

营造书香氛围，在家快乐学习

暑假，用心打造孩子学习“家空间”

智饰家居

■ 木易

随着暑期来临，各地高考成绩也相继出炉。令我印象极深的是考了723分的蒙瑞俊在被记者问到学习经验时说，把学习精力分散到每天的点滴努力里，多读书，多思考，比上任何补习班都强。蒙瑞俊的父母在接受采访时也透露，他们家什么都不多，就是书多。果真是“再好的学区房，都不如家里的书房”。

还孩子一个快乐暑假，最好的家教就在“书房”里

在无数家长叫苦不迭“熊孩子放假怎么办”时，广州女友的暑假安排让我眼前一亮。她说：“我家西西开学就该上小学三年级了，悠长的假期里读书肯定少不了。西西从小就有自己的读书空间，摆满了她喜欢的童话书，家里客厅还有一面备忘墙，上面是她的假期计划表和提醒录。暑假读书从选书到日程规划到完成记录，都由她自己搞定。我惊讶的是，在她列出的书单里有《哈利波特》和《袁隆平传》，这些都是她最近很喜欢的人物。加上学校老师推荐的书目，暑假书单共有20本之多。阅读是受益一生的事情，我希望孩子尽早明白这个道理，而不仅仅是把读书当成一种日常的仪式感。此外，我们母女还有海量的纪录片观赏计划。暑假前我们搜集纪录片进行分类汇总，然后让孩子去选想要看哪些、以怎样的顺序去看。家庭教育培养孩子的眼界很重要，纪录片可以打破一个孩子的视野边界，让她感受到知识的魅力和自然的趣味。总之，我不会盲目把孩子交给校外培训机构。”

的确，这些年教育内卷让“学区房”成为香饽饽的同时，校外辅导班更是甚嚣尘上，让孩子们和家庭都背上了沉重负担。而随着教育改革的深化，近期相关政策的出台让学区房“沦陷”，而课外班的“叫停”在我看来更是“大快人心事”。2021年全国教育工作会议强调，治理整顿校外培训机构，减轻学生和家庭负担，把学生从校外学科类补习中解放出来。在明令禁止义务教育阶段不得以任何理由在假期给学生补课的同时，各地鼓励中小学生在暑假期间就近开展游学旅行、户外体验、社区服务、志愿者活动等社会实践活动。

其实，对孩子来说，家是先于学校的第一课堂。父母的言传身教、家庭学习氛围的营造以及生活空间的布置，都能潜移默化给孩子带来深远影响。与其舍近求远、倾尽所有“拼”学区房，马不停蹄“追”各种课外班，真不如静下心来好好在家庭布置上多下点功夫。合理的设计、装修，不但可为孩子赢得自由生长的环境，养成读书、独处的好习惯，还由此建立了孩子的融入感、责任感、独立感，让孩子受益终生。

开放式学习空间，为孩子营造“融入感”

记得我儿子3岁时，我们搬入新居，那时孩



子不但有自己的房间，我们还在客厅一角铺了很大一块地毯并告诉他，那是他的领地，可以随意摆放玩具、图书。

许多注重教育的家庭都认为“书房”很重要，往往会挤压家人的活动空间去打造独立书房，希望孩子从小养成读书的习惯。但是随着独立书房的流行，它的问题也愈发明显，比如小孩子一个人关在书房里，他到底是在学习还是在玩游戏？家长不得而知。

其实，对于低龄孩子来说，在客厅等公共空间里玩耍、学习，父母一定程度上的陪伴，让孩子不但有安全感，也更有家庭融入感。尤其是如今寸土寸金的城市里，空间紧张的家庭经常采用餐厨客一体模式，这时不妨在客厅里用茶几、吧台、餐桌来做书桌，这样妈妈在做饭、做家务的同时还可以观察孩子的一举一动。对于低龄孩子来说，比起在自己专属房间里学习，他们更希望在写作业时能看到妈妈，而妈妈也可以随时帮助孩子解决学习问题。

在孩子小的时候，开放式空间尤其重要。当然，孩子在客厅学习时，父母也要“以身作则”，减少玩手机、看电视等行为，可以和孩子一



起看书、刷题，让全家人都进入一个不断学习进步的良性循环。

儿童房书桌等家具也应注意“成长性”

在客厅学习并不意味着孩子不需要自己的空间，因为随着孩子的成长，“隐私”变得越来越重要，特别是青春期的孩子对于个人空间有着强烈渴望。因此渐渐长大后，孩子拥有自己的房间就尤为重要。

一个好的儿童房，可以陪伴孩子健康成长，它是“独立而不孤立”的。比如儿童房被客厅餐厅等公共空间包围，孩子一出房门就能轻松融入家庭其他成员的活动中，孩子也会因为离父母近而更加安心。

除了位置之外，儿童房的成长性也不能忽视。孩子在不同阶段对父母的依赖程度不同，自我认知也会随着年龄增加而不断变化，在选择家具时需从长计议。比如婴儿床、学习桌等家具，要选择可以调整高度、功能的款式。还有应选可以调整高度的衣柜，用来匹配孩子不断长大的身体。

给孩子专属空间，从小培养收纳、整理能力

父母是孩子最好的老师。比起优异的成绩，有条理、有责任心等都是孩子的重要品质，而这些品质的培养，用收纳、整理来进行日常教育再合适不过了，既能减轻家长负担，又能培养孩子的动手能力，一举两得。

想培养孩子爱收拾、会整理的好习惯，最好在装修时就规划出专属于孩子的收纳空间。比如根据孩子身高设计一些低处的收纳空间，这样玩具、衣物、绘本等，孩子在玩过、用过之后都能轻松放回原处；也可以摆放单独矮柜，把孩子的玩具、书籍等都放进去；还可把高柜最下一层留给给孩子，做成开放式，搭配塑料筐、纸箱等使用。

从小就给予孩子自己的专属空间，培养孩子“随时把用完的东西放回去”的好习惯，等孩子长大之后，也一定会成为一个井井有条的人，能够更好地经营自己的人生。

的确，与其花高价拼“学区房”，不如把注意力转移到好好规划现在房子的功能，布局营造有利于孩子学习的家空间，培养孩子良好的生活和学习的习惯。

趁着这个暑假，好好设计、打造一下孩子们的学习“小天地”，因为这里不仅仅是他们睡觉、娱乐、学习的地方，更重要的是，在这里他们爱上阅读，学会自理，感受亲情，获得勇气，逐渐成长。

乐享美食



苦瓜汁、苦瓜排骨、苦瓜炒牛肉、苦瓜甜品……

■ 繁莹

在酸甜苦辣咸这五味之中，苦或许是最不受待见的味道。这最苦涩、浓缩到生活中的食材——“苦瓜”身上，更为贴切。苦瓜的苦，并非一味单调的苦，它的苦里包裹着甘甜。细细咀嚼下，淡淡的苦会渐渐从舌根化开，轻轻的甜慢慢地涌上舌尖。

凉瓜，是苦瓜的另一个名字，与其能清心降火、养心安神的食疗功效分不开。夏季，是苦瓜最当造之时。《本草纲目》记载其“去邪热、解劳乏、清心明目”；《滇南本草》称苦瓜能“泻火经实火，消暑，益气，止渴。”从现代营养学来看，苦瓜富含蛋白质、脂肪、糖、钙、钠、铁、胡萝卜素、硫胺素等，营养丰富。

苦瓜还有“脂肪杀手”的名号，是女性钟爱的减肥食品。它热量超低，每100克苦瓜只含18卡路里，且含有高能清脂素即“苦脂素”，1毫克就可阻止100克脂肪的吸收。此外，丰富的维生素C含量有助减肥，其维生素C含量是冬瓜、黄瓜、南瓜和丝瓜的10~20倍，是常见番茄的7~10倍。减肥最有效的吃法，就是将其通过破壁机打成新鲜汁液——苦瓜汁。

因为苦瓜表皮十分娇嫩，可将其装入保鲜袋中，将保鲜袋密封后放到冷藏室保鲜；若常温保存，需用相对厚一些的纸将其包裹放在室温下，这样水分不容易流失。

苦瓜虽苦，但和其他食材共同烹煮时却一点都不霸道，不会将苦味传递给其他食材，只浓缩于自身，因此它是既个性化又强包容性的食材，又被誉为“君子菜”。幼嫩苦瓜可作为蔬果食用；成熟后，其瓤可生食，瓜肉可做汤羹、凉菜，也可清炒，甚至做成甜品。

苦瓜刺身是近年流行的一道餐前凉菜，选择饱满翠绿的新鲜苦瓜，刀工精湛者可将其片成蝉翼般大小的苦瓜片，用水果刨来刨也可以；成片后再以纯净水反复冲洗，也可在冰水中过一遍，让它变得清爽；再准备蜂蜜蘸料，品一口，清甜汁水在口中绽放。

苦瓜熟食，做法多样。一可炖汤，鲍鱼加排骨、黄豆、瘦肉、鸡肉、虫草花等炖足3小时，清热解暑。还有苦瓜绿豆排骨汤、苦瓜瘦肉汤、苦瓜薏米骨头汤等，都是夏季的家常汤水。通常苦瓜应在汤煲到最后20分钟时再下。

苦瓜炒肉片也是很受欢迎的家常菜，可以是瘦肉或是牛肉。微苦甘凉的苦瓜搭配牛肉的油脂香气，饱满的肉香味中和了凉瓜的微苦，苦中带甘。

苦瓜还能做成低能量的甜品，比如紫薯苦瓜圈、红枣酿苦瓜，只用20分钟就可做出。可将紫薯蒸熟后压成泥，加少许蜂蜜；苦瓜洗净后切去头尾，从中间切开后挖去里面的籽，对苦瓜焯水后捞出过冷水后沥干；在苦瓜圈里酿入紫薯泥，压紧压实后切片装盘，再淋上蜂蜜，就是一道美味的夏季甜品紫薯苦瓜圈了。

「君子菜」苦瓜，泻火消暑减肥

智玩时尚

草编包，让整个夏天充溢度假风

■ 小美

一年四季中，我最爱的就是夏天。因为它热情张扬，穿上各种各样的裙子，就可以开启度假模式。如果要让一只包包搭配夏天所有的裙子，我会选草编包，它和夏天真是绝配。草编包在时尚领域早已自成一派，它既有复古味道，也最有休闲度假范儿，可说是包包界的一股清流。更重要的是，草编包还十分万

能，不论是都市休闲的牛仔裤+白T，还是有田园牧歌风情的连衣裙，又或是穿着高开衩礼服，只要草编包一拎，随性感、时尚度就会立显。**搭配西装。**西装给人感觉总是干练和正式感，如果想保有柔软又亲和的一面，不妨加入一个草编包。草编包搭配西装，最好选择廓形西装。

搭配防晒衣。薄款防晒衣也可和草编包搭配，尤其是自带慵懒气息的oversize，或是落肩款的防晒衣，搭配一个草编包，会让你造型更精神奕奕。

搭配连身裙/半裙。穿白色连衣裙时，需要一些有色彩、有立体形状的配饰来点缀，没有什么比草编包更合适了。还可将丝巾系在包包手柄上，复古之余又不失时髦感。碎花的颜色偏繁杂，可用纯色草编包搭配。

搭配衬衫。当衬衫与草编包组合时，你会发现衬衫也不只有端庄的一面。

如何选择草编包？草编包大致可分为几大类：菜篮型、饭盒型、水桶型以及各种异形。

对于实用派来说，菜篮型的草编包当然是首选。敞口的“菜篮

子”，百搭又能装，周末或小假期去旅行，用它装一两套衣服完全搞定。如果你更愿意把包包当成一件装饰物，那么方方正正的饭盒型草编包就最符合你的心意。这种小巧精致的包款，更适合用来搭配单薄衣物。如果觉得菜篮型草编包过于休闲，饭盒型草编包又中规中矩不能彰显个性，那么可选水桶型草编包。一身极简风十分吸睛。还有各种各样的异形草编包，特别适合夏天出游和轻松凹造型。这个夏天，无论日常着装是什么风格，只要配上一只草编包，就能给你的时髦加分。

