

父母送給孩子的“安全手冊”

在美國北卡羅來納州，政府教育部門特別為兒童製作了一本主題為“不要開門！”的專題節目：一男性工作人員，喬裝成送貨員，帶著大堆禮物與五彩繽紛的氣球，到一些父母不在家、孩子“獨守空房”的家庭造訪(事先已得到父母的同意)。結果顯示，半數孩子表現良好：對“送貨員”的百般誘惑，要么不予理睬，要么隔着門應答。但是，另有半數的孩子，則讓父母們擔心不已：他們不但引“狼”入室，還以小主人翁的姿態，帶“送貨員”逐個房間參觀。

這次節目引起了父母們的普遍關注和擔心，政府與民間想出各種辦法，竭力保護兒童的安全。我所在的幼兒園，也策劃了一次造訪警局的“遠足日”活動。活動中最吸引孩子們的就是警方精心製作的那本獨自在家安全手冊了。因為它是一本可以自己塗色的畫冊，孩子們在塗塗畫畫的同時，能領悟到很多道理。

一如果獨自在家，陌生人來敲門，可以隔着門告訴他，爸爸媽媽正忙着，或在睡覺。不論他有任何理由，也不要開門。

一接聽電話時，不要告訴對方自己的名字、地址、此刻誰在家里等任何與家有關的信息。

一要到哪里玩，一定要讓爸爸媽媽知道。

一不可獨自行走，出門總要與朋友相伴。

一不要獨自到加油站、戲院、餐館或其他公共場所的洗手間。

一空空的大樓、安靜的門道，雖是好玩的地方，但不可獨自到那里玩。

一有任何不對勁的事，別忘了打報警電話。

一不接受陌生人給的任何東西，特別是食物。

一無論如何，不要坐陌生人的車，哪怕他說是爸爸媽媽的朋友，或是爸爸媽媽讓他來接你的。



一如果陌生人對你說：保證帶你去一個很好玩的地方，或和你玩一種很有趣的遊戲，不要相信，千萬不要跟他走。

一如果陌生人把手放在你的肩膀上，最好的辦法是大聲尖叫：我不認識這個人。或高叫：火警！(專家認為，這樣叫會立刻引起人們的注意，因為任何人聽到“火警”都會救助。)

一不要公開說出家里近期的外出旅遊計劃。

一學會打開和關上家里所有的門窗。

當然，僅僅一次填色遊戲還不足以讓孩子們牢記這些安全守則，所以從警局回來，我們又把經常在

幼兒園玩的“假設遊戲”教給父母們，讓“安全守則”成為親子遊戲的一部分。讓孩子在玩中學習，更能訓練孩子的反應能力。比如父母充當陌生人——

1、下大雨時，一個陌生人說，他能用他的車載你回家，你該怎麼應付？

2、在遊樂場，一個陌生人說，他的寵物狗丟失了，問你“能幫我找一找嗎？”你怎麼辦？

3、如果爸爸媽媽不在家，一個陌生人來敲門：“我的車壞了，想借個電話用用”，你答應嗎？

4、如果一個能叫出你名字的陌生人對你說，你媽媽受傷了，囑咐他來接你，你跟他走嗎？

此外，我們還建議父母在大眾媒體播出的節目中尋找教育孩子的機會，比如看到孩子被綁架的電視新聞，就可以借此問問孩子：“如果你也碰到同樣的情況，會怎么做？”如果晚報上報道，某個孩子在一個僻靜的地方玩被騙子帶走了，也不妨與孩子一起討論一下，哪些地方對小孩子來說是不安全的，在這種探討的過程中，孩子多會比平時更認真地聽大人的話。

不過，不管事先怎樣灌輸，“演習”中還是有不少孩子會作出錯誤的回答，所以我們會明確告誡父母：不必大驚小怪；即使經過你的糾正，仍不盡人意時，也不必過分擔心，以大人應有的智慧，加上足夠的耐心，多幾次與孩子一起找出恰當的回答堵塞“漏洞”，孩子最終會在遊戲中學會自我保護的。



表達

我們的傳統文化一旦融入世界文化潮流，我們就會發現一些自身的積習。比如我們民族不善“直白露”的內心表達，自古表述情感就十分含蓄，在我們這一代人之前，表達愛意都拐彎抹角，不會直接說“愛”。

我和父親感情極深，但直至他老人家臨終，我都沒能說一句“爸爸我愛你”，不是不想說，而是說不出口。我二十幾歲時看西方電影，看見外國人摟着白髮蒼蒼的父親說“爸爸我愛你”，心中感慨萬分。所以從那時起，我就下決心在兒子身上改變這一切。當兒子可以交流的時候，我就對兒子深情地說：“兒子，爸爸愛你，你得說‘我愛爸爸’。”不懂事的兒子就此和我共同與傳統的含蓄文化抗衡，天天上演在外人看來很肉麻的一幕。

對我來說，這是一場文化與制度博弈的試驗。我知道這種生硬的表達與我們傳統文化的內在相距甚遠。我們的社會總體不是這樣的，我們要把愛深深地埋在心里，埋得越深越好，經典的畫面是，後人面對已故去的親人的墓碑或遺像默默訴說。

在這樣的文化背景之下，我讓兒子說的話可以算是一種制度的設計，強行推廣。我們希望改變固有的文化傳統，讓愛“直白露”。我們認真履行了這個“制度”將近十年，終於有一天有了結果。在兒子小學四年級的時候，有一天，我把他摟在床上，深情地說：“兒子，爸爸愛你！”兒子毫不猶豫地對我說：“少來這一套！”

試驗至此結束，制度在文化背景下崩潰。文化作為社會最大的背景，無處不在，制度與之抗衡往往徒勞。兒子發現他所處的社會不是爸爸灌輸的那樣，這個社會沒有這樣一個“直白露”的環境，僅十歲的他就可以判斷文化的真實價值。“少來這一套”，語言直接，但比起強行推廣的制度更具價值。

兒科專家總結 新爸媽常犯 8 個錯誤

所有父母都難免犯錯誤，新手爸媽在育兒方面尤其如此。美國 MSN 新聞網近日邀請美國著名小兒科專家(也是兩個孩子的母親)卡拉·奈特森博士就新爸媽常犯的 8 個錯誤進行了總結和點評。

錯誤 1. 讓寶寶醒的時間越長，睡得就會越長。

其實，讓寶寶睡得更晚，小傢伙醒得就越早。晚上 7 點鐘睡覺的寶寶，通常會保持 11—12 個小時的睡眠，而如果讓孩子 8 點甚至 9 點才睡覺，其結果必然是，大人疲倦困乏，寶寶非但晚上不高興，而且次日會起個大早，五六點鐘必醒。

錯誤 2. 跟寶寶說話用兒語。

跟寶寶交流時說依依呀呀的兒語，其實是錯過了教寶寶說話的良機。寶寶也許無法做到每個字都聽懂，但是他們能學到語言的抑揚頓挫，看到你的口形。另外，多項研究發現，學習多種語言，更有益孩子大腦發育。

錯誤 3. 寶寶應多吃橙色食物。

胡蘿蔔和南瓜等橙色食物富含可改善視力和促進眼睛發育的 β 胡蘿蔔素。但是過量食用

必然會導致營養浪費及皮膚發黃。再健康的食物也應該適量。

錯誤 4. 不早給寶寶刷牙。

從孩子出牙開始，每天最好給寶寶刷兩次牙，以養成刷牙習慣。而給孩子刷牙較晚的父母會發現，給孩子刷牙就總得追着滿屋子跑了。

錯誤 5. 安全措施沒想周全。

汽車兒童安全座椅、大門兒童安全鎖、插座防護等安全措施都應該儘早做到位。這些雖然給大人帶來了一些不便，但是對寶寶安全卻至關重要，可大大降低寶寶“意外傷”的危險。

錯誤 6. 嬰兒床里放毛毯。

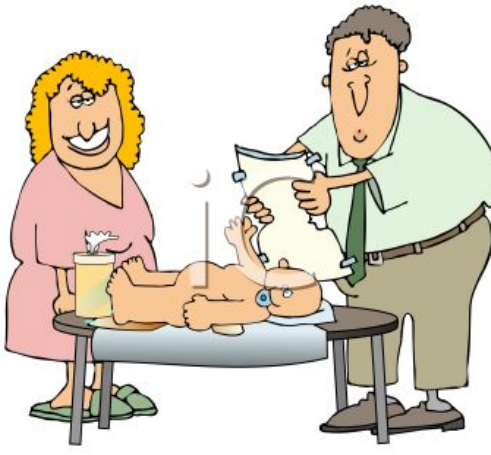
有褶皺的枕頭、毛毯、毛絨填充玩具等物品最好不要放入嬰兒床內，否則容易增加寶寶睡眠中窒息的危險。

錯誤 7. 忘記給寶寶抹防曬霜。

防曬也該從娃娃抓起。給寶寶戴帽子防曬很困難，因為孩子不時會扯掉頭上的帽子。建議將防曬霜和牙膏放在一起，早上出門前，刷牙之後，最好給寶寶塗抹防曬霜。

錯誤 8. 帶寶寶去人多的地方。

下午 5 點不要帶孩子去超市，因為這時購物人群達到高峰。另外，不要讓其他大孩子亂摸小寶寶，因為寶寶免疫系統還比較脆弱。



肉：逆襲的豬肉

儘管先秦文獻中關於“羹”(肉湯)的記載名目繁多，羊羹、豕羹、犬羹、兔羹、鰾羹、魚羹等等，讓人大流口水，但它們絕大多數只出現在皇室貴族的餐桌上，大部分老百姓可能一輩子都不知道肉是什麼滋味。為此，孟子還寫了一篇《家禽家畜養殖指南》，提出了一個令人心酸的社會理想：讓每個人在 70 歲的時候都能吃上肉。當時，統治者也不是天天能吃到肉。只有在祭祀時，周王室才能殺牛宰羊，平時“諸侯無故不殺牛，大夫無故不殺羊，士無故不殺犬豕，庶人無故不食珍”。

這種“糧多肉少”的局面，直接奠定了中國人主副食相結合的飲食結構：供應相對充足的主食負責充飢，奢侈的副食——北方的禽畜肉、南方的水產品乃至品種有限的蔬菜——則作為輔助食品下下飯、解解饞。

漢族人對豬肉的熱愛倒是比很多人想象中要晚得多。直到物產大大豐饒的唐代，人們的肉食還是以羊肉、雞肉為主。

如此局面，都怪中醫。梁代名醫陶弘景和唐代名醫孫思邈都認為豬肉“味苦，虛人”，久食容易生病。但這也間接導致了豬肉成爲一種平民食品，因其“價賤如泥土”——這話出自蘇軾的《豬肉頌》，接下來兩句是“富者不肯吃，貧者不解煮”。

蔬菜：自立門戶在宋朝

話說回來，蘇軾絕對算是不折不扣的“中國古代第一吃貨”。有人做過統計，僅在他詩歌中出現過的食材種類就達 98 種，糧食、雞鴨魚肉、野味、水果蔬菜，不一而足。這也從側面反映了宋朝人的口福。學界普遍認為，“中華料理”從中古到近世的轉變就發生在這一時期。

宋朝航運發達，南北往來便利，南方的水稻、水產品和水果被大量運輸到北方，北方的麵食也逐漸進入南方，首次實現了食物上的“大一統”。但最重大的轉變還是素菜的興起。

有人認爲，宋代佛教的盛行爲素食的興起

提供了廣闊的空間，但在吃貨眼中，最重要的原因仍然是：好吃！

“炒”這種自春秋時期就出現的烹飪方法，在漫長的歲月里被無情忽視之後，終於在北宋得到了應有的重視。大火猛油，讓食物中所含的芳香物質釋放出來，立時香氣四溢，且色、味、形俱佳，於是，“炒菜”很快淘汰了湯鍋中煮得一團糊的菜泥。

儘管巴蜀地區的菜肴自古以來就被評價爲“尚滋味，好辛香”，但那“辛香”指的是花椒、茱萸、姜、芥等刺激性食物，與如今所說的“辣”有本質區別。直到明代中晚期，辣椒才從沿海地區傳入中原，而四川以辣椒爲調味品更是清代乾隆以後的事了。但這並不妨礙“辣”很快取代“辛”，將傳統的“五味”“甘酸苦辛咸”變成了“酸甜苦辣咸”。

中國人最早注意到的滋味是咸和酸。早在春秋時期的齊國，就專門設置了“煮鹽官”。最初的酸味則來自天然食材——梅。《尚書·說命》稱“若作和羹，爾惟鹽梅”，意即用鹽的鹹味和梅的酸味所調制的羹湯。

最初的甜滋味也來自天然，中國人自古就懂得用甘蔗的甜味來料理食物。不過，用甘蔗汁制糖之法卻到了唐代才由西域傳入。

先賢們也不滿足於簡單的自然調和之味，以孔聖人爲例，儘管周遊列國的時候常常飢一頓飽一頓，對美食卻絲毫不肯放低要求，堅持“吃肉一定要蘸醬”。

人們最初把肉糜加上鹽製成“肉醢”，到魏晉南北朝時期，用糧食發酵而成的醬油、醋和被統稱爲“豉”的現代意義上的醬，其製作工藝已經相當完善。這幾乎是中國美食史上的第一次跨越：“醬”絕對是東方獨享的調味料，而糧食發酵過程

中產生的游離氨基酸所呈現的“鮮”味，成了中國人獨特的味覺符號，儘管“鮮”這個說法到明清以後才有。

在李漁、袁枚的著作中，“鮮”成了評價美食的主要標準，到了現代，衆多美食家也將“鮮”作爲中國烹飪的主要特徵之一——西方人始終找不到合適的詞來翻譯這種滋味，也無法用味覺來體會它的美妙。

口味：吃貨不必爲難吃貨

儘管食材上已經實現了“大一統”，但在“五味”的偏好上，因爲地理環境和氣候的差異，各地卻始終保持着參差多態。四川人嗜辣，因其地處盆地、潮濕多霧，少見太陽，故經常吃辣可以驅寒祛濕、養脾健胃。山西人愛吃醋，原因之一則是當地水土較硬，易在體內形成結石，而醋可以起到軟化作用。

同樣的道理還可以解釋“南甜北咸”。北方氣候寒冷，尤其是冬天難見新鮮蔬菜，便提前用鹽把菜腌制起來慢慢享用，久而久之養成了吃咸的習慣。至於南方，陽光與水都十分充沛，盛產甘蔗，被糖分“包圍”，自然就養成了嗜甜的口味。慢着，明明晝夜溫差大的北方氣候更適合植物的糖分積累啊！

是的，的確如此。事實是這樣的：在宋朝之前，南方人和北方人在口味偏好上還與現代截然相反，“大抵南人嗜咸，北人嗜甘”。原因倒是跟上面的解釋相同：北方氣候適合糖分積累，而南方天氣炎熱易出汗，需要補充鹽分，加之東南沿海享有魚鹽之利，食物常常做成鹹魚、臘肉來保存。現代的口味調換，有人認爲，是後來的大規模移民所致。

事實上，中國八大菜系的形成和衆多民間美食的發展，很大程度上也有賴於人口和不同飲食文化的往來交流。

所以，別再爲粽子、豆腐腦的甜咸爭得不可開交了，首先，須知參差多態乃幸福之本源，口腹之欲尤其如此；其次，同樣長着一個“中國胃”，吃貨又何必爲難吃貨呢？

文：秦筱

“中國胃”的進化史(下) 秦筱

從對烹飪技藝的研究上，足以看出宋人對“吃”的熱情：在炒的基礎上，他們還演化出了煎、焙、爆等製作方法，這些方法在日後成爲中國菜肴最重要的製作方式；主食也花樣翻新，將經過發酵的麵粉蒸成蓬鬆柔軟的包子，替代了硬邦邦的烤餅；也是在宋朝，人們開始注重菜肴的造型設計，做出了惟妙惟肖的“食雕”和別出心裁的花色拼盤……可以說，今日之“中國菜”的雛形，直至此時才定下基調。

調味：孔子雲，吃肉一定要蘸醬

宋朝人也不是沒有遺憾，比如他們就沒有嘗過玉米、甘薯、南瓜、花生、土豆、西紅柿的滋味。這些食材其實是舶來品，明清時期才登陸中國。不過，若要挑出一個“最遺憾”的事，一定沒有異議，那就是——他們沒吃過麻辣火鍋，因爲當時整個中國都沒有辣椒這玩意兒。



秋時期的齊國，就專門設置了“煮鹽官”。最初的酸味則來自天然食材——梅。《尚書·說命》稱“若作和羹，爾惟鹽梅”，意即用鹽的鹹味和梅的酸味所調制的羹湯。

最初的甜

滋味也來自天然，中國人自古就懂得用甘蔗的甜味來料理食物。不過，用甘蔗汁制糖之法卻到了唐代才由西域傳入。

先賢們也不滿足於簡單的自然調和之味，以孔聖人爲例，儘管周遊列國的時候常常飢一頓飽一頓，對美食卻絲毫不肯放低要求，堅持“吃肉一定要蘸醬”。

人們最初把肉糜加上鹽製成“肉醢”，到魏晉南北朝時期，用糧食發酵而成的醬油、醋和被統稱爲“豉”的現代意義上的醬，其製作工藝已經相當完善。這幾乎是中國美食史上的第一次跨越：“醬”絕對是東方獨享的調味料，而糧食發酵過程