

藏在阅读里的成长密码

——在平少年赵维苗的十年书香路



文/图 本报记者 崔淑静

在家中特意布置的阅读区里，在平区实验小学四年级学生、10岁的赵维苗常常一坐就是半天。从沈石溪笔下充满灵性与智慧的动物世界，到《如果历史是一群喵》中幽默鲜活的历史叙事，再到《尼尔斯骑鹅旅行记》里诗意而辽阔的奇幻旅程……风格各异的书籍为他打开了一扇扇认知之窗。阅读时，他手边总放着一支笔，随时勾画精彩、标记思考。

“维苗7个月大时，我准备了一些布书，并经常指着上面的图案反复讲给他听。渐渐地，他能听懂我的话了，可以在我说出名字时指出对应的物品。这让我明白，即使是小婴儿，也能通过日常互动，积累对语言和图像的感知。”12月23日，赵维苗的妈妈王菲菲介绍，孩子两岁时，她在家附近的书店办理了第一张借书卡，从此，每周未借阅图书成了一家人

雷打不动的习惯。

“最初是借阅绘本，他偏爱其中的某几本书，总是让我一遍又一遍地讲给他听。为了增加趣味性，我会用不同的语气模仿故事里的角色，甚至进行夸张的表演，常常把他逗得咯咯笑。读完故事，我还会问他一些问题，比如：‘你觉得接下来会发生什么？’‘如果是你，会怎么做？’‘你最喜欢故事里的谁？’他常常仰起小脸认真想一会儿，然后给出许多让人意想不到的答案。”

就是在这样一问一答的互动中，赵维苗渐渐养成了主动思考的习惯，也更勇于表达自己真实的想法。

阅读多了，识字也就成了顺理成章的事情。王菲菲说，她将识字过程设计成一个个小游戏，用这种方式自然而然地带领孩子走进文字的奇妙世界。识字最初阶段，二人常用字卡互动：有时玩抢答，有时是“听指令找字卡”，有时还会让孩子扮演小老师来领读。每次答对时，都会得到表扬，这让小维苗信心倍增。“维苗两岁多时，有一天我们经过一家水果店，他突然指着门店招牌念出‘水果’

两个字，那一刻我又惊又喜。从那以后，我们将认字的范围从字卡扩展到生活中。每次出门，我都有意识地鼓励他找出店铺、广告牌上熟悉的‘字宝宝’。日积月累之下，他的识字量逐渐丰富，也为日后独立阅读打下了基础。”

父母忙碌时，赵维苗常常会捧起一本书，安静地沉浸在独属于他的文字世界中。一年级学会拼音后，他更是拿到了自主阅读的钥匙，开始津津有味地阅读各类拼音读物。七岁生日，他期待的礼物是一套《利奥叔叔历险记》，这套书帮助他顺利过渡到纯文字阅读的广阔天地。如今，无论是生日愿望还是学期奖励，他都会毫不犹豫地选择“买书”。学校图书馆的老师也会根据他的阅读兴趣及程度为他推荐好书，并称赞他“专注力强、知识储备丰富”。

当被问到阅读给孩子带来了哪些更深远的影响时，王菲菲眼中闪着欣慰的光芒。她说，正是这份对阅读的热爱与坚持，让维苗在成长路上稳步前行。每年近60本图书的阅读量，让他连续三年被评为校级“四好少年”，每学期都荣获



赵维苗在专心阅读

班级“阅读之星”。“每次我们将新书带回家，维苗和弟弟便欢呼着跑过来，如同迎接一场珍贵的精神盛宴——正是在哥哥的熏陶下，弟弟也渐渐爱上了静静翻书的时光。”王菲菲说，“看到两个孩子都被书香滋养着，我想，这大概就是阅读带给我们家最珍贵的礼物吧。”



12月23日，中通客车股份有限公司在新疆英吉沙县库木艾日克村开展爱心捐赠活动，向当地三所学校送去了书包、文具、校服、乒乓球拍及御寒棉服等实用物资。这批物资不仅满足了学生们的日常学习与生活需要，也在凛冽寒冬中传递了企业浓浓的温情与关怀。

本报记者 白文斌
本报通讯员 冯艳伟 摄

医者说

孩子长不高，可能是这三道“坎”在作怪

□ 张培

家长朋友们，您平时关注孩子的身高变化吗？每到周末，医院内分泌科门诊都会迎来许多咨询孩子身高问题的家长。其中有些孩子骨龄正常或偏小，但也有不少已经出现骨龄提前，甚至接近闭合，错过了最佳的生长干预期，实在令人惋惜。

孩子成长过程中，有哪些关键“坎”容易被忽视呢？让我们一起了解一下。

第一道“坎”是生长迟缓（矮小）。

不少家长不清楚孩子身高的正常

范围，也说不出孩子每年的生长速度，直到就诊时才发现骨龄偏大，干预时机已晚。

如果您发现孩子出现以下情况，请多加关注：比同龄孩子矮半头以上，长期坐在班级前三排，每年身高增长少于5厘米，衣服、鞋子尺码一两年没有变化。这些可能是生长迟缓的信号，建议及时带孩子到内分泌科生长发育门诊评估原因。

第二道“坎”是性早熟。

老话说“早长不长高”。医学上的“性早熟”是指：女孩在7.5岁前出现乳

房发育，或10岁前月经来潮；男孩在9岁前睾丸开始增大。

性早熟会加速骨骼闭合，缩短孩子的自然生长时间，从而影响最终身高。

第三道“坎”是肥胖。

儿童肥胖会影响体内激素平衡，向骨骼生长板传递“加速成熟”的错误信号，导致骨龄提前、生长周期缩短。此外，早发育可能使孩子在体态和外貌上与同龄人产生差异，容易引发自卑、焦虑等心理问题。

同时，骨龄提前和肥胖也是儿童代谢综合征（如糖尿病、高血压、高血脂）

的重要危险因素。

因此，控制体重是预防骨龄提前的根本措施之一。通过均衡饮食、规律运动，有助于调节激素水平，延缓骨骼闭合，为孩子争取更多的生长时间。

孩子的成长只有一次，身高的增长也集中在几年关键期。若您注意到孩子有生长缓慢、发育过早或体重超标等现象，请及时咨询内分泌科或生长发育专科医生，早发现、早评估、早干预，别给未来留下遗憾。

（作者单位：聊城市人民医院内分泌科）