一个决定，选择了留园班的逻辑狗课程。学了几节课后我儿子突然跟我说：“妈妈我不想学了。”我不解地说道：“这是你自己选择的课程，你能告诉我为什么当初那么喜欢，现在又不喜欢了吗？”万万没想到，他给了我一个意料之外的答案：他以为逻辑狗是学着怎么操控狗狗的。我当时一听感慨了一下，原来孩子的世界这么纯真，都怪我当时没跟他解释清楚。在商量后，他坚持把那学期的逻辑狗课程都上完，但第二期就没有再继续报了。在孩子的兴趣爱好方面，我始终以他的兴趣爱好点为出发，让孩子学会自主选择。

亲子驿站

趣味职业体验之旅 萌娃争当小小消防员

本报讯 “我长大后，也想要当消防员。”上周日，由本报发起的“我是小小消防员”活动吸引了来自晋江市艺术实验幼儿园、晋江市实验幼儿园嘉天下分园的部分亲子家庭到场参与。活动当天，亲子家庭准时抵达晋江市消防救援大队，开启难忘的职业体验之旅。

在该大队庭院内，一辆辆高大无比的消防车并排停放，孩子们迫不及待地上前与之合影。在该救援大队消防员陈佳铭的带领下，孩子们参观了各种各样的消防车。按照功能，消防车还细分成抢险救援车、水罐消防车、18吨水罐消防车、云梯车等。陈佳铭介绍道：“抢险救援车上放着抢险救援的各种设备，云梯车升起的高度为101米，约30楼的高度。”

很多小朋友对消防员这个职业特别向往。为此，该救援大队特地为孩子们提供了灭火防护服和消防帽，让孩子们轮流穿上后拍照。“宝贝，你站在消防车面前拍一张合影。”通过该环节，孩子们知道了灭火防护服由隔热层、防火层、舒适层制成，也实现了当个“小小消防员”的梦想。

活动最后，陈佳铭带领孩子们参观荣誉室。看到摆放着的一座座奖杯和荣誉证书，孩子们对消防员的敬佩之情油然而生。“我儿子特别崇拜消防员，这次能够与消防员面对面交流，实地参观消防员的生活、工作场景，对他的触动蛮大的，活动结束后还舍不得离开。”家长陈女士说道。

亲子健康

如何预防夏日儿童传染病 咱厝儿科医生来支招

“我儿子口腔出现溃疡，不知道是上火还是手足口病，该如何辨别呢？”“出现手足口病孩子不愿意进食，该怎么办？”眼下天气炎热，微生物容易繁殖，正是手足口病的高发季。对此，记者采访了晋江市医院儿科副主任兼儿科一区主任林利平，为家长分享与手足口病相关的实用干货，快一起来看看。

林利平

第一时间辨别症状 建议居家隔离观察

林利平告诉记者，如果幼儿不小心感染了手足口病，初期症状可能会伴有低烧、流涕、咳嗽、流口水等症状。家长如果无法将其与普通的口腔溃疡辨别开，可再仔细观察孩子的手心、足底、臀部、大腿等身体部位，如出现椭圆形水泡样的皮疹，大概率就是患上了手足口病。

“面对孩子因口腔溃疡哭闹不止的情况，家长可以带孩子先来医院儿童门诊部就诊，医生通常会通过常规的检测手法，比如测咽拭子和手足口病病毒检测，辨别是否感染上手足口病。”林利平说道，如果发现孩子身上出的皮疹越来越多，家长不必过于恐慌；如果孩子出现精神不振、手脚抽筋、高热不退的情况，家长一定要将其第一时间送往医院，由医生鉴别是否患上手足口病重症。

林利平说道，手足口病是一种自限性疾病，轻症的话正常7~10天内没有用药也会自愈。对此，家长可在医生的指导下对患儿进行居家隔离14天，预防将病毒再次传给其他人。居家期间，注意开窗保持通风，用消毒水对周边环境进行擦拭。此外，孩子的餐具应专人专用，并对其接触过的玩具及被褥等进行清洗、暴晒。

饮食以清淡为主 多休息提升免疫力

当孩子出现口腔溃疡，因为疼痛影响进食时，该怎么办呢？对此，林利平建议道，患病期间家长可为孩子准备较为清淡、软糯的稀饭，或者流质的豆浆、牛奶等，保证孩子每日的基础营养摄入量，鼓励孩子少吃多餐。饭后，记得可以用盐水漱口。如果孩子进餐困难，家长可将儿童型维生素含片泡水，鼓励孩子多喝水。此外，切忌不能吃辛辣、高盐、高酸、高温等食物，这些食物进入口腔后会扩大溃疡的创面，增加孩子的疼痛感。

在居家期间，家长可以让孩子尽量穿一些柔软舒适的衣服，保持皮肤的干爽、清洁，防止细菌交叉感染。“不少孩子会因为疼痛难以入睡，对此家长不必过度恐慌。”林利平说道，居家期间可鼓励患儿多休息，充足的睡眠时间能提高孩子的抵抗力，也会恢复得更快。

此外，在日常生活中家长可以及时对孩子进行健康教育。比如，打喷嚏、咳嗽时要捂住口鼻，饭前、便后一定要洗手。手足口病是通过接触和飞沫传播的，所以养成良好的卫生习惯可减少交叉感染的机会。

少儿体能初体验 萌娃欢度暑期时光

本报讯 7月30日晚，晋江经济报亲子驿站携手启飞少儿体能在启飞少儿体能馆（阳光时代广场店）开展一场“少儿体能”体验活动，吸引不少亲子驿站家庭参与。当孩子们一走进体能馆，看到独木桥、攀爬栏等各式各样的运动器械，便“摩拳擦掌”地等候着。

为了带给孩子们更好的体验，该体能馆教练根据孩子的年龄段分成篮球组和趣味体能组。首先，教练开启“找飞盘”游戏。小朋友一听到教练指令，立马飞快地跑到对面，从一堆不同颜色的飞盘中找出相应颜色的飞盘给教练。通过这样的反复练习，不少小朋友对红色、黄色、绿色等有更清晰地认识。随后，教练组织小朋友体验趣味体能活动，现场设置了各种障碍物。只见小朋友双眼注视前方，大步往前走，俨然像一名小勇士。在边上观看的家长，不忘一边拿出手机拍照，一边为孩子们加油呐喊。

而被分配到篮球组的孩子们也玩得不亦乐乎，现场笑声不断，相当热闹。“小朋友，想要打好篮球，要先学会运球。”教练一边说一边运球，当轮到小朋友上场时，各个铆足了劲，开启篮球体验之旅。不少家长纷纷表示，这种少儿体能很有意义。

楼 市

离婚后分割安置房引纠纷

离婚后，前妻不肯把安置的房子及店面过户给儿子，为此，丈夫李某顺把前妻告到法院，要求将房产及店面过户给儿子。

审理此案的晋江市人民法院的法官介绍，近年来，晋江因安置房引发的家事纠纷有所增多，对于此类家事案件，家庭成员只有学会换位思考，才能真正从源头上化解矛盾，从而促进家庭和谐、维护社会稳定。

案件：离婚后丈夫起诉妻子分房产

据了解，李某顺与王某于1990年办理结婚登记，并于1992年生育婚生子李某。后因性格不合，李某顺与王某于2018年2月27日办理离婚登记。

在当时双方签订《离婚协议书》第四条约定：“夫妻关系存续期间，王某于晋江的一套安置房子及一间安置店面均归婚生子李某所有，同时李某顺、王某双方享有居住权。”

婚后，因王某迟迟未按离婚协议约定履行义务，亦未协助办理案涉不动产变更登记至李某名下，故原告李某顺以王某为被告，李某为第三人诉至法院，要求：1.确认原、被告于2018年2月27日签订的《离婚协议书》第四条合法有效；2.被告王某立即协助原告李某顺及第三人李某将两处房产登记变更至第三人李某名下。

庭审中，王某称，本案不属于离婚后财产纠纷，案涉房产是其个人财产，离婚协议书第四条约定是其对第三人李某的附条件赠与的条款，是王某处分个人财产的行为，并不属于夫妻共同财产分割协议，故请求驳回原告的诉讼请求。

李某称，同意父亲李某顺起诉内容。

调解：前妻回归家庭 原告撤诉

考虑本案作为亲情官司，涉及家庭关系，审理此案的法官组织三方当事人到庭进行调解。

调解之初当事人情绪激动，法官采取“背靠背”调解方式，耐心听取各方当事人倾诉：被告王某表示，离婚后其一人在外过得很辛苦，李某作为儿子对其不闻不问，并径直将其诉至法院，令其寒心；李某顺与李某表示，担心王某遭他人欺骗擅自处分案涉房产，且李某也即将结婚，虽然李某顺与王某已离婚，但父子仍希望王某可以回归家庭，共享天伦。

各方倾诉完后，情绪有所缓和，承办法官从扯不断、分不开的母子亲情角度，让双方回想起母亲十几年来含辛茹苦养育儿子的艰辛不易，最终打动当事人并促使各方达成和解——王某回归家庭，李某顺向法院申请撤诉，该案得以圆满落幕。

说法：学会换位思考才能从源头化解矛盾

审理此案的法官介绍，近年来，晋江因安置房引发的家事纠纷有所增多，对于此类家事案件，一纸判决或许能给当事人一个结果，却不一定能解开当事人的心结，而心结未解，案件就无法真正了结。

“只有对家庭成员晓之以理、动之以情，用道德的力量感化他们，让他们学会换位思考，相互理解，才能真正从源头上化解矛盾，从而促使家庭和谐、维护社会稳定。”审理此案的法官表示。

购房问答

夫妻住房公积金贷款额度如何计算？

市民陈女士：我的丈夫在厦门工作，住房公积金在厦门缴交。我在晋江工作，也有缴交住房公积金。请问我们的住房公积金贷款额度如何计算？

泉州住房公积金12329热线：一人户口在泉州，在泉州辖区内购房只能按单职工额度申请，单职工最高贷款额度为50万元。具体贷款额度和家庭收入、负债、征信报告、公积金缴交额等多种因素有关，建议您持证件到买房所在地公积金窗口测算，也可拨打0595-12329电话咨询。

本版由本报记者张清清、陈青松、唐淑红，通讯员黄烤生、陈明辉采写