

挑灯夜读莫过勤

文/本报记者 李喆 见习记者 高亚恒

夜里一点半，一名父亲仍盯着孩子熬夜做作业……前不久，一个名为“夜里一点半无意中看对面楼的窗户，被眼前的一幕惊呆了”的帖子引爆网络。

发帖者称：“看着对面这家人结婚生子，经常听见对面小孩被家长打后的哭声，也见证了孩子的成长。最近注意到小孩一直一个人学习到很晚，经常十一二点还在复习功课。昨晚没想到这么晚了还在学习，第一次看到父亲陪在旁边。一阵揪心之下，我连忙抓怕了几张……”

这组被称为“熬夜门”的辛酸图片，一经上传便在论坛中引起了热议。对此，市第三人民医院（原铁路医院）神经内科副主任医师李睿表示，家长强迫孩子这么熬夜，不但事倍功半，而且对孩子的健康毫无好处。

李睿说，第一，长期熬夜会使孩子的免疫力下降，感冒、胃肠感染、过敏等自律神经失调等症状也会接踵而至。尤其是第二天上课，



(资料图片)

孩子头脑胀，注意力无法集中，甚至会出现偏头痛的现象。第二，长时间超负荷用眼，还会使孩子的眼睛出现疼痛、干涩、发胀等症状，甚至可能患上干眼症，眼肌的疲劳还会导致暂时性视力下降。第三，熬夜后的第二天白天，孩子的交感神经难以充分兴奋，从而导致没有精神、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘等问题，对孩子的学习毫无好处。

李睿表示，科学研究结果表明，一天中睡眠最佳时间是22时到凌晨6时。无论是小学生，还是初中生、高中生，都应合理调整休息时间，保证在每天22时前休息。

不过，由于如今学生学习任务较紧，初中及高中学生难免熬夜。尤其

到了临考前，熬夜复习很难避免。对此，李睿说，如近期需要经常熬夜，孩子应在平时加强营养，选择量少质高的蛋白质、脂肪和维生素B族食物，如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等，也可吃点核桃、大枣、桂圆、花生等干果，可以起到抗疲劳的功效。

熬夜时，家长可为孩子准备一些热的食物，但不要过多。此外，除了足量的白开水外，适量的绿茶也很必要——除提神外，绿茶还可以消除体内多余的自由基，让人神清气爽。咖啡、可乐等含咖啡因的饮料，应当慎喝。此外，熬夜之后，第二天的早饭一定要吃好，不要吃凉的食物；要保证四五十分钟的午休时间，避免连续熬夜。

安徽路小学教师马冬雪认为，“熬夜门”中父亲在孩子面前“督战”的做法很不可取，这种寸步不离的陪读很容易引发孩子的反感，从而进一步降低其学习效率。此外，目前我市中小学教师安排的作业量都有较为严格的限制，除中学毕业班外，学生一般不会因做作业或复习功课熬夜。如孩子频繁出现熬夜做作业的情况，很可能与其做作业时不专心有关。家长应当及时与学校联系，共同查找原因。

李阳疯狂英语学习法全揭秘之一：

学英语时你会犯这些错误吗？

亲爱的家长：当你读完这个报告的时候，你会惊讶地发现，原来你的孩子学英语的时候一直在犯这些错误，而且还在一直犯下去。

中国人学习英语犯了8大致命错误：1.一辈子都没有掌握标准的发音。2.中国英语教学对发音极不重视。3.只背单词，不读课文，这样永远记不住单词。4.只记单词，却读不准单词。5.听力太差。6.孤立地学习语法，却没有通过朗读把语法变成语感。7.一味地做题，却没有认真学习和朗读考题。8.没有充分利用零碎时间，只靠上课时间。这样是永远也无法掌握英语的。

说英语是美国和英国的傻瓜都能做到的事情，但在中国成了全国人民的大难题。成千上万的人耗费了大量的时间和金钱，经过多年的奋斗，最终落得个哑哑英语大国的“美称”，这绝对是中国英语教育界的耻辱，是整个国家和民族的悲哀。

绝大多数人学了十几年后仍旧说不好英语，一定是学习方法上出了问题，是态度的问题。

坚持不下去，三分钟的热度，要面子，没有掌握正确的英语学习方法，不愿意听录音，只为了选对答案，这些问题深深地困扰着中国的英语学习者。

到底怎样学英语才能成功？

李阳疯狂英语集训营就是你要寻求的答案。疯狂的精神加上科学的方法就能让你讲一口流利的英语，并且考试能考高分。

李阳疯狂英语集训营是全新的、革命性的教学模式，传授给你正确的英语学习方法，使你养成良好的习惯，激发你的潜能与激情，挑战自己，使你更加自信，让你的英语能力以及人生境界步入一个崭新的境界。

暑假共举办三期，每期限招200人，请抓住这一年只有2次的英语学习盛会，因为它很可能会改变你的一生。详情请咨询：63917599 63917388

澳桥美加留学广场专题系列讲座之一——

澳大利亚留学 PK 美国留学

去澳洲留学，还是去美国读书？这是近来大多数想出国留学的学生经常所面临的困惑。

澳大利亚 澳大利亚是移民国家，政府鼓励高素质人才移民，学生毕业后可直接移民，加上良好的社会环境与适中的费用，澳大利亚成为仅次于美国的第二大留学国。近来频繁的移民政策调整给广大学生造成了恐慌，有志于留学澳洲的学子们，在选择专业时，应全面考虑自己的发展方向，再确定专业。

美国 美国以名校林立，奖学金丰富吸引着众多的海外留学生，但很多人认为美国留学花费太高，阻碍了一些学生的求学之路。其实，美国拥有3000多所大学，学费从一年4万元到一年20万元人民币，可以满足各个阶层的需要。工薪阶层可选择纽约州立大学，威斯康星大学一年的学费仅1万美元。圣莫尼卡学院、圣巴

巴拉城市学院一年学费6000美元。留学是一种投资，如何提高性价比，如何才能选择适合自己的留学方案？

讲座共3场：

1. 6月12日周六上午9:30 澳洲讲座
2. 6月12日周六下午3点 美国讲座
3. 6月14日周一下午3点 美国澳洲PK讲座

讲座亮点：美国大学有排名好学费低的大学吗？美国热门专业与重点院校解析、留学花费与紧缺专业和就业前景，最新澳洲职业技术列表的具体变化，新出台的移民政策对国际学生影响有多大？

举办单位：澳桥美加留学广场 数码大厦A座13楼 电话：63120301 63120302 63120304

特邀单位：中国银行洛阳分行营业部提供留学贷款咨询，解决您资金担保的后顾之忧

课外辅导品牌“学吧教育”，自2006年首倡个性化辅导，校区遍布全国，成功服务中小學生4年，帮助众多学生解决了学习问题，提高了成绩，考入了理想的中学和大学。

“学吧”采用优秀教师一对一辅导（可上门），专业从事小学、初中、高中各年级同步辅导，毕业班考生冲刺，艺术生文化课补习及周末、平时的托管、陪读。专用教案，把握重点，节省时间，确保辅导效果。服务覆盖整个洛阳，无论路程远近，都能进行辅导。

经历届中考、高考检验，拥有诸多成功案例：单科提高20分、总分提高80分的学生不胜枚举。

“学吧”还可以和家长签订辅导目标，不达标按协议退还服务费！

针对不同学生设立辅导方向如下：

学生类型：全力冲刺型、全面提高型、基础辅导型。

中考辅导方向：省级示范中学、市级示范中学、优质中学。

高考辅导方向：国家重点大学、一类本科、二类本科。另有小升初签约冲刺“二外”等名校。

带您孩子来“学吧”，通过免费咨询测评，找出学习问题之所在，针对性制订辅导方案，让孩子迅速提高成绩。

“学吧”2010学年的辅导工作已接近尾声：从小学三年级到高三毕业班，从家住高新区到家住机车厂，从洛一高到洛阳理工学院附中，从高收入家庭到下岗职工……洛阳众多选择“学吧”进行辅导的学生，不约而同地认为：“选对了！”“老师教得真好！”

现暑期辅导已全面展开，让您的孩子在这个夏天实现学习上的彻底改变！

咨询热线：(0379)62208091

62208092

洛阳分校：中州中路数码大厦B座809 青年宫校区：中州东路金苹果商务4层 涧西校区：即将盛大揭幕！

中小學生个性化签约辅导——
帮助您的孩子考入理想的中学和大学

孩子爱挤眉弄眼可能是病，千万别责怪

儿童抽动症是一种多发性语言、行为障碍综合征，是以面部、四肢、躯干部肌肉不由自主抽动，伴喉部异常发音及秽语为特征的综合征，表现为频繁眨眼、皱眉、吸鼻、撅嘴、伸舌、摇头、点头、耸肩、动臂、抖腿、踢腿、跺脚甚至步态异常等。

金太阳学能开发中心的名医提醒家长，孩子若有抽动症状，千万不可责备或惩罚他们，应及早就医。很多患儿通过在金太阳学能开发中心治疗，“坏毛病”都没有了，成绩也不断得到提高。

详询：64601838