

培养最优秀的孩子(二)

作者 :吕春江/编著

出版社 :中国电影出版社

字数 250 千字

分类 :教育 - 经验 - 中国 - 当代

版权所有 :北京烨子工作室

出版日期 2005 年 8 月

书号 :INBN - 7 - 106 - 02764 - 1

内容提要

每个孩子都有自己的性格 ,性格是个性的一个重要组成部分。对于当代中学生来说 ,要培养良好个性 ,就不能不注意性格塑造与修养。

性格塑造与修养对孩子的德、智、体、美、劳全面发展 ,对他们未来事业的成功 ,都具有极为重要的作用。

目 录

1 儿童不宜过早进行专项体育训练	1
2 运动从婴儿开始	2
3 儿童吃坚果有助抗疟疾	3
4 迟睡的孩子长不高	3
5 爱动怒的孩子患心脏病几率高	5
6 儿童风湿病预防在春季	5
7 小儿总流鼻涕怎么办？	7
8 预防儿童电视肥胖症	7
9 儿童期(2~12岁)用药请注意 !!!	9
10 独生子女的五种心理偏异	10
11 慎给小儿吃零食	11
12 聪明宝宝需要脑力开发	13
13 提高孩子的分类能力	17
14 孕期发热对胎儿有影响吗	18
15 孩子为啥要说谎	19
16 别让孩子玩旧手机	20
17 专家点评幼儿时期学什么？	21
18 为婴儿拍照慎用闪光灯	25
19 有益宝宝健康的零食	26
20 宝宝自身抵抗力最重要	27
21 宝宝生肿瘤跟父母职业有关	28
22 儿童游泳要做好全面防护	33

23 孕妇忧郁影响胎儿发育	36
24 新生儿的预防接种新妈妈备忘	37
25 一个“满分宝宝”的诞生	39
26 怎样保护宝宝的眼睛	40
27 两类食物不宜做早餐给孩子吃	41
28 如何进行音乐胎教挂	42
29 通过饮食能控制生男生女吗	45
30 儿童心理异常的早期诊断	46
31“虚胖”的孩子容易生病	47
32 婴幼儿不宜吃冷饮	48
33 养育儿童的几个误区	49
34 把脉容易忽视的儿童病症	50
35 果汁含糖高易致儿童发胖	53
36 晚育夫妇生女孩可能性较大	55
37 学前儿童也睡眠不足挂	56
38 小儿厌食症的常用中成药	57
39 孩子爱打闹需正确引导	58
40 昂贵的玩具未必适合孩子	60
41 给宝宝补铁时要当心	62
42 儿童慎服排铅药物	63
43 培养孩子五种健康之心	64
44 婴幼儿内衣采购指南	65
45 双胞胎罹患儿童癌症的几率较低	66
46 低体重出生儿年少时自信心强	66
47 孩子夜间哭闹怎么办	67
48 怎样给新生儿洗澡	69

49 入夏季注意管好孩子的嘴	70
50 增强宝宝抵抗力的八项措施	72
51 使用尿不湿有年龄界限	74
52 胡萝卜能帮助治疗婴儿腹泻	74
53 孕妇感冒有害胎儿大脑	75
54 多背孩子有好处	75
55 保护血管从宝宝开始	76
56 孩子不爱五类妈妈	78
57 游戏对小儿心理发展的意义	81
58 婴儿味觉深受母亲影响	82
59 打理好孩子的晚餐	82
60 儿童不宜多吃橘子	83
61 有益于儿童眼睛的食物	84
62 10 种方法让宝宝停止哭闹	85
63 冷静面对宝宝的反抗	86
64 孩子为什么闹情绪	87
65 儿童减肥六项注意	89
66 果汁 :孩子健康的双刃剑	90
67 维生素帮助提高儿童抵抗力	92
68 吸烟也会“遗传”给孩子	93
69 怎样来培养婴幼儿的好奇心	94
70 父母教育不一致怎么办	96
71 “陪读”不利于孩子成长	98
72 孩子顶嘴的原因及处理方法	100

1 儿童不宜过早进行专项体育训练

丰富多采的生活使人们感到身心的愉悦,对于儿童来说,尤其应注意运动与游戏的多样性。有些家长望子成龙心切,恨不能在孩子很小时就对孩子进行专项训练,以期孩子成为体育明星。科学证明,这种做法有损孩子的身心健康。美国儿科协会(AAP)新近在7月份的儿科杂志上发表的一篇文章中认为,过早的从事某一项体育运动会对未成年的儿童是一种伤害,其中包括:疲劳性骨折、月经失调、疲劳过度、饮食功能失调以及情感压抑等问题。因此,专家认为应当鼓励儿童参加多种体育活动,而不要寄希望于在少年时代就创造某些体育项目的奇迹。

专家们还认为,要达到培养高水平的成人运动员,就必须有一套有关运动的强度和安全度的合理训练方法,用以保证有天赋的运动人才发展成高水平的运动员。至少要在12-13岁以后,当其身体和心理能够承受竞争性极强的体育比赛所需要的训练计划时,并通过一段时间的观察再发现儿童的真正天赋所在,而不是一味地按照家长或教练的意图进行训练。

但是,也有人持不同观点,23岁的奥林匹克冠军Shannon Miller认为,她如果不是5岁就开始体操训练,真不知她是否会获得七届奥林匹克冠军。而另一位高尔夫运动健将Tiger Woods也是在其5岁时就被带到了高尔夫球场上。

美国儿科协会的人士解释说 :正是为了避免上述两位明星的现象再次出现 ,才更有必要强调儿童运动多样化的重要性 ,该观点旨在提醒儿科医生在处理儿童运动员的患者时更要提高警惕 ,以免造成不该有的遗憾。

2 运动从婴儿开始

婴儿从出生开始 ,就应该进行适当的运动 ,不仅可锻炼机体 ,也能促使智力的迅速发育。满月后大人可抱孩子到室外“散步” ,每天 5 ~ 10 分钟。婴儿“散步”可改善体内的气体交换状况 ,使体内血氧含量增多 ,有助于其健康发育。

2 ~ 4 个月家长应让孩子适应四肢运动

让婴儿平卧 ,先将其上肢交叉伸屈 ,再将下肢交叉伸屈 ,最后上下肢同时伸屈。每一动作重复 2 ~ 3 次 ,锻炼肩部及腿部的肌肉。

4 ~ 6 个月是孩子开始练习翻身运动的时候

家长可握住婴儿双脚 ,将其身体左右翻转。婴儿翻身尚不自如时 ,可一手持其脚 ,一手持其上身帮助翻身。

6 ~ 8 个月是孩子开始练习爬行运动的时期

家长在大床上 ,放置一些可按动的、色彩鲜艳的玩具(带响声更好) ,这样一来 ,婴儿将探身、滚爬着去摸拿那些玩具 ,这些有益的运动 ,可使婴儿的协调性、灵敏性得到很好的发展。

8 ~ 10 个月应开始独自站立的准备运动

让婴儿俯卧 ,将两脚提起 ,再慢慢地放下。这样重复多

次 ,以锻炼上身及腕部的力量。

10 ~ 12 个月应开始步行的准备运动

让婴儿蹲着或跪着 ,拉住婴儿双手 ,使其立起 ,这样重复多次 ,以锻炼其下肢肌肉。婴儿已初步能行走时 ,家长可扶其两腋 ,让其跳动即锻炼各部器官的生理功能 ,能增加幼儿的欢快心理 ,吊挂游动彩球或彩纸条 ,锻炼颈部和眼睛。同时 ,可用“花铃棒”的响声训练孩子的反应能力。应强调的是 ,婴儿运动应根据不同生长时期的特点而进行 ,运动发展循序渐进 ,不可超前。

3 儿童吃坚果有助抗疟疾

其中一种氨基酸在起作用

坦桑尼亚科学家的一项研究发现 ,存在于坚果中的一种氨基酸也许能够帮助许多儿童免遭疟疾侵害。

科学家发现 ,一部分“脑型疟”患儿血液中一种名为精氨酸的氨基酸水平比正常儿童低得多。科学家认为 ,精氨酸的缺乏与人体氧化氮缺失有很大关联 ,而氧化氮能帮助人体免疫细胞抵御疟原虫的进攻。坚果中的精氨酸含量丰富。研究人员因此认为 ,儿童多吃坚果 ,可以提高机体抗疟疾的能力。

4 迟睡的孩子长不高

不少家长常常埋怨自己四五岁的孩子早晨赖床 ,即使在

父母的千呼万唤下勉强醒来,也是赖在床上不肯起来,上幼儿园经常迟到。家长还反映这些孩子晚上睡得很迟,大多在 11 时才能入睡。

国外研究表明,1~3 岁的孩子每天要睡 11~12 小时,4~7 岁的孩子要睡 10.5~11 小时,如果晚上 11 时入睡,第二天早晨 7 时起床,那每天的睡眠时间才 8 小时,这对孩子的生长发育非常不利。

促进孩子长高的一种激素——生长激素的分泌高峰在睡眠中,尤其是在熟睡时。如果孩子迟睡的话,就会影响生长激素的正常分泌,一两年后,这些孩子的身高将明显低于早睡的孩子。许多父母很关心孩子的身高,却往往忽视了孩子每天的睡眠时间。

此外,孩子为了赶着去幼儿园,早餐马马虎虎吃上几口或者根本不吃,这样就容易出现心慌、头晕、出冷汗等低血糖现象,其危害更是不言而喻。

造成孩子迟睡的原因有很多,大多与家长的生活习惯有关。如果孩子有单独的卧室,可以安排他早些睡觉。若是与父母同寝一室,父母就应该给孩子营造一个有利于睡眠的氛围,如把室内的灯光调得暗一些。有的孩子晚上看了一些刺激性的电视节目,就会回忆电视中的惊险场面,使大脑处于兴奋状态,因此很难入睡。所以,在临睡前应避免让孩子看这类节目。

为了让孩子发育得更好,家长应改变孩子的迟睡现象,循序渐进地培养孩子早睡的好习惯。

5 爱动怒的孩子患心脏病几率高

最近 ,美国和芬兰科学家联合进行的一项研究表明 ,喜欢用敌对态度处理自己生活中遇到的问题的青少年容易引发健康综合征 ,并在进入成人阶段后患上心脏病。

根据这项研究结果 ,研究人员认为 ,家长应对那些喜欢以敌对态度处理人与人之间关系的青少年采取适当的干预措施 ,以减少他们的敌对情绪 ,并防止这种不健康的生活态度最终成为导致心脏病发生的一种因素。

在这项研究中 ,研究人员对 134 名无心脏病、精神疾病、吸毒和酗酒历史的儿童和青年人进行了调查。被调查的儿童年龄在 8 至 10 岁间 ,被调查的青年人年龄为 15 至 17 岁。被调查者的性别基本为男女各半。研究人员发现 ,愤怒、玩世不恭和敌对情绪通常伴随着一些会最终导致心血管疾病的危险因素 ,如肥胖、高血压和一种会引起 II 型糖尿病的抗胰岛素症状。这些慢性疾病因素都属于一种叫做“代谢综合征”的范畴 ,而代谢综合征极易导致心血管疾病的发生。

6 儿童风湿病预防在春季

春季气候变化较大 ,时而寒冷 ,时而温热 ,时而干燥 ,时而潮湿。当环境寒冷而潮湿时 ,许多儿童容易患风湿病 ,最常见的是风湿热、风湿性关节炎和类风湿关节炎。哪怕是患有风

湿性心脏病的人,到了春季也会因为风湿的活跃而使病情加重。因此,人们称春季为“风湿季节”。

春季容易患风湿病的儿童有:

- ①5~15岁学龄儿童,而15岁之后或4岁之前初次发病者甚为少见;
- ②居住在拥挤、潮湿的环境中,又不常开门窗的;
- ③挑食、偏食而导致营养不良者;
- ④学习负担过重而缺乏体育锻炼的儿童;
- ⑤身体素质较差,抗病能力弱,经常感冒并患有慢性扁桃体炎的患者。

风湿热是由于溶血性链球菌在咽部感染后引起的变态反应性疾病。身体其它部位的感染不容易引起,而且其发病不是发生于链球菌感染当时或刚刚病愈之后,而是发生于链球菌感染后2~3周。儿童风湿热轻者出现关节酸痛、无力,重者多个关节红肿、灼热,甚至发生活动障碍。风湿热主要累及关节和心脏,导致心肌炎、心瓣膜炎或心包炎。如反复发作,可形成慢性风湿性心瓣膜病,如二尖瓣狭窄等,造成不可恢复的永久性损害。

风湿性关节炎的特点是多发性、游走性、大关节受累为主,对天气变化很敏感。一般服药后20~48小时症状基本控制;类风湿性关节炎的特点是有较顽固的对称性关节炎,侵犯指间关节、掌指关节及腕关节较常见,关节肿痛持续时间较长,常在6周以上,清早起床有关节僵硬感,此外,有时还会有类风湿结节出现。儿童的风湿性关节炎和类风湿性关节炎也往往在春季发生,这应引起我们的高度重视。

预防儿童风湿病的关键在于积极预防和控制上呼吸道链球菌感染。因此,要搞好环境卫生,使居室空气清新流畅,防

止细菌生长 ;要加强体质锻炼 ,提高抗病能力 ,注意防寒防湿 ,避免着凉 ;发生咽喉炎或扁桃体炎时 ,应立即治疗 ,如能在 24 小时内开始治疗 ,则可避免风湿热发作。患过风湿热或风湿性心脏病的儿童 ,应在医生指导下坚持长时间的药物治疗。

7 小儿总流鼻涕怎么办？

3 - 4 岁的幼儿 ,伤风感冒流鼻涕 ,不易引起家长的重视。

但是 ,若孩子经常流鼻涕 ,伴有头疼、鼻塞、精神萎靡 ,可能患有鼻窦炎。

副鼻窦是人体头部的一个器官。孩子得了急性上呼吸道感染后 ,鼻腔粘膜充血、肿胀 ,并且分泌物增多。

值得注意的是 ,小儿鼻窦与附近组织之间的血管丰富 ,互相密切联系 ,故小儿鼻窦炎的感染 ,易引发骨髓炎等。

小儿的明显症状：

经常流鼻涕、恶心、食欲不振 ;由于鼻腔经常不通气 ,出现张口呼吸 ,夜间入睡后打鼾。

引发症状如下：

支气管炎、肺部炎症、中耳炎、咽喉炎等并发症状。

若家长发现自己的孩子有以上症状 ,应去检查治疗。

8 预防儿童电视肥胖症

电视肥胖症是电视引起的系到病中又一新的发现。特别

是儿童,电视对他们有着特殊的吸引力,长时间看电视,不仅影响学习和身心健康,引起诸如“电视近视眼”、“电视孤独症”等病,还可引起“电视肥胖症”。据美国科学家对 13000 名 5 - 7 岁的儿童进行观察发现:每天看电视 5 个小时左右的孩子比每天只看 1 - 2 个小时的“儿童电视肥胖症”的发生率高 1 倍。笔者近 3 年来观察了 33 例肥胖症的儿童,发见除了 10% 的肥胖儿是由疾病引起,约占 10% 的属家族遗传,绝大多数的肥胖儿属单纯性肥胖。所有的肥胖儿都有一个最大的特点就是爱看电视。

儿童电视肥胖症是由于长期长时间坐着看电视、缺少活动、加上营养过剩或相对性营养不良(主要是偏食、异食等造成的维生素及蛋白质不定)使内分泌的调节功能失衡所致。肥胖可以使机体降低对外界的反应力、抵抗力,容易引起感染,特别是呼吸道感染性疾病。儿童长时间肥胖的不良后果是较早出现成年病如:高脂血症、高血压、冠心病、脂肪肝和糖尿病等,同时肥胖对儿童智力有一定的影响。肥胖儿的动手能力、辨别能力、认识事物的能力均不如普通儿童。除此外还影响儿童的心理发育,常有自卑感,易造成性格孤僻。家长们应引起高度重视,不要让孩子长时间看电视,应根据孩子们的特点、爱好有选择性地看,严格控制看电视的时间,特别是学龄前的儿童每天看电视的时间最好不超过 2 小时,并且不要连续看,鼓励孩子多做一些室内外的活动,如玩玩具、剪纸、画画、跳绳、捉迷藏等。家长要主动参导孩子的游戏,让孩子做一些力所能及的家务劳动如:扫地、倒垃圾、收拾自己的用物及衣被等,培养孩子热爱劳动,锻炼孩子的动手能力,均有利于孩子的成长发育。对于已上学的儿童,学习任务繁重,一有

空就想看电视 ,所以除了周末可以看 1 个小时外 ,其他时间最好不要看 ,以保证孩子足够的时间参加各种体育活动和室外游戏 ,特别是放假期间 ,不要让看电视成为已上学儿童的唯一休息方式。

身心状况及社会适应能力良好是新的健康模式。家长们要以身作则 ,在家庭教育中为孩子创造良好的环境 ,预防儿童电机肥胖症的发生 ,使每一个孩子都能身以健康地成长。

9 儿童期(2 ~ 12 岁)用药请注意 !!!

应针对儿童的年龄、体重及对药物的敏感性正确选择药物及其剂量。液体药剂服用前应振摇药瓶 ,使各成分混合均匀 ,并用标准的量具来准确量取剂量。请严格遵守医嘱服药 ,不要在症状一消失就停止服药。儿童对某些感染较敏感 ,治疗时突然停药会产生严重的并发症。

由于生理特别是智力上的原因 ,儿童用药时应注意选择正确的药物剂型 ;三岁以下者一般不宜用片剂、胶囊剂等要求正确吞咽的剂型。同时还要注意把药品放在小孩不易拿到的地方。

尽可能完全避免使用的药物 :右旋苯丙胺(3 岁以下)、哌醋甲酯(6 岁以下)、羟基保泰松、保泰松、四环素类(6 岁以下)。

慎用或在医生严密监督下使用的药物 :雄激素及类似药物、哌嗪类驱虫药、阿司匹林、可的松样药物(长期使用)、丙咪嗪、哌醋甲酯(6 岁以上)、萘啶酸、对氨基水杨酸、吩噻嗪

类、苯妥英、利血平、磺胺类药物。

10 独生子女的五种心理偏异

独生子女家庭经济相对宽裕 ,有可能为孩子提供较好的生活、学习条件。但孩子在家庭中的地位独一无二 ,若教育不得法 ,容易出现一些心理偏异。

1. 父母和祖辈的溺爱娇宠 ,容易使孩子变得自私 ,凡事先考虑自己的利益得失 ,从不知为别人着想。

2. 对“独苗苗”百般袒护 ,长者不愿约束孩子。孩子在家庭这个最早加入的社会结构中 ,未能养成尊重长辈、遵守纪律的自觉性 ,而是任性骄横 ,家庭成员关系颠倒 ,走向外部社会也不懂得尊重别人。

3. 独生子女没有兄弟姐妹为伴 ,幼时缺少与小同伴一起游戏的集体活动 ,既不易养成与人协同合作精神 ,又缺少竞争性 ,所以社会适应能力差 ,容易形成孤僻、缺少热情的个性倾向。

4. 在家里 ,父母代劳独生子女的许多本应自理的工作 ,易于形成依赖性 ,自主精神和自主能力都差 ,也缺少劳动自觉性。

5. 家长望子成龙 ,请家庭教师 ,买钢琴 ,成天逼孩子认字、作文、弹琴、习画、学外语 ,没完没了。孩子缺乏应有的游戏时间 ,会产生厌学情绪。

其实 ,只要家长能发挥孩子的优势 ,独生子女的体格和心理都会得到很好的发挥。

11 慎给小儿吃零食

香甜诱人的零食谁都爱吃,更别提是缺少控制力的孩子了。不过做家长的在给小儿吃零食时一定要注意以下几个方面。

一、不要用零食代替主食。

有的零食广告在营养功能方面大大吹捧,说自己富含多少种氨基酸、维生素、蛋白质等,甚至还具有一些强身健体、帮助小儿生长发育的作用。这就让许多家长陷入了认知的误区,以为只要多吃一些这样“有营养”的零食,主食少吃一些或者不吃关系也不大。其实,小儿在米饭、面条等主食中摄取的营养是其它任何零食都无法取代的,即使零食做得再精致再美味,其营养价值也比不过普普通通的一碗米饭。

二、当心附送的玩具出意外。

为了吸引小儿的目光,一些零食的生产厂家不但把广告做得天花乱坠,而且还在食品中附送小玩具,一张图片、一辆塑料车、一把小宝剑等等。且不说这种与食品同处一袋的玩具本身就携带着许多的细菌,即使它是干净卫生的,因为体积太小也容易被不懂事的小儿吞到肚里去,或者塞进鼻孔、耳朵等造成意外的伤害。所以家长在买回零食后一定要仔细检查,先将那些不安全的附送玩具“驱逐出境”。

三、路边的零食不要买。

城市的街头巷尾经常有许多在叫卖烤羊肉串、烤香肠、炸里脊肉、炸年糕片、馒头、包子的小摊。每当学校放学,孩子们

走出校园的时候,这些摊贩就会拥上前去兜揽生意。虽然孩子们在经过了一天的紧张学习后,买些零食充饥无可厚非,但关键是要去那些正规的饭店、商店购买食品,不要贪图方便在街头随便乱买。因为那些外观洁白的馒头、包子也许就是用“吊白块”(甲醛)、荧光漂白剂处理过的,那些烧烤的肉食则有可能是未经过检疫的病死畜禽肉,或许肉食上还沾染了许多的细菌,加之烟熏火烤,常吃这样的路边零食容易引起小儿的肠胃功能紊乱、肝肾功能受损直致诱发癌症。

四、勿买“漂亮”零食。

有些不良商贩为了牟取暴利、以次充好,常常将一些质量低劣的零食原料进行加工处理。比如将各种蜜饯添加过量的色素,使之颜色五彩缤纷、鲜艳诱人,却不管这样超量使用色素对小儿的身体健康危害巨大,过分黑亮油润的西瓜子、白白净净的花生仁虽然看上去漂亮,但却是不法商人用染料染、用甲醛熏蒸、甚至用工业矿物油抛光过的,经常吃这种东西极易造成小儿身体健康的受损,严重的还会影响肠胃系统功能、诱发癌症。

宝宝不愿呆在家里怎么办

1、父母不带宝宝出去,宝宝在家里呆的时间长了,就会闹着出去。

2、父母带着宝宝总在外面玩,宝宝的心像玩“野”了,回到家里就像小鸟被关进了笼子里,浑身不自在,总想出去。

3、家里生活单调、枯燥,宝宝在家感到无聊、寂寞,就会闹着要出去。

那么,父母应该怎么办呢?

1、父母应该多带宝宝出去,不能让宝宝总呆在家里。因

为好动、好奇是宝宝的特点,爱玩是宝宝的天性。把宝宝带出去,让他在广阔的天地尽情地玩耍,能增强宝宝的体质,发展宝宝的个性,满足宝宝需要。父母平时可以带宝宝到公园玩,让他与别的孩子一起游戏,增进宝宝之间的交往。还可带宝宝到街上散步,观察认识城市建筑物、路上行人和交通工具等,也可以利用休息日或节假日到郊外观赏大自然,使宝宝接受外界刺激。这样能扩大宝宝的眼界,丰富宝宝的认知。

2、户外活动时间太长,宝宝就容易玩“野”而不愿回家。要合理地安排宝宝的一日生活,注意动、静交替,室内外相结合,适当地带宝宝出去玩。宝宝一旦生活有规律,心情愉快,就不会老闹着出去。

3、给宝宝创造一个丰富的活动天地,充实宝宝的认知生活。父母可以为宝宝买一些他喜爱的玩具、色彩鲜艳的图书以及爱听爱唱的歌曲磁带等,也可以亲自为宝宝制作玩具。比如宝宝喜爱玩娃娃,可以和宝宝一起用布和棉花缝制一个,这样她会更珍惜。然后再为娃娃做个小床,在家里为宝宝布置一个“娃娃家”。给宝宝买个书架,放上他喜爱看的图书等等。父母在家要多和宝宝交流,陪他一起玩。可以教他背儿歌,给他讲故事,和他一起看图书,听音乐,一起唱歌、跳舞等。另外,还可以请邻居的孩子到家里和宝宝一起玩。这样,宝宝就不会感到无聊寂寞,而愿意呆在家里了。

12 聪明宝宝需要脑力开发

别以为“智能提升从零岁开始”、“3岁定终生”或是“6岁

决定一生”只是宣传标语！NO！根据研究，人类在胚胎期，脑部神经就是最早发育的，即使呱呱落地之后，也处在迅速发育的阶段，以新生儿来说，大脑约重四百克，已经占了成人脑重量（约一千五百公克）的四分之一强，到了一岁脑重量约九百公克，到三岁时脑重量便已发育到 60% 强，到了六岁大约重 1200 公克，逐渐接近成人的脑重了。

可见得 0 - 3 岁是人一生中脑部发展的重要黄金期，也深切影响着未来智力潜能的发展，如何把握这段黄金期，施予婴幼儿早期教育，促进脑细胞的增加分化与脑神经的突触紧密连结，是非常重要的。

脑力刺激的实证

曾有名为巴甫洛夫的专家做了一个实验，他把同时生下来且同样体重的小白鼠分成两组，一组放于较大、光线充足的空间，提供丰富的声响、有滚筒、滑梯等玩具，让小白鼠自由追逐玩耍；另一组小白鼠，则关于没有光线的笼子里，没有玩具、没有同伴，虽然提供同样的食物营养，不过经过 19 天的测试，智力的表现却是大相逕庭的。

结果显示：前一组小白鼠机敏灵活，人抓不住它们。后一组小白鼠，则呆滞迟缓，即使人去抓它们，也不知逃跑。抽样解剖发现，前一组小白鼠因常接受丰富的信息刺激，它们的大脑生出了许多突触发展出紧密的连结；而后一组小白鼠则因少受刺激，脑组织竟呈现萎缩状态，脑重量及体积也相对变小。

巴甫洛夫这个实验的结果，主要是用来映证早期教育的重要性，他认为在婴幼儿成长的过程中，一旦错过了生长发育期的发展，脑组织结构就会趋于定型，潜能发展也将受到限

制,即使拥有优越的天赋,也无法获得良好的发展。

什么是智力潜能?!

到底“智力潜能”是什么呢?

根据大陆方面的研究专家表示:智力潜能是人的一种心理品质,也是一个人许多能力的总和,包括:观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力等。所以,即使孩子在某一方面拥有特殊能力和专长,例如,只会读书而缺乏生活应变的能力,这样都不等于拥有真正的智力。

如果孩子没有一定的智力,就难以掌握较多的知识,就如,孩子如果缺乏注意力及观察力,就无法正确的认知;没有记忆力,就无法将吸收的知识保存下来转为己有;没有思维力,就无法对事物有深刻的体会、无法掌握事物的发展规律;如果缺乏想象力,自然就没办法创新。

台北市立妇幼医院儿童心智科翁菁菁主治医师也表示,要提升宝宝高度的智力潜能,不能只给予大脑单一能力的刺激,而在于是否能提供大脑各功能区域全面且足够的刺激,如此,宝宝的智力潜能才有全面发展的机会。

智能提升造就天才?

看到这里,你是不是对宝宝脑力开发的实质意义有了进一步的认知?但同时是不是也产生一个疑惑——“智能提升是以造就孩子成为天才或是资优生为目的吗?”翁菁菁医师提出另一个思考的角度,她表示,开发大脑提升智力潜能最主要的用意,应该在于培养孩子拥有丰富自如的生活能力。

刺激不足易造成发展迟缓

我们也试想,若我们的孩子像小白老鼠一样错过时机,缺乏适当的脑力刺激,会造就出什么样的光景?专长儿童心智

早期疗育的翁医师分享她治疗的经验。

她说：“儿童心智发展迟缓，除了有些是先天的脑部功能缺陷造成的，还有一部份是属于后天形成的，原因在于从出生开始，孩子脑部的功能就没有获得足够的刺激与开发，以致脑发展延迟。我们探究结果，发现有些孩子从出生就托养给乡下的爷爷奶奶带，因为传统长辈的带养方式比较注意孩子的养育而缺少教育，孩子长期在缺乏丰富刺激与互动的环境下成长，造成只有生理的持续成长，而心智的成长却因而远远落后于正常的指标。”

早期疗育愈造愈好

翁医师语重心长的表示，早期疗育的治疗目标，之所以针对 0 - 6 岁的孩子，也是把握孩子脑部发展阶段的黄金期，来施予补救的效力。最好是发现时年纪越小，脑细胞活动力较强的时机，补救治疗的效果越好。翁医师说，3 岁前是一个关键期，到了早期疗育最晚的 6 岁，治疗的效果与速度会自然递减。

评估孩子正常心智发展

如果您家有 0 - 3 岁的宝宝，现在，您是不是急于想搜寻幼儿脑力刺激与开发的资讯？

在此我们提供给您的 0 - 3 岁幼儿心智发展的大略过程表，包括粗动作、精细动作、语言表达、语言理解、社会性及身边处理六大项目的评估，帮助您先掌握孩子现阶段心智发展的情况，才能在施行智力潜能提升时「因材施教」，达到最佳的效果。

当然，如果您发现孩子在六大项目的发展上有落后的现象，也请不要妄加推断，翁医师再三强调，就算发现孩子有几

个月的发展差距,也未必是发展迟缓的现象,若要进一步确认,不妨带孩子到儿童心智科、复健科或是儿童精神科做检测,万一确认为发展迟缓,医院完整的医疗也才能提供实质的帮助。

13 提高孩子的分类能力

区分类别原则对发展孩子思维很重要,现代认知心理学认为:分类的能力是衡量智力的一个要标志。孩子掌握分类对于他们以后学会推理、辩论以形成数概念具有非常重要的作用。因此,为了培养孩子思维能力,首先应该让他们学会正确分类。

一、让孩子学会配对

把一只香蕉与另一只香蕉放在一起,把一只桔子与另一只桔子放在一起,洋娃娃配洋娃娃,这些都属配对。一个士兵发一支枪,一个小朋友分一块糖,也是配对。家长可以为孩子找到许多配对的材料。

二、让孩子学会分组

你可以准备一些不同大小、不同颜色的球,如有大的红球、大的黄球,又有小的红球、小的黄球,把它们混在一起,让孩子分组。通常,孩子在分组时往往标准不统一,有时按颜色分,不一会儿又按大小分,结果往往是混乱的。这时,你可教给他们,怎样按一个统一的标准进行分类。在只按颜色的分类中,大小红球为一类,大小黄球为另一类;而在以大小为标准的分类中,大的红球与黄球为一类,小的红球与黄球为另一

类。通过这些练习 ,孩子能学会“一样”与“不一样”、“相同”与“不相同”、“像”与“不像”等关系。

当孩子学会这种简单的分类后 ,就可以提高难度 ,如加入大的白球和小的白球 ,增加对象的数量 ;也可以要他们按大小、颜色两个标准同时分类。你甚至还可以准备不同形状、不同大小、不同颜色的纸板(如大小三角形、正方形、圆形 ,分别有红、黄、绿色等)让孩子进行更复杂的分类游戏。

分类练习可以采用多种形式进行 ,训练孩子在分类中采用一个连贯的方式进行游戏。在分类中 ,你可以鼓励孩子大声讲出自己的分类标准 ,使他们意识到什么样的分类才是合理的。

14 孕期发热对胎儿有影响吗

许多动物实验证明 ,在怀孕早期 ,如果母体温度升高 1.5 度 ,就可能引起胚胎脑部发育障碍。

在怀孕初期 ,如果孕妇体内的胚胎发育在 6 周左右 ,严重的高热(每天升高 2—3 度 ,持续 1 小时)可造成小头畸形、智力障碍等。还有报道表明 ,在妊娠的前 1/3 阶段内 ,母亲发热 38.9 度以上持续 1 天或更长 ,可引起胎儿畸形。引起高热的原因有许多种 ,以流感、肾盂肾炎、链球菌性咽炎等最常见。因此 ,在怀孕早期 ,孕妇出现发热应引起注意并尽快治疗。可采取的方法如下 :

一、低热 :

不必太紧张 ,找出病因 ,对症治疗 ,如感冒引起的低热 ,可

多饮开水 ,服用维生素 C、感冒冲剂等中成药 ,充分休息 ,一般能很快自愈。

二、高热：

抓紧时间尽快降温 ,要尽量采取物理降温的方法 ,如用湿毛巾冷敷 ,酒精擦浴 ,热天可以一些清洁冷饮 ,必要时可用中药提取液—柴胡注射液 ,尽量不用西药退热针剂或药片。在针对病因选用药物时 ,应选用对胎儿无影响的药物。

15 孩子为啥要说谎

孩子说谎 ,家长恼火 ,但孩子说谎的真实原因是什么呢？

想像与现实混淆这大多发生在 6 岁以下孩子身上 ,他们常会将想像与现实混淆在一起 ,明明是自己的愿望 ,却说得像真的一样。如将幼儿园的东西带回家 ,说：“这是我的！”其实 ,他并不是有意“说谎” ,而是以为玩过的就是自己的。

“虚荣心”作怪很多孩子为了能“赢”而在游戏或学习中“撒谎”。明明知道规则 ,却偏偏违反 ,还装作无辜的样子说“不知道”。再如 ,为了与同伴攀比 ,没有的东西却说“我家也有 ,可好玩了”。

取悦长辈孩子做事时不仅想做好 ,很大程度上也想让父母、老师高兴 ,从而得到更多奖励。成功难度较大时 ,为了不让父母、老师失望 ,只好“说谎” ,“这次考试成绩还没有出来”“考得还可以”。

逃避惩罚“要真说了我不及格 ,这个月的零用钱就没有了。”这些都是孩子真实而又天真的想法 ,而“说谎”有时还真

能躲过“一劫”！

获得“自由”孩子看动画片正在兴头上，父母开始催促：“该写作业了！”于是孩子顺口说：“写完了”，因为说“不想做”往往不被接受，而随口一个谎话倒容易搪塞过去。

引起对自己的关注孩子很多时候不会表达自己到底需要什么，可能用一些“谎话”来表达。“妈妈，我一个人很怕黑！”——其实只是想让母亲陪他。“爸爸，我这里疼”——其实是想和父亲亲近一下。

对孩子的说谎现象，不同年龄的孩子，含义不同，成人要善于合理分析，找出孩子说谎的动机与原因。这样可以让孩子知道你不仅关心他们的行为，更关注他们的需求。不要因孩子的某一次谎言就定性，如对孩子说“你就是爱说谎”“你这个小骗子”等，更不要用暴力的方式试图改变孩子，这样做只能让孩子把谎话编得更圆满。

对于孩子说谎是因为不诚实或其他不够积极向上的心理，家长应直接告诉孩子说谎不好，让孩子明白说谎的后果，并以身作则。

如果你希望自己的孩子诚实，那么就力图完善自己的诚实：你可以在家中建立一套诚信规则，将诚实守信放在核心的位置上。

16 别让孩子玩旧手机

孩子玩旧手机是非常有害的，因为电池板中的铅，会破坏人的神经、血液系统以及肾脏；电池和开关含有铬化物和

银、铬化物会透过皮肤、经细胞渗透，轻则造成过敏，重则可能引致哮喘、破坏DNA，而水银则会破坏脑部神经。此外，手机材料中还含有砷、汞和其他有害废物，所以千万别把旧手机给孩子当玩具。

17 专家点评幼儿时期学什么？

“我家宝宝会四样”

张女士（女儿小昕6岁）

小时候，我跟着爷爷奶奶长大，压根就没机会专门学习什么，想起来有点遗憾，唯一印象深刻的是爷爷坐在窗前读四书五经给我们听。但我女儿可不同了，现在她什么都有机会学，我的观点是只要她不觉得是负担，就让她学，所以现在她同一时间学着四样东西：钢琴、画画、围棋还有跳舞，我感觉她都还学得不错，围棋还得过二等奖呢。

别人都说我女儿爱学习，我很高兴。不过，其实她也有“反抗”的时候，好在我们尊重她的意愿。就说学钢琴吧，是她听了音乐后自己提出来的。开始我找了个老教师教她，觉得会比较有耐心，但我女儿上了一节课，就说不喜欢。结果我又带她到别的琴行，让她自己挑老师，后来她看中了一个俄罗斯来的年轻女教师，我想连老师都是自己挑的，该好好学了吧。结果的确坚持下来了。

我觉得自己小时候和女儿各有各的快乐。我比她幸福的是可以到处走。有时候，我也想带她出去玩，但是没时间，只好带她去鱼塘，当作亲近大自然。至于会不会认字，我从来没

有刻意教过她。反正她以后上小学也要学 ,但是对这些爱好的培养可是过了这个村就没这个店了。

点评：

时代的不同带来父母子女生活环境的不同是必然的 ,但我们不能简单的说哪个时代孩子很幸福、快乐 ,而这个时代孩子就累 ,就不快乐。实际上 ,不同环境中的孩子有不同的快乐所在。

在孩子心中 ,一切事物都是好奇、新鲜 ,具有吸引力的 ,任何一种事物都可能成为他的爱好 ,成为他探究的对象。这位母亲在了解孩子心理、尊重孩子意愿的基础上 ,为孩子选择了四样东西 ,不仅使孩子从中得到了快乐 ,而且也使母亲从中感到了欣慰 ,相信她的所想、所做可以成为众多家长教育子女的一种参照。

“我的孩子会‘背经’”

贺先生(女儿小清 5 岁半)

孩子应该学什么 ,怎么学?我觉得需要家长去发现、选择。我是大学教师 ,给女儿选了“读经”教育。

我从女儿很小的时候就开始要求她“读经” ,古文、古诗之类 ,凡是我认为经典的作品 ,我都会要求她读。不过只需要记住就行 ,不要求理解 ,我想以后她会慢慢的消化。

说实话 ,以前我太太对这种教育模式很担心 ,但是一次有位朋友从重庆来看我们 ,我女儿脱口而出“有朋自远方来 ,不亦乐乎” ,我们都很高兴。现在 ,我太太非常配合这种教育。我们不会强迫女儿一天读多长时间 ,而是按她的兴趣去安排 ,现在她也对读经有了很浓厚的兴趣 ,自己会主动去读。

有人说小孩读经容易导致性格沉闷 ,我觉得不是这样 ,我

女儿就没有 ,反而我们适时引导 ,我肯定她的性格健康而又开朗。

点评 :

每个孩子都生活在不同的家庭背景中 ,对于这个孩子来说 ,他所处的家庭氛围充满经文典故的家庭文化 ,这种教育是最适宜的。幼儿语言能力的培养有多种渠道 ,散文诗、经典故事、趣味听说游戏、阅读讲述……都是孩子喜闻乐见的、积累词汇语句的行之有效的办法。而幼儿的生活经验在语言发展中至关重要。家长在培养孩子的语言能力时要侧重于发挥语言人际交流及思维工具的功能。

“我女儿会自己去买食物”

陈女士(女儿晓晴 5 岁)

现在的小孩依赖性太强了 ,我最希望我们家晓晴能够自立。我家晓晴现在上幼儿园大班 ,以前特别胆小 ,不敢和生人说话。这是她的弱点 ,我想了不少办法 ,对她做有针对性的训练。就拿去到麦当劳吃东西来说吧 ,我就让她自己一个人去买食物。

我自己小时候也上过幼儿园 ,不过严格的说 ,那不叫幼儿园 ,是保育院。我们一大帮小孩在里面不学习 ,只管玩耍打闹。但我们都很自立 ,我 4、5 岁时就会生炉子做饭了 ,哪象现在的小孩。

我想 ,虽然现在的生活条件提高了 ,但是自立还是很重要。我希望以后幼儿园能够多多帮帮家长 ,从这方面着手去培养小朋友。

点评 :

一个孩子能独立自主 ,首先要让她生活在一个充满安全

感的环境,具备一定的自我保护能力才能使他的潜能充分发挥。要在心理环境上多以宽松、和谐、温暖、鼓励、支持氛围影响她,在现实生活中尽可能地把每个展示独立行为的机会,让她从中受到启发,从而由小渐大,由弱渐强展示个性化的一面,下一次在家长面前表现的不仅仅是自己购物,还会有更多的惊喜,让家长感叹。

“学习兴趣是可以培养的”

车女士(儿子杰宇5岁)

我小时候只上过一年幼儿园,只记得老师总是叫我们要听话,一边放音乐给我们听,一边要我们趴在桌上休息。要说学才艺,我倒是被父母送去青少宫学了两年唱歌,可我一点儿也不开心,他们从没有问我喜不喜欢,说是女孩子学唱歌有用,但我想学的是武术。

现在我儿子学钢琴,周末上幼儿园的科学班,还学跆拳道。本来他最喜欢的是科学,钢琴也不错,但他不喜欢运动,不愿意学跆拳道。可我觉得应该锻炼一下他,就劝他说,你先试一下,实在不喜欢我们就不学。学到现在他也没有反对。

我觉得儿子比我小时候快乐,现在社会上之所以有一种小孩子不快乐的印象,是因为有的小孩子被迫去学些不喜欢的东西,但我儿子现在学的这些对他来说就是在玩。至于兴趣是可以培养的。

点评:

发现孩子,帮助孩子发现自我是父母应该做的一件大事,而这又应该从“帮助孩子发现自己的兴趣”开始。有些孩子的兴趣很早就表现出来,有的表现得较晚,家长可先根据对孩子的细心观察,为孩子选择一些项目。有不少孩子的兴趣,要

经过慢慢培养才会产生。当孩子的兴趣显现后,家长全身心的投入会极大地促进孩子的兴趣发展。家长在感情上,心理上支持的重要性尤为重要。

另外,孩子的兴趣有时会发生转移。不论是原来感兴趣的后来不感兴趣了,还是原来不感兴趣,后来又产生了兴趣,这些现象都是正常的,大人不必大惊小怪,需要的是根据具体情况,正确地对待和处理孩子的兴趣转移。

18 为婴儿拍照慎用闪光灯

近日,一位应朋友之邀为其小宝宝拍照的摄影专家提醒人们,慎用闪光灯为婴儿拍照片。

婴儿的眼球发育尚未成熟,且十分“脆嫩”,正因为如此,承受不了电子闪光灯的强光,这种强光对视网膜的冲击太强烈,如果距离在1米之内,那么对婴儿的眼球造成的损害就更大。

殊不知,这样做无意中会给小孩带来痛苦。专家告诫年轻的父母和影友们,为半岁以下的婴儿拍照时,慎用和不用闪光灯,应尽量采用自然光,如果用,你可改变闪光灯的照射角度,仰射天花板或侧射墙壁,或用慢速快门、开大光圈拍摄,这样也可获得理想的婴儿照片。

当然,以前用闪光灯拍过婴儿的父母和影友也不必担心,不必过分紧张,以后注意就行了。

19 有益宝宝健康的零食

每个孩子都要吃些零食,什么零食对孩子有益呢?该怎么吃呢?相信这是父母们关心的问题。

1. 奶制品。各种奶制品(如酸奶、纯牛奶、奶酪等)含有优质的蛋白质、脂肪、糖、钙等营养素,因此应保证孩子每天食用。酸奶、奶酪可作为下午的加餐,牛奶可早上和睡前食用。

2. 水果。水果含有较多的糖类、无机盐、维生素和有机酸,经常吃水果能促进食欲,帮助消化,对幼儿生长发育是极为有益的。最好是每天饭后吃适量水果。对于4个月以上,但又没长牙的孩子。可以用勺刮下香蕉、苹果等水果的果肉,喂给孩子吃。长牙的孩子就可以将水果切成小块,用勺舀着吃。2岁以上的孩子可以给他洗净手,让他自己拿着吃。选择时要选用成熟的,没有腐败变质的水果,不成熟的水果含琥珀酸。琥珀酸能强烈刺激胃肠道,影响小儿的消化功能,腐败的水果能引起胃肠道炎症。

3. 糕点。糕点(饼干、蛋糕、面包等)含蛋白质、脂肪、糖等、各式奶油花点还含有色素、香精附加剂,因此幼儿吃糕点可作为下午加餐,以补充热,而不能把糕点作为主食,让孩子随意食用。尤其是不能饭前吃。

4. 山楂制品。山楂糕、山楂片、果丹皮等,这些食品含维生素C,又能帮助消化,饭后适量进食可帮助消化促进的食欲。

5. 糖果。糖果含有多量的糖,能提供热能,但幼儿不宜多

吃,尤其是饭前不宜吃糖果,因糖能使孩子有饱腹感,从而影响孩子正餐的进食量。

各类果仁、果冻不宜孩子食用,因为易造成孩子呛咳、窒息。如果要吃,一定要有大人照看,而且孩子不能跑跳或逗笑,以免呛入呼吸道发生危险。

20 宝宝自身抵抗力最重要

生活中,病菌与病毒随时威胁着免疫力尚未发育完全的宝宝,育儿专家建议:让宝宝健康,一靠家长注意卫生,养成良好的个人生活习惯;二靠宝宝自己提高自身免疫力——健康的宝宝当然不容易染病。

事实上,人的免疫力(俗称抵抗力)包括非特异性免疫和特异性免疫两种,而提高免疫力就要从以下两方面入手:

非特异性免疫力是指机体的皮肤、粘膜对病原体的阻挡作用。增强非特异免疫力的措施主要有:改善生活条件和营养条件,适当补充益生菌,促进机体分泌粘膜抗体 IgA,进行体育锻炼,增强体质,以增强宝宝对传染病的抵抗力。因为人体内常常是益生菌与有害菌的拔河赛,益生菌增多时,有害菌就会变少,宝宝自然健康有活力;反之,有害菌增多,有益菌就会减少,宝宝就易于生病。

特异性免疫力是指人体对某种病原体所具有的针对性抵抗能力,这种抵抗力是因人而异的,也是因病而异的。一般通过预防接种、患传染病或隐性感染获得抵抗力。

至于在疾病流行期间,法国合生元育婴专家提醒家长,除

了给宝宝适当补充益生菌 :让孩子多喝发酵型酸奶或食用益生菌补充剂 ,还有一些简单易行的方法可以提高宝宝的自身抵抗力 :

经常开窗通风 :宝宝因此能获得更多的新鲜空气 ,同时也使呼吸道粘膜有机会接受冷空气的刺激 ,增强呼吸道循环抵抗力。

洗澡水的温度不要太高 :太高的水温会破坏皮肤表面的油脂 ,削弱皮肤的抵抗力 ,而 35 摄氏度的水温对宝宝来说刚刚好 ,可以增强孩子的耐寒能力 ,减少冬季发病。

多补充水分 :水可以促进食物的消化和吸收 ,维持正常循环、排泄和体温调节能力 ,是增强幼儿抵抗力的最佳来源。

避免感染机会 :不要在疾病流行期带宝宝到人多的地方或公共场所 ,大人生病时 ,避免和幼儿直接面对面接触。

常给宝宝洗手 :手是细菌、病毒的主要传染途径之一 ,特别是处于探索期的婴幼儿 ,常在地上爬行 ,或直接将抓到手的东西放入嘴巴 ,如果不洗手 ,病原体便会有机可乘。

彻底清洁餐具 :餐具清洗之后最好能擦干 ,收藏在柜子里 ,以免蟑螂爬过 ,造成污染。

使用除菌产品 :市面上有一些除菌用香精、酵素 ,家长可以选择试用。

21 宝宝生肿瘤跟父母职业有关

第二大“杀手”

在一般人眼里 ,肿瘤大概应该是大人、尤其是老年人得的

病吧。唉,这种认识实在害人。肿瘤早已成小儿常见病了,它不仅影响着宝宝的发育,而且还会危及宝宝的生命。

近年来,随着感染疾病的病死率下降和先天性畸形治愈率的上升,恶性肿瘤已成为仅次于意外死亡的小儿主要死因,居死因顺位的第二。换个讲法,就是说,儿童因为疾病而死亡的原因中,居第一位的就是儿童肿瘤。

目前 0 - 14 岁小儿恶性肿瘤的发病率占全部恶性肿瘤的 0.6%,死亡率却占了儿童死亡的 10.7%,成为威胁儿童生命的第二大杀手,而在儿童恶性肿瘤中,名列第一位的就是鼎鼎大名的白血病。

【背景】

我国每年 15 岁以下的小儿恶性肿瘤发病数约 25000 例。

小儿肿瘤的发生率近年以每 5 年 5% 的速度上升。

小儿肿瘤患者中 55% ~ 60% 为恶性肿瘤。

儿童恶性肿瘤的 70% 都在 3 岁之内发病。

【成因】

当家长被告知如此幼小的孩子患上恶性肿瘤时,在五雷轰顶的同时,往往会有很大的疑惑:孩子的恶性肿瘤究竟是从哪儿来的呢?

· 遗传带来的恶果

不少小儿肿瘤,尤其是一些伴发多种先天性畸形的患儿,往往可以追溯到父母的相似病史。这些孩子细胞染色体上往往携带有突变的基因,在某些因素的作用下即可发生肿瘤。也有一些患儿尽管带有突变基因,但并不发病,在出生一段时间后受到某些因素刺激发生二次突变而发生肿瘤,导致某些遗传性恶性肿瘤在青少年期,甚至成年时才发。

· 怀孕时留下了祸根

大多数小儿恶性肿瘤属于先天性和胚胎性恶性肿瘤,即父母生育时或母亲怀孕时患有某些疾病,或长期受到某些化学物品、电离放射辐射、服用某些激素或其它药品所导致。这些感染、刺激均会使母体内的生殖细胞基因突变而发生肿瘤。

· 周遭的危险因素

学龄期或青春期的恶性肿瘤,常与儿童出生后的环境污染、不良饮食习惯,如医疗性放疗、化学药品、长期高脂肪少纤维饮食、反复轻微损伤等危险因素密切相关。而某些可能致癌的先天性畸形和疾病,如不及时治疗,其癌变率均在80%以上。

【误区】

· 活泼的孩子不可能患癌症

不少患儿是在体检或洗澡时偶然发现肿块而被确诊为恶性肿瘤的。在成人常见的消瘦、贫血、食欲不振、乏力等症象在小孩常常不明显,甚至肿瘤已扩散或转移时,小孩仍然生龙活虎、玩耍自如。许多家长和非专业医生对小儿肿瘤的缺乏警觉,也是儿童肿瘤就诊时60%以上已达晚期的主要原因。

· 小儿恶性肿瘤就是成人的“癌”

小儿肿瘤的发生往往受先天因素和个体发育的影响很大。成人最常见的胃癌、直肠癌、甲状腺癌等上皮组织的“癌”在儿童十分罕见,儿童肿瘤大多发生于造血淋巴系统、神经系统、泌尿生殖系统等,来源于胚胎组织的“白血病”或“母细胞瘤”。儿童肿瘤既有生长迅速、转移早的临床特点,又有可能自然消退、化疗敏感等有利因素,其治疗和转归均与成人有很大不同。

【提醒】

由于现在对恶性肿瘤的治疗并没什么特效方法,预防就显得特别重要。

· 爱的种子请在健康时播下

为了孩子的健康,新婚夫妇或计划生育的未来父母应该注意生殖健康。长期接触化学物质、电离辐射或放射治疗的父母,应该在脱离接触一段时间后生育;某些慢性或感染性疾病患者,应该在完全康复后再考虑生育;尽量避免在服用避孕药或长期服用激素后停药不久即受孕。

· 十月怀胎需精心呵护

未来母亲在将为“人之母”而欣喜和骄傲的时候,千万要注意妊娠时期的卫生保健,预防各种感染的发生,避免不必要的放射性照射、超声检查,注意维生素和微量元素的补充,服用药物时必须谨慎,就诊时主动向医生表明自己正处于妊娠期。

· 先天病变争取及早治疗

一些可能引起癌变的先天性畸形或疾病,如骶尾部畸胎瘤、隐睾、家族性多发性结肠息肉病、先天性胆管扩张症等均应及早手术治疗,而巨大黑色毛痣、迅速增大的交界痣、甲状腺瘤等疾病,也应在密切观察的基础上争取早期治疗,防患于未变。

· 让你的宝宝远离污染

环境污染、辐射污染、生物污染是小儿肿瘤的主要根源。新居装修、新置家具、各种辐射、汽车尾气等不良刺激对原本免疫力相当低下的婴幼儿的危害往往会比成人严重。请加强环保意识,避免污染接触,让你的宝宝在阳光下、绿化中茁壮

成长。

· 别给孩子滥用药补品

正常饮食、合理摄入、勤晒太阳、多加活动是孩子健康生长的要素。药物和一些含有激素或其它不良成份的补品,往往对孩子的生长有许多不良影响,就别给孩子滥用了。

· 特别调查

儿童肿瘤的发生与父母的职业有关

有个不得不说的的事实是,据国内外肿瘤流行病学近年资料表明,儿童肿瘤的发生与父母的职业有关。

在儿童恶性肿瘤中居前位的是白血病,其发病率在许多国家均呈上升趋势。据调查,白血病患儿的父亲多为司机、自动化机械师、药剂师、油漆作业者及橡胶、塑料加工业作业者,他们经常接触电离辐射和某些化学物质(如苯类物等)。急性淋巴细胞白血病患儿的母亲在妊娠期常接触杀虫剂、烃类、染料、汽油。急性非淋巴细胞白血病患儿的父亲多从事接触塑料、金属化合物的职业;母亲在妊娠期多接触苯、汽油、染料、焊接气溶胶、熔炉气溶胶等。

神经系统肿瘤患儿的父亲多为印刷、油漆、电器、冶炼等工种,他们经常接触染料、颜料、金属、电磁辐射、离子射线;患儿的母亲在工作环境中多接触化学物质。横纹肌瘤患儿的父亲多为从事石油加工作业者。视网膜瘤患儿的父亲多系无线电仪表、电话等电器修理工。肝肿瘤患儿的母亲在妊娠期多接触石油制品、染料、焊接气溶胶、熔炉气溶胶。

看看上面就知道了,父母接触化学物质(包括油漆、石油产品、烃类、溶剂、农药等),尤其是母亲在妊娠期中接触化学物质和物理因子(电磁场、离子射线),常常会通过胎盘转运,

可能使胎儿的发育受到损伤 ,使孩子发生恶性肿瘤的危险增加。

22 儿童游泳要做好全面防护

日前 ,顺义一男童游泳时溺水身亡。随着天气变暖 ,马上到了夏季 ,绝大多数家长要利用双休日或暑假时间去领孩子游泳 ,锻炼孩子的体魄 ,但也要防止发生意外 ,做好安全防护 ,防患于未然。

一、防孩子身体紧张抽筋

如果孩子刚开始学游泳 ,心里一定紧张害怕 ,加上水太凉、泡在水里时间太长 ,都可能导致孩子身体抽筋。为防止紧张抽筋 ,下水前的准备活动应当充分 ,考虑孩子身体状况 ,如果孩子吃得太饱、太饿或过度疲劳时 ,不要下水游泳。游泳前 ,家长先在孩子四肢撩些水 ,做好充分的活动 ,慢慢入水 ,以适应水温 ,同时刻意控制自己的呼吸。

在水里时间太长容易出现抽筋 ,家长千万不要慌乱 ,立即让孩子停止游动 ,仰面浮在水面上。比方 :脚趾抽筋 ,那就马上将腿屈起 ,用力将足趾拉开、扳直 ;小腿抽筋 ,先让孩子吸足一口气 ,仰卧在水面 ,用手扳住足指 ,并使小腿用力向前伸蹬 ,让收缩的肌肉伸展和松弛 ;手指抽筋时 ,手握成拳头 ,然后用力张开 ,如此反复 ,即可解脱 ;脚背、腿的正面抽筋 ,把腿、踝、指伸成直线 ;小腿、大腿背面抽筋 ,伸直脚 ,跷起脚趾 ,必要时将脚掌扳近身体。下肢突然疼痛 ,这是由于下水前热身运动做得不够或是长时间浸泡在水中 ,又冷又疲倦造成肌肉过于

紧缩而引起痉挛所致。遇到下肢抽筋时,应镇静下来不要慌张,最好立即让孩子上岸,如果无法上岸,热敷抽筋的部位,并轻轻地加以按摩。

二、防孩子恶心呕吐

鼻子呛进脏水就会这样。如出现这种情况,应让孩子赶快上岸后,用手指压中脘、内关穴,如果有仁丹,也可以含上一粒。为预防肠炎,还可吃几瓣生蒜。

三、防孩子头腹眼痛

游泳时,如孩子出现胸痛,可用力压胸口,等到稍好时再上岸。腹部疼痛时,应让孩子立即上岸,最好让其喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。游泳池和自然水域都会受到病菌或化学物质的污染,其中最为常见也最易传染上的疾病便是眼病和皮肤病。原因可能是慢性鼻炎、呛水或身体寒冷、暂时性脑血管痉挛而引起供血不足。这时应迅速让孩子上岸,用大拇指在头顶百会、太阳及列缺穴按揉,然后用热毛巾敷头,再喝一杯热开水,即可好转。

头晕脑涨主要原因是游泳时间过长,血液聚集于下肢,脑缺血,机体能量消耗较大,导致身体过度疲劳。出现这种情况,应立即让孩子上岸休息,全身保温,并适当喝些淡糖盐水。眼睛痒痛可能是由于水不洁净引起。上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛,然后用氯

霉素或红霉素眼药水点眼,临睡前最好再做一下热敷。

人的眼睛是很娇嫩的,在游泳时如不当心,有可能引起急性结膜炎,俗称“红眼病”,多由急性结膜炎杆菌、肺炎链球菌感染引起,患者发病快,眼红,有异物感、烧灼感,脓性分泌物多,早上起床时睁不开眼,可伴发热、头痛,但擦洗后并不影响

视力,一般也不会疼痛,三周或1个月内可自行恢复,不会留后遗症。为防止传染眼疾,游泳前应进行体检,凡患沙眼、结膜炎者,未治愈前禁止游泳;在红眼病流行的时候不应去游泳,不与有眼疾的人一起游泳,少触摸水龙头及门把手,游泳时戴上护眼罩对减少感染眼疾也有一定作用。每次游泳后应用清水洗头、洗脸,游泳者在游泳后还可滴上少许氯霉素等眼药水或滴眼剂。

四、防孩子耳痛耳鸣

耳朵里灌水或鼻子呛水,排水方法有:将头歪向耳朵进水的一侧,用力拉住耳垂,用同侧腿进行单足跳;手心对准耳道,用手把耳朵堵严压紧,左耳进水就把头歪向左边,然后迅速将手挪开,水即会被吸出;用消毒棉签送入耳道内将水吸出。

五、防孩子在不利环境水中游泳

对于游泳不利的环境很多,如:饭后不宜游泳,有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳,感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳,雷雨天气不宜游泳,温度太低、水太凉不宜游泳,游泳时禁止与同伴过分开玩笑,不要随意下水,特别是野外,不明水域不要游泳、跳水,水浅、人多不可跳水,要在有救生员及合格场所游泳,下水前先做暖身运动,下水的装备要带全,一定要戴游泳镜,严防小孩意外落水,海边或户外游泳要防止晒伤及脚底刺伤,下水时切勿太饿、太饱,饭后一小时才能下水,以免抽筋,下水前试试水温,若水太冷,就不要下水,若在江、河、湖、海游泳,则必须有家长相陪,不可单独游泳;下水前观察游泳处的环境,若有危险警告,则不能在此游泳,更不要在地环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一,而且凉,水中可能有伤人的障碍物,很不安全,在海中游泳,要沿着海岸

线平行方向而游,游泳技术不精良或体力不充沛者,不要涉水至深处。室内游泳池的水温通常保持在 26 摄氏度至 29 摄氏度,这个温度最适宜游泳。若水温为 20 摄氏度,此时在水中,身体所产生的热量就不及所散发的热量。身体表层和四肢的肌肉、神经会不由自主地降低温度,以保护体内器官免受伤害。

23 孕妇忧郁影响胎儿发育

最近美国科学家发表的一项研究结果表明,尽管孕妇很少向人述说自己的忧郁症状,但是有近五分之一的孕妇有忧郁症的病状。因此,妊娠期间是妇女检查自己是否患有忧郁症病的理想时间。

研究结果表明,女性较男性更易得忧郁症,概率几乎是男性的两倍。女性患忧郁症的最初症状通常出现在生育孩子期间,而且与生完孩子后的阶段相比,在妊娠期间更易患忧郁症。然而,由于大部分孕妇认为怀上宝宝是一件让人庆贺的事情,所以她们一般不愿向医生透露自己的忧郁症状,更不愿因为自己患了忧郁症而使家人扫兴。

这项研究对 3472 名怀孕 25 周的孕妇进行了调查。为期七天的忧郁症病状测试所获得的结果表明,大约有 20% 的被调查者有忧郁症病状。但在这些孕妇中,有 86% 的人没有接受过如药物治疗、心理治疗或心理咨询的正式治疗。此外,在过去六个月内出现忧郁症病状的孕妇中,有四分之一报告说她们目前正在接受治疗。

初步的人和动物实验表明,患有类似忧郁症这类心理疾病的孕妇如果得不到有效的治疗会影响其胎儿的发育,如会导致婴儿出生时体重偏低、早产甚至是胎儿的大脑发育受损。在参加这项研究的孕妇中,有 28% 的人在过去的生活中至少经历过一次忧郁症病状,如连续两周感到沮丧、忧郁,对工作和日常活动失去兴趣等。有 40% 多被调查的孕妇表示,当她们怀孕后这些忧郁症病状便又回来了。研究结果表明,那些曾有过忧郁症历史的孕妇较那些无忧郁症历史的孕妇发生忧郁症的概率要高出 5 倍之多。研究还同时显示,50% 有忧郁症历史的孕妇还会在产后续发忧郁症。

研究表明,那些体质不太好的孕妇、经常酗酒或抽烟较多的孕妇也较容易产生忧郁症病状。但是,女性忧郁症的发生与年龄和种族并没有直接的关系。研究人员表示,孕妇一旦发现自己出现了忧郁症状,应及时向医生反映,同时还应确保自己吃得好和睡得好。此外,还可以采取一些自我疗法和心理疗法。那些忧郁症病状比较严重的孕妇还可以采用药物治疗。研究结果表明,孕妇服用一些常用的抗忧郁症药物基本不会对胎儿造成有害影响。

24 新生儿的预防接种新妈妈备忘

据新生儿科专家介绍,婴儿出生后 72 小时内须接种卡介苗,早产儿、难产、先天畸形、发热、腹泻及严重湿疹者暂不接种卡介苗。如果婴儿父母患乙型肝炎,婴儿出生后一天内应肌注乙肝疫苗,以后在一个月和六个月时再各肌注一次,以防

乙型肝炎。

1 周以内的新生儿主张裹包据深圳儿童医院新生儿科主任刘晓红介绍 ,在我国有一种沿用很久的传统包裹新生儿方式 ,即在新生儿出生后 ,将其两臂两腿顺直用棉布或小被子包裹后用带子系好。因其形状就像一根蜡烛 ,也称之为“蜡烛包”。这样包裹的原因主要是为了保暖 ,从而减少新生儿热卡能量消耗以及避免受凉。

在深圳较为湿热的气候条件下 ,专家主张在 1 周以内的新生儿裹包。同时需要注意两点 ,一是应在保暖的前提下 ,让新生儿的四肢能够充分地活动 ;二是必须让新生儿穿上小衣服后才打上包裹 ,这样才能有利于新生儿的健康发育成长。

精心呵护新生儿

每个新生命的诞生都会让父母惊喜不已 ,在欢喜的同时 ,初为父母的总有些忐忑不安。对于新生儿的护理 ,医学上有一些标准。据深圳儿童医院新生儿科主任刘晓红介绍 ,足月生产(38 - 42 周)的新生儿基本生长发育标准为 :头围 34 厘米、身长 50 厘米、体重 3 公斤左右。符合上述三个条件的新生儿即可使用正常的护理标准。其主要程序是 :

1. 刚出生的新生儿通常需要 2 - 3 小时的熟睡时间即可自然苏醒 ,这时可以开始初次哺乳 ,也可喂糖水或配方奶粉(20 毫升)。

2. 几个小时后 ,等到新生儿排尿、排胎便后 ,就可以开始有规律的喂养。同时 ,由于一周之内的新生儿从胎儿依靠母亲胎盘生活转为适应大自然而独立生活的特殊生命时期 ,其各个脏器功能发育不够完善 ,生活能力及免疫力均低下 ,喂养和护理不当均可造成疾病的发生甚至死亡 ,是小儿发病率和

死亡率最高的时期 ,因此父母在护理时应备加小心。

早期新生儿护理的标准包括 :

1. 房间温度在 18 - 23 ,保证通风和空气新鲜 ;
2. 每天用温水洗澡 ,尽量少用肥皂或沐浴露 ,保持敏感部位的干爽 ,如 :臀部、腋部等 ,避免发生臀红、尿布性皮炎 ;
3. 保证脐部干燥 ;
4. 最好母乳喂养 ,间隔 3 小时喂奶一次 ;人工喂养小儿应注意奶瓶和用具的消毒 ,还应注意奶的浓度、温度 ,避免因不当造成呕吐及腹泻。

25 一个“ 满分宝宝 ”的诞生

拥有健康的宝宝是每对父母最大的心愿 ,而必要的孕期检查、生活中的细节都成为获得健康宝宝的“ 准入证 ”。

孕期检查必不可少

每个家庭都想生出健康聪明的孩子 ,据深圳市妇幼保健院产科主任王晨虹介绍 ,定期的孕期检查是保证健康胎儿的必备因素。这是因为妊娠、分娩对多数妇女来说是正常的过程 ,但也有部分妇女在妊娠、分娩的过程中可能发生各种问题。为了保证孕产妇及胎儿的健康 ,必须通过孕期检查及时发现异常并治疗。比如一位孕妇能否正常分娩 ,必须通过产前检查了解胎位、胎儿的大小、骨盆是否正常 ,才能判断出正常分娩的可能性。

妊娠期的其他检查 ,如定期测量血压、观察是否浮肿、检测体重的增长及尿蛋白数量等 ,同样很重要。因为妊娠期如

发生高血压、水肿、蛋白尿 ,到严重程度就可能威胁到母子安全 ,如果通过产前检查 ,高血压在早期得到及时治疗 ,就可防止此类事件发生。因此为了安全度过孕期 ,顺利地分娩健康的宝宝 ,准妈妈一定要做孕期检查。

健康宝宝远离宠物

王主任表示 ,现在有不少深圳准妈妈都喜欢养点宠物 ,如猫、狗等 ,殊不知这些宠物身上可能寄生着一种肉眼看不到的寄生虫——弓形体虫 ,而密切接触患病宠物的人易患弓形体虫病 ,同时此病可经胎盘传染给胎儿 ,导致胎儿患先天性弓形体虫病。如果孕妇怀孕 20 周内受感染会使大多数胎儿流产或早产 ,后期感染会导致畸形。而且受感染的胎儿在出生时或出生后不久即发病 ,出现发热、虚弱等症状 ,并导致脑积水、心肌炎等疾病的发生 ,因此弓形体虫病的预防非常重要。处于孕期的女性不要随便接触猫、狗动物 ,不吃生的或未经煮熟的肉、乳、蛋类。

26 怎样保护宝宝的眼睛

每一个父母都希望自己的孩子有一双明亮的眼睛 ,而小儿的视力也是父母们非常关注的问题。的确 ,测定小儿的视力、了解小儿视力发育情况 ,对于防治斜视、弱视、早期矫正小儿的屈光不正是很必要的。

初生婴儿的视力是很微弱的 ,1 个月可看见近处的物体移动 ,6 - 8 个月的视力为 0.06 - 0.1 ,1 岁的视力为 0.2 ,然后逐渐发育 ,5 岁的视力可达 1.0。一般 3 岁的以上幼儿大多能

正确地指出 E 字视标的方向 ,而 3 岁以下幼儿可用观察两眼的注视反应的方法来估计视力情况 ,即用各种大小不同的玩具在小儿眼前移动 ,观察其眼球是否追随移动 ,如他能用眼稳定固视目标 ,则提示至少有 0.1 以上的视力 ,通常 3 个月后的婴儿即有眼动反应。如发现小儿视力差 ,则应至专科医院扩瞳作眼底及屈光检查。

值得一提的是 ,婴幼儿出生后 6 个月黄斑发育才告完成。由于可见光可引起眼部损伤 ,当眼睛长时间注视强烈的光线 ,可引起黄斑烧灼伤 ,严重者可引起视力障碍及永久性盲点。因此在婴幼儿期 ,应避免过多频繁地面对闪光灯等强烈的光线 ,以免造成视网膜损伤。但是 ,年轻的父母们为初生的婴幼儿适当地拍照留下纪念也未尝不可 ,至今我们上海儿童医学中心眼科尚未碰到由于照相而引起的视网膜损伤病例。

27 两类食物不宜做早餐给孩子吃

科学证明 ,早餐对于中小學生所需营养和健康是非常重要的。美国科学家实验证明 ,在其余实验条件相同的情况下 ,吃高蛋白早餐的孩子成绩优于吃素食早餐者 ,而不吃早餐孩子的学习成绩更差。现在有学生学习任务重 ,忽视早餐 ,既能影响孩子正常学习 ,又可引起多种疾病。

如不吃早餐容易患消化道疾病。会降低大脑功能 ,影响大脑发育。不吃早餐体内胆固醇高。长期不吃早餐还容易患胆结石。并影响儿童发育。

很多人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆。也有人吃些蛋

品、肉类、奶类。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪,但均为含硫磷元素多的食物,属于酸性,而蔬菜不仅富含胡萝卜素和多种水溶性维生素,还含有很多钙、钾、镁,因此属于碱性食品。如果饮食搭配不当,便会引起体内生理上酸碱平衡的失调。酸性食品在饮食中超量,容易导致血液偏酸性,使血液色泽加深、粘度增大,还会出现缺钙症。若是儿童则容易患皮肤病、疲劳倦怠、胃酸过多、便秘。

最近,营养学家建议,学生早餐既要能提供足够的热量,又要能活跃脑功能。早餐一定要吃好。最好搭配一些新鲜蔬菜。早餐应占全天总热能 25—30%,能量来源比例是蛋白质提供的能量占总能量 11%—15%,脂肪应占 20—30%,碳水化合物应占 55—65%。早餐有两类食物不宜多吃:一类是以碳水化合物为主的食物,因含有大量淀粉和糖分,进入体内可合成更多的有镇静作用的血清素,致使脑细胞活力受限,无法最大限度地动员脑力,使工作和学习效率下降;另一类是蛋黄、煎炸类高脂肪食物,因摄入脂肪和胆固醇过多,消化时间长,可使血液过久地积于腹部,造成脑部血流量减少,因而导致脑细胞缺氧,整个上午头脑昏昏沉沉,思维迟钝。脑营养学家认为,科学的早餐原则应以低脂低糖为主,选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物,再补以谷物、面食为妥。

28 如何进行音乐胎教挂

过去的胎教一般只要求母亲情绪稳定而无杂念,现在则

更强调积极的胎教。在诸多胎教方法中,音乐胎教是最常见并被认为是较有效的胎教方法之一。

音乐胎教,实际上早已被应用。它不仅可以促进胎儿的身心发育,而且还能培养孩子的音乐天赋。没有音乐的世界只能是苍白、平淡的世界。澳大利亚一家医院曾进行胎教追踪试验,让 35 名孕妇在妊娠期间每天欣赏优美的轻音乐,结果她们所生子女中有 7 人成为音乐家,2 人成为优秀舞蹈演员,其余智力均普遍高于一般水平。

我国有关科研人员从 1985 年起进行了音乐胎教婴幼儿听觉脑干诱发电位检测情况的观察分析。结果表明,观察组和对照组婴幼儿的神经功能与发育不一样,经过音乐胎教的发育成熟程度明显优于无胎教者。胎教组爱唱爱跳的儿童占 73%,比对照组多 2 - 3 倍。另外,智商高分组中胎教儿童占绝大多数。

胎教音乐对于促进孕妇和胎儿的身心健康影响颇深,这常常是通过心理作用和生理作用来实现的。胎教音乐能使孕妇改善不良情绪,产生美好的心境,并把这种信息传递给胎儿。优美动听的乐曲可以给躁动于腹中的胎儿留下和谐而又深刻的印象。美妙怡人的音乐还可以刺激孕妇和胎儿的听觉神经器官,促使母体分泌出一些有益于健康的激素,使胎儿健康发育。可见,让胎儿听音乐,确是一个增进智体健康的好办法。

但是,并不是所有的音乐都有益于胎儿。只有适合母亲和胎儿的音乐才可以称为胎教音乐。胎教音乐有两种,一种是给母亲听的,优美、安静,以 E 调和 C 调为主;另一种是给胎儿听的,轻松、活泼、明快,以 C 调为主。当然还要因人而

异,如对那些胎动较强的胎儿可选一些轻松活泼,节奏感较强的曲子。那些轻松愉快,活泼舒畅的古典乐曲、圆舞曲及摇篮曲一般比较适宜。现已有专门的胎教音乐录音磁带上市。

音乐胎教正日益为人们所接受。实际办法一是播放音乐,母子同时欣赏;二是胎儿在5个月以后,可以把胎儿喜爱的乐曲磁带,装入小录音机关放在距孕妇腹壁旁2厘米处播放,音量不能太大,也不宜过小,时间由短到长逐渐增加,但不宜过长,以5-10分钟为宜,每天定时播放几次。

在欣赏胎教音乐时,还需要加入您丰富的感情色彩。诗情画意,浮想联翩,在脑海里形成各种生动感人的具体形象。例如碧空万里的蓝天、悠悠飘浮的白云、彤红美丽的晚霞、连绵起伏的青山翠竹、清彻见底的小河流水,还有那夜色中宁静的月光,摇篮边年轻的母亲,摇篮内健美、聪明、逗人喜爱的小宝宝……胎教中的“音乐形象”,将使您和宝宝沉浸在无限美好的艺术享受之中。

据实验观察,听到熟悉的音乐时,多数婴儿会表现出有节律的手足摆动,并停止哭闹而露出甜蜜的笑容。

如果母亲能亲自给胎儿唱歌,将会收到更加令人满意的胎教效果。母亲的歌唱不但能使胎儿获得感情上的满足,而且唱歌时有节奏的轻轻的物理振动可使他产生一种感觉上的满足。有的孕妇能歌善舞,怀孕后经常唱歌,经过这样训练的胎儿,出生后表现出更好的“再认”能力。如果妈妈给他唱胎儿时期听惯了歌曲,他不仅挥动小手,喜形于色,而且会敏锐地寻找声源。母亲的歌声对胎儿有着特别的意义,是任何乐队的演奏和录音机里的音乐所无法取代的。

欣赏胎教音乐对孕妇和胎儿都是一种美的享受。让轻柔

美妙的音乐充满您所在的空间。您可以想象 ,随着动听的音乐节奏 ,腹中胎儿迷人的笑脸和欢快的体态 ,在潜意识中同他进行情感交流 ,向他倾注那博大的母爱 ,浇灌那萌芽中的小生命 ,真是妙不可言 !

29 通过饮食能控制生男生女吗

正常人体细胞有 23 对 (46 条)染色体 ,其中 22 对 (44 条)为常染色体 ,男女均一样。一对为性染色体 ,男性为 XY 型染色体 ,女性为 XX 型染色体 ,人的性别就是由染色体决定的。当性染色体为 XY 时 ,胎儿为男性 ;当性染色体为 XX 时 ,胎儿为女性。X 型的精子喜欢酸性环境 ,Y 型的精子喜欢碱性环境。

通过饮食 ,可以改变人体内的酸碱度 ,创造一个适宜于 X 精子或 Y 精子的环境 ,以间接控制生男孩或生女孩。如果希望生个乖乖女 ,你可以多吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物 ,例如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶以及花生、核桃、杏仁、五谷杂粮、水产品等。

如果希望生个儿子 ,你可以多一些偏碱性的食物或富含钾、钠的食物 ,例如苏打饼干、不含奶油的点心、各种果汁、偏咸一点的食物 ,以及粮食中的根茎类 ,如白薯、土豆、水果、栗子等等。

不过 ,通过饮食控制性别的方法并不是绝对有效 ,只是增强生男或生女的可能性。

此外 ,饮食控制法需要从准备怀孕的至少前一个月开始

实施 ,才会有一定的效果 ,你不妨一试。

30 儿童心理异常的早期诊断

日常生活中 ,许多父母对孩子的身体健康和智力发展历来重视 ,无意间却忽视了他们的心理健康问题。往往等到孩子出现心理障碍时 ,父母们才大吃一惊。有的不知所措 ,有的病急乱投医 ,给孩子的学习和生活带来了不同程度的影响。

心理异常是心理障碍的“晴雨表” ,如果父母平时多关注孩子的心理变化 ,了解和掌握孩子心理异常的早期诊断方法 ,就可以防患于未然。儿童心理异常早期诊断依据有如下几方面 :

一、生活习惯和规律突然改变

如夜间辗转难眠 ,常常深夜孤灯伴坐 ,整天神志恍惚 ,无精打采 ,吃饭没有规律 ,或数餐不吃 ,或暴饮暴食 ;与人交往时孤僻、偏急 ,前后判若两人。在其他兴趣爱好方面会出现突然变化。

二、性格发生明显变化

如原来热情大方 ,现在变得冷漠小气 ;原来活泼开朗 ,现在变得沉默寡言 ;原来心直口快 ,现在变得说话躲躲闪闪 ,疑虑重重。

三、做事或讲话常出差错

如常做不应该做的事 ,常讲不该讲的话 ,显示出有点神经质。

四、学习效率无原因地急剧下降

如学习成绩急剧下降 ,学习兴趣消失 ,不能按时完成作业 ,常逃学 ,对学习有很大的抵触情绪 ,不愿提及学校里的事情 ,等等。

以上四点在正常孩子身上也会发生 ,我们必须注意区分。如果在某一时期 ,你的孩子重复出现类似的情况 ,就应该提高警惕 ,及时找他们谈心 ,进行开导 ,必要时应向心理医生进行咨询 ,并实施矫治。绝不能不问不闻 ,贻误治疗时机。

31 “虚胖”的孩子容易生病

有些白白胖胖的孩子虽然惹人喜爱 ,可是平时容易生病 ,稍不留意便会感冒咳嗽 ,得了病还很不容易治好 ,平时喉咙里经常痰鸣漉漉 ,父母亲为此费了不少脑筋。

为什么虚胖的孩子容易得病呢 ? 据检查了这些孩子后的分析 ,发现他们血液中抗体不足 ,而且还常常伴有贫血或缺锌。抗体是人类战胜病原微生物的一项重要“武器” ,它能制止病原菌的活动 ,还能中和毒素 ,缺少抗体便会削弱人体的抵抗力。缺铁不仅会影响制造抗体的淋巴细胞繁殖 ,还会削弱白细胞消化细菌的能力 ,缺锌更会妨碍淋巴细胞的成熟 ,使之无力与病菌作斗争。

为什么这些孩子会缺少抗体和缺铁、缺锌呢 ? 原来他们平时往往以吃奶糕为主 ,奶糕的主要成分是米粉和面粉 (有的加一些黄豆粉) ,其中蛋白质含量较少 ,铁、锌也不足 ,主要含大量的淀粉。长期吃奶糕会使婴儿缺少蛋白质及铁、锌等微量元素 ,而蛋白质是制造抗体的原料 ,原料不足抗体也就减

少了。奶糕所含的大量淀粉除了供应能量外,多余部分便转化成脂肪贮存在婴儿的皮下、腹壁和内脏的间隙,使婴儿显得白白(贫血)胖胖(皮下脂肪过多),实际抗病能力差。为了要提高孩子的抗病能力,应及时添加辅食,保证充足的睡眠并进行适当的体格锻炼。

32 婴幼儿不宜吃冷饮

冷饮冷食是一类经过加工的消暑食品,多为流质和半流质,主要成分是水,棒冰除提供水分外,一般没什么营养素。奶油棒冰、绿豆棒冰含有极少量的蛋白质;雪糕、冰淇淋可以看成是冷冻牛奶,一般含有20%的固体物,蛋白质约为4%,脂肪约为8%,其余为糖;冰镇汽水和桔子水等多为色素、香精、悬浮剂等化学物质制成,盛夏酷暑,天气炎热,冷饮可以及时补充人体流失的水分和盐分。

但是,夏食冷饮要适量,否则会影响健康。

小儿过食冷饮还会引起肠套叠,因为婴幼儿的肠管比成人薄,包囊在肠管表面的肠系膜相对较长而柔软,不能很好地将肠道固定在后腹壁,加之婴幼儿的消化功能尚不完全,过量冷饮易发生肠套叠,病孩多见于两岁以内的婴幼儿。肠套叠的早期症状为阵发性腹痛,可引起小孩阵发性哭闹,并会呕吐,在腹部能摸及肿块,发现这些情况后应及时去医院就诊,以免发生肠坏死。冷食冷饮中多含有人工合成色素、香精、防腐剂等食品添加剂,它们没有营养价值,不能被人体吸收利用。相反,一些食用色素会影响神经递质的传导,引起小儿多

动症,而香精亦可引起多种过敏症状。各国对食品不得使用食品添加剂都有严格规定,婴幼儿食品不得使用食品添加剂,而目前市售冷食冷饮中均含有人工合成色素和香精等,还没有专门为婴儿生产的冷食冷饮。

33 养育儿童的几个误区

强调死记硬背

许多家长认为智力评价以能够背多少诗为准,其实孩子根本无法理解唐诗的内涵,即使能够背了,很快也会遗忘。所以家长不要一味强求这一问题。智力早期开发应通过游戏增加知识,教认字不是智力开发,婴幼儿的智力开发应在游戏中开发,因为小孩的注意力 1 次仅 10 ~ 20 分钟。家长可通过看图、玩玩具、做游戏培养孩子的兴趣,发掘孩子的潜能。

价格高就是营养好

医生说,现在的家长好多跟着广告走,认为价格高就营养好。一位在农村的家长用卖鸡蛋的钱来购买“某营养品”,实际上鸡蛋蕴含的蛋白质、维生素等是生命必需的营养成份,有助于儿童的智力发育。

过早用学步车

现在的家长或保姆带孩子时害怕麻烦,小孩 8 个月时无法站稳,就过早地使用学步车。认为这么做方便,省事。欧慕洁教授认为这样不好,这样就可能错过孩子学习扶站、站稳、走、爬行的时机。婴儿爬行很重要,因为爬行时四个支撑点的不同,体重的变化也不同,有助于锻炼这些部位的肌肉及腰部

的发育。同时有助于婴幼儿的距离感及方位感的确立。

34 把脉容易忽视的儿童病症

孩子是家庭的珍宝 ,孩子的健康一向备受父母关心。在国际“六一”儿童节前夕 ,记者就儿童容易忽视的一些问题走访了深圳市儿童医院。儿科医生张琴提醒家长 ,为了孩子的美好未来 ,不要忽视以下这些病症。

不该来的性早熟

婷婷是个天真活泼的 5 岁女孩 ,半年前出现乳房增大 ,个头也比同龄人高出很多 ,但 2 天前竟然来月经了 ! 婷婷妈妈这才紧张起来 ,赶紧带孩子去医院检查 ,诊断为“性早熟”。

根据我国目前实情 ,可大致划定女孩 8 岁前 ,男孩 9 岁前出现诸如乳房发育、初潮来临或喉结突出、嗓音变粗等第二性征 ,就是性早熟。

由于青春期提前 ,性激素提早大量分泌 ,性早熟的患儿虽然生长加速 ,身高较同龄人高 ,但由于性激素的刺激 ,使骨骼提前闭合 ,造成生长期缩短 ,最终导致身材矮小。此外 ,由于性发育提前 ,小儿的智力和性心理尚不成熟 ,容易发生社会问题 ,甚至早孕 ,给家长造成精神和生活负担。

儿童性早熟分为真性和假性两种 :真性性早熟大约占 30% 左右 ,其原因目前尚未查明 ;假性性早熟约占 70% ,部分原因是由于某些疾病引起 ,如垂体脑瘤、下丘脑肿瘤、子宫肿瘤等器质性疾病。这类病人可以通过 CT、B 超等检查确定诊断 ,治愈后 ,性早熟现象即会消失。

此外,由于生活方式的不当也可引起假性性早熟,大致有:误服避孕药和使用某些含有性激素的化妆品,过量服用了含有激素的补品,不良信息的刺激,如色情录像等。因此,家长一定要注意孩子的生活方式,引导孩子进行科学的作息方式。

甲状腺的低下症

张医生介绍,还有些患儿在出生时会出现甲状腺功能低下症,大多在出生后3—6个月时症状明显,仅少数可能迟至出生后数年才出现症状。张医生介绍,这种症状常见的表现有:出生时预产期延长,出生体重超过正常新生儿,生理黄疸期常延长,可超过2周以上,出生后即有腹胀、便秘,对外界反映迟钝,哭声低或少哭等,伴有特殊面容,或者发育迟缓智力低下。

甲状腺对小儿的生长发育极为重要,它促进细胞、组织的生长发育和成熟,促进钙、磷在骨质中的合成代谢和骨、软骨的生长,促进和保持肌肉、循环、消化系统的功能,更重要的是促进中枢神经系统的生长,特别是在胎儿期至婴儿期,缺乏甲状腺素将严重损害脑发育。

由于先天性甲状腺功能减低症在生命早期即严重损害小儿的神经系统功能,导致智力低下,而该病治疗容易且疗效显著,一般在出生后182月即开始治疗者,不致遗留神经系统损害,因此早期确诊和早期治疗至关重要。

半夜里的遗尿症

5岁以后的儿童在熟睡时出现无意识的遗尿或尿床,而每月超过两次,在医学上就被称为“夜间遗尿症”。

长期夜间遗尿可使孩子产生罪疚感及自卑感,缺少自信

心,造成处世能力差,还会使家长疲惫难忍,产生焦虑及愤恨情绪,从而影响对小儿的正常身心发展。

大多数夜间遗尿症小孩身体状况都是正常的,但如果您的孩子有尿频、排尿疼痛、日间尿失禁、过度口渴、饮水多、尿量多等现象,则可能有尿路感染、糖尿病、尿崩症或其他肾脏及膀胱的器质性病变。

遗尿症患儿大都是由于精神紧张造成的,也有的是父母对孩子溺爱不加训练造成的。这些儿童遗尿后,自己感到不好意思,家长万万不可再施以羞辱或责骂。因为孩子越紧张,遗尿症越难治好。因遗尿而受责打很容易形成孩子焦虑、抑郁、自卑等不良性格特征。此外,家长也应及早请教儿科医生,替您的孩子做详细的检查。

生长素的适应症

人体生长激素是由脑垂体前叶的生长素细胞分泌的一种肽类激素,在小儿生长发育期,如故缺乏或分泌不足该物质会导致身材矮小。

张医生介绍说,自人工合成的生长素问世以来,国内外已有几十万生长激素缺乏症的矮小儿应用生长速治疗,结论证明,重组人生素是治疗矮小儿童的有效药物。

引起矮小儿童的最主要的疾病为内分泌病,而生长激素缺乏症为其最常见的病因,故生长激素缺乏症为其绝对的适应症。由先天性卵巢发育不全综合症、软骨发育不良、慢性肾功能不全、宫内发育迟缓所至的矮小儿已被公认是生长素治疗的适应症。

在是否需要服用生长素治疗前,家长必须由专业医师对小儿进行体检、骨龄检测和必要的内分泌功能测定,以严格掌

握生长素治疗的适应症。

张医生说 ,生长素用于治疗矮小儿的效果 ,取决于治疗的年龄 ,年龄越小 ,效果越好 ,385 岁为最佳治疗年龄 ,但家长切记不可滥用增高药物。

35 果汁含糖高易致儿童发胖

如果你家中冰箱里经常储藏着果汁之类的饮料 ,这对孩子来说不一定是件好事 ,可能有增加儿童肥胖的危险。美国一项最新的调查结果发现 ,肥胖儿童的果汁消耗量比正常体重儿童的果汁消耗量高出 65%。

此项研究的发起人、布鲁戴尔大学医疗中心小儿心脏病与小儿肥胖门诊部的主任萨利特·杜普尔博士说 :“ 父母认为 ,选择天然的果汁饮料 ,有益于儿童们的健康 ,因此对自己孩子饮用果汁的数量不加限制。”事实上 ,果汁饮料本身含有大量的热量 ,而同时 ,果汁中糖的含量也很高 ,从而使他们发胖的概率上升。

“ 我们的研究发现 ,儿童的果汁消费量简直高得惊人。有些儿童想喝多少就喝多少 ,不加限制。”杜普尔 5 月初在西雅图举行的小儿学术协会的年会上阐述了自己的研究结果。

小儿营养专家帕姆·伯肯菲尔德对此项研究表示赞同。“ 孩子们的父母都认为 ,果汁不含脂肪 ,来自于天然 ,因此 ,没有任何理由限制儿童们喝果汁。而父母们并没有意识到 ,果汁含有大量的热量 ,通常会使儿童发胖。”伯肯菲尔德说 ,她是位于纽约东梅多区拿骚大学医疗中心的营养专家。

伯肯菲尔德还表示,有些父母将果汁与水果味饮料混为一谈,而实际上,水果味饮料甚至含有更多的热量,只提供较少的维生素和其他营养成分。

两位营养专家同时也认为,适量的饮用一些天然果汁有益于儿童的饮食和健康。“我认为这是个认识的问题。父母们还未了解果汁所含有的热量情况,也不了解果汁对儿童发胖所造成的影响。”杜普尔博士说。据《美国健康营养调查》的数据显示,在年龄为6岁至17岁的儿童当中,有21%至23%的儿童超重,9%至13%的儿童肥胖,许多医生都认为,出现这种问题的原因是人们对果汁的认识不足。

最新的研究涉及98个年龄在5到18岁的肥胖儿童,他们大部分都是来自市中心低收入的黑人家庭。调查人员采访了儿童和他们的父母,还详细记录了他们的饮食历史,其中包括果汁的日平均消耗量。然后,将他们的饮食历史与80个来自于同样收入及种族背景家庭的同年龄段正常体重儿童的记录进行比较。结果发现,两组儿童的果汁消耗量都超过了由美国小儿研究所制定的标准。该标准规定,年龄在1至6岁的儿童,每天的果汁消耗量为4至6盎司,年龄在7至18岁之间的儿童,每天的果汁消耗量为8至12盎司。

肥胖儿童的果汁消耗量已经大大超过了该研究所制定的标准,他们平均每天消耗32.1盎司,而正常体重的儿童日平均消耗量为19.4盎司,整整超出了65%。

“有些儿童,他们每天的果汁消耗量甚至高达50盎司,根本就没有标准。”杜普尔博士说,她认为,过量消费果汁在导致儿童肥胖方面起了重要作用,而且这还可能是当今肥胖儿童越来越多的主要原因。

36 晚育夫妇生女孩可能性较大

美国新泽西州埃克桑生化科学有限公司的马克尼科利奇博士及其同事研究发现 , 不急于要孩子的夫妇最后生女孩的可能性比较大 , 而且这种现象有色人种比白色人种更明显。他们的这份研究报告发表在最近出版的《生育与绝育》杂志上。

该发现有助于解释为什么在过去 35 年内美国男性和女性的出生比例正在慢慢地缩小。尽管目前男孩的出生率仍比女孩高 , 但天平正逐渐向女孩倾斜。这可能是晚育趋势造成的 , 尽管研究人员还不能确切地证明这两者之间是否有联系。

尼科利奇博士指出 , 男孩出生率下降趋势并不明显 , 20 世纪 40 年代早期男孩的出生率为 51.4% , 60 年代早期下降到 51.3% , 90 年代早期下降到 51.22%。

尼科利奇博士及其同事查看了 1964 年至 1988 年的联邦生育数据 , 以确定是什么因素导致了这种下滑趋势 , 他们发现两种因素——育龄夫妇年龄的加大和非白种婴儿低出生体重者的增加 , 共同导致了女婴出生率的上升。

对于白种人生男生女的比例来说 , 父亲年龄的影响是母亲年龄的两倍。而非白种夫妇的年龄对新生儿性别的影响大致相同。另一方面 , 低出生体重对提高白种夫妇女孩出生率有很深的影响 , 但对白种人后代的性别没有任何影响。育龄夫妇的年龄和新生儿性别的联系目前仍不清楚。低出生体重和婴儿性别的关联可能与女胎的存活率较高有关。

尼科利奇博士强调 ,目前美国男婴和女婴比例差异很小 ,而且可能只是暂时性的。

37 学龄前儿童也睡眠不足挂

中华医学会 27 号在沪公布了一份专项调查结果 ,对 60 家各类幼儿园 700 名学龄前儿童睡眠时间进行了抽样调查 ,结果发现有 65% 的儿童由于学习任务过重 ,每天睡眠时间不足 9 小时 ,尤其是即将入学的儿童 ,睡眠时间更少。

时下 ,幼儿园开办了许多知识学习、兴趣辅导等特色班 ,生怕自己孩子落伍的家长不得不选择一二。于是 ,每天晚上家长都要安排孩子复习学习内容 ,练钢琴、练书法、练绘画常常逼孩子到深夜才睡 ,而早晨又逼孩子与自己一起起床 ,7 点钟左右上班前就把孩子送到幼儿园。

对于家长的埋怨 ,幼儿园很无奈。一位幼儿园园长告诉记者 ,各幼儿园都把开办特色学习作为一种吸引幼儿入园的手段 ,否则便很难保证幼儿入园率 ,失去竞争能力。再说 ,部分家长也有这个要求。

然而医学专家却对儿童睡眠不足现象表示担忧。医学博士陈兆荣认为 ,儿童长时间睡眠不足 ,同样会像成年人那样 ,引发失眠症 ,从而导致各种慢性生理疾病的发生。而且临床还证实 ,儿童的生长激素分泌 ,是在睡眠中完成的 ,如果儿童睡眠不足 ,还会影响生长发育 ,给健康埋下隐患。

医学专家说 ,学龄前的儿童 ,科学的睡眠时间应该是 10 - 12 小时 ,家长要充分重视儿童的睡眠时间与质量 ,适当地

给他们“减负”，因为这也是衡量儿童健康的一个指标。家长如果发现自己孩子确实存在睡眠问题，须在医生的指导下，采取心理诱导、合理服用药物等综合措施。

38 小儿厌食症的常用中成药

1、健儿消食口服液：

具有健脾益气、理气消食的功效。适用于小儿厌食属气阴两虚型。3岁以内每服5~10ml，3~6岁每服10~20ml，日服2次。

2、小儿消积丸：

具有消食导滞、理气和胃止痛的功效。适用于小儿厌食有停食积滞者。3~6个月每服10丸，6个月~1岁每服20丸，1~3岁每服30丸，3~6岁每服50丸，日服2次。

3、小儿喜食片：

具有健脾益胃、消食化积的功效。适于小儿各种原因引起的食欲不振。1~3岁每服2~3片，3~5岁每服3~5片，5岁以上者酌量增加，日服3次。

4、健脾糕片：

具有开胃健脾的功效。

用于厌食属脾胃虚弱者。嚼服，1~3岁每服6~8片，3~6岁每服8~12片，日服2次。

5、大山楂冲剂：

具有开胃消食的功效。

用于各种原因之食欲不振。

1~3岁每服3g,3~6岁每服6g,6~9岁每服9g,日服2~3次。

6、健儿散：

具有开胃健脾,生津消导的功效。用于小儿厌食属脾虚津亏者。3~6岁每服2~3g,6~9岁每服3~5g,日服2次,需连续服药1~2个月。

39 孩子爱打闹需正确引导

小孩子天性好动,互相嬉笑玩闹是常事,但也有部分孩子性格暴躁,玩着玩着就演变成了打架。虽然不一定出什么大乱子,但如果家长看到自己的孩子被别人抓得青一块紫一块,心里当然也不是滋味。于是,很多家长为了孩子不受欺负,都希望自己的孩子“身强力壮”,甚至向孩子传授打架的“技巧”。

最近,幼教专家提醒,这种片面鼓励孩子“打”赢别人、“以暴制暴”的做法不但不文明,而且还会影响孩子今后的人际交往能力,对孩子成人后适应社会非常不利。而那些喜欢“打架”的儿童,本身就说明他们缺乏良好的人际交往能力,更需要家长正确引导。

孩子遭遇同龄“暴力”

近日,一位妈妈告诉记者:“下午放学接孩子回家,发现他的小手臂上被人抓伤了,还留有一道道血痕。追问原因,原来是在游戏过程中和同伴争执,而被班上号称小“霸王”的某某抓伤了。俗话说:‘马善被人骑,人善被人欺’。于是,我

便教导他 ,如果下次他再打你 ,你一定要加倍还击他 ,否则就是没出息。”

没有想到的是 ,带着这套“ 制胜绝招 ”的孩子第二天入园 ,在游戏过程中主动挑起事端。两个孩子再次争执、而且越闹越凶 ,两个人都挂了“ 彩 ” ,受到老师的批评教育。

沟通才能解决“ 难 ”题

上海红星幼儿园园长刘政在接受记者采访时告诉记者 ,如今 ,电视、电影、广告和动画片等的内容中 ,包含不少暴力成分 ,有些孩子的“ 暴力 ”倾向往往来源于此。由于这个时期的儿童没有能力分别是非 ,一味地模仿这些动作 ,很容易产生“ 暴力倾向 ”。

在确认孩子被欺负后 ,家长最好的做法应该是及时和老师沟通。因为老师可以根据孩子的生理和心理特点对有攻击性行为的小孩进行教育 ,同时对班上的每个孩子也是一种教育 ,更有利于杜绝此类事件的再次发生。这样对“ 受伤 ”的孩子也是一种安慰。

老师还可以在今后小朋友的生活学习中 ,特别“ 关照 ”那些喜欢攻击人的孩子 ;如果对方“ 屡教不改 ”的话 ,老师也可以和他父母联系 ,采用“ 家庭教育 ”和“ 幼儿园教育 ”双管齐下的方式来杜绝这种攻击性行为的发生。

适当防卫应对“ 魔头 ”

现在 ,大部分孩子都是独生子女 ,在家里习惯被所有的人宠着 ,结果导致他们中有很多人都欠缺良好的人际沟通能力。根据专家的经验 ,幼儿园里经常被人欺负和经常欺负人的小朋友都是欠缺与人友好交往能力的孩子。

“ 以牙还牙 ”的报复方法当然不可取。因此 ,刘园长建

议,家长还可以适当地教孩子一些“防卫”的方法,比如:采用勇敢地直视对方的眼睛,并告诉他“你这样做是不对的,老师知道了会批评你的。”等。

从小培养交往能力

一方面,父母要做到不能对孩子关切过度、事事代为安排,而应该从小就让宝宝合群,充分发挥他们的兴趣;另一方面,父母也不能过于严肃,而应该和蔼友善地和孩子交流。这样的话,久而久之,宝宝就会变得容易接受别人和被别人接受了,他在幼儿园里“受伤”的可能性也就大大降低。

40 昂贵的玩具未必适合孩子

孩子的成长总是离不开玩具,昂贵的变形玩具虽然可以满足孩子一时的拥有欲望,博得短暂的快乐。但时间一长,孩子们便视它们为可有可无了。如果家长能够注意玩具的功能,而不是是否时髦,是否昂贵,不仅可以促进孩子的智力和身体发育,而且能让孩子懂得事物的真正价值在于能为人们提供启发和帮助,而不是满足炫耀和占有的欲望。

像沙土、彩泥、积塑、穿珠、洋娃娃之类的玩具,孩子们是怎样玩也不会玩腻的。因为这些玩具的变化性大,孩子们每次游戏中都会有新的玩法。他们在游戏中体验着变化所带来的快乐,既再现了生活,又促进了手部动作的发展。

许多家长反映孩子总说幼儿园里的玩具好玩,家里再贵的玩具孩子也只是玩几次就不再感兴趣了。其实,这里面存在着以下几个原因:

1、昂贵的玩具未必适合孩子的年龄特点。什么年龄的孩子玩什么样式的玩具,三岁多的孩子喜爱玩过家家的游戏,父母如果给孩子买一些过家家的材料,像洋娃娃、小盆、小碗之类的玩具,孩子们必定会喜欢。如果家长给这个年龄段的孩子买高智商的智力玩具,那么孩子们一般没有太大的兴趣。

2、玩具重在耐玩、耐用、耐开发孩子的智力。高档玩具制作精美、引人注目,但并不一定耐玩、耐用、耐教育。像拼图、积塑、彩泥、沙土这样的玩具,不很昂贵而且还具有良好的使用特点和教育价值。在孩子玩这些玩具的过程中,他们的注意力会非常集中,创造的潜能会大大开发,语言的描述能力也将得到发展。同时,这些玩具也不会占据太大的空间,真是应该为更多的家长所选择。

3、教会孩子收藏自己的玩具。孩子对玩具失去兴趣,有些是因为他们不会整理自己的玩具。在家里,父母们常把孩子的玩具丢在一个桶里,久而久之,被压在桶底的玩具或是被孩子遗忘,或是因为玩具的积压而损坏。孩子不清楚桶里有哪些玩具,自然也就不爱动桶里的玩具了。对此,父母应该把孩子的玩具分门别类的放在孩子容易取放的位置上。如果某种玩具已经玩了几个月,可暂时的为他们收起来,过一段时间再给孩子拿出来,这样,孩子会重对玩具产生新鲜感。

4、让孩子与伙伴交换玩具,增进对玩具的喜爱。每个孩子都会有自己的,而与他人不一样的玩具,如果父母能够让孩子与同伴之间交换玩具游戏,那么每个孩子的玩具都会无形之中增多起来。这样,孩子之间既促进了感情,又可以学到不同的知识和本领。同时,孩子对玩具的游戏兴趣还会保持更长的时间。

5、家长要经常性的与孩子一起玩玩具。有些家长认为玩具是给小孩子玩儿的。小孩子有了玩具就不再需要父母的陪同和照顾。其实,这种想法是错误的,孩子玩玩具也需要父母的参与。一个人的游戏若是没人欣赏,那多没有意思。孩子在与父母一同玩玩具的过程中,他们可以与父母交流、沟通和研究,他们会为父母讲述自己的游戏,会有更多的想象和创造。如果父母真正的与孩子玩过玩具的话,那么您肯定会发现,原来在孩子们的游戏中会有那么多的美丽和多彩。

41 给宝宝补铁时要当心

小儿补铁时,应注意以下几点:

(1)铁剂不宜放置过久。因硫酸亚铁是二价铁,放置过久,存贮不当,二价铁可氧化成三价铁而影响疗效。

(2)铁剂不宜在饭前服用。因为铁剂对胃粘膜有刺激,饭前服,使人难以耐受,宜饭后服。

(3)铁剂不宜与茶、牛奶、咖啡同服。因牛奶含磷高,可影响铁的吸收。茶和咖啡中的鞣酸可使铁的吸收减少75%。宜用温开水送服。

(4)铁剂不宜过量服用。铁剂药片、药丸,外面包有糖衣,易被小儿吞服。如果用量较大,可刺激胃肠粘膜,引起腹痛、腹泻等症状,严重者可发生昏迷,甚至死亡。因此,铁剂不宜过量服用。

(5)铁剂服用时可加服维生素,以促使铁吸收。

(6)铁剂服用后,可使患儿大便变黑,这是正常现象,停

药后消失 ,家长不必紧张。

42 儿童慎服排铅药物

深圳四成儿童血铅超标 ,专家提醒 :

孩子长得比正常孩子矮 ,观察力、记忆力、注意力、思维能力等水平比正常孩子低 ,学习成绩一般比较差 ,多动、行为冲动、烦躁……如果孩子有了这些表现 ,家长要当心 ,孩子可能是得了铅中毒。

慢性铅中毒是现代社会对儿童健康构成最大威胁的环境污染病。中国儿童铅防中心在全国 28 个省市的流行病学调查显示 ,我国城市儿童血铅超标问题严重 ,铅中毒的流行率达 51.6%。自 2001 年国际人体微量元素研究会在深圳光明医院设立深圳市首家儿童铅中毒防治门诊以来 ,已为深圳市青少年儿童义务血铅检测 66793 人次 ,发现有 40% 以上的儿童血铅偏高。

铅防专家提倡 ,对待儿童铅中毒 ,应以预防为主 ,治疗为辅 ,不要盲目轻信驱铅药物。应多听专家意见 ,选择那些有权威机构推荐的排铅保健食品。奇果冲剂是以纯天然果物奇异果为原料用高科技方法提取精华而制成。奇异果含有大量的维生素 C ,能有效帮助合成抗体 ,激活白细胞 ,不仅可以排铅补锌 ,还能提高免疫力。

43 培养孩子五种健康之心

悦心——快悦之心是孩子生长发育的基石,快乐的经历,有助于造就高尚而杰出的个性,使孩子从小热爱生命。因此,父母要放开手脚,让孩子自己寻找乐趣,尽情享受人生美好的一切。家长要尽力创造一种快悦的家庭氛围,并让孩子在与父母的交往之中获得快乐。

爱心——爱心是人生最美丽的心灵之花,要引导孩子成为富有爱心的人,父母首先要保证自己有一颗仁爱之心。孩子通过与父母朝夕相处,受到潜移默化的影响,慢慢地也会获得爱心。

诚心——正直诚实则意味着彼此互不欺骗,言出必行。教导孩子正直的一种可行方法,是用自己的生活方式言传身教,对人要诚实正直,要让孩子能自豪地说:“我们家从不骗人。”

信心——每个人的成长都会遇到坎坷,要从小培养孩子战胜困难的信心,使他们鼓起勇气克服种种磨难。家长无须粉饰人生,应当坦白地告诉孩子,痛苦和挫折本身是生活的一部分,需要正视而不是逃避。

恒心——孩子有自己的计划和愿望,无论他们显得多么幼稚,是否能最终实现愿望,父母都必须用慈爱之心,有礼貌地倾听,并给予鼓励和加油,使孩子能最终实现自己美好的愿望,家长可以向孩子敞开知识和艺术大门,让他们在那里寻找美好愿望的归宿。

44 婴幼儿内衣采购指南

为这个年龄的宝宝准备衣物,最重要的是实用、卫生。因此妈妈要先了解婴儿的脖子较短而胸部凸出,宜选择领口大一点、低一点的较好。为了方便穿脱,可选袖口宽松,并采前开扣者。

16 ~ 12 个月婴儿 :

宝宝的活动力增加了,学步时应以裤装为主,并选择裤裆上有暗扣者,便利宝宝活动,也利于更换尿布。有冷气的地方最好让宝宝穿长袖、半长袖或披上薄外套。流汗后,应将身体擦干,换上干爽的衣服。气候不稳定时,要随时测试婴儿的颈部、臂和腿部是否温暖。

1 ~ 6 岁幼儿 :

1 岁以上的小妹妹内衣外穿的小洋装,并在领口部份采用穿脱方便的活肩,让可爱的小宝贝整日穿得舒舒服服。

16 ~ 14 岁儿童内衣

男童内衣采购推荐:圆领及 V 领提供消费者不同选择,注意小细节的变化:三角形内裤,省略传统的前端重叠厚布,让小朋友穿著更透气、舒适。此外,四角平口内裤款式,让小朋友穿得健康、动作自如。

女童内衣采购推荐 :

上衣以运动型的背心款式为主轴,材质采用吸汗、舒适、弹性佳的莱卡棉布。此外,弹性织带的边饰稳定性高且无束缚感,更强化运动流行感的风格。

45 双胞胎罹患儿童癌症的几率较低

英国科学家在研究了 1963 至 1989 年间 ,于英国牛津郡地区出生的 13000 位双胞胎研究结果显示双胞胎罹患儿童癌症的几率 ,比一般儿童罹患癌症的几率 ,要低 20%。这个研究小组未来将会在犹他州的摩门教徒区域中 ,进行更大规模的研究 ,看看到时的研究结果是否与目前所得的成果相同。

为什么双胞胎能减低罹患儿童癌症的几率？Mike Murphy 博士表示 ,这确实是个非常有趣的问题。他相信 ,这个问题的答案将可帮助科学家了解造成儿童癌症的因子 ,进而有助于研发儿童癌症的预防措施与治疗方法。

由于妇女在怀双胞胎时 ,胚胎与胎盘的大小以及体内荷尔蒙的变化 ,都与一般的怀孕过程不太一样。不过 ,也可能或许是因为双胞胎通常都比一般新生而要小 ,因此双胞胎因某种原因死亡的几率较高 ,而癌症发生的几率自然减少之故。

46 低体重出生儿年少时自信心强

虽然极低体重出生儿(出生体重小于 1kg ,约 2.2 磅)易出现发育问题 ,但一项新的研究显示 ,这些儿童在青少年期的自我感觉不比同龄人差 ,而其父母却认为孩子在某些方面落

后于同龄儿童。

加拿大麦克马斯特大学的研究人员指出,极低体重出生儿易发生学习能力缺失或社会问题。与出生体重正常儿童的父母相比,极低出生体重儿的父母更常提到孩子忧郁或注意力不集中,但极低体重出生儿的忧郁程度和注意力测试与出生体重正常儿童无明显差异,实际上他们非常出色。

研究人员先前对 397 名早产儿的随访研究显示,不足半数的早产儿存活出院,有些在出院后死亡。当前的研究包括安大略省的 263 名早产儿,其中半数为极低体重出生儿,9 名因严重损害而不能独立答卷的儿童未包括在研究中。

研究发现,极低体重出生儿在青少年期发生学习困难和留级的比例高于出生体重正常儿,其父母认为孩子存在注意缺陷多动障碍和抑郁的比例也较高,且极低体重出生儿的父母常认为孩子比较笨,运动能力差,但孩子本身并不认为自己和同龄人有什么差别,这其中也包括与老师和同学的关系。他们与其他儿童一样参加各种课余活动,如体育运动、艺术、音乐及其他爱好。

47 孩子夜间哭闹怎么办

婴儿晚上睡不安的原因很多,往往与睡眠条件不好引起不适或身体有病有关,也有可能是缺钙的表现。其他原因如饥饿、被子盖得太多、尿布湿了或尿裤太紧等;幼儿睡眠不好也可与睡前过度兴奋或紧张、日常生活的变化,如出门、睡不定时、搬新屋有新的保姆和陌生人来有关;我曾经见过由于老

的保姆走了引起婴儿晚上睡眠不安者。白天睡的太多也可影响晚上的睡眠。

此外小儿的内在因素对睡眠也有影响 :大脑神经发育尚未成熟。孩子生理上尚未建立固定的作息时间表。宝宝生物时钟日夜规律的调整 ,要倚赖宝宝生理成熟度的配合。

儿童天生的气质 ,倾向过度敏感、无规律、反应强度高或低反应。不但要花长时间来建立自己生理时钟的规律性 ,也较难适应环境的变化。

解除了引起睡眠不好的因素后 ,有时每隔 2 ~ 3 小时还会出现轻度哭闹或烦躁不安时可采取轻拍或抚摸孩子 ,可使宝宝重新入睡。不要马上又抱又哄 ,或给他喂奶和喝水 ,这样会养成孩子夜间经常醒来的不良习惯。某些神经类型的正常小儿晚上睡眠很差 ,但只要吃、发育增长没问题就不必太担心。

此外 ,应安排个安静、舒适的睡眠场所 ,室温适宜、空气清新、被褥厚薄合适、灯光可暗些 ,培育良好的睡觉习惯 ,睡前不过于兴奋或做大运动量的运动 ,不宜训斥孩子。每天晚上到 9 点就关灯 ,大家都睡觉或到另外的房间去活动 ,创造一个安静的环境 ,让他睡。婴儿最好侧睡 ,尤其是吃饱后应向右侧睡 ,俯卧易压住口鼻影响呼吸 ,仰卧会因吐奶引起呛咳。并逐渐让这成为一个习惯 ,不轻易破坏这种习惯。晚上不要逗她玩 ,喂饱后就让她自己入睡 ,哭也不要管 ,几天后自然会形成习惯。

48 怎样给新生儿洗澡

新生儿皮肤柔嫩 ,防御能力差 ,新陈代谢旺盛 ,如不经常洗澡 ,汗液及其他排泄物蓄积会刺激皮肤 ,容易发生皮肤感染 ,故应经常洗澡。有条件的最好每天或隔天洗一次澡。冬天可减少次数 ,每周 1 - 2 次。

新生儿出生后第二天即可洗澡 ,洗澡时室温应保持在 26 - 28 左右 (浴罩内放两桶开水便可达到这一温度)。水温以 38 - 40 为宜 ,成人感觉手背不烫为合适 ,澡盆、毛巾应专用 ,以防止交叉感染 ,选用刺激性小的“婴儿肥皂”。并把事先准备更换的衣服 ,毛巾被打开铺好。洗澡的顺序由上而下。先将干浴巾裹住孩子的躯干 ,母亲的左臂托住孩子 ,左手托住其头部 ,拇指及食指或中指按住孩子的双耳 ,使耳廓盖住耳朵眼 ,以防水进入耳朵里。

先洗面部 ,耳后 ,然后将右手上涂少量肥皂 ,再把肥皂抹在头上 ,用水冲洗干净。然后解开浴巾 ,让孩子斜躺在浴盆里 ,底下最好垫一块泡沫塑料 (防滑) ,先洗躯干 ,再洗四肢 ,最后洗会阴部 ,在脐带未脱落前不可将新生儿全身浸入水中 ,防止脐带污染引起感染。洗面部时 ,应用湿毛巾擦脸而不要把水直接撩在孩子脸上 ,以免水进入耳、鼻及口腔内。洗下身时应注意脐部 ,如脐带已脱落 ,可以直接在水中洗 ,否则应注意不要将脐带弄湿。洗好后立即将婴儿抱出浴盆 ,用干净的大浴巾裹住把水滴吸干 ,在颈项、腋下、会阴等皮肤皱褶处扑上婴儿用爽身粉 (有干燥和杀菌作用) ,但不宜堆积成块 ,以

免刺激皮肤 ,最后穿好衣服。洗澡用水宜先加冷水后加热水 ,调好温度以免烫伤。动作要轻柔敏捷 ,每次洗澡不超过 10 分钟 ,洗澡前半小时内不要喂奶 ,以免溢奶 ,洗后可喂一次奶 ,然后让孩子舒舒服服睡一觉。

49 入夏季注意管好孩子的嘴

夏季来临 ,天气变热 ,温度升高 ,孩子会产生一系列生理反应 ,导致精神不振、食欲减退。这时 ,若能在膳食上合理安排 ,适当给孩子吃些冷饮 ,不仅能消暑解渴 ,还可帮助消化 ,有益于健康。但是 ,家长在补充孩子营养防暑降温的同时 ,要注意以下几个问题。

西瓜消暑 ,但不宜多吃

炎热的夏季里西瓜是孩子常用的消暑佳品 ,但是现在吃西瓜也要当心惹出“祸”来了。因为 ,每年都有孩子吃了含有激素和剧毒农药的西瓜引起食物中毒 ,出现上吐下泻的症状。

虽然西瓜引起的中毒并不多见 ,但是一旦自己的孩子出现不适症状家长一定要引起重视 ,及时到医院就诊。据介绍 ,一般带有激素和农药的西瓜 ,从外表看西瓜皮上的条纹黄绿不均匀 ,从里面来看瓜瓢比较红 ,但瓜子却是白色的 ,而且吃起来没有甜味。因此 ,家长在给孩子买西瓜的时候一定要仔细看好 ,以免孩子的肠胃受苦。

冷饮喝得过多影响营养吸收冷饮吃得过多 ,会冲淡胃液 ,影响消化 ,并刺激肠道 ,使蠕动亢进 ,缩短食物在小肠内停留的时间 ,影响孩子对食物中营养成分的吸收。特别是幼儿少

吃冷饮 6 个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮。幼儿的胃肠道功能尚未发育健全,黏膜血管及有关器官对冷饮的刺激尚不适应,因而不要多食冷饮,否则会引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等症状,甚至诱发扁桃体炎。如:可乐饮料中含有一定量的咖啡因,咖啡因对中枢神经系统有兴奋作用,对人体有潜在的危害。由于儿童各组织器官尚未发育完善,抵抗力和解毒功能弱,危害会更大一些,所以儿童不要多喝可乐饮料。

喝饮料应注意“最佳”饮用时间

饮料应以“味美、品鲜”的为佳,要认真查看其是否新鲜。一般的饮料应没有沉淀,瓶装饮料应该不漏气,开瓶后应有香味。鲜乳为乳白色,乳汁均匀,无沉淀、凝块、杂质,有乳香味。罐头类饮料的铁筒表面不得生锈、漏气或漏液,盖子不应鼓胀,如果敲击罐头时呈鼓音,说明已有细菌繁殖,也不能食用。色彩鲜艳的水果悠着吃瓜果对维持人体内酸碱平衡有很好的作用。但是,食前应先洗净或削去外皮,以防病从口入。孩子一般喜欢吃一些色彩鲜艳、味道鲜美的水果,但是有些水果不能多吃,否则有害。比如,橘子营养丰富,但含有叶红素,吃得过多,容易产生“叶红素皮肤病”,腹痛腹泻,甚至引起骨病。所以,儿童吃橘子一天不宜多于中等大小的 4 个。

有些蔬菜不宜多吃

多吃蔬菜,对孩子身体有益,但是有些蔬菜却不宜多吃,比如:菠菜。菠菜中含有大量草酸,草酸在人体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌,不易吸收而排出体外。儿童生长发育需要大量的钙和锌,如果体内缺乏钙和锌,不仅可导致骨骼、牙齿发育不良,而且还会影响智力发育。吃零食要适可而止泡泡糖:泡泡糖中的增塑剂含有微毒,其代谢物苯酚也对人

体有害。再者,儿童吃泡泡糖的方法很不卫生,容易造成胃肠道疾病。葵花子:葵花子中含有不饱和脂肪酸,儿童吃多了会消耗体内大量的胆碱,影响肝细胞的功能,还能造成因“津亏”引起的儿童干燥症。巧克力:儿童食用巧克力过多,会使中枢神经处于异常兴奋状态,产生焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快等症状,影响食欲。

喝水并非越多越好

人离不开水,但过量饮水却会中毒。大家知道,水约占体重的65%至70%,且在体内相对稳定。人体细胞的细胞膜是半透膜,水可以自由渗透。如果饮入大量的水,血液和间质液就补充稀释,渗透压降低,水就会渗透到细胞内,使细胞肿胀而发生水中毒。其中尤以脑细胞反应最快,一旦脑细胞水肿,颅内的压力就会增高,导致头昏脑涨、头痛、呕吐、乏力、视力模糊、嗜睡、呼吸减慢、心率减慢,严重时则发生昏迷、抽搐甚至危及生命。所以,在炎热的夏季,孩子喝水时最好放点盐或饮用含盐汽水。若不习惯于喝含盐饮料,则应将菜炒咸一点食用。这样,可以有效地预防水中毒。

50 增强宝宝抵抗力的八项措施

小儿在生长发育迅速、新陈代谢旺盛、免疫力低下的婴幼儿期正是各种疾病的易感染期。此期间应该按照以下几点加倍呵护。

1. 加强营养。母乳喂养好,能增强小儿抗病能力。小儿刚断奶时,要注意选择营养丰富、荤素搭配、容易消化的食物,

如肉、鱼、蛋、豆类和新鲜蔬菜等。开始应喂些烂饭、软饭,菜要切碎、鱼要去刺。饮食要定时,除一日三餐外,可适当加1—2次饼干、豆浆、牛奶、水果等。

2. 锻炼身体。让孩子多接触阳光、新鲜空气和冷水。对于刚出生七八个月的婴儿来说,让他多爬是最好的锻炼方法;幼儿则需要进行适量的全面锻炼,每天运动以一个半小时为宜。经常晒太阳以预防佝偻病,经常接触冷水,可促进幼儿体温调节的反应性,增强机体适应天气变化的能力。

3. 补充足够的水分。小儿饮水不足常表现为烦躁不安、哭闹、皮肤干燥失去弹性,不但影响小儿的生长发育,还能导致免疫功能降低,使小儿易患感染性病症。以母乳喂养者为例:新生儿第一周每天30毫升,分3—4次喂完;第二周每天45毫升;一月龄以后每天60毫升;半岁加至100毫升。

4. 随季节、天气的变化,随时给孩子增减衣服。因为这是预防孩子染病的有力措施。

5. 保证孩子有充足的睡眠。睡眠有利于孩子的生长发育和智力开发,还能促使孩子增进食欲,增强抵抗力。

6. 小儿发热时不要立即退热。一定范围内的发热是机体抵抗疾病的生理性防御反应。发热时,机体代谢速度加快、免疫功能活跃、抗体生成增多,肝脏解毒功能增强,有利于身体对疾病的抵抗。

7. 传染病流行期间,尽量不带孩子去公共场所,以减少感染机会。

8. 一定要让小儿参加全程全量的计划免疫。因为免疫接种是帮助孩子抵抗感染性病症的有效措施。家长必须按计划免疫要求与医务人员配合,不让孩子错过每一次保证健康的

机会。

51 使用尿不湿有年龄界限

专家提醒 ,长期使用尿不湿 ,可能使孩子失去早期身心训练的机会 ,影响以后的心智发育。

孩子出生两个月时就会用哭声表示“想要尿尿”的意思。再大一点 ,他们会用动作来提醒大人。如果孩子的信号没有得到回应 ,久而久之 ,这种反应就会消失 ,结果是孩子只要有便意 ,就随时“方便”。难怪许多父母抱怨 ,孩子三四岁了还不能控制大小便。有的教师反映 ,个别低年级的学生常常上课时提出上厕所 ,有的甚至失禁在课堂上 ,引起其他同学的讥笑。心理学家指出 ,这种“尴尬”会造成孩子人际交往障碍 ,对以后的人格发育极为不利。

因此 ,专家指出 ,对较大些的孩子 ,父母要按时提醒孩子 ,注意训练他们的自我控制能力。满两岁的孩子不要再用尿不湿。不然就会省去小麻烦 ,招来大麻烦。

52 胡萝卜能帮助治疗婴儿腹泻

胡萝卜素又称维生系 a 元 ,进入人体后可转变为维生素 a。而慢性腹泻患儿 ,尤其是对脂肪、糖和淀粉难以消化者 ,由于脂肪的吸收受到障碍 ,体内维生素 a 的吸收就会减少。因此 ,给慢性腹泻婴儿食入胡萝卜泥 ,提供了丰富的胡萝卜素 ,

可弥补维生素 a 的不足 ,从而增强机体抵抗力 ,并促进肠道上皮细胞的修复。此外 ,由于胡萝卜含有较多的果胶和富于碱性 ,还可降低肠道酸性 ,促使大便成形 ,并吸附细菌和毒素。可见 ,用胡萝卜泥治疗婴儿腹泻 ,有其独到之处。

53 孕妇感冒有害胎儿大脑

孕妇的自身健康与否直接关系到胎儿能否在宫内健康地生长发育 ,所以孕妇应该避免各种对自身和胎儿健康不利的因素。

据国外一项报道显示 ,目前已经分离出十几种感冒病毒 ,其中 ,部分病毒对胎儿还有明显的致畸作用。感冒多数是由普通感冒病毒引起 ,部分还由流感病毒引起 ,症状较轻的患者仅有头痛、低热、食欲差、鼻塞、流涕 ,严重的可引起 39℃ 以上的高热 ,持续数天。高热时 ,产生的毒素还可能通过胎盘进入胎儿体内 ,影响胎儿脑细胞发育 ,尤其是在妊娠早期危害更大。

因此孕妇应该尽量少去公共场所 ,如 :影院、商场等各种病毒细菌密度较高的场所 ,以减少相关病毒感染的机会。

54 多背孩子有好处

儿童保育专家阿荷里博士已证实 ,背孩子作为一种育儿的辅助手段 ,不但不会伤害儿童的躯体四肢 ,也不会影响孩子

的睡眠 相反 ,由于婴儿同母亲的这种密切接触 ,还会给孩子的成长发育带来益处。

1、刚出生的婴儿脊柱几乎是直的 ,但正常成人脊柱则呈“s” ,具有颈弯、胸弯、腰弯和骶弯四个生理弯曲。婴儿整天躺卧在童床里 ,显然不利于刺激脊柱的正常生理弯曲形成。尤其是两岁以内的婴儿 ,若平卧时间太长 ,会引起枕骨平塌 ,形成“扁头” ,而侧卧睡得过久 ,又会导致两侧面颊生长不对称。但这些情况对于背着的孩子说 ,都是不存在的。

2、促进孩子语言和大脑的其他功能发育。据研究 ,背孩子对此也极有好处。父母如能适当安排时间背着小宝宝 ,一面可腾出手来料理家务、一面又能同孩子呢喃对话 ,培养孩子的语言能力 ,促进大脑的发育。

3、母子肌肤的频繁接触 ,还可促使乳汁分泌 ,有利于婴儿的营养供给。

55 保护血管从宝宝开始

美国科研人员发现 ,动脉硬化经常从一个人的少年时代就开始产生了。医学分析证实 :儿童血管中胆固醇的脂肪条层与血液中胆固醇浓度高低有一定的关系 ,而这种脂肪条层在许多 3 岁儿童的主动脉里就可找到。为了预防成年后患动脉硬化症 ,应从儿童时期就注意检查血液中的胆固醇 ,避免其过高。

我国科研人员通过进行病理生物学研究得出结论 :动脉粥样硬化开始发于儿童及青少年 ,并随年龄的增长逐渐加重。

为了早期预防动脉硬化 ,在教养孩子的过程中 ,应当特别注意以下几点 :

一、防止超重和肥胖。高血压病人中肥胖体型者较多。防止超重一是不要吃得过多 ,二是增加体育活动 ,这点对于静坐工作者和儿童尤其重要。爱看电视、爱吃肥肉和糕点糖果的儿童 ,肥胖的比例相对较高。而适当控制主食的进量 ,多参加室外活动 ,坚持长跑或其他体育锻炼项目则有助于减轻体重。

二、不吸烟。吸烟者冠心病发生率比不吸烟者高 3 倍左右 ,而 20 岁以前的青少年危险性最大 ,因此应教育儿童及青少年不要吸烟。

三、重视和加强儿童身心保健。最重要的是建立起良好的生活方式和生活规律 ,保证充足的睡眠 ,注意劳逸结合 ,避免过度紧张和情绪激动。

四、合理调配膳食。为预防孩子血管“老化” ,饮食上应注意以下几点 :

1、限盐 :有关人员从不同人群中钠盐摄入量的研究中发现 ,每日食盐量 7—8 克以上者高血压患病率高 ,每日食盐量少于 6 克者不易发生高血压。世界卫生组织建议每人每天吃盐 5 克以下 ,而我国人群每人每日平均吃盐约 7—20 克。因此 ,应当大力宣传减少烹调用盐 ,提倡多吃新鲜蔬菜、鱼、肉 ,少吃含盐量高的腌制食品。

2、多食碱性食物 经研究发现 ,多食碱性食物可保持人体血液呈弱碱性 ,使血液中的乳酸、尿毒等酸性物质减少 ,并能防止其在血管壁的沉积 ,因而碱性食物有软化血管的作用 ,故有人称碱性食物为“血管的清洁剂” 。这里所说的酸碱性 ,不

是食物本身的性质 ,而是指食物经过消化吸收后留存在体内元素所显示的性质。常见的酸性元素有氮、硫和磷等 ,常见的碱性元素有钾、钠、钙、镁。例如 ,有些食物像番茄、桔子口味虽然很酸 ,却都是地地道道的强碱性食物 ,因为它们体内代谢后的最终元素是钾 ,鸡蛋白用化学方法测定为碱性 ,但实际上却是一种酸性食物 ,因为它在体内代谢后的最终产物是氮、硫等酸性元素。一般来说 ,大米、水果、牛奶、栗子、杏仁、山芋、土豆等几乎都是碱性食物。临床实验表明 ,常使血液呈弱碱性 ,将利于预防动脉硬化 ,也利于防治高血压、心脏病等。

3、提高食入优质蛋白质的比例 :优质蛋白质一般指动物蛋白和豆类蛋白。长期食入优质蛋白质可降低高血压脑卒中的发病率。膳食中要防止摄入过多的脂肪类食物 ,因其含大量的饱和脂肪酸 ,食用油也应以植物油为主 ,这样有利于保护血管。

56 孩子不爱五类妈妈

近日 ,数家幼儿园和幼儿机构开展的一项调查发现 ,五类妈妈最不受孩子欢迎。孩子心目中的好妈妈到底是什么样 ?记者采访了学前教育专家张明红老师、阶梯华纳幼儿园园长林丽忆女士。专家们建议 ,如果年轻妈妈能够知道如何才会受到孩子的欢迎和喜爱 ,这对提高自己做母亲的素质标准和教育艺术都十分有利。

“无能妈妈”不受欢迎

孩子 :我喜欢唱歌、跳舞、绘画、剪纸、捏泥巴 ,可是妈妈都

不会。妈妈早出晚归,她对我的爱好好像根本不感兴趣。其实,我很希望妈妈能够陪我一起玩。而且妈妈对我的提问也从来不热情回答,还说我的问题很奇怪,说小孩子的话为什么这么多。

点评:孩子的好奇心和求知欲都很强,他们想从妈妈那里了解很多事情,以满足自己天然的好奇心和求知欲。可如果妈妈总是一问三不知,便会使孩子感到很失望。同时对孩子早期语言能力的发展也很不利。

建议:为做一个令孩子喜欢和自豪的妈妈,读书学习是关键。同时,尽可能抽时间多陪孩子一起玩,多和孩子言语交流。

“电视妈妈”冷淡孩子

孩子:妈妈一有空总坐在电视机前,对于电视连续剧是一集不落,而把我搁在一旁。妈妈把电视节目看得比我重。

点评:如果妈妈一直与电视机为伍,就会缺乏和孩子一起做游戏、看书和带孩子到大自然中开展亲子活动的机会。这不仅会失去许多和孩子沟通的机会,而且也影响孩子,使得他也从小喜欢看电视,而不善于和人交流、沟通,严重的话,自闭症和孤独症等一系列疾病也可能产生。

建议:童年很珍贵,妈妈有时间的话,应该多和孩子一起活动。

“苛刻妈妈”束缚孩子

孩子:妈妈总对我不满意,一心想把我当成一个“全能小神童”,钢琴、舞蹈、美术、体操和电脑,我学了好多,可是她还总觉得我这样没做好,那样没学好。

点评:孩子一般都不喜欢过于苛刻的妈妈,这样的妈妈对

孩子过于严厉,而且总是说“不”。孩子经常处于一种不自由、被束缚的状态。

建议:儿童天性喜欢无拘无束、自由自在,谁剥夺了他们这种基本需要,必然不受欢迎。切记不要过分唠叨和干预孩子,要大胆放手,让他适当自由和放纵。

“攀比妈妈”让人厌烦

孩子:“你看某某多能干,你再看看你自己。”这是妈妈经常对我说的一句话。在大家面前,妈妈总喜欢把我和别的孩子相比,她不是说我不好,就是表扬同事或者邻居的孩子比我强。其实,我觉得我自己做得也不错。

点评:对孩子的责备使得他有些不服气,甚至反感。这样的做法对孩子的独特个性和自信心不利。

建议:妈妈应该认识到每个孩子都有独特的能力和兴趣,绝不能按照一个标准要求他们。让孩子成为他自己,帮助他一起开发潜能。

“谦虚妈妈”压抑孩子

孩子:在客人面前,我总喜欢表现自己最拿手的长项,但妈妈总当着他人的面说我做得不好。

点评:在外人面前,孩子往往比较兴奋,喜欢表现,同时也不免出现一些小差错,这是正常的。可是妈妈却认为孩子的“人来疯”让家长丢面子,或者为了显示自己的教子有方,当着众人的面指责孩子。

建议:孩子的自尊心有时候比大人还强,而且心灵也比较脆弱,上述做法会引起他们的强烈反感,丧失自信心,甚至出现反叛情绪。

57 游戏对小儿心理发展的意义

教育家克鲁普斯卡娅说：“对孩子来说，游戏是学习，游戏是劳动，游戏是重要的教育形式”，高尔基也曾说过：“游戏是小儿认识世界和改造世界的途径”。因此，游戏是小儿智力发展的动力，它能激发小儿的求知欲与创造力，并且可使小儿掌握一些知识技能，形成对待事物的正确态度，促进小儿全面发展。

幼儿活泼、好动、喜欢模仿，而游戏一般都有具体情节、动作，模仿性强，符合他们的年龄特点，能够满足他们的兴趣和愿望。

积极的体育锻炼对正处在生长发育重要时期的小儿很重要，父母应多让他进行户外活动，跑跑跳跳，如“抡角”、“跳地板格”等游戏，不仅能培养孩子灵活、机智的品质，更重要的是锻炼了身体。年龄较大的孩子往往更喜欢模仿，看到汽车在公路上行驶，回家后他就会用板凳当作汽车，开动起来。父母对孩子的模仿要进行正确的指导，有目的、有计划地进行教育，丰富孩子的观察、注意、记忆和独立思考的能力。

总之，父母根据孩子的不同年龄和身心特点，教会孩子玩不同的游戏，并且还要抽空陪孩子一起玩，这样不仅可使孩子身心愉快，又能达到开发智力及培养良好品德的作用。

58 婴儿味觉深受母亲影响

法国国家科学研究中心的专家经过长时间的研究发现，婴儿的味觉是在其母亲怀孕期间养成的，孕妇妊娠期间所吃食物的味道对胎儿味觉的形成和喜好有很大影响。

法国科学家的这一研究成果发表在最新一期英国《新科学家》周刊上。由伯努瓦斯特·沙尔领导的一个味觉科学研究小组比较了24名新生儿的味觉反应后发现，他们对香味的喜好与其母亲对香味的爱好有密切关系。

在实验中，一组孕妇在妊娠期间常吃带茴香味道食物，她们所生婴儿一出生就被茴香味道所吸引，4天后更有喜好茴香味的表现。另一组孕妇在妊娠期间不吃带茴香味道食物，她们的婴儿一出生就对茴香气味表现出反感或无反应，表现反感的婴儿在4天后反应更加强烈。

这个研究小组的专家认为，上述比较研究说明，孕妇妊娠期间对一些味道的好恶对胎儿味觉的形成具有重大影响。

他们认为，这一研究成果将对胎儿在母亲腹中养成对某些健康食品的喜好，从而有利于未来发育成长有积极意义。

59 打理好孩子的晚餐

孩子上了幼儿园让爸爸、妈妈省了很多心，可从幼儿园回到家，发愁的事又来了。就拿孩子从幼儿园回家后的这顿晚

餐来说吧,爸爸、妈妈就不一定打理得好。

误区:孩子每天都需吃肉

错——一周二三次已经足够了,注意花色品种多样化,荤素搭配,粗细粮交替,以保证每日能摄入足量的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素、矿物质等。

汤泡饭好消化

错——这样,有很多饭粒没有嚼烂就咽下去了,反而使孩子不消化。晚餐吃饱了会不睡觉

错——只要孩子睡觉前一个小时内不吃东西,都不会影响孩子的睡眠。

建议:你可以参考以下的儿童配餐营养表,为孩子选择合适的晚餐用料。

特别提醒:

有这样一些食物是不适合幼儿食用的:刺激类,如咖啡、辣椒、胡椒、酒;鱼类、虾蟹、排骨肉都要认真检查是否有刺和骨渣;容易胀气的蔬菜,如洋葱、生萝卜、豆类等。

注意家里的晚餐避免与幼儿园的饮食重复,向幼儿园的阿姨了解孩子在幼儿园用餐的情况,培养孩子吃饭的独立性和自觉性。

60 儿童不宜多吃橘子

橘子含有多种维生素、矿物质、糖分、粗纤维,是受人们喜爱的水果。其中含有丰富的胡萝卜素,如大量吃入,每天500克左右连吃两个月,可出现高胡萝卜素血症,其表现为手、足

掌皮肤黄染 ,渐染全身 ,可伴有恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症状 ,有时易与肝炎混淆。胡萝卜素在肝脏中转变成维生素 A ,而大量的胡萝卜素在小儿肝脏不能及时转化 ,就随血液遍及周身各处沉积 ,对身体产生不良反应。有些孩子吃橘子过多还会出现中医所说的“上火”表现 ,如舌炎、牙周炎、咽喉炎等。因此 ,我们认为儿童不要多吃橘子。若吃多时 ,应停食 1~2 周再吃。

61 有益于儿童眼睛的食物

眼睛是人的重要器官 ,用眼过度 ,比如看书、刻字、刺绣以及看电视等时间太长的活动 ,都可以引起眼睛的疲劳 ,全身疲乏 ,精神极度紧张 ,营养不良 ,也可以使视力下降。眼睛疲劳常见症状是头痛、前额部发胀、眼睛发干 ,长期的眼睛疲劳 ,可以引起视力减退、工作效率降低。保护眼睛 ,除了平时注意劳逸结合 ,不要长时间连续看书、看电视、定时做眼睛保健操 ,经常吃些有益于眼睛的食品 ,对保护眼睛 ,也能起到很大的作用。

那么对眼睛有益的食物有哪些呢挂如瘦肉、禽肉动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等 ,里面含有丰富的蛋白质 ,而蛋白质又是组成细胞的主要成份 ,组织的修补更新需要不断地补充蛋白质 ,含有维生素 A 的食物对眼睛也有益 ,缺乏维生素 A 的时候 ,眼睛对黑暗环境的适应能力减退 ,严重的时候容易患夜游症。维生素 A 还可以预防和治疗干眼病。长期缺乏维生素 A 的时候消除眼睛的疲劳 ,每天应该摄入足够的维

生素 A. 维生素 A 的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,植物性的食物,比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的桔子、杏子、柿子等富含维生素 A。含有维生素 C 的食物对眼睛也有益。维生素 C 是组成眼球水晶体的成份之一。如果缺乏维生素 C 就容易患水晶体浑浊的白内障病。因此,应该在每天的饮食中,注意摄取含维生素 C 丰富的食物,比如,各种新鲜蔬菜和水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨桔子等含量最高。丰富的钙粉对眼睛也是有好处的,钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。希望年轻的父母们多给孩子吃一些有益眼睛的食物,促进孩子的健康成长。

62 10 种方法让宝宝停止哭闹

年轻的父母们一定遇到过这样的情况吧,您心爱的小宝宝不知为什么哭闹不止,怎么哄也不起作用。通常如果宝宝不停哭闹得话,可能是因为他(她)饿了、累了、太冷、太热或者尿湿了而感觉不舒服。

但是有时候所有如上问题都解决了,宝宝还是不肯安静下来怎么办呢?其实即使是很小的婴儿也会有他们自己的个性,有些宝宝会比其他宝宝更爱哭闹一些。如果您遇到这种情况,不要烦恼自责,下面教您 10 种妙招帮您哄宝宝。

1. 把宝宝用被子裹好,轻轻的有节奏的拍他(她)的背,节奏要和你的心跳一致。

2. 让宝宝舒服的坐在或躺在小车里 ,推他(她)出去散散步。

3. 让宝宝横卧在你的膝上 ,轻轻抚摩他(她)的背部 ,或拍他(她)的脚。

4. 和你的宝宝一起洗个舒服的热水澡也很有效 ,可以在澡盆中滴加几滴薰衣草精油。

5. 洗澡后 ,轻轻给宝宝按摩 ,可以涂一些宝宝专用的按摩油 ,如果没有按摩油 ,其实用香(即芝麻油)效果也很好 ,可以增进婴儿血液循环 ,改善睡眠状态等。

6. 抱着宝宝来回走动 ,小家伙们是很喜欢和大人的这种身体接触的。

7. 您还可以试试给宝宝放点音乐调节一下气氛 ,最好是催眠曲或您自己唱给他(她)听也可以。

8. 带宝宝开车去兜兜风 ,但一定要注意宝宝的安全 ,要把他(她)放在汽车安全椅上固定好 ,以免宝宝发生意外。

9. 如果以上方法都不奏效的话 ,您可以先找个人替您看护一会小宝宝 ,好让自己喘一口气 ,休息一下。

10. 如果您使尽浑身解数 ,宝宝仍不领情 ,继续哭闹的话 ,那可能是宝宝病了 ,最好带他(她)马上去看医生。

63 冷静面对宝宝的反抗

从第 18 个月起 ,宝宝就开始有反抗意识。宝宝的第一次反抗期在 3 岁左右 ,叫他不要做某件事 ,他偏要做。宝宝还会经常将“不要”一词挂在嘴边。

此时,家长不必担心宝宝会成为“叛逆小子”,这是宝宝社会化发展的必经阶段。南方贝贝早教机构的罗云老师介绍,婴幼儿期没有反抗行为的孩子,可能会成为意志力薄弱的小孩,孩子出现反抗行为,其实是好事。但家长不要一味放纵宝宝,否则会将事情弄得更糟。可以有技巧地转移宝宝的注意力,经常使用赞美的方式鼓励孩子,例如,夸赞宝宝:“你会自己收玩具,好棒啊!可不可以再帮妈妈一个忙?”千万不要用打骂的方式,因为若用威胁、打骂来解决,会引起孩子更强烈的反抗。平使建议多带宝宝到大自然、早教中心与同龄孩子交流、玩耍。

64 孩子为什么闹情绪

孩子闹情绪当然让父母烦心,但明智的父母会分析造成孩子情绪困扰的原因,有针对性地对待。因为儿童与成人一样,需要有情绪表达与宣泄的途径,积蓄到一定程度就需要发泄。儿童心理学家分析,儿童大概在下列几种状况下(见下表)会产生行为反应与情绪波动。

父母须知

诱发时机身体不舒服的时候幼儿语言表达不清楚,别人听不懂他表达的意思,或局限于经验、认知思考与归因模式使孩子表现不好时与亲子关系有关的因素也会影响孩子的情绪受到压力的时候作为一种达到目的的方式当家中有令人窒息的环境因素压力时发作原因生病、想睡觉或是没睡醒、肚子饿、累了。孩子会认为是他做得不好而显得更挫败,或是他会

将周遭发生的不愉快的事,归因于是自己不乖造成的。如婴儿肚子饿时,以哭声引来妈妈的喂哺,此时,孩子觉得妈妈是他的一部分,可到了一岁多,他开始认识到妈妈与他是不同的个体,这样的过程让他感到挫败不安,如当孩子面对新环境、被要求做没有把握的事,感觉到比其他小朋友差,或是表现不好被批评指责时哭闹、呕吐、咬人、打人、丢东西、撞墙壁在不适当的地方大小便等行为来表达不满或达到某种目的。如父母关系不好,对孩子要求过高、态度过于严厉等,有些孩子容易出现情绪失控行为。

孩子闹情绪表现为:容易显得以自我为中心,一不顺意就容易生气、唱反调,故意要引起注意或是依赖人等。这类情绪也包括手足竞争(嫉妒)、分离焦虑等。有些小孩子会以傻笑、过动、焦躁、神情恍惚、畏缩、磨牙、手上紧握东西、口吃、咬手指等情绪行为来渲泄。

面对孩子的情绪困扰,心理学家同时提出解决方式,针对成因,有的放矢,引导出孩子欢喜的情绪,愤怒自然就会平息。家长应扮演倾听者的角色,转移孩子注意力,并迅速将孩子带离情绪现场。

事实上,家长教育观念的转变也是处理孩子情绪问题的重要因素,传统教育重视儿童知识的积累而忽视情绪健康,许多家长生活中对子女娇惯溺爱,学业成绩上则苛责严厉,对儿童的情绪很少倾注精力和时间。儿童一方面被宠爱,同时又被寄予过高期望,长期处于紧张和害怕等消极情绪下,他们的社会行为和学习行为受到抑制,就会经常出现消极情绪。只有当周围的环境特征、成人对儿童的期望和要求与儿童的能力、行为方式相适应时,儿童与周围环境才能形成“良好匹

配”，儿童与环境之间的和谐关系才能够推动儿童向理想的方向发展。

65 儿童减肥六项注意

现在不少学校对学生体重都有一定要求，因为肥胖会给儿童造成很大的伤害，肥胖儿童过早地出现许多诱发心血管病的危险因素，同时糖尿病、冠心病、脂肪肝等发病率明显高于正常儿童，这些都会直接影响到他们的成长。

研究发现，超重儿童到11岁，若能减轻体重，危险因素就会有所消除，若体重保持超重体态，这些危险因素就会随之增长。

专家告诫说，儿童6岁时就开始超重，就已处在将来体重超重，并最终可能患心脏病的高危状态，应列入预防对象，使之在10岁前降到标准体重，措施越早，效果越好，所以儿童减肥尤为重要。但儿童减肥应慎之又慎，腹泻减肥，饥饿减肥，有厌食、失眠等19种副作用的西布曲明等药物对儿童来说更应慎重。

康尔寿保健食品研究所的专家提出，儿童减肥应注意以下六点：

一、有利于儿童的生长发育，儿童正处于生长发育的阶段，需要全面的营养，所用减肥品从减肥的第一天起，就能吃鱼肉蛋奶，山珍海味，瓜果蔬菜，能始终吃饱吃好，进食营养有保证，这才能保证儿童生长发育，健康成长。

二、儿童的智力发育不受影响。

三、对儿童绝对没有任何毒副作用 ,所用减肥品进行了毒副实验、急毒实验和二阶段毒理实验 ,证明所用减肥品不但无任何毒副作用 ,而且对下一队也没有任何毒副作用。

四、减的是肥胖儿童体内的多余脂肪而不是水分。

五、见效快 ,明显减肥。

六、不反弹。反复减肥不但加重家长的经济负担 ,而且严重损害儿童身体健康。请家长特别注意 :儿童减肥千万不能选用含西布曲明的减肥药 ,因为西布曲明有厌食、失眠、思维异常、血压升高等 19 种副作用 ,儿童厌食 ,没有营养 ,会严重阻碍儿童生长发育 ,严重影响儿童的智力。儿童是祖国的未来 ,家长的希望 ,绝不能掉以轻心。

66 果汁 :孩子健康的双刃剑

如果你家中冰箱里经常储藏果汁之类的饮料 ,这对孩子来说不一定是件好事 ,可能有增加儿童肥胖的危险。美国一项最新的调查结果发现 ,肥胖儿童的果汁消耗量比正常体重儿童的果汁消耗量高出 65%。

此项研究的发起人、布鲁戴尔大学医疗中心小儿心脏病与小儿肥胖门诊部的主任萨利特·杜普尔博士说 :“ 父母认为 ,选择天然的果汁饮料 ,有益于儿童们的健康 ,因此对自己孩子饮用果汁的数量不加限制。”事实上 ,果汁饮料本身含有大量的热量 ,而同时 ,果汁中糖的含量也很高 ,从而使他们发胖的概率上升。

“ 我们的研究发现 ,儿童的果汁消费量简直高得惊人。

有些儿童想喝多少就喝多少 ,不加限制。”杜普尔 5 月初在西雅图举行的小儿学术协会的年会上阐述了自己的研究结果。

小儿营养专家帕姆·伯肯菲尔德对此项研究表示赞同。“孩子们的父母都认为 ,果汁不含脂肪 ,来自于天然 ,因此 ,没有任何理由限制儿童们喝果汁。而父母们并没有意识到 ,果汁含有大量的热量 ,通常会使儿童发胖。”伯肯菲尔德说 ,她是位于纽约东梅多区拿骚大学医疗中心的营养专家。

伯肯菲尔德还表示 ,有些父母将果汁与水果味饮料混为一谈 ,而实际上 ,水果味饮料甚至含有更多的热量 ,只提供较少的维生素和其他营养成分。

两位营养专家同时也认为 ,适量的饮用一些天然果汁有益于儿童的饮食和健康。“我认为这是个认识的问题。父母们还未了解果汁所含有的热量情况 ,也不了解果汁对儿童发胖所造成的影响。”杜普尔博士说。据《美国健康营养调查》的数据显示 ,在年龄为 6 岁至 17 岁的儿童当中 ,有 21% - 23% 的儿童超重 ,9% - 13% 的儿童肥胖 ,许多医生都认为 ,出现这种问题的原因是人们对果汁的认识不足。

最新的研究涉及 98 个年龄在 5 到 18 岁的肥胖儿童 ,他们大部分都是来自市中心中低收入的黑人家庭。调查人员采访了儿童和他们的父母 ,还详细记录了他们的饮食历史 ,其中包括果汁的日平均消耗量。然后 ,将他们的饮食历史与 80 个来自于同样收入及种族背景家庭的同年龄段正常体重儿童的记录进行比较。结果发现 ,两组儿童的果汁消耗量都超过了由美国小儿研究所制定的标准。该标准规定 ,年龄在 1 至 6 岁的儿童 ,每天的果汁消耗量为 4 至 6 盎司 ,年龄在 7 至 18 岁之间的儿童 ,每天的果汁消耗量为 8 至 12 盎司。

肥胖儿童的果汁消耗量已经大大超过了该研究所制定的标准,他们平均每天消耗 32.1 盎司,而正常体重的儿童日平均消耗量为 19.4 盎司,整整超出了 65%。

“有些儿童,他们每天的果汁消耗量甚至高达 50 盎司,根本就没有标准。”杜普尔博士说,她认为,过量消费果汁在导致儿童肥胖方面起了重要作用,而且这还可能是当今美国肥胖儿童越来越多的主要原因。

67 维生素帮助提高儿童抵抗力

春季是呼吸道疾病的高发时节,儿童又是病毒和细菌“偏爱”的对象,如何保护孩子免受呼吸道病原体侵袭,家长要特别注意。

1. 尽量避免带孩子出入人流量大的公共场所,避免接触病原体。

2. 养成良好的生活作息规律,适当进行户外活动,如做操、散步等,让肌体处于良好和健康状态,使得病原体难以侵袭而入。

3. 注意饮食营养,粗细搭配,荤素结合,适量地摄入维生素。维生素 A 可以增强呼吸道粘膜分泌免疫物质的功能,提高机体抵抗力;维生素 B1 促进胃肠蠕动,帮助消化;维生素 C 可以保护维生素 A、E 以及必须脂肪酸免受氧化,增强身体抗病能力。

68 吸烟也会“遗传”给孩子

家长吸烟会不会影响到孩子长大后也吸烟？针对这个问题，美国科学家最近发表的一项研究结果表明，吸烟的家长如果能在孩子8岁前把烟戒了则有可能防止孩子潜移默化地养成吸烟习惯。

研究显示，在小学三年级前家长就开始戒烟的儿童，较那些一直生活在家长的烟云中的儿童，在长大成人后养成吸烟习惯的机会要小39%。研究表明，儿童通常在长到8岁左右时会有尝试吸烟的冲动，而那些当着孩子面吸烟的家长会使孩子不知不觉误将家长的吸烟习性当作一种楷模来效仿。

美国科学家首先对3012名三年级小学生的父母吸烟情况做了基本数据调查，然后等这些儿童长大到18岁时再次对这些家庭进行跟踪调查。调查结果显示，与家庭中始终有吸烟父母的孩子相比，在父母双双都在孩子8岁左右时就戒烟的家庭里，孩子最终不会变成烟民的可能性高达近40%。而在父母中有一人在孩子8岁左右时就戒烟的家庭里，孩子变成烟民的机会则可以减少25%。调查还发现，防止孩子长大后也成为烟民最为有效的办法是家中父母都不吸烟。与那些父母双双都吸烟的家庭比较，在这种家庭里71%的孩子长大后不会成为烟民。

69 怎样来培养婴幼儿的好奇心

好奇之心，人皆有之。婴幼儿的好奇心很早就表现出来了。早在新生儿时期，孩子就会对光亮的、颜色鲜的物体好奇地注视。5~6个月时，他一听到声音就会好奇地去寻找声源。孩子会跑会说之后，他会耐不住房间的寂寞，带着强烈的好奇心跑到户外去玩耍，去“探险猎奇”。“天空会下雨”、“太阳每天出来了又落下去”、“小鸭游泳而小鸡不会游泳”等等，这一切的一切都会让孩子觉得稀奇、觉得有趣。他会因好奇而提出各种古怪的问题。在下雨天他会问“阿姨为什么要打伞啦？”“为什么爷爷长胡子而妈妈不长胡子？”“为什么花母鸡下蛋而大公鸡不下蛋”等等，五花八门，叫人难以作答。

孩子更大一些，强烈的好奇心还会促使他动手实验，甚至充当小破坏分子。他常会把腻了的玩具到处扔，翻箱倒柜地在家中寻找新鲜的玩艺儿。看见电视荧屏上会说话、会唱歌的蓝精灵，他会围着电视机左看右看，用手拍打电视机，嚷着要那些小动物出来陪他玩。看见妈妈把种子撒在地下能发芽，他也会把西瓜籽种在地里，每天挖出来看看有没有发芽，看见理发师给顾客理发，他回家后也会拿起剪刀给绒毛狗、洋娃娃剪头。这些行为都是因孩子的好奇心而引起的。

正确对待孩子的好奇心，包括正确对待孩子提出的问题和正确对待孩子因好奇而导致的破坏行为两个方面。

1. 正确对待孩子的提问

由于孩子的好奇心理，知识面狭窄，生活经验简单，他常

常会提一些幼稚的、甚至让人捧腹大笑的问题。对于一个你觉得简单的、已作答的问题,他会刨根问底,问了一遍又一遍,不厌其烦,让人难以招架。孩子好问是好事,但要满足孩子的好奇心,让孩子得到满意的回答却是件难事。这就要求我们讲究对待孩子提问的艺术。

(1)我们要鼓励孩子提问,启发孩子提问,不要讽刺、嘲笑。一个孩子好问,说明他好奇心强,求知欲强盛,我们要对他进行赞扬和鼓励,并及时、正确、通俗地作答。家长如果忽视孩子的提问,对孩子的问题置之不理,甚至嫌孩子烦,就会导致孩子不敢或不愿再提问,对周围的一切都失去了好奇与热情。高尔基曾经说过:“对儿童的问题,如果回答说等着吧,长大了就会懂。这等于打消儿童的求知欲。”所以,家长对孩子的提问应该作答。对于一些孩子当时确实不理解的问题,不能给孩子以“等你长大了,读的书多了就会明白”这样的回答,应鼓励孩子进一步学习知识,自己寻求答案。

(2)回答孩子的问题要有启发性。对于定向性的问题(如那是什么?这叫什么?)可以直接回答孩子,但对于有逻辑关系的以及其他较复杂的问题,家长要注意引导孩子去思考,让孩子用自己已有的知识经验,通过观察和总结找出答案。有这样一件事例:一个小孩看着空中的满月问:“爸爸,月亮会永远永远这么圆,这么亮吗?”这位爸爸没有直接回答,只是说:“过几天再来看,你就会发现这个秘密,知道答案了。”几天之后,在一个月光朦胧的夜晚,爸爸带着孩子出来看月亮。小孩看见了弯弯的月亮又说:“爸爸,弯月亮不好,还是圆月亮好,你说月亮还会变圆吗?”这位爸爸仍未直接回答,而是答应过一段时间再带他出来看。后来他又看到了圆

圆的月亮,他高兴地嚷道:“真有趣,月亮会从圆的变成弯的,又从弯的变成圆的。”这位父亲的作答方式是值得肯定和提倡的。它既使孩子的好奇心得到满足,又让小孩通过自己的观察思考明白了“月有阴晴圆缺”的现象。

(3)还应该注意一点:如果孩子提出的问题家长也不知道答案,家长不要“不懂装懂”,信口开河去哄骗小孩。应该如实告诉孩子:“这个问题我也不知道答案,等我查了书或问了别人再告诉你。”事后,家长要言而有信,尽快把正确答案告诉孩子。

2. 正确对待孩子因好奇而导致的破坏性行为

孩子强烈的好奇心除了表现为好问之外,还表现为好动。由于孩子的好奇心理而年幼无知,其好动倾向往往会导致一些破坏性行为的发生。对此,家长要正确处理,不可打骂指责和惩罚孩子,而应该耐心地引导、教育孩子。例如,孩子拆坏玩具后,家长不应该打骂,或是许诺再不给他买玩具了,而应该简单地向孩子讲述玩具的构造原理和安装方法,然后与孩子一起把玩具修好,并向孩子介绍玩具的正确使用方法,让孩子学会使用玩具、爱惜玩具。

70 父母教育不一致怎么办

父母对孩子教育时一致性很重要。如果不一致,可能使你大量的心血大打折扣,甚至付之东流。

1、造成孩子的双重人格

家长教育专家乐善耀以他几十年来的研究心得告诉我

们 ,父母教育不一致对孩子造成的最严重、最重要的影响就是会导致孩子的双重人格。

父母在教育孩子的问题上发生分歧 ,爸爸说往东 ,妈妈偏偏说往西 ,令孩子无所适从 ,不知道听谁的才好。

但孩子也会有本能的自我保护心理 ,他会进行选择 ,会利用父母对自己的意见不一致去寻找有利于自己的一方 ,也就是说 ,谁护着自己 ,他就倾向谁。比如说 ,孩子想吃零食 ,妈妈不同意 ,而爸爸说 ,“不要紧 ,就让他吃吧 ”。孩子得到了一方的支持 ,于是他的要求更强烈 ,不达目的不罢休。

有的家庭在教育孩子时甚至会有意识地“你唱白脸我唱黑脸 ” ,一个迁就、保护孩子 ,另一个则扮演严厉教育的角色 ,这对孩子是很不好的。情况严重的就会造成孩子的双重人格 ,在爸爸面前是一个样 ,在妈妈面前又是另一个样。

2、使父母的威信降低 ,破坏家庭教育的效果

父母教育意见不一致还会直接影响父母的权威性。

孩子总是认为 ,大人的话就是正确的 ,尤其是在自己眼中 ,有威信的人说的话就一定是正确的。

因此 ,当父母的教育意见不一致 ,尤其是在孩子面前发生争执、甚至彼此否定对方的时候 ,会使孩子对父母产生失望的情绪 ,破坏了自己孩子眼中的形象 ,降低了自己的威信 ,从而影响教育的效果。

3、削弱孩子自我控制能力的发展

自我控制能力是指一个人控制和支配自己行为的能力 ,这种能力是从小逐渐形成并发展的 ,并且需要父母的帮助和支持。

当他出现一定的行为后 ,如果父母一致肯定或否定 ,他就

会知道自己正确与否 ,并学会在新的环境中继续或停止、改正这种行为 ,从而发展自我控制能力 ,但如果父母意见不一致呢 ?孩子再次遇到同样的情况 ,他根本就不知道自己究竟应该怎样做 ,更谈不上有意识地改正自己的行为。

4、容易使孩子不明是非

孩子太小 ,他的是非判断标准来自于成人 ,尤其是父母。

家庭当中 ,当父母产生分歧和时候 ,他往往会觉得胜利一方的观点就是正确的 ,而事实上也许并非如此。长此以往 ,小孩的是非观会变得模糊 ,甚至颠倒是非。

5、影响孩子的心理健康

父母教育观点不一致时 ,双方容易发生争执 ,甚至争吵 ,使家庭气氛变得紧张。

孩子也许并不知道你们在吵什么 ,但他知道父母是因为他而发生了争吵 ,胆小、内向的孩子会因此感到惶恐不安。在以后的日子里 ,为了不使父母发生争吵 ,他常常会谨小慎微 ,即使在家庭中、父母面前也不能表现出孩子的天性 ,生怕因为自己的不小心又使父母发生争执。孩子在如此的自我压力下 ,成长会受到影响 ,尤其是在心理健康方面。

71 “陪读”不利于孩子成长

事实表明 ,“陪读”不但不利于孩子的成长 ,而且还会产生许多负面影响 ,真是费时费力又无益。

“陪读”不利于培养孩子坚强的意志。坚强的意志是孩子在克服困难过程中逐渐形成的 ,学习本身就属于不断克服

困难的过程,因此也是意志锻炼的过程。如果学习时父母陪读的话,孩子往往稍有困难就求助于父母。而父母为减轻孩子负担、缩短他们的作业时间,也会把答案和盘托出。孩子缺乏磨练,一味依赖父母,自然难以培养出坚强的意志。

“陪读”会分散孩子的注意力。不少父母认为,自己陪在孩子旁边,他肯定会集中注意力做功课。其实不然,因为这时孩子会把注意力集中在父母身上,惟恐自己的行为违反父母的规定,受到批评,反而分散了做作业的注意力。

“陪读”不利于养成孩子良好的学习习惯。一般来说,从孩子入学时起,家长和老师会帮助他们安排好作息时间,包括起床、吃饭、上学、玩耍、完成作业等。让孩子自觉按作息时间去,会养成他们良好的生活、学习和行为习惯。反之,处在父母督促之下,一切听从父母安排,孩子将失去主见,一旦无人督促便会无所适从。

“陪读”会降低学习效率。有些父母并不了解教育规律,陪读时以自己的标准来要求孩子,甚至要求孩子长时间地学习,结果不但事倍功半,还会造成孩子记忆力下降,自信心不足,心烦意乱,思维迟钝等现象,使学习效率下降。

防止“陪读”家长要做好以下三点:

1、培养孩子学习兴趣,激发他们学习积极性和自觉性。学习中应以鼓励、表扬为主,切忌生硬、死板,更不能动不动就指责、打骂,使孩子视学习为畏途。

2、提高孩子的学习能力,指导孩子把学习作为一项独立的活动。家长可根据学校要求,教会孩子完成学习任务的方法,包括听讲、观察、抄写和完成作业的学习方法、学习技巧。孩子的学习能力可能存在差异,父母应按照不同情况,提出恰

当的要求,不可抱不切实际的期望。

3、为孩子创造一个愉快、宽松、向上的家庭气氛。做到相互交流感情,共同分享家庭欢乐,从而激励孩子的向上精神。否则,孩子整天生活在枯燥乏味、责骂不断、矛盾重重的家庭气氛里,他们必定处于压抑的心态中,容易产生悲观、失望等消极情绪,连正常学习都难以做到,更不用说发挥学习潜能了。

72 孩子顶嘴的原因及处理方法

随着孩子的逐渐长大,他对父母就再不像以前那么听话,与父母顶嘴的现象常会发生。如果孩子与父母经常发生顶嘴,就应该引起父母的注意。

一般地说,孩子顶撞父母大致有以下几种原因——父母不考虑孩子的意愿,独断专行。比如孩子正玩得高兴的时候,让他立即停下来去做作业,孩子不愿弹钢琴,父母硬要他苦苦练习等,于是,冲突便在所难免。

父母与孩子缺乏交流。有些父母一味采用家长制的教育方式,容不得孩子有半点不同意见。然而随着孩子的长大,孩子逐渐表现出自己的独立性,便会觉得父母对自己的行为干涉太多,就容易与父母发生顶嘴。

父母平时对孩子过于溺爱。父母对孩子过于溺爱会使他们缺乏约束,不懂礼貌,在长辈面前我行我素,而父母又未能及时纠正其这种行为。等到孩子的坏习惯已经形成,要纠正就比较困难了。

父母自己以身作则不够。父母平时在家中不注意自己的行为,对老人不尊重,往往为一些小事与家人发生口角,这会对孩子产生潜移默化的不良影响。

父母一旦发现孩子有顶嘴的习惯,就应认真分析产生的原因。此时家长应多与孩子谈心,了解孩子想什么,喜欢什么。多与孩子沟通,就可以减少冲突的发生。随着孩子的成长,其独立性逐渐显露,这时如果父母事无巨细地什么都管,孩子就会产生逆反心理。

父母应从改变自己的教育方法入手,深入了解孩子的心理发展,尊重他们的意见,循循诱导。与孩子有关的事,家长要与孩子商量后再做出决定,那样孩子就会乐意接受。

此外,父母事事处处应以身作则。倘若父母为人处事和和气气,尊重长辈,便可成为孩子的榜样,孩子也会听从父母的教导而不再顶嘴。