

# 「扣肉哥」火了



▲一边做粉蒸肉,一边与粉丝互动



▲切好的肉片展示给粉丝看



▲粉蒸肉过好秤后,再额外添加一些粉



▲与直播间的粉丝打招呼



▲何诚请顾客闻肉香

叫何诚的有很多,会做扣肉的也有很多,但被叫做“扣肉哥”的何诚,株洲仅此一位。何诚早年干过餐饮,去年失业后,加入直播大军。播啥?做菜! 啥菜? 湖南扣肉!

网上套路多,唯有以足量诚意才能收获更多点赞。为此,何诚选择全程直播。

每天早上7点半,下楼买肉,传授选肉秘诀。回到厨房加工制作,讲解工序。中午12点后,开始给粉丝送货,并沿街叫卖,一直到晚上10点多才结束。这就是他的一天,观众全程“督工”。

“扣肉哥辛苦了,真是良心制作!”  
“给我也来一份!”  
.....

渐渐地,“扣肉哥”火了。直播间里,粉丝留言不断,嘻嘻哈哈,满是烟火气。兴之所起,何诚还会哼上一曲,或讲个笑话。

除了扣肉,何诚还做粉蒸肉,同样大受欢迎。他说,直播虽然累,但有粉丝的鼓励和陪伴,做起事来特别有劲。

晚上直播后,他躺在床上,算算今天的收成,回复粉丝的留言。“嗯,比上一份工作强不少!”他很满足,销量和信任,让他对生活充满信心。

(株洲晚报融媒体中心记者 谢慧文/图)

▲临近中午,色香味俱全的扣肉已经做好



▲早上7点半,何诚采购新鲜猪肉,通过手机直播

▶把手机屏幕对准热气腾腾的锅



▲扫码看采访视频  
视频制作:谢慧

## 家有萌娃

### 小小摊主卖货记

□ 若叶

去年夏天,“地摊经济”火爆,看着家门口每晚热闹的夜市,我也心痒痒想带伊砵体验一番。

伊砵是个活泼、热情的孩子,遇到不认识的小朋友也能自然地打招呼,并很快加入新的朋友圈。去年在夜市摆摊时,伊砵不到5岁,却能大方地向路过的小姐姐、阿姨们推销自己摊上的发圈。

“来来来,看一看,漂亮的发圈10元5个,5元2个啦!”小小的娃娃,大大的吆喝声,引得路人纷纷侧目。她偶尔会向我露出一个害羞的表情,下一秒,又开始招呼南来北往的人。

隔壁摊位的小姐姐忍不住朝伊砵这看,伊砵立马拿出两个她喜欢的发圈递过去。小姐姐向她妈妈投出渴望的眼神,我趁热打铁:“这两个只要5块,很便宜,我还送你一个。”那晚,在我和伊砵的默契配合下,成功将两个发圈推销出去了。

此后,她常会问我什么时候再去摆摊,由于我的懒惰,一直未能如她所愿。也许,她心心念念的不是摆摊卖东西,而是回家后,我奖励她的那块冰镇西瓜。



(据澎湃新闻)

(据北京晚报)

### 萌娃征集令

你家宝贝有没有超级萌的瞬间?是不是说过令人捧腹大笑的“名言”?与其在朋友圈里疯狂晒娃,不如让更多人来欣赏娃儿的萌趣时刻吧!赶快拿起相机或手机,拍下自家萌娃卖萌撒娇或是搞怪有趣的一瞬间,发送到ztrbsg@163.com,我们将在“家有萌娃”栏目晒出来。

## 焦点

2021年自由式滑雪世锦赛女子U型场地技巧冠军谷爱凌被誉为“滑雪天才少女”,去年她被斯坦福大学录取。谷爱凌在一次采访中表示,做任何事时,她都会尽力保持专注,高效地完成,再干净利落地切换到下一件事。“专注、高效的习惯带来另一种正循环。”现在,她每天仍会睡够10小时。

让孩子拥有强大的专注力,是很多家长都渴望做到的事情,到底哪些方法能提高孩子专注力呢?



▲练好专注力可使孩子学习起来事半功倍

# 专注力加持,每天睡10个小时的谷爱凌考上斯坦福

## 了解孩子的行为特征

对于不同的外界刺激,每个孩子的接受程度不一样,父母可以了解自己的属于哪一类,这将帮助孩子提高学习效率。比如视觉型的儿童,他们倾

向于看到信息,才能更好地理解信息。在这种情况下,卡片识字、绘画、甚至涂鸦等,都有助于提高孩子的专注度与记忆力。听觉型的孩子,通过大声朗读或

听别人的阅读,学习效果更好,有声书就比平装书更适合他们。还有些孩子更喜欢触摸和感觉信息,情景互动、模型演绎等对于他们而言效果更佳。

## 保持合理的期望

兴趣通常是引起孩子关注的重要动机。到五岁时,大多数孩子才可以忽略轻微的干扰,独自专注于一项简单有趣的活

10-15分钟,并专注于分配的任务4-6分钟。家长还可根据孩子的高能和低能时间来安排任务。在孩子精力充沛时,完

成相对艰难的活动,随着能量水平下降,切换到轻量级活动。

## 安排间歇休息和玩乐时间

孩子得到充分休息,才能更有条理地活动。例如放学后,不要立刻投入到作业当中。孩子

在学校全天集中精力,放学后短暂的休息玩乐可以帮助放松孩子的大脑,然后再跳入下一个任

务,避免沮丧和情绪低落。适当午休或放学后小睡也可以增加孩子注意力。

## 设置时间表和短期目标

儿童的注意力集中时间要比成人短得多,将孩子专注时间限制设置15分钟至20分钟,更为合理。制定日常活动表也能帮助孩子更好集中精力。比如,

让孩子知道在玩完游戏后就必须学习,从而在玩完游戏后自动进入“学习模式”。

最后需要提醒的是,家长是孩子最好的老师。父母专注做

事,孩子就会看见。在这个过程中,父母特别要控制自己对手机等电子产品的使用,也让孩子知道如何最大程度地减少分心。

(据澎湃新闻)

## 育儿宝典

### 孩子乘车请绕开这些误区

道路交通伤害已成为我国儿童第二位伤害死因,目前尚无国家级立法要求强制使用儿童安全座椅,仅上海、深圳等部分城市出台了地方性法规要求,据

两地调查,超过40%家长不使用儿童安全座椅主要因为孩子不想坐。

与不使用儿童安全座椅相比,一岁以下的婴儿使用后向式儿童安全座椅,可降低90%的受

伤与死亡危险;与使用成人安全带相比,使用前向式儿童座椅可以降低80%的受伤危险。

误区1 孩子不能坐在副驾驶? 当汽车发生碰撞时,气囊会弹出,并以每小时300公里的速度冲击坐在副驾驶的孩子的头部。

误区2 抱着孩子会更安全? 将幼儿抱在成人怀中,气囊

打开时,首先撞击的是孩子。由于没有安全保护措施,遭遇事故的孩子常被撞得面目全非。

误区3 1.4米以下孩子可坐后排系上安全带? 成人使用安全带时勒住的是胸部,但1.4米以下的儿童会勒在颈部,一旦汽车发生碰撞或急刹车,儿童的颈部受力峰值达到2160牛,足以让儿童窒息。

(据北京晚报)

## 新手爸妈

### 哺乳期感冒别慌张,有些情况可以用药

普通病毒性感冒是自限性疾病,主要是依靠人体免疫功能,病程在一周左右自愈。但如果妈妈的感冒症状确实很重,建议及时就诊,在医生的指导下使用哺乳期安全药物来缓解症状。

感冒发烧:发烧时,妈妈感

觉难受得厉害,可以选择成分单一的退烧药来退烧来缓解不适,比如对乙酰氨基酚或者布洛芬。

鼻塞、流鼻涕:可选择生理盐水或者喷雾湿润鼻腔。咳嗽咳痰:遵医嘱使用祛痰药物比如氨溴索等;干咳时使用

右美沙芬;也可以喝蜂蜜或润喉糖等改善咳嗽症状。

喉咙发炎、疼痛:淡盐水漱口、多喝水。另外,对乙酰氨基酚除了退烧也能缓解疼痛。

(据丁香妈妈)