

# 培养最优秀的孩子(一)

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 :北京焐子工作室

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 多给孩子一点人文营养 .....	1
2 少给孩子吃“损脑食品” .....	8
3 给宝宝洗澡别忘提升 IQ .....	9
4 从幼儿园到小学孩子如何适应 .....	12
5 常挨打的孩子易心理变异 .....	14
6 2岁内幼儿慎服驱虫药 .....	15
7 儿童补养应讲科学 .....	16
8 内向的孩子不宜全托 .....	17
9 孩子别在电视前玩耍 .....	19
10 宝宝饮食中的加减乘除 .....	23
11 建议性健康教育从6岁开始 .....	24
12 纯母乳喂养易导致婴儿贫血 .....	27
13 育儿新知：发烧并非皆坏事 .....	28
14 宝宝用眼早会成近视儿？ .....	29
15 孩子视力下降不要急于配镜 .....	30
16 不敢给儿子乱用护肤品 .....	31
17 从傻宝宝到奇才宝宝 .....	32
18 让小孩自己去选择朋友 .....	35
19 否阻止孩子间的纠纷 .....	36
20 解决不同性格宝宝的冲突 .....	38
21 鼓励宝宝的社会交往 .....	39
22 给你一条教子的公式 .....	40

231 至 3 岁宝宝每日所需营养 .....	43
24 帮你调教坏脾气的宝宝 .....	44
25 初生婴儿不宜串门 .....	48
26 早期教育在不同时期的重点 .....	50
27 学说话从儿歌开始 .....	51
28 怎样才算是个健康的儿童？ .....	53
29 婴儿过早学走路易近视 .....	55
30 婴儿和儿童纯粹素食将非常危险 .....	56
31 夫妻搭档培养小男子汉 .....	57
32 母婴 六类孩子智商高 .....	59
33 夫妻口音相差大宝宝不会说话 .....	60
34 婴儿的智力标准有哪些 .....	61
35 为孩子安排健脑食物 .....	64
36 使孩子聪明十要点 .....	66
37 产妇饮食习惯可能影响宝宝寿命 .....	67
38 儿童肥胖责任多在家长 .....	68
39 慎对待孩子提出的要求 .....	69
40 鼻炎不愈伤害儿童智力 .....	70
41 血铅含量超标影响儿童健康 .....	72
42 儿童鼻臭不可大意 .....	72
43 儿童以奶粉为主食易患高血压 .....	73
44 儿童睡觉不宜开灯 .....	74
45 儿童不宜过早学习游泳 .....	75
46 过度重视早教不利孩子成长 .....	76
47 赤足训练有益宝宝健康 .....	77
48 母爱可改变婴儿基因活动 .....	78

49	父亲生育年龄大胎儿易流产 .....	79
50	孩子爱抱小动物睡觉怎么办？ .....	80
51	孩子不是宠物 .....	81
52	妈妈素质对宝宝智力的影响 .....	82
53	不适宜儿童的运动 .....	84
54	婴儿也需饮食文化 .....	85
55	婴儿也要吃点肉 .....	87
56	新生儿，警惕病从脐入 .....	88
57	为什么要提倡早吸吮？ .....	90
58	儿童饮食不当也可致近视 .....	90
59	给宝宝的右脑“充充电” .....	92
60	教孩子懂得善良 .....	94
61	吃出一个高个子 .....	96
62	儿童心理健康十忌 .....	97
63	别让孩子吃激素水果 .....	99
64	宝宝夏季的衣食住行 .....	99
65	什么是对孩子的放养教育？ .....	100

# 1 多给孩子一点人文营养

许多父母以为孩子学了琴棋书画,就是有了“素质”;考出高分,上了好学校,就是“成才”。其实对个人的成长而言,一些被传统教育忽略的人文素养才是孩子人格健全发展的基石。

生命认知...

事实

据新华社 2001 年 10 月 30 日报道,中国每年大约 25 万人死于自杀,不少于 200 万人自杀未遂,少年儿童的轻生事件也时有发生。杭州市儿童青少年行为心理纠正热线透露的消息更令人震惊:一个六龄女孩对妈妈郑重的说:“妈妈我想跳楼,我觉得很苦很累,我想自杀。”妈妈大为震惊,几次询问,孩子都很严肃地回答:那么苦,活着没意思。还有一例是一个六岁的小男孩,平时非常淘气,一直带他的奶奶 - 不耐烦骂他两句,一天奶奶午睡时,男孩跑到厨房拎出菜刀,爬到奶奶床上,用刀背在奶奶的额头来回的切,奶奶惊醒后吓的一阵狂叫。小男孩则得意的说:“你要是再骂我,我就把你杀掉!”

人文观点

对于上述现象,专家普遍归因为社会压力过大,却很少有提及生命意识薄弱的问题。而这正是我们教育中长期匮乏的东西。许多父母也会知道说珍爱生命,但若不是以一个牢固的生命认识做基础,我们的真爱能否抗得住压力、经受住挫折

仍是个问题。

西方一个哲人曾经说过：“Death destroys a man, the idea of death saves him(死亡可以消灭一个人,而死亡观则可以拯救他)。”在美国关于911的报道中,我注意到这样一个细节,一个失去丈夫的女人在告知孩子们父亲的突然死亡时,她解释说他们的父亲已经变成了天使,在天上注视着他们。这个女人未必是教徒,但她对死亡的诠释则将生命的美传承给了孩子们。

### 建议

生命信念的树立和内化,都是要从小抓起的。

当孩子们第一次提问“我是从哪来”的时候,应被视为他对生命的最初探究,这样的时刻,父母最好和孩子进行一次深谈,除了告诉他,他是父母爱的结晶以外,还要告诉他,对于他的出生,父母有过多少梦想,祖辈又有过多少期待。他出生的时候,全家人是怎样的激动,祝贺的人是怎样的踊跃,他的第一次走路、学说话、生日……许多充满人情味的珍贵细节,都是让孩子确立他在这个世界的坐标,感知生命的珍贵和欣喜的“基础教育”。

当孩子对小猫小狗甚至小乌龟小知了施虐的时候,你也应该将之视为生命意义教育的良机。要告诉他,再幼小的生命也有尊严,而且“无论是狮子还是刺猬;雄鹿还是蝙蝠,都有按照他们自己的方式生活的权利”——有了这样的感知基础,孩子便不会因为觉得什么人丑陋或者不顺从自己而去伤害他,更不会因为自卑而残害自己。

共情...

事实

曾听北京的一位幼教专家讲过一件事情,他们到北京朝阳区一家幼儿园进行心理测试时,问了孩子们一个问题:“一个小妹妹发烧了,她冻的直哆嗦,你愿意借给她外套吗?”没有一个孩子主动回答。老师只好点名,第一个孩子说:“病了的要传染的,她穿了我的衣服,那我也该生病了,我妈妈还得花钱。”第二个孩子则说:“我妈妈不让,我妈妈会打我的。”第三个孩子说:“弄脏了怎么办?”第四个孩子说:“我怕弄丢了”。结果半数以上的孩子都找出种种理由,表示不愿意借衣服给生病的小妹妹。听到孩子们让人心寒的回答,一位幼儿园老师实在不甘心这样的结果,叫来自己4岁的儿子问道:“一个小朋友没吃早点,饿的哭,你正在吃早点,你该怎么做呢?”见儿子不回答,她又引导:“你给他吃吗?”“不给!”儿子回答的十分干脆。妈妈又劝:“可是,那个小朋友都饿哭了呀!”儿子竟答:“他活该!”

### 人文观点

也许在有些家长看来,第一个孩子很懂得自我保护,第二个孩子很听话,第三个和第四个孩子还很有风险意识,在现在这样一个竞争越来越激烈的社会中,这些也许都是他们处心积虑要教给孩子的生存智慧。但是,这样的现实教化却忽略了一个至关重要的内容,就是培养孩子们“就是培养孩子们“理解别人感受和问题的能力”,这个可以称为共情的能力,正是所谓“情商”的基础内核。缺乏共情能力的结果,不仅仅影像到一个人在道德品格上的完善,而最要害的却是损害了他与人沟通、相处的生存技能。

这个故事使我联想到我在一个芬兰朋友家曾经见到的情形。那天,朋友的孩子和其他几个小朋友在她家上绘画辅导

课。其中一个叫 Robin 的 4 岁男孩显然有些吃力 ,嘴里不住的嘟囔着“ I don't like it( 我不喜欢这张)” ,画一张扔一张 ,直到最后难过的趴在桌子上。比他都大了两三岁的几个女孩不约而同的对他说 ,没关系 ,Robin ,我觉得你画的挺好的 ,一个叫 Andian 的女孩子说完“ I like it( 我喜欢它)”之后 ,似乎还觉得不够分量 ,又加重语气的补充道 :“ I like it a lot actually( 实际上我是非常喜欢它)。”相比之下 ,这样的共情能力 ,正是我们的孩子普遍缺乏的。

国外有一个作家回忆说 ,他母亲时常告诉他 ,压根就没有“stranger( 陌生人)”这个词 ,他们都是些“ friends who you haven't met( 你还没来得及认识的朋友)。”他说 ,这句话使他受益终生 ,而这 ,正是来自母亲的共情教育。

### 建议

我曾经应邀参加了一个关于道德教育的电视谈话节目 ,其中一个话题是孩子们提出的在公交车上要不要给老人让座 ,坚持让座的孩子说 ,如果要做一个有道德的好少年 ,那就应该给老人让座 ,而不同意让座的孩子们则说大人们都不让我为什么要让。我建议 ,如果换个思路 ,从共情的角度 ,着眼于培养孩子“理解他人问题和感受的能力” ,让孩子给老人让座可能就不会成为一个需要讨论的两难问题了。

你可以告诉孩子老人的种种不便 ,让他想想自己有什么“力不从心”的时候 ,比如需要站在爸爸肩膀上才能看到高处的东西 ,比如 ,生病的时候 ,多么难受 ,多么需要大人的照顾 ,而老人 ,常常会觉的难受 ,需要年轻人的照顾。

这样的基于“共情教育”而发生的让座行为 ,才禁得起追问和考验。否则 ,即便现在让了座 ,等到日后需要为她人让出

别的利益时 ,仍难免会两难。

妥协...

事实

我一个朋友从还没怀孕起就为如何生一个聪明宝宝殚精竭虑了 ,女儿才两岁 ,孩子姥姥就每天举着本《哈佛女孩刘亦婷》的书给她下任务。朋友说 ,她有时想到以后还要让女儿进好幼儿园上好学校考好大学还要出国留洋找个好工作 ,就头疼 ,一子错满盘皆落错 耽误了孩子。

有了妈妈们的殷切期望 ,孩子们自然也不轻松。据报载 :浙江淳安县梓桐镇外桐中心小学三年纪学生徐健 ,是大家眼里的优秀学生。从跨进小学校门那天起 ,他的成绩一直保持全班第一 ,年年被评为“三好学生”。但是在一次期中考试时 ,仅仅因为数学成绩考了 90 分、名次降为班上的第五名就自杀身亡。据老师说 ,他的语文成绩是 98 分 ,仍是班上最高的。

人文观点

类似的悲剧时有所闻 ,越来越多的人呼吁对孩子们加强挫折教育 ,挫折教育自然是需要的 ,但如果没有妥协意识的培养 ,它还会是头痛医头脚痛医脚 ,解决不了根本问题。

这就像对一个体制明显不足以完成铁人三项的人说 ,挫折是难免的 ,摔倒了不要紧 ,关键是在哪摔倒在哪怕起来 ,咬紧牙关继续跑 ,终有一天你会跑到终点的。也许结果却是 ,还没等跑到终点 ,他就累死在路上了。从这意义上说一个人对自身追求的妥协应该也是一种生活智慧。

进日的一项关于中法青少年梦想的调查结果显示 ,与 52% 的法国孩子把建立美满家庭看做生活成功的第一步不

同,中国孩子更醉心于事业,并有41%的中国孩子把成为富翁看做事业成功的标志。尽管孩子们的选择无可厚非,但令人担心的是,缺乏了理性的妥协精神,孩子们会不会在追求成功的路上将自己逼入绝境。

进取心本无过错,但若进取的人没有同时揣上一颗平常心,特别是当这种进取不是以开发自身潜能,完成自我实现为出发点,而是另存有功利居心时,那他就不仅少了许多快乐起来的理由,连对付挫折也不那么容易了。

### 建议

对于今天的独生子女,妥协问题尤为重要。他们赶上了个性张扬的时代,又都是在小皇帝一般的环境中长大的,从小不会示弱。但对“个性”的理解,却难免有误区,其实真正特立独行,是在忠于自己的同时有尊重别人,而并非是把谁都不放在眼里,唯我独尊。从这个意义上讲,也许我们可以把对她人的尊重,看做是一种对个性的妥协,妥协的效果恰恰使个性更见容于她人从而有更大的发展空间。

个性的目的原本是为了自己快乐。如果个性成为了生活中的种种障碍,那它起不是南辕北辙了?

很多时候,孩子从幼儿园哭哭啼啼的回来,说自己的数学得了第四名,做手工也只得了80分,我觉得父母不妨考虑一下,孩子在这些项目上到底有多少优势?如果孩子已经尽力了,那么大可不必非要他样样都得100分,教会孩子在认真学习的同时,让他欣然接受自己的“第四名”、“80分”,就是给了孩子一笔宝贵的人格财富。

敢于梦想...

最后,让我们来谈谈梦想。

“ I have it said that the first thing of success - the earliest spark in the dreaming youth - is this : dream a great dream ( 我曾经听人这么说过成功的第一要素 - 也就是在爱做梦的少年时代产生的最早的火花 - 拥有一个伟大的梦想)。”我在海外接触的立志教育中 , 敢于梦想几乎不可或缺。相比之下 , 我们的传统教育 , 在对待梦想上 , 存在至少两个误区 :

一是不鼓励梦想 相反 , 在推崇脚踏实地的同时 , 梦想常常被贬称为好高骛远、白日做梦 , 比如 , 如果我们身边有谁梦想着有一天能到月球上转转 , 我们多半会说 : 你还是先把地球上的日子过好了再说吧 ! 在加拿大温哥华聚居着大批华裔 , 在各类学校里的华裔学生通常都表现出色 , 但我的一个做音乐教师的朋友告诉我 , 华裔学生常常抱怨一些在她看来非常严重的事情 , 学生们称之为 “ typical Chinese attitudes ( 典型华人心态 ) ” 其中之一就是 , 家长们即便明知道要牺牲孩子们实际的天赋、兴趣和梦想 , 也一味要求他们首先是学业优秀 , 然后在科、商、医等有限的领域择业 , 以保证衣食无忧。这自然与海外华人在人屋檐下求生存的无奈有关 , 但不能否认 , 这种急功近利的心态在国内也普遍存在 , 而且更为严重的是 , 也许有更多的家长根本就不知道孩子有什么样的梦想。

二是常常混淆梦想与目标的分别。虽然梦想与目标注定是你中有我 , 我中有你 , 而且也未必有高下之别 , 但目标更像是审时度势的行动纲领 , 可以随时调整 , 必要时还可以知难而退 , 比如一个正在学钢琴的孩子说 “ 我明年要去考级 ” ; 而相比之下 , 梦想则是可以令一个人 “ 虽九死犹未悔 ” 的生活向往 , 是一个人新魂所系 , 就好比那个孩子真的爱上了钢琴而决意以此为生了。较之目标 , 哪怕他在宏大 , 梦想应该更富有理

想主义色彩 ,甚至还会显得更遥不可及 ,更无路可循一些 ,但他所蕴含的激情却能引领一个人的全部身心。梦想一旦萌发 ,就梦牵神绕 ,甩也甩不掉了。哪怕最终不能实现 ,都始终是一种激励 ,梦想的力量也正在于此。追梦的人 ,因为有恒久的驱动 ,就不会轻易被挫折打倒而言放弃。

英语里有一句励志格言 ,它是这样说的 :“ Youwillneverknowhowfaryoucouldflyuntilyouspreadyourwings(不展开翅膀 ,你永远不知道你究竟能飞多远)。”梦想便如同那双翅膀 ,展开后才可能发挥力量。张爱龄说过 ,成名要早 ,我看倒不见得 ,依我看立志未必要早 ,做梦却不宜迟 ,其实 ,孩子们天生都是有梦的 ,他们缺的未必是教导 ,而是启发和鼓励。所以 ,如果有一天孩子扬言说“我长大要当某某某”时 ,家长或许可以通过追问“为什么呢?”帮孩子打开想像的翅膀 ,让他的梦早早飞起来。

## 2 少给孩子吃“损脑食品”

当父母的都希望自己的宝宝健康聪明 ,要实现这一美好的愿望 ,就必须掌握一些生活中的科学知识。

那么 ,有哪些“损脑食品”应尽量少给孩子吃呢?下面列举一些生活中常见的“损脑食品”清单:

一、白糖白糖是典型的酸性食品 ,如果饭前多吃含糖分高的食物 ,患处尤其显著。因为 ,糖分在体内过剩 ,会使血糖上升 ,感到腹满胀饱。长期大量食用白糖会引起肝功能障碍。如果孩子吃白糖过多 ,不仅容易发胖 ,而且糖汁留在牙缝里 ,

容易造成龋齿。长期过量地食用白糖,易使孩子形成酸性体质和酸性脑,严重影响孩子的智力发展。因此,为了保护孩子的智力,尽量少让孩子吃白糖以及用白糖制作的糕点饮料等。

二、精白米、面类精白米、面类,是生活中常食用的食品,颇受人们的欢迎,然而在制作的过程中,有益的成分已丧失殆尽,剩下的基本上只是碳水化合物。而碳水化合物在体内只能起到“燃料”的作用。因此,这些食物不是益脑食品,而是一种损脑食品。

三、咖啡咖啡是世界三大饮料(咖啡、可可、茶叶)之一。据科学分析,咖啡具有提神之功能:有人认为,咖啡是一种兴奋剂,有利于大脑清醒。其实不然,因咖啡含的咖啡因,是一种生物碱,对人的大脑有刺激作用,以致引起兴奋,在咖啡作用的影响下,向大脑输送的血液会减少,如果父母给孩子过多地喝咖啡,就会严重影响孩子的智力发展。

四、肉类在生活中,不少父母为了使自己的孩子身体长得健康,每天给孩子吃多种肉类食品,几乎一日三餐都煮肉汤或者是煮肉粥给孩子吃。据科学分析,人体如呈微碱性状态是最适宜的,如偏食肉类,则会使人的体液趋向酸性。如长年累月地积累酸性,便会导致大脑反应迟钝。科学试验证明,在孩子的膳食中,肉的成分偏高了,会严重影响孩子的智力发展。

### 3 给宝宝洗澡别忘提升 IQ

六个月以下的宝宝,虽然大半还不会说话,但大多数在妈咪给他们洗澡时,都会手舞足蹈与兴奋异常。其实在这温馨

的几分钟,常是妈妈与宝宝亲子关系最良好最密切的时间,这时间也正是为宝宝做智能提升的好机会。妈咪只要先计划、略做准备,就能使宝宝在洗澡时不但玩得高兴,而且获得智能提升。

### 浴中闲聊

在为宝宝洗澡时,指出他身上的各种构造,形容你在做的动作:“我现在在洗你的手,你的手指卷得好紧哦!松开你的手,让我洗洗你的手指!”

专家提醒,跟宝宝闲聊时注意不要用儿语,“松开你的手!”不要说“松开你的‘手手’”。因为做智能提升时,给宝宝的资讯就必须是完全正确的。“手手”是一个错误的资讯,所以就不要用。因为起初你跟宝宝在洗澡闲聊时,他不了解你在说什么,但不久他就会渐渐晓得“松开你的手”是什么意思。

这个活动初期的功用,在于培养宝宝听觉智能中语言的了解能力,几个月后他在跟你闲聊时就会咿呀应答,到那个时候他的语言智能就培养起来了。

### 水中追捕

预备好一些水中玩具,也可以用一些用品代替如,乒乓球、小毛巾、塑胶吸管、空的瓶子等会浮的东西。先在浴缸放水(宝宝坐下时水高至腰际),用一手托住宝宝,使他在浴缸中坐稳。另一手拍拍玩具,引他注意:“你看空瓶子要浮到你那里去了!”捡起玩具,让它从空中掉入水里:“扑通!瓶子的声音好大!”在水中用手搅动,使玩具浮动:“赶快抓它!瓶子要跑掉了!”

宝宝第一次做这智能提升活动时也许不会抓到水中浮动

的小玩具,但多做了几次后,他就会用手去触摸浮到水中的玩具了。

### 温凉浸水

在浴缸中放两个小脸盆,一个装了温暖的水,一个装了凉爽的水,让宝宝把双手先浸入暖水,告诉他“这是温暖!”五秒之后,让他双手浸入凉爽的水,感觉差别,这个活动会提升宝宝的触觉智能。

### 浮游自在

在浴缸中放满十五厘米深的水。让宝宝在你两手支撑中仰卧着,你可用一手托住他的脖子和肩膀,一手托住他的小屁股,慢慢把他放入浴缸,托着他前后浮游,告诉他:“你看,你浮在水中,就像一个游泳健将!”如果你的宝宝喜欢玩水,他会乱动乱踢,边玩边笑。这个运动会培养孩子的平衡智能,激发他对水上运动的喜爱。

### 空中骑士

洗好了澡,用一条毛巾铺在桌上,另外一条毛巾把宝宝擦干,然后让宝宝在你面前仰卧,宝宝的脚靠近你,你用两手轻轻抓住他的双脚,为他做如倒骑童车的圆弧动作,做了六次之后,放开他的双手,轻轻放在两侧,往上举起高过他的头部,然后伸向两侧再放回身旁。此法不要超过一分钟,以防累坏宝宝。这活动的主要功用在于提升宝宝的运动智能。

### 浴后摩背

洗澡后让宝宝趴在铺于软垫上的毛巾上面,你可以跪在宝宝身旁,两手并排放于宝宝的后颈部,慢慢左右移动,往下一直按摩到臀部,然后用同法再按摩上来到后颈部。有的宝宝受按摩时会怡然入睡,有的会精力充沛兴奋得手舞足蹈。

此法对宝宝的触觉智能最有益处。

特别注意：按摩时妈咪的手要温暖，没有一个宝宝会喜欢冰冷的按摩。

## 4 从幼儿园到小学孩子如何适应

孩子经过几年的幼儿园生活，就要上小学了。可是黄先生怎么也没有想到，一直在幼儿园里快乐活泼的女儿，一进小学大门，立刻就变成了另一副模样：沉默、胆小、怕事，还嚷着不肯去上学呢。

不仅仅是黄先生的女儿有过这种经历，许多刚进小学的孩子都有过类似的情况，当他们走出幼儿园，第一次来到小学这个陌生环境的时候，都会在生活上、行为习惯以及学习上，或多或少出现适应上的困难，甚至情绪上的不安等。

为什么会出现这些现象，家长们应当怎样认识和对待呢？

幼儿园的毕业生对小学生的生活产生适应上的困难，原因是多方面的，但我们大致可以归纳为：

面对新的学习环境，一切陌生，心理上产生压力；新的学习方式和幼儿园游戏式学习有较大区别，给一些孩子带来无所适从的感觉；新的环境需要他们自我照顾，无论早、午饭或上洗手间，都要独立行事，可以往的生活中他们并未形成这种能力，因而感到压力和负担。至于小学的校规等，更让不少孩子在起初一段时间很不适应。

上述种种不适应，便使一些孩子产生心理和行为上的异常。比如，在校内或家中，沉默不语，晚上失眠，上学前情绪突

然紧张,有的上学前还会和家长大吵大闹,甚至拒绝上学。更有个别孩子在上课时紧张得撒尿。

一般来说,多数孩子都能顺利渡过这一适应期,但少数孩子会有一些困难。我们建议家长对此既要有足够的重视,又要有足够的耐心,通过观察,悉心帮助孩子。比如每天孩子放学后,用心倾听孩子在学校的感受,或给以鼓励,或帮他们解决烦恼;了解孩子和同学的关系,鼓励孩子多与同学接触,训练孩子与人相处之道。如果一段时间内孩子的不适应状态仍不能改善,则应主动邀约班主任,共同商讨办法。特别需要提醒家长的是,不要轻易指责孩子,多留心、多了解情况,有的放矢地引导,是最佳办法。

当然,如果孩子还在幼儿园时,就根据小学生活的要求,提早对其进行有针对性的训练,则对孩子更有益处。

在幼儿园到小学的这个过渡中,家长们最为关心的另一个问题是,如何让孩子喜欢读书。我们建议,当孩子进入小学后,父母自己首先不要紧张,不要过分督促孩子复习、做功课,这样会让孩子从小缺乏独立感,失去锻炼独立处理自己事情能力的机会,甚至把学习不当做自己的事而当成父母的事,形成学习无动力,为日后积下更大的麻烦。正确的做法应该是,把“督促”变为“陪伴”、引导,温馨平等地与孩子在一起,留意孩子的行为和情绪变化,等孩子有问题时才给以帮助,并且这种“陪伴”时间应渐渐缩短。

对于孩子成绩不好的科目,与其责备,不如称赞成绩好的科目;孩子成绩好时,与其给予物质奖励,不如由衷地给予精神鼓励;孩子对学习缺乏兴趣时,与其批评指责,不如用孩子喜欢和乐于接受的方式加以引导。总之,不要让孩子感到压

力,而要让他们于快乐中接受你的要求。

## 5 常挨打的孩子易心理变异

父母打孩子往往出于一时冲动,大多没有经过深思熟虑,但如果经常打孩子,就会造成不可弥补的严重后果,使孩子产生不良心态和心理偏差。儿童心理医生认为,经常挨打的孩子,会出现以下一些不良的心态和心理偏差。

### 一、说谎

有的父母一旦发现孩子做错事就“打”。孩子为了避免“皮肉之苦”,就开始说谎,被父母发现后,有可能打得更重,那么下一次孩子就更不敢说实话。如此造成恶性循环。

### 二、懦弱

如果孩子经常挨父母的打骂,孩子从心里对父母就会产生恐惧和疏远,不论心里愿不愿意,都不敢违抗父母的命令,只有乖乖服从。在这样的环境下长大的孩子,往往会惟命是从,精神压抑,将来在学习上也会很被动。

### 三、孤独

经常挨打的孩子会感到自尊心受到伤害,会怀疑自己的能力,自认为“低人一等”,不愿意与人交往。性格孤独、沉默。

### 四、固执

父母动不动就打孩子,会使他们产生对立情绪和逆反心理,有的孩子还会用故意捣乱以示反抗,存心让父母生气。有的孩子越打越不认错,越加倔强固执,甚至用离家出走来与父

母对抗。

### 五、粗暴

孩子的模仿性很强 ,在家里挨父母打 ,到外面他就打别的孩子 ,特别是比他小的孩子。实际上 ,父母打孩子是起了一个坏榜样的作用。

### 六、阳奉阴违

有的父母打了孩子之后 ,还硬要孩子“认错” ,以检验教育的效果。这样做 ,只能促使孩子思想的“排他”倾向加剧。他明明心里并不情愿 ,但不得不口是心非地“认错” ,久而久之 ,使孩子产生了阳奉阴违的作派。

## 6 2 岁内幼儿慎服驱虫药

(深圳商报记者杨一苗)2 岁以下儿童如何防治肠道寄生虫?专家建议 ,平时注意生活卫生 ,切断孩子接触虫卵的来源是关键 ,由于大多数驱虫药内含有影响肝脏功能的成份 ,对肝脏发育不完全的幼儿来说 ,一定要谨慎服用驱虫药。

西安交通大学第一医院儿科主任孙晓勉介绍说 ,大多数驱虫药需经肝脏分解代谢 ,对于 2 岁以上儿童来说 ,肝脏已经发育完全 ,适量用药不会产生不良反应。但 2 岁以下幼儿的肝脏还在发育之中 ,驱虫药中所含的一种叫甲苯咪唑的物质就会对孩子造成肝功能损害 ,引起转氨酶升高和厌食症。

从肠道寄生虫的特点来看 ,其感染途径主要是通过手口传播。因此孙晓勉主任建议 ,只要父母多注意家庭环境卫生 ,让孩子在饭前及户外活动后一定要洗手 ,就能有效防治幼儿

肠道寄生虫。

## 7 儿童补养应讲科学

“给孩子吃好的”几乎是现在都市里所有家长的共识。但儿童保健专家提醒，给孩子吃得好更要吃得对，儿童膳食要讲科学，用许多传统老办法给孩子补养缺乏科学依据。

据了解，目前我国儿童优质蛋白、优质脂肪、矿物质摄入不能达标的比例很高。天津有 20% 的儿童缺乏维生素 A。今年寒假期间，天津出现中小学生家长给孩子补钙增多的趋势，而且超过了规定的数量。天津市妇女儿童保健所副主任、主任医师李义民说，这些情况主要是由于不注意儿童的科学饮食造成的。

李义民坚决反对给孩子长期药补。他强调儿童的健康一定是靠均衡、科学的营养搭配吃出来的。钙片等药物不是不可以吃，而是应当把它当作快速弥补儿童体内已出现不足时的一种治疗方法。当儿童体内微量元素达标后，最重要的是如何通过科学饮食保持平衡。

目前儿童最常见的营养素问题是缺钙和缺铁。说到调整饮食，大多数家长会选择给孩子喝排骨汤、吃菠菜、吃猪肝，这种理解都很片面，甚至错误。

李义民介绍，排骨汤中的钙含量非常低。0.5 公斤排骨含钙只有 25 毫克，骨头汤中的钙仅相当于排骨的十分之一。而 3 岁以上的儿童每天的钙需求量是 800 毫克。此外人们常用来补钙的虾皮，其钙质较大，婴幼儿吸收利用程度很差。

如何才能科学饮食保证儿童摄入充足的钙？李义民解释，1.5岁以内的婴幼儿缺钙主要是因为体内维生素D缺乏，使钙难以被吸收利用。这个年龄段的孩子除保证喝奶外，还应注意多到户外晒太阳以促进体内维生素D的合成，还可在医生的指导下服用鱼肝油等。因为玻璃会隔离阳光中的紫外线，所以在室内晒太阳起不到任何作用。1.5岁以上儿童的室外活动增多，缺钙的主要原因是日常饮食中钙摄入不足。给儿童补钙，奶是最好来源，就钙容易被吸收的程度来看，母乳最佳，其次是配方奶，然后是鲜奶。

对于补铁问题，李义民认为，让孩子吃菠菜补铁，其结果只能是越吃越缺铁，因为菠菜中的草酸鞣酸都会抑制铁的吸收。此外，虽然猪肝含有丰富的铁质，但肝脏容易沉积毒素，在质量没有保证的情况下，也不宜长期大量食用。同时有些植物性食物虽然含铁丰富，但很难被人体吸收。因此，家长想让孩子多吃含铁食物时，最佳选择是深海鱼类，其次肉、蛋中含的铁质也很容易被吸收利用。维生素C有助于铁的吸收，因而家长可以将富含维生素C的蔬菜、水果与鱼、肉、蛋类搭配给儿童食用。

## 8 内向的孩子不宜全托

每年春季，日托还是全托，是困扰很多家长的重大问题。

大孩子入全托增强主动性

儿童人格的发展形成需要经过几个顺序不变的阶段，每一阶段都有与之相应的发展任务。多项调查显示，全托的孩

子往往比同龄人更加独立自主,也更加懂事和成熟。

孩子进了全托幼儿园,接受的第一个思想就是自己的事情自己做,在家被父母包办的吃饭、穿衣等,都会在老师的指导下,一一学会并尝试去做,因此比同龄人更早地具备独立生活的能力。另外,孩子离开父母的庇护,和同龄人一起吃,一起睡,一起学习,一起玩耍,遇到困难自己解决,发生争执自己了解和解决,这能够锻炼他们的人际交往能力,使他们较早地融入社会。

### 内向的孩子不宜入全托

但是,如果孩子小于三岁半,阶段任务就不是培养主动性,而是让他们感受关爱,形成良好的亲子关系了,这个年龄的孩子就不适合入全托。很多家长都以为,把孩子送全托,可以让他们接受专业的生活护理、心理保健和基本行为习惯的培养,同时自己周末也会把他们接回来好好“补偿”,不会因此影响和孩子的关系。可实际上,再专业、再敬业的老师也无法满足每个孩子个性化的心理需要和对亲情的渴望,家长的这种做法,说严重了,是对孩子的情感剥夺。因为这个年龄段的孩子语言滞后,很难表达出自己的需要,但情感已经发展完全,对父母有强烈的依恋,如果一连五天见不到亲人,他们会产生不安全感,万一再受到委屈找不到合适的倾诉对象,对其身心发展更是不利。

另外,和性格外向的孩子相比,内向的孩子不宜入全托。实际上,天性害羞、胆怯的孩子因为不善于表达自己,经常会潜意识地压抑自己的需要,受了委屈、遇到不开心的事都会藏在心里。而幼儿园的老师又不可能只把注意力放在某一个孩子身上,所以他们的心结很难被及时发现,长此以往,孩子会

更压抑,不利于将来个性的发展。

### 补偿孩子得注意方式

不管家长是出于工作的压力,无奈地选择了全托,还是出于培养孩子的考虑,对全托寄予厚望,都得首先了解,全托幼儿园并不能替代家长的关爱和教育。尤其是两三岁的孩子正处于心理第一反抗期,喜欢和父母对着干,不好管教,这时父母千万不能有“孩子太调皮,干脆送幼儿园算了”的想法,因为这个阶段的孩子最需要的是父母耐心的教育和引导。

此外,父母必须在双休日多花时间和精力关注孩子,补偿对他们感情上的亏欠。不过,一些家长因为送孩子全托,觉得内疚,所以一到周末就想法设法地满足孩子,甚至纵容他们发脾气、耍性子,这种做法也不可取。补偿主要应针对情感,注意和孩子的沟通、交流,培育他们开朗的性格,帮他们建立起心理的安全网,而不应为了求得自己的心理安慰,把补偿变成溺爱。

## 9 孩子别在电视前玩耍

长期处于高磁场强度环境有害健康。专家提醒,家用电器磁场辐射不容忽视,勿让孩子在电视屏幕前玩耍,使用家用电器时应尽量避免近距离滞留。

监测表明,普通纯平电视机的磁场在屏前5厘米处可达 $5\mu\text{T}$ ,屏前40厘米外是其安全范围,背投彩电的安全范围为屏前12厘米,等离子彩电几乎不存在电磁辐射。微波炉工作时的磁场强度,紧贴测量时磁场强度超过仪器测定范围,离

微波炉 5 厘米处磁场强度达到  $8\mu\text{T}$  ,开关附近的磁场最强 ,离微波炉 95 厘米外才是安全范围。电冰箱磁场强度较低 ,对人影响不大。研究人员还对家用音响、电热毯等产生的磁场进行了分析 ,结果表明 ,近距离接触各种家用电器均存在不同程度的磁场辐射。

在日常生活中 ,人们观看电视一般都在 2 米以外 ,这个位置的磁场强度很低 ,不太会影响到人 ,但有些小孩常在电视屏幕前玩耍 ,家长应予以阻止 ;微波炉启动后应迅速离开 ,不要逗留 ;电热毯预热后 ,应在睡前关闭。

另外 ,房间里家用电器的摆放也应有讲究 ,不要过于密集。

#### 孩子的四种心灵需要

孩子的心灵是一个没有杂质的净地 ,没有谎言 ,没有欺骗 ,一切都直来直去 ,他们的行为都是基于想满足自己某种单纯需要所致。但如果爸爸妈妈对他们的行为缺乏敏锐触觉 ,则可能引起不良的行为问题 ,如能小心参考下列四点 ,则有助于了解他们的心理。

#### 四种心理需要

1. 父母的爱护和关怀 ;
2. 被接受、被尊重 ;
3. 得到别人的赞赏 ;
4. 在家里有地位。

有些孩子可以利用好的行为表现 ,来取悦父母得到赞赏 ,从而满足其心理需要 ;但有些孩子不能做到此点。当心理需要得不到满足时 ,便会以不适当的行为作为补偿。

#### 四种不适当行为

第一种 :引起注意。孩子需要得到父母的注意 ,才会感到自己被父母重视。而当孩子不能从好的行为取得父母的注意 ,便会用不对的行为来达致目的。

第二种 :争权力。像成年人一样 ,孩子觉得自己是重要的 ,需要得到别人尊重和接受。当孩子觉得父母用权力来支配自己 ,就会以反抗来表现自己的能力。父母愈是行使权威 ,孩子的反抗就愈大。

第三种 :报复。孩子在与父母争权力的过程中 ,往往是失败者 ,便转用报复的行为来刺伤父母的心。孩子觉得这样才令父母知道他的重要。

第四种 :自暴自弃。当孩子觉得自己全无价值 ,就连对抗和报复的勇气也失去 ,则会透过表现无能来逃避别人对他的要求。

过分保护、同情、控制和支配孩子 ,均是不尊重的行为。负责任的父母应以友善和严谨的态度 ,给予孩子选择自由 ,同时让孩子亲历此抉择的结果。

#### 一些儿童不宜的健体运动

为了有一个健壮的身体 ,一些家长过早地让孩子参加健体运动 ,殊不知有些健体运动不仅不利于孩子的身体 ,反而容易对他们的身体造成伤害。天津市妇女儿童保健中心的保健专家于淑萍表示 ,正处于生长发育旺盛时期的儿童 ,身体内的器官、组织尚未发育成熟 ,有很多与成年人不同的特点 ,因此有些健体运动不宜在儿童中过早开展。

不宜进行拔河比赛。从生理学角度来讲 ,幼儿的心脏正在发育中 ,心肌柔软、心壁薄、容积小 ,植物神经对心脏调节功能尚不完善 ,当肢体负荷量增加时 ,主要是依靠提高心率来增

加供血量。因此,心脏容易疲劳,不能负担像拔河这样的大力量对抗活动。有医学工作者曾对250名5至6岁参加拔河比赛的儿童进行生理检查,发现心率均高,赛后1小时有30%的儿童心率未能恢复正常。这对儿童心脏机能是极为不利的。此外,拔河是一项对抗性较强的运动,往往会使儿童的手掌皮肤被绳索磨破,甚至由于双方拉扯时间过长,用力过猛,在强烈的外力作用下,容易引起脱臼或软组织受伤,严重的还会引起肢体变形,影响儿童体型健美。

不宜过早练肌肉。在人的生长发育过程中,身高先于体重的增长,儿童是先长身高,后长体重,且肌肉含水分较多,含蛋白质和无机盐很少,力量弱,易于疲劳。因此,在儿童时期不宜过早进行肌肉负重的力量锻炼。近代生理学研究表明,让儿童过早进行肌肉负重锻炼,可能使心壁肌肉过早增厚而影响心脏容量的增加,不利儿童心脏的正常发育。

不宜倒立。尽管幼儿的眼压调节功能较强,但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长,会损害眼睛。

10岁以下儿童不宜玩碰碰车。少年儿童肌肉、韧带、骨质和结缔组织等均未发育成熟,非常脆弱,受到强烈震动时容易造成扭伤和碰伤。

8岁以下儿童不宜玩滑板车。儿童身体正处于发育的关键时期,如果长期玩滑板车,会出现腿部肌肉过分发达,影响身体的全面发展,甚至影响身高发育。此外,玩滑板车时腰部、膝盖、脚踝需要用力支撑身体,这些部位非常容易受伤,所以一定要做好防护,最好有家长陪护,并且找平坦宽敞的非交通区域玩耍。

一些儿保专家指出,针对少年儿童身体发育特点,家长可

以让孩子进行跳绳、弹跳、跳皮筋、拍小皮球、踢小足球、打小篮球、游泳等体育运动,这些项目既有助于增加少年儿童的身高,又不会伤害身体。

## 10 宝宝饮食中的加减乘除

幼儿正处在快速生长发育阶段,是中枢神经系统及各种组织器官发育的关键时期,科学喂养、均衡膳食至关重要。

### 膳食中的“加法”

此类食物应予充分保障。蛋白质类是宝宝生长发育的基本要素,要满足他们的需要。奶或配方奶、奶制品、鱼虾等海产品,豆类及豆制品,瘦肉、蛋类及肝类等,上述食品均属优质蛋白,每天都应保证供给。矿物质、微量元素也是宝宝快速生长发育过程中必不可少的物质,如钙、铁、锌等,它们的补充有利于宝宝骨骼、牙齿发育,预防生理性贫血的发生,帮助改善食欲、增强体质等作用。在补充这些物质时,应坚持“贵在适量”,而不是盲目食用或多多益善。

### 膳食中的“减法”

有些食物婴幼儿不宜过多食用,如各种甜品、冷饮、果汁、可乐、膨化食品、油炸食品、炸薯条、炸薯片、果冻、蜂蜜、酸奶(一岁之内不建议大量饮用,甚至代替鲜奶或配方奶),高脂肪、高热量、高糖的洋快餐也应少吃。另外,某些香肠及腌制食品(咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜等)最好少吃或不吃,这些含盐量高的食品,在制作过程中会产生大量亚硝酸盐、黄曲霉素等,长期食用有致癌作用,对宝宝健康成长十分不利。

### 膳食中的“乘法”

目前婴幼儿膳食中普遍存在蔬菜类食品摄入过少的现象,应特别强调的是,各种绿叶菜、红色菜、黄色菜中含有大量维生素、微量元素、矿物质等,如维生素 C、B 族、 $\beta$ -胡萝卜素、铁、钙及粗纤维等。主食中需安排一定量的粗粮、杂豆,做到粗粮细粮搭配,粗粮中的维生素 B1 高于精米精面,且含有膳食纤维,有利于调理宝宝胃肠功能,防止便秘。各种杂豆、小米、玉米渣、麦片、荞麦、薯类等可以做成小食品,鼓励孩子们吃。

### 膳食中的“除法”

下列食品原则上不适宜宝宝食用。如含铅量较高的皮蛋、爆米花等,可能含有激素的蜂王浆、蜂胶、花粉制品、蚕蛹、人参类补品等。含激素食品可引起正处在快速生长发育期的宝宝骨骼提前闭合,缩短了骨骼的生长期,影响孩子的身高,甚至导致宝宝性早熟,并由此带来一些心理问题,同时可能引起血压增高等不良反应。

## 11 建议性健康教育从 6 岁开始

三四年级的小学生已经开始公开或私下谈论“勾女”、“丰胸”等成人话题,而医学调查发现现在儿童与以前同年龄相比个头高了许多,性成熟年龄也普遍比以前提前 1 年多,但性健康教育课程还是沿用老黄历设置在中学。

近日,顺德政协委员薛芳、李红梅等向记者表示:6 岁应是接受性健康教育的最佳起始时期,现在学生的性健康教育

能否由现在的初中提前到幼儿园？

个案一：看到电视接吻镜头连说“脏”

薛女士的儿子读小学三年级了，小家伙这段时间也开始懂懂地探询性知识，经常追问爸妈“我是怎么来的”、“我是从哪里出来的”，看到电视里男女朋友亲吻的镜头会问：“叔叔阿姨为什么要亲亲？”

有些问题薛女士不知如何开口，但还是尽量从正面回答。薛女士对儿子解释说：“亲吻是一个人很喜欢另一个人的一种表达方式，像爸爸妈妈很喜欢你，也经常亲亲你啊。”儿子理解了，不再追问，对于电视里的亲热镜头也处之泰然。

但近日，薛女士突然发现儿子变了个样，小家伙一看到电视里的亲热镜头就赶紧把眼睛蒙起来，口中还念念有词地说“这个不好，很脏的……”薛女士追问儿子怎么回事，儿子说班上的小朋友都这么说。

个案二：和女生对视是“勾女”

张女士跟小学二年级的儿子上街，儿子同班的女同学向他打招呼，没想到儿子把头别过去理都不理。张女士很奇怪，责怪儿子不讲礼貌。没想到儿子振振有词地说：“男女生不能对视的，上街不能跟女生讲话，要不就是‘勾女’！”

医生：性成熟年龄提前1年多

对此，顺德妇幼保健院的儿科医生黄建伟称，现在顺德儿童的性成熟年龄普遍比以前提前1年多。黄建伟分析说，性早熟主要是受到社会环境变化、饮食结构调整、疾病谱改变等多种因素影响。

现在，过多的性行为、性暴力充斥电视镜头，地摊上出售的小报小刊详细描绘性过程等内容，都潜移默化地影响着大

部分少年儿童,促使他们提前性成熟。

而高蛋白、高脂肪的饮食结构,加之油余煎炸的烹饪习惯,使儿童体内过早地分泌出性激素。越来越多地出现儿童肥胖、糖尿病等疾病,在治疗过程中摄入的药物激素过量,也是引起儿童性早熟的原因。

政协委员 6 岁开始进行性科学教育

正在从事比较教育学专业研究的顺德区政协委员薛芳昨天也向记者表示,国外的性教育都是从幼儿园开始,外国的孩子从小就了解自己的身体并懂得性保护。但国内现在性教育大部分还是设置在初中。

薛芳称,从教育学和心理学角度,初中阶段学生生理相对成熟,但却是心理最不稳定的时期,这个时期进行性教育,学生已经不可避免地对性带有一定的色彩和偏见,相反会起到反面的诱导作用。国内一些专家研究发现,6岁是接受性健康教育的最佳起始时期。她建议在孩子的性观念未被社会一些不良影响扭曲之前,从幼儿园就开始普及性知识,及早普及正确的性观念和科学的生理知识,并学会保护自己。

老师:性早熟易引发心理问题

不少家长都反映,“性教育”现在成了家庭最难啃的一根硬骨头,家长们的束手无策并不仅仅在于说不出口,而是他们想说的时候发现,儿女早从报刊、传媒以及网站和同学那里了解了性知识,其中不乏非科学和带有社会偏见的性知识。

容桂镇某中学的心理咨询室的程老师告诉记者,现在中小學生普遍早熟,像她所教的初一班34个女生,已有21位女生来例假了,许多女生都是小学就来了。另外,中小學生受到社会上不良思想冲击会很容易形成偏见,像男女生正常交往

就被说成“丢人”、“勾女”，严重影响学生正常的人际交往和以后婚姻观念。

儿童性早熟如果不加以恰当引导，会对心理健康产生不良影响。像她班上一些学生受性问题困扰，出现学习思考能力下降，注意力难以集中，甚至有厌学倾向。特别是一些本身性格较内向的学生，接受不良社会性信息，出现对性的消极评价和过度的性压抑，诱发严重的自卑感。

据了解，顺德大部分生理课和性教育都是设置在中学，一些小学虽然有健康课本，但真正讲述男女的生理结构和性科学的内容并不多见。

桂洲中学的李红梅老师称，他们学校初一就分开男女生单独讲述男女的生理结构，还进行一些青春期知识竞赛。但是李老师觉得初中进行性生理教育还是太晚了。她私下跟一些学生聊过，一些男生称自己第一次遗精被吓得半死，一些女生第一次来例假也惊慌失措，还要老师帮忙买卫生巾。

李老师认为，性教育还是越早越好，因为现在的学生普遍比以前早熟。

## 12 纯母乳喂养易导致婴儿贫血

据新华社电母乳一直被认为是婴儿最好的食物，但医学专家提醒，母乳是贫铁食品，长期纯母乳喂养可能导致婴儿缺铁性贫血。

福建省妇幼保健院近期进行的一项儿童铁缺乏症流行病学调查报告显示，在婴儿期进行人工喂养的儿童贫血发生率

为 22.58% ,实行混合喂养的儿童贫血发生率为 31.20% ,实行纯母乳喂养的儿童贫血发生率为 43.93% 。

福建省妇幼保健院儿童保健科副主任医师连大华指出 ,母乳含铁量很低 ,100 克母乳含铁量一般不超过 0.5 毫克 ,而 100 克配方牛奶(粉)含铁量可达到 9 毫克。经常食用含铁丰富的食物是预防缺铁性贫血的重要措施。此次调查显示 ,未添加动物性食物的儿童贫血发生率为 54.93% ,偶尔添加动物性食物的儿童贫血发生率为 37.02% ,经常食用动物性食物的儿童贫血发生率只有 28.15% 。

专家指出 ,儿童营养性缺铁性贫血是儿童四大营养性疾病之一 ,最常见的原因是饮食结构不当 ,因此应选择合适的膳食。6 到 8 个月的婴儿应添加含有血红素铁的食品和富含维生素 C 的食品 ,在膳食中应尽量添加肉 ,不吃抑制铁吸收的食物 ,断奶后应继续使用富铁婴儿配方奶 ,学龄前儿童可通过铁强化配方奶粉来预防和治疗缺铁性贫血。孕妇和儿童在日常饮食中应多补充诸如牛肉、猪肉、鸡肉、鱼肉和血红蛋白等含铁丰富和吸收好的动物性食物。

## 13 育儿新知 :发烧并非皆坏事

研究表明 :婴儿期发烧可减少日后患过敏症

人体发烧可能是患病的一种征兆 ,但人体发烧特别是婴儿发烧并非都是坏事。美国专家的最新研究认为 ,婴儿如果能在周岁前发几次烧 ,将会减少日后患过敏症的风险。

美国底特律亨利·福特卫生系统的克里斯蒂娜·约翰逊

女士和她的同事选择了 835 名。

儿童为研究对象,对他们从出生到 1 周岁期间的医疗记录进行了研究。结果发现,1 周岁前从未发过烧的儿童中,有一半在 7 周岁前发生了过敏反应。而在那些发过一次烧的儿童中,7 周岁前发生过敏反应的比率是 46.7%,在那些发过两次烧以上的儿童中,这一比率则降至 31%。

约翰逊说:“我们没有料到发烧会产生这种持续的效果,如果我们能找到引起过敏反应的环境因素及其内部原因,就有可能找到使孩子免疫系统对这些因素产生免疫力的方法。”

## 14 宝宝用眼早会成近视儿?

最近,有关专家对 1000 余名儿童进行了分析,发现 75% 的儿童患有不同程度的近视。据眼科医生介绍,“小眼镜”逐年增多,这与儿童用眼早、用眼多有关。

不少家长认为给小孩看电视可以接受知识,有的家长竟然将才五六个月大的婴儿抱到电视前,让视力还没有发育健全的孩子盯着电视屏幕学习;有的儿童每天坐在电视机前的时间达到七八个小时;有的家长提前对孩子进行教育,两三岁的儿童看书、学琴、学画已经非常普遍。过早用眼必然会影响儿童视力,学龄儿童作业多也会引起视觉疲劳。

住在公寓楼内,儿童的活动空间变小、眼保健知识不普及,也是造成儿童近视多的原因。调查发现,大多数儿童的居住、学习环境光线不足,有些家长认为光线越强的灯越好,其

实太强或太暗都容易引起儿童视疲劳。有些儿童看书、写字的姿势不正确,没有做到眼睛与书本之间保持一尺的最佳距离。

另外,目前儿童的饮食太精、太细,偏甜、高脂,咀嚼功能差,也可能是引发近视的原因之一。因此专家建议家长应给儿童多吃一些诸如花生、核桃、杏仁等坚果类食品,以增强儿童的咀嚼功能;在不过敏的情况下给儿童增加如海带、虾米、海鱼等海产品,因为海产品中含有20多种微量元素和DHA。专家提醒家长如果发现儿童眼干、眼涩、眼痛、视物重影时,应及时带孩子就诊。

## 15 孩子视力下降不要急于配镜

近日,青少年因头痛、眼痛、视力下降而到医院就诊的人数有所增加,其中有不少是因为配眼镜不当造成的。为此,医生提醒家长,孩子视力下降应到正规医院检查,由医生酌情决定是否配戴眼镜。

眼科医师提醒家长说,当发现孩子视力下降时,需带着孩子到正规医院的眼科确诊是真性近视还是假性近视。若是真性近视,则必须通过散瞳检影验光,酌情配戴眼镜。当配好眼镜后,发现矫正视力不佳时,要重新验光再配,不要勉强使用,否则会造成不良后果,如头痛、眼痛、眼睛易疲劳等。若是假性近视早期,可通过药物和其他方法治疗,从而达到预期效果,不用配戴眼镜。若是混合近视,应在治疗后消除引起假性近视的原因,再给孩子验光配镜。

不要图省事在市场上购买劣质或不合适的眼镜,更不要相信一些眼镜商贩所宣传的“哪副看得清就买哪副”,要使眼镜真正适合孩子的视力。

## 16 不敢给儿子乱用护肤品

自从儿子出生后,看到他的皮肤那么娇嫩,我不敢给他乱用护肤品。于是,就向医生请教。

医生说,小儿的抵抗力弱,适应性差,他们用的护肤品应与成人不同。比如小儿洗澡时,忌用药皂、硫磺皂和洗衣皂,一般要选用小儿香皂。这种香皂有消炎、杀菌、止痒等功效,皂性温和,无一般香皂的刺激作用。

但即使是婴儿香皂,也不宜长时间大量在孩子身上、脸上涂抹,否则会消除孩子身上的皮脂,降低护肤抑菌的作用。

孩子的头发和头皮也很娇嫩,故宜选择小儿专用洗发精。其性能温和,无毒性,清洗方便,泡沫丰富,去污效果明显对皮肤、眼睛无刺激性,洗后能使头发光洁、柔软、易于梳理。

一般说来,小儿护肤霜的膏体中加有牛奶、维生素和水解蛋白等营养成分,有健肤、活肤等功效,可保护皮肤不受外界温度变化的影响。

小儿爽身粉的主要成分有硼酸、氧化锌、水杨酸、冰片、薄荷、樟脑、滑石粉等,滑石粉能增加爽身粉的流动性和清爽性;氧化锌有保护、干燥、吸汗、避光作用;冰片、樟脑等有消炎、止痒和凉爽作用。因此,小儿爽身粉具有吸汗、散热、清洁、干燥、防痒、止痒以及清爽等功效。

听了医生的劝告 ,我一直很谨慎。所以 ,儿子两岁半了 ,皮肤一直光滑嫩白 ,每次帮他洗澡之后就对他说 ,啊 ,好香啊 ,我被香了一个倒儿。

## 17 从傻宝宝到奇才宝宝

八年以来女儿萌萌在赞美和表扬声中畅长大的 ,从小到大叔叔阿姨们夸她文静漂亮 ,学校老师说她踏实稳重 ,英语老师夸她发音准确 ,钢琴老师说她学琴有灵气 ,舞蹈老师夸她舞感好 ,悟性高.....

### 机灵过人的傻宝宝

至今我想起生她时的情景 ,后背都直冒冷汗 ,因为生产不顺利 ,剖腹生下她后医生将最坏的结果告诉我们 ,由于孩子有短暂的窒息 ,在宫内已有缺氧现象 ,因此孩子的大脑或小脑会有损伤 ,这就意味着我的孩子将会是傻瓜 ,医生建议我们放弃这个孩子。这个打击太大了 ,我简直无法接受 ,怀上她的第一天起 ,我就认真地做胎教 ,每天要给她听录音 ,讲故事 ,和她说话 ,不亚于哈佛才女刘亦婷的母亲 ,而结果却是 ,我不甘心在哭了三天后 ,我毅然决定要这个孩子 ,生产的痛苦让我这一辈子不想生第二个孩子 ,傻子我也要 ,出院后我每时每刻都在观察女儿的每一个反应 ,认真训练她的每一个动作我是天下有此遭遇的母亲中最幸运的 ,我的女儿不但一切正常而且机灵过人。

萌萌十几天眼睛就会找人 ,三个阿姨站在她眼前 ,她会一个一个盯着看。

萌萌两个月大就明显表现出对蓝色的喜爱,看见蓝色就高兴

萌萌很爱笑,七十天时,爷爷抱着她跳舞,她居然能咯咯笑出声来。

萌萌的乐感很好,五个月大,就能随着音乐挥舞着小手,脑袋还歪着,认真地欣赏着自己的舞姿,十五个月时,她一听到喜爱的音乐,就手舞足蹈,有的还要转一圈来个高难动作,时常会摔个屁蹲儿,自己还很高兴。

萌萌一岁半时,能从1数到30,能背六首唐诗及好多儿歌,喜爱看广告,而且能记住很多广告词,康蛋酥卷,爱浓绵阳油,顶好清香油...

### 萌萌的成长日记

女儿的成长记录内容很多也很杂,现在翻来看,有些内容回想起来已经不那么清晰,但有几件事去让我记忆犹新,着实让我惊喜一番,

我惊讶于女儿的记忆力,两岁时能在地图上或地球仪上认出二十几个国家,日本、印度、澳大利亚、美国等。

我还惊异于女儿对形状的辨别区分能力,两岁就能区分正方、长方、圆、椭圆、三角、梯形等图形,她还将梯形说成是乌龟性,于是我就按她说的画了一只乌龟,两岁的她已经能很好的区别红、蓝、绿色、粉、白、黑、灰等不同颜色。幼儿园老师不相信这么小的孩子会区分那儿多颜色,经多次考察不得不信。

### 小小舞者

女儿很小就表现出对舞蹈的热爱,她三岁那年,参加了幼儿园的第一次演出,之后每年的六一节,国庆日等都要参加演出,而且担任领舞,四岁参加了北京舞蹈学院办的舞蹈班,一

开始表现就与众不同,有的父母问我她是不是以前学过,这无疑是在夸赞她,我心里美滋滋的,六岁升学之后,又转到东方歌舞团的舞蹈班学舞,杜小波是她的舞蹈老师,她受到老师的偏爱,常常给其他队员做示范,女儿从几百名竞争对手中顺利通过初试和复试考入中央电视台银河艺术团,2000年因种种原因退出银河后转入梅地亚艺术团。

萌萌插班进入了梅地亚演员队,对所学的内容感到有些陌生,舞蹈老师又很严厉,她第一次感到了不自信,每次上舞蹈课都是带着渴望去的,可能几周下来,老师不但没有表扬她,反而几次毫无情面地批评她,萌萌的自尊心受到了伤害,她第一次开始讨厌起舞蹈更讨厌上舞蹈课,上舞蹈课的前一天她的心情都很烦躁,几次跟我提出不学舞蹈了,在女儿的周记本上写着这样的一段话,每次上舞蹈课之前我都感到脚步沉重,走进舞蹈教师的大门就像走进了地狱,训练时我认真地做着动作可是老师就是看不到,我多么渴望老师的表扬,你的表扬会让我瞬间上天堂。

看到女儿的日记,想起每次女儿走进舞蹈教室时的沉重脚步和愁眉苦脸的样子,我的心里也不是滋味,女儿的哭闹几乎让我答应了她不再学舞蹈要求,但理智还是告诉了我,我们不能向女儿妥协,这是女儿成长道路上第一次受到挫折,人生中还会遇到无数的挫折,不能养成一遇挫折就轻言放弃的习惯,必须培养孩子具有抗挫折能力,于是我花了近一个月的时间各种方法女儿进行说服和教育,终于让女儿明白了做任何事都不可能是一帆风顺的道理。

现在女儿每次上舞蹈课都是高兴去高兴回,尽管老师依然是表扬少批评多,但我看到了女儿在成长。

女儿的成长过程回想起来似乎是一瞬间,却包含着做父母经年累月的心血,我深信,教育孩子是件重要的事,要一直继续下去。

#### 萌萌的成长历程

4岁 获得海淀区舞蹈比二等奖

5岁 钢琴获得中央音乐学院六级证书。

6岁 获得剑桥少儿英语三级证书,其中口语获满分

6岁 获北京市海淀区建模比赛二等奖

7岁 获北京市海淀区小学生硬笔书法竞赛二等奖等。

8岁 获群众“华人杯作文竞赛”佳作奖。

## 18 让小孩自己去选择朋友

现在,许多宝宝都是独生子或独生女,孩子们没有兄弟姐妹,他们需要与伙伴们交往,需要有自己的朋友。可是,大多数独生子女身边围绕的是一群大人,他们交往的圈子里只有为他们服务的父母及其他的亲人。但是,当他们到三四岁时,需要生活在一个有小伙伴的团体,只有这样,才不致对外界社会感到陌生和恐惧。然而,有些父母虽然开始让孩子进入团体生活,如上幼儿园,却往往有意无意地为孩子选择朋友,限制孩子的自由交往。当然,这些父母用心良苦,他们担心自己的孩子被别的孩子欺负。这里给父母一些建议,或许对孩子的孩子会有所帮助。

#### 选择朋友不能苛刻

父母为自己的孩子选择的朋友多半是老实、听话、胆小的

孩子 和这些孩子玩 ,父母似乎可以放心一些 ,不必过分害怕什么石头砸伤了脑袋之类的事。但是如果自己的孩子在环境中遇到了那些胳膊粗、力气大 ,甚至是好欺负小孩子的大孩子时 ,他们会怎样呢 ?他们会不知所措 ,不知如何保护自己 ,而且会因此对外界的环境感到害怕 ,有的孩子甚至会因此封闭自己 ,不敢结交小伙伴 ,宁愿自己一个人玩或请大人陪自己玩。

### 让孩子自己去选择

孩子从小学习结交小伙伴对于他成年后适应社会和朋友的关系的形成 ,起着非常重要的作用。因此 ,父母应该从小就引导他们进入一个愉快而又适宜的团体 ,而不要代替他们去选择。当他们和小伙伴发生不愉快时 ,父母尤其不要代替他们思维、分析 ,更不能代替他们和小伙伴“算账” ,这样无疑将把自己的孩子推到孤立的地位 ,使孩子产生依赖性 ,觉得有父母作坚强的后盾 ,遇到什么麻烦事都可以回到父母身边寻求庇护 ,这对孩子极为不利。

### 给孩子多一点关心

当孩子在结交朋友时受到了冷遇、遭到嘲笑、排斥时 ,父母应该及时地给予关心 ,并解除孩子心理上的怀疑 ,让孩子勇敢地再次接触小伙伴 ,并从结交朋友的过程中增长才智。

## 19 否阻止孩子间的纠纷

常见孩子之间闹矛盾闹纠纷时 ,有些家长会马上制止 ,巴不得孩子立刻停止纷争 ,做斯斯文文的乖孩子。其实这大可

不必。

通常孩子间发生纠纷是成长过程中的正常现象,一般不是道德范畴的问题(当然也有可能发展成为道德问题)。研究发现,孩子在婴儿期有时会把自己和别人看成一体,到了3岁左右开始出现相互依赖的感情。随着年龄和阅历的增加,孩子的自我意识不断发展,孩子间的感情也由简单的相互依赖向纠纷与依赖并存的方向转化。因此,孩子间发生纠纷,说明孩子的自我意识发展到一个新的阶段。

因此,孩子间发生纠纷没有什么大不了,往往是因社会经验不足而造成的。它可能是孩子认识社会、探索人际关系的手段。通过纠纷和纠纷的解决,孩子逐渐了解自己和别人的区别,开始考虑自己在集体和家庭中的地位及作用。这无疑有利于孩子自我意识的发展,应该说是有好处的。当孩子之间发生纠纷时,家长最明智的做法就是不介入,更不能代替孩子处理纠纷,只要不是过火的问题,家长应信任孩子并利用这个机会,培养孩子独立解决问题的能力。

当孩子之间发生纠纷时,若家长不分青红皂白地批评自己的孩子或不明底里地称赞自己的孩子,前者会挫伤孩子的积极性,而后者则可能使孩子滋长骄气,失去协作、友爱的精神。

按照成人的逻辑去判断孩子的正误,忽视孩子的年龄特点,不利于孩子心理健康发展,若家长过分参与孩子间的纠纷,将小事化成大事,甚至发生人身伤害事故,就不可取了。

## 20 解决不同性格宝宝的冲突

### 忍让的宝宝

有的宝宝非常忍让,对人特别友好,从不抢别人的玩具,别人一抢他的东西,他就让给别人,自己去玩别的。

对于这样的宝宝,家长要注意观察他的情感反应,引导他表达自己的感觉,根据他的自身感受采取相应的策略。如果宝宝觉得把东西给其他小朋友无所谓,那就由他去;如果宝宝是不情愿的,他心里会觉得委屈,时间长了有可能出现自我保护行为:不愿意和其他小朋友交往,以免玩具被抢。遇到后一种情况,家长可以鼓励宝宝保护自己的玩具,捍卫自己的权利,以保持宝宝对社会交往的兴趣。同时要逐渐教会宝宝一些社会交往的技巧,例如,可以和小朋友交换玩具,小朋友抢自己的玩具时给他一个替代品等。

### “霸道”的宝宝

学龄前儿童都是以自我为中心,他们认为世界上的每件事都是因为他们才发生的。特别是独生子女,已经习惯了大家都把注意力放在他一个人身上,东西都是一个人拥有,缺少孩子之间的互助、互让和分享的体验,容易形成“霸道”的性格特征。

在这种情况下,父母要帮助宝宝发掘玩其中某一件玩具的乐趣,可以这样玩、那样玩,把宝宝的注意力集中到这个玩具上来,而不能“霸着”所有的玩具。如果同伴比宝宝小一点,可以称赞宝宝强壮、聪明、灵巧,这样把宝宝的身价提高到

大哥哥、大姐姐的位置上来。

### 孤僻的宝宝

如果宝宝比较孤僻,不太合群,很重要的一点是邀请性格相近或有共同兴趣的孩子参加活动。活动刚开始,孩子们如何相处并不重要,重要的是他们有机会在一起玩,一起游戏,宝宝获得了一次重要的共同经历,为日后的社交技能打下基础。一旦宝宝喜欢与同伴相处,父母就应该对宝宝强化朋友的价值,鼓励他们交往,不要鼓励宝宝抱怨同伴,否则就会强化宝宝的孤僻。

## 21 鼓励宝宝的社会交往

宝宝与他人的交往也像对环境的好奇一样,需要有机会学习,才能建立和发展起来。一两岁的宝宝,走得稳了,说话也多了,整天忙于探索,对所有的人和事物都表现出好奇,这正是鼓励他与别的孩子交往的大好时机。

这时的宝宝可能还不知道怎样与其他孩子打交道,但从看见新面孔、相互接触、交换玩具这些简单的活动中,他就能得到很多快乐。父母应该每星期至少让宝宝有两三次机会与其他年龄相仿的孩子在一起玩耍。让宝宝用自己的方式去接受别人,父母可以在旁边悄悄地鼓励,但不要强迫他用某种方式去认识别人。宝宝经过尝试,会找到适合自己的方法。这时的宝宝只会与其他孩子在一起玩各自的玩具,很少就游戏内容来交流,这是所谓的“平行游戏”时期。尽管他们很少对话,但在一起玩对宝宝的潜在好处远远超出了成人的想象。

许多宝宝非常活泼好动,看见与他同龄的孩子就喜欢和他们一起玩。但是几个孩子在一起没多久,就开始抢东西甚至打架,有时宝宝对家里的一些玩具不屑一顾,可是几个孩子在一起,再差的东西也是“宝贝”,非要争个高低胜负。父母对这种情况往往感到很头疼。这个年龄的宝宝在一起难免会有小小冲突,只要没有大的危险,让宝宝自己学习处理冲突,自己经历获取和给予,不要对宝宝过度保护。当其他孩子抢夺玩具时,宝宝如果抓住不放,父母不要因为成人的礼貌而强迫他放弃自己心爱的玩具,那样会让宝宝迷惑不解,甚至伤心。让宝宝有机会保卫自己的权利,这是社会交往的基本原则。

如果父母教育方法得当,可以提供给宝宝一个好的交往空间。经过一段时间,父母可能会发现宝宝有了“小伙伴”,并会把小伙伴的名字挂在嘴上,喜欢去熟悉的小伙伴家里玩。虽然他们还会有冲突、有矛盾,但是他们会自己解决,一会儿满眼都是泪水,一会儿又破涕为笑。这时,父母的作用便是指导,鼓励宝宝个人的成长和人际关系的发展。拥有一个“小伙伴”是宝宝成长过程中的重要任务,这会为他日后良好的人际关系发展打下坚实的基础。

## 22 给你一条教子的公式

有一位母亲找我咨询,她问:“我的儿子从3岁起学习英语,他很感兴趣,5岁多就把小学课本学完了,现在学习中学课本。您认为我们应该怎样进一步培养他?”

她是在咨询,但口气里颇是有点兴奋。相信其他家长听了,也会觉得这个家长“教子有方”,这个孩子也特争气——要是我们自己的孩子学英语这么棒该多好!

我怎么回答她呢?

我反问这位母亲:“正常孩子6岁上小学,三年级开始学英语,那时候,您的孩子恐怕初中的英语已经读完了。老师这边从ABCD教起,那边您的孩子该干什么呢?他在课堂上的时间长期这么白白浪费,说不定就会产生些不良习惯。”

“赶上开明的学校,开明的老师,能从实际出发,允许孩子不上课,学习其他内容,或者当科代表,给老师做小助手,强化已经学过的英语,锻炼做事能力。真能这样,对孩子的发展还是有利的。”

“可万一不是这样,孩子的求知欲得不到满足,上课肯定没兴趣,免不了上课走神,玩东西,甚至给老师接下碴儿,老师肯定批评他。这一来,他的情绪会怎么样?他的整体发展会怎么样?”

“再者,您重视了英语,孩子的其他基础素质您怎么培养,另外,孩子还有足够的玩的时间吗?”

听了我的问话,家长由兴奋变得茫然,一时说不出话。

其实,我并不反对教孩子学英语,而且年龄越小的确学得越快,问题是教什么,怎么教,如何把握适度。幼儿时期,教小学英语课本不一定是合适的方法。家长的如意算盘本来打的是:孩子超前学了,上小学再学一遍,能学得更好。可教育规律告诉我们,新鲜的内容才能激发孩子的求知欲。如果是“似曾相识”的已经炒过的“夹生饭”,孩子反而不感兴趣,不会好好学了。时间浪费了不说,可能还会带来不良的后果。

而且,玩儿是孩子的天性,玩儿也是学习,是很重要的学习,我们把它叫做“社会习得”,可以促进孩子的全面发展。如果我们只盯着知识学习,剥夺了孩子玩耍和做其他事情的时间,对孩子的发展是不利的。

所以,对于太多的家长过早地、片面地、超负荷地抓孩子的知识学习,我认为应该降降温,应该关注孩子打好全面的基础素质,这才是家庭教育真正的重点。

2002年我参加了教育部、全国妇联、团中央联合组织的“更新家庭教育观念报告团”,在演讲中提出了一个现时有关人才的公式:

人格 + 知识 + 能力 + 健康 = 贡献 + 财富

请家长想一想,您是否认同或基本认同这个公式。如果认同,请再想一想,在等号前面的4项教育培养内容中,我们家长最能发挥教育影响力的是什么?是知识教育吗?肯定不是,知识教育主要是学校的任务,家长只不过起配合作用。我们认为,“人格”在孩子的成长中起着导向、动力、保证的作用。人格不良,学习上不去,也不可能全面发展。试想,一个孩子没有责任心能够学习好吗?没有好习惯能够学习好吗?没有毅力能够学习好吗?没有志气能够学习好吗?而责任心、好习惯、毅力、志气等等都是“人格”方面的问题。国家总督学顾问柳斌同志任教育部副部长时,在一次全国家庭教育工作会议上说:“以德育人大根本。”这句话足以引起家长深思:我们家庭教育的重点应该放在哪里?在高度重视人格教育培养的同时,还要重视孩子能力的培养,任何社会,没有真本事是不可能在社会立足、发展的。当然,没有健康,一切都是“0”。

开讲专家：王宝祥，北京教育科学研究院研究员、家庭教育研究与指导中心主任，北京市家庭教育研究会副会长，中国家庭教育学会常务理事。先后主持和参与 7 项国家级、部委级教育科研课题的研究，多次应邀赴国外及我国台湾省参加学术会议，曾到国内 20 多个省市讲学。家庭教育代表作有：《当代中国家庭教育特点、主要误区及指导家庭教育的对策建议》、《跟踪指导家庭教育丛书》、《教子有方》、《怎样教育上小学的孩子》等。

## 23 1 至 3 岁宝宝每日所需营养

充足而全面的营养是保证宝宝健康成长的物质基础，为了维持宝宝的正常生理功能和满足生长发育的需要，每日必须供给宝宝六种人体不可缺少的营养素。1 - 3 岁宝宝每日所需的六大营养素为：

一、蛋白质：它是构成人体细胞和组织的基本成份，每日供给量应为 35 - 40 克。主要来源为肉、蛋、鱼、豆类及各种谷物类。

二、脂肪：它的作用是提供热量，调节体温，保护神经及体内器官，促进维生素吸收，每日供给量应为 30 - 40 克。主要来源于动植物油、乳类、蛋黄、肉类和鱼类。

三、碳水化合物：它是提供人体活动和生长发育所需热能的主要来源，每日摄入量应为 140 - 170 克。食物中的谷类、豆类、食糖、蔬菜、水果都可提供碳水化合物。

四、矿物质：其中钙是宝宝骨骼和牙齿生长的主要原料，

每日应保证供给 600 毫克。钙质在奶类、蛋类、鱼类、豆类及蔬菜中含量较高。铁是人体造血的主要原料,每日应保证供给 10 毫克左右。主要应从动物肝脏、蛋黄、瘦肉、绿叶菜及豆类中摄取。锌可以增进食欲,促进宝宝生长发育,在动物内脏、花生、香蕉及豆类中含量较高,每日应摄取 10 毫克。碘也是宝宝生长发育必需的一种非常重要的营养素,它与宝宝智能发展和体格发育密切相关,每日应保证摄取 70 微克。碘在各类海产品中含量极为丰富,食用碘盐也是补碘的好办法。

五、维生素:作用是维持正常的生理功能和生长发育。其中最为重要的是维生素 A、B1、B2、C、D,主要来源是蔬菜、水果、肉、蛋、豆、奶及粗粮。1 - 3 岁宝宝维生素 D 的每日摄入量应为 400 国际单位。

六、水:是人体最主要的成分之一,维持体内新陈代谢和体温调节等,这一阶段的宝宝每日每千克体重应补充水分 125 - 150 毫升。

## 24 帮你调教坏脾气的宝宝

总会听到许多年轻父母抱怨:“宝宝慢慢地长大,却越来越不听话,总是发脾气,又急又气的。”其实只要父母弄清楚宝宝发脾气的原因,针对不同情况不同对待,就会轻松应对坏脾气的宝宝。

有理无理分辨清

球球是个 2 岁的男孩子,非常聪明,妈妈说他心眼可多啦!很小就会欺负爷爷,因为爷爷是一家之主,又最宠他,所

以他的脾气越来越坏。可是要扳球球的脾气也不容易,因为爸爸妈妈常常在球球大哭大闹不知所措:依着哄吧!怕他学会了用眼泪要挟大人;不依着他吧,又怕他没完没了哭坏了,真点左右为难。

在请教过有关专家后,他们了解到,2岁左右的孩子发脾气,家长要先分析原因。一种情况是孩子的身体不舒服或者是困倦,这时我们要迁就他们一点,就是“无理”要求也满足一下,可以起到缓解和安慰的作用。当孩子大一点后,表达能力和控制能力强了,因身体原因而乱发脾气的情況就会有所减少;还有一种情况就是孩子想要达到某种目的,以发脾气相威胁,这里又可以分两类。一是不知道害处,一定要去做;还有就是明知道不对偏要任性。对于前者,家长要耐心讲道理,甚至可以在看护好的基础上让孩子试一试,比如暖壶里的水很烫,不让宝宝动,他又不甘心,于是让他自己摸一下壶嘴,试过之后,宝宝不仅体验到烫的滋味,而且好奇心得到满足,便停止哭闹,以后再看到暖壶,宝宝自己就知道其危险性而不再纠缠。对后者则要采取冷处理的办法,对宝宝的任性不予理睬。通常过一会儿宝宝也会不闹了。这时家长可以用:“和妈妈一起出去买东西吧!”来转移宝宝的注意力,经过数次发脾气不但不能引起大人的注意和妥协,反而遭到冷漠,宝宝自己也会“总结”出发脾气“无效”、“不好”的结论,而改变自己的行为。家长还应在宝宝闹过之后,给其讲道理,逐步帮宝宝变得更理智。

球球的家人依照这些办法做过后,感觉球球越来越懂事,大人们也轻松多了。

坦承错误是勇敢的表现

漂亮的依依每天睡前,妈妈都讲一个故事让她复述。她开始胸有成竹、非常自信,可是说到一半,就卡壳了。于是妈妈趁机提示,不料依依老大不高兴,她希望依靠自己的力量把故事完整复述下去了。无奈,妈妈再次提醒她。这次依依恼羞成怒,并执拗地开始复述,决不接受妈妈的帮助,结果她反反复复在开头几局打转,最后困乏地睡着了。

第二天起床时,妈妈对她讲起昨天晚上的事,“依依”,讲故事就像长跑,途中常会跌倒,遇到这种情况,你需要从跌倒的地方爬起来继续跑,这样才有希望迅速到达终点,如果你每次跌倒都从头开始,你就会像昨天晚上那样,永远在没有必要的地方重复,永远也到不了终点。“妈妈说这番的时候,依依面无表情,沉默不语。于是妈妈继续说:“你知道吗,大多数人是愿意承认自己有错的,因为承认自己有错需要极大的勇气,这太难做到了。”这番话起了作用:依依的表情开始变化——那是内心痛苦挣扎,试图战胜自己的艰难表情。过了好一会儿,自尊心极强的依依终于一字一顿地吐出三个字“我一错—了!”说完就放声大哭起来。妈妈赶紧赞许道“依依真勇敢!”她用力点点头,此刻她那带着泪花的表情异常凝重。尽管承认自己有错很艰难,但她还是做到了。

承认错误对大人而言,也是比较困难的一件事,但是面对初涉人生的宝宝,你必须抛去所谓的自尊,甚至可以坦诚自己的过失,把自己孩提时代失意的经历讲给孩子听,并告诉他应该从中学到什么,这种方法往往对宝宝很有帮助。另外恰如其分地看待挫折,不能把困难等同于失败,要提醒宝宝,任何人做事,一开始都会有困难,父母可以激励孩子坚持到底,不必把尽善尽美看得。

## 幽默是一把钥匙

壮壮的妈妈是中学的语文教师,她常说,在学校里教育几十个孩子也没有家里这一个费劲,别看壮壮才3岁多,什么都和大人“对着干”。通过多种方法实验,妈妈发现,对壮壮只能智取不可强攻。于是,她就发挥自己的语言优势,多用幽默的故事和语句跟壮壮沟通,效果好极了。

一次妈妈批评了壮壮几句,他就用不吃饭以示反抗,还将碗摔得粉碎。晚上,妈妈编了个《爱生气的癞蛤蟆》的故事讲给他听:“有个小蛤蟆,每当妈妈批评他时,他就大喊大叫,肚子鼓鼓的,吵闹得脸红脖子粗,时间一长,就成了满身疙瘩的癞蛤蟆,难看死了,”壮壮听了很快表示说:“我不要学癞蛤蟆”!以后他倔脾气发作时,妈妈就提醒他,别学癞蛤蟆,壮壮便会逐渐平静下来。

壮壮去年冬天得了感冒,医生嘱咐要打三次点滴。因为怕疼,他在打完两天后,说什么也不肯上医院,并且得意地说:“第一次打了,第二次也打了,第一加第二等于第三!”中午,妈妈特地烧了两条壮壮最爱吃的糖醋鱼,开饭时对他说道:“我吃第一条,爸爸吃第二条,你就吃第三条吧!”壮壮疑惑不解地问:“总共只有两条,哪来的地三条呢?”妈妈一本正经地说:“喏,这是第一条,这是第二条,第一加第二等于第三!”聪明的壮壮马上明白过来,下午乖乖地跟妈妈上医院打第三次点滴去了。

生活中,像壮壮这样的宝宝不在少数,他们想事情,做事的思维方法,往往出乎大人的意料,有时即便是错的,也觉得是理所当然的,作为家长,不可武断地将其说得一无是处,以免伤及宝宝的自信心。正确的做法是:学会寓教于乐,用宝

宝能够接受的故事、游戏、歌曲等说明道理,让宝宝以快乐的心情去改正错误。

## 25 初生婴儿不宜串门

特请市儿童医院医生对初春婴幼儿健康发出温馨提醒

初春季节是呼吸道疾病的易发季节,近日禽流感又引起了市民的广泛关注。深圳市儿童医院的医学专家特别提醒,与成年人相比,孩子抵抗力较低,容易患病;同时,由于孩子天性活泼好动,对食物不能加以选择,也容易引发其他的一些疾病,家长应该特别注意。

出汗后不要忙脱衣

儿童医院呼吸科副主任医师郑跃杰,介绍了预防呼吸道疾病的一些措施。首先,尽量减少带孩子到酒楼、商场、车站等人多的场所,减少患病机会。不要带3个月以内的婴儿串门,可以去人少、空气新鲜、流通较好的公园等地,进行户外活动。孩子活动多,容易出汗,大量出汗后,不要急于脱衣,一定要注意多饮水。

家庭成员中如果有患感冒、发热的病人,应避免接触婴幼儿,如果一定要照顾,就应该戴口罩、勤洗手,做好防护措施。另外,婴幼儿进食时,不要逗孩子玩,也不要让孩子讲话或者责骂孩子,以预防异物卡住气管等疾病的发生。

饭后不要剧烈活动

每逢节假日,外出旅游的人特别多,来医院就诊的患者也不少,特别是婴幼儿身体更容易出现异常状况。儿童医院消

化科副主任医师罗宏英 特别提醒家长 ,不管是探亲访友 ,还是外出旅游 ,一定要注意以下问题 :

不要让孩子暴饮暴食 ,特别是刺激性食物及油腻食物。因为孩子处在生长发育阶段 ,消化能力有限 ,暴饮暴食容易造成消化功能紊乱 ,引起胃肠疾病 ,如呕吐、腹泻 ,严重者脱水等。另外 ,吃完饭后 ,不要让孩子进行剧烈地活动 ,以免引起肠梗阻 ,甚至穿孔等疾病。

不要把硬币、棋子等物品给孩子当玩具玩 ,也不要给孩子特别是幼儿吃花生米、瓜子、果冻类食物 ,以免误吸卡在食管或者呛入气管 ,造成上消化道梗阻及窒息。此外 ,如糖衣药片、清洗剂、老鼠药等 ,要放在孩子拿不到的地方 ,以免误服造成不可挽回的损失。如果遇到孩子不适时 ,不要慌张和乱服药品 ,一定要及时将孩子送到医院医治。

#### 吸食异物不要喝醋

深圳市儿童医院儿童科普外科刘磊博士介绍 ,家长一定要时刻注意孩子的去向 ,以防止意外的发生。

如果孩子不慎把鱼刺、骨头等吸进咽部和食道 ,家长用喝醋和吞饭的方法都是不对的 ,这样极有可能加快异物扎进食道的血管。家长应及时把孩子送到医院 ,借助医生的手和仪器把异物取出来。

孩子很容易发生摔伤 ,如果头部受伤 ,家长要先观察孩子神智是否清醒 ,如果有伤口 ,可以先用干净的棉布按一下伤口 ,然后赶紧送医院 ;如果手腕部、肘关节发生骨折 ,家长可以用鞋带、绳子等对损伤部位就地固定 ,不可乱动 ,并及时送医院医治。

适当进行户外活动 ,对孩子的身体是有益的 ,如放风筝 ,

是一种非常好的有氧活动。但是,孩子放风筝时不要来回跑,以免风筝线带来意外的割伤,因为这时的风筝线就像刀片一样锋利。

## 26 早期教育在不同时期的重点

人的脑神经细胞大约在 140 亿个左右,大多数在三岁前就形成了。新生儿出生后大脑已经发育完备,具有反应能力和学习能力,可以开始早期教育。

新生儿具备了基本的运动能力以及视听触摸等感觉能力。新生儿可以把味觉、触觉、听觉和视觉传来的信息输送到大脑,并通过眼睛、手、腿、表情、声音等作出反应。这个时期的教育应从训练五官、培养敏锐的感知入手。训练视力可以悬挂色彩鲜艳的挂饰,播放音乐及玩弄音响玩具能锻炼听力,还要经常与新生儿进行交谈,创造一个好的听力和语言训练环境,通过触摸一些实物让他体验到冷、热、硬、软等不同感觉;为了锻炼他的运动能力还可以给他做一些被动体操。这些训练对新生儿的成长都极为有利,父母们不妨一试。

宝宝过了新生儿期以后,在各个发育阶段对不同的事物有不同的“敏感期”,也是智力发育的关键期。在此期间,宝宝对某种刺激的接受能力是超常的。儿童教育专家认为,宝宝 0 - 3 岁是吸收性思维和各种感知觉发展的敏感期;1.5 - 2.5 岁是学习语言的关键时期;1.5 - 4 岁是器官协调、肌肉发展和对物品发生兴趣的敏感期;2 - 4 岁是改进动作、时间、空间概念加强的时期;2.5 - 6 岁是感觉精确化的敏感期;3.5 -

4岁是学习第二语言的敏感期,4-5岁对顺序排列特别有兴趣;4.5-5.5岁的宝宝特别爱阅读。

家长可以根据宝宝在不同阶段的发育特点,调整教育思想,适时地对宝宝开展教育活动,可以达到事半功倍的效果。

## 27 学说话从儿歌开始

新爸爸、新妈妈们最盼望的事莫过于自己的宝宝早点开口说话,可是根据我国部分地区的调查结果,我国婴幼儿语言障碍的发生率大约是4.62%。不少父母失望地发现,当同龄的孩子都能说三四个字的句子时,自己的孩子还不会叫“爸爸”、“妈妈”。他们迫切想知道,孩子说话晚是“病”吗?怎么帮助孩子尽早开口说话呢?

9—12个月的孩子能有意识地叫爸妈

孩子学说话要经历一定的过程:从发音到乱语,从发单音到词,再到词组和句子。通常孩子在6—7个月时会发唇音,如无意识地发出类似“papa”、“mama”的音;9—12个月时会有意识地叫“爸爸”、“妈妈”;14—22个月时能说3—5个字的句子;24个月时会说简单的句子、会用代词;2—3岁时能说出姓名、能讲3—9个字的句子;4—5岁时可以比较清楚地表达自己的意思;6岁时能流利地说话并且语法正确。

孩子的语言能力是有差别的,说话早晚与性别、性格、家庭环境等诸多因素有关。一般女童的语言发育略早于男童,能说50个词的女童的平均年龄为18个月,而男童则为22个月。独生子女因为更多地受到父母的关注和教育,比多子女

家庭的孩子说话要早。这都说明孩子说话晚不一定是“病”，家长不必过于担心，但如果孩子的语言表达能力迟于上述年龄段应达到的程度，则要考虑孩子是否存在语言障碍的问题了。

### 别无意中剥夺孩子说话的权利

语言发展需要同时具备三个最基本的条件：健全的大脑、良好的听力以及完好的发音器官。上述任何一个环节出现故障，都会影响儿童的语言发育。例如：大脑负责语言中枢的部分发育不良会导致孩子说话延迟，同时伴有智力低下；发音器官畸形，如口腔唇、腭裂、舌系带过短或舌体畸形等会使孩子言语不清，不过他们经正规治疗、训练，绝大部分可矫正；听力器官损伤会使儿童无法感受声音或只能部分感受声音，从而失去声音的刺激，语言发展受到限制；患有某些发育性障碍疾病，如孤独症的孩子很少将词汇用于交往活动，所以一般语言发展迟缓，语言运用也和其他儿童明显不同。

良好的语言环境也是促进语言发展的必备因素。缺乏语言的刺激或刺激不当同样会压抑儿童说话的积极性。例如，当一个家庭中同时存在两种及以上的语言或方言时，一些孩子感到无所适从，不知该模仿哪一种语言，索性就不说话了。

此外，父母和其他抚养人的不当行为会在无意中剥夺孩子说话的权利。有的父母对子女语言发展的期望值过高。他们往往操之过急，逼迫孩子说话，这样会给孩子造成巨大的心理压力，最终导致他们发生语言障碍。有些抚养人因为不了解孩子的说话规律，当孩子还未用语言表达自己的需求时，抚养人已明白了他们的意思，马上满足了他们。渐渐地，孩子会放弃表达需要的机会，也就“金口难开”了。

给孩子讲故事能提高他们的语言表达能力

家长不能只在盼望中等待孩子说话,而应采取积极措施影响他们。如果发现孩子出现以下情况:突然说话但口齿不清,既不理解他人的语言,自己也不会说话;虽能理解他人的语言但自己不会说话或很少说话;别人说话时根本没听,语言表达过于简单,所问非所答,情绪异常,如爱发脾气等,行为问题多,如注意力不集中、易冲动、攻击性强等,家长应尽早带孩子到医疗部门进行相关测评,明确病因,配合医生参与矫治工作,耐心地训练孩子。

家长应抓住学语言的最佳时期(2—4岁),注重培养孩子的语言习惯,给他们创造良好的语言环境。在不可避免的双语家庭环境中,应要求家庭成员对孩子使用固定的同一种语言,同时要求孩子也用同样的语言说话。

家长平时说话时也要尽可能准确、流畅,鼓励孩子把话说清楚、完整,不强迫孩子重复同样的词语,不要求他们说话的速度过快,随时纠正他们在发音、语法上的错误。此外,多教孩子学儿歌,给他们讲故事,多鼓励孩子与他人交流,都能提高孩子语言表达的兴趣和能力。

## 28 怎样才算是个健康的儿童?

孩子的健康是做父母的最关心的问题,养育一个健康、活泼、聪明的孩子,不仅关系到家庭的幸福,而且也关系到民族的素质,国家的前途。

怎样才算是个健康的儿童?过去认为孩子不患病,体格

发育好,聪明伶俐就是健康,其实这是不全面的。世界卫生组织早就指出:“健康不仅是躯体没有疾病,还要有完善的生理、心理状态和社会适应能力。”可见,现代医学认为躯体和心理两者是一个统一体,即密切相关,又相互影响。

精神上的健康必须以身体的健康为基础,而精神健康又可作用于身体健康,同时还可促进智能的正常发育。例如孩子长期的忧虑、恐惧、过度紧张会导致神经症,表现为头痛、腹痛、失眠、食欲不振等症状。失去父母爱抚的孩子可产生精神性佛儒症。

反之,体弱多病的孩子往往会有精神障碍,表现为胆怯、孤僻、任性、缄默不语,这种小儿由于长期的疾病和心理障碍妨碍了他们去探索外界环境,学习新知识,因而对于他们的智能发育也会产生不利的影响。

另外,现代医学也指出社会生活的完好也是衡量健康的一个重要标准,主要反映在孩子是否能适应环境的变化、人际交往的能力和自理能力等方面。目前,家长对独生子女的教育多注意营养和智能开发,而忽视了社会适应能力的培养,对孩子的事情一切包办,这将直接影响到孩子今后的学习和工作能力。

因此,父母应该对孩子从小开始进行德、智、体、美、劳全面的培养。

孩子是我们的未来和希望,只有具备强壮的体魄、坚强的意志、良好的情绪和自主能力的孩子才称得上是“健康者”。

## 29 婴儿过早学走路易近视

如果你稍加留心,便会发现戴眼镜的小朋友比从前明显增多了。小小年纪视力不济,许多人将其归咎为父母的遗传或孩子看书学习姿势不正确。可是,在最近召开的一次国际光学大会上,一位光学权威专家提出了新的观点,认为“小眼镜”增多,还有一个不可忽视的重要因素——婴儿学走路越来越早了。

婴儿过早学走路与视力发育障碍之间听起来似乎有些风马牛不相及,其实不然。据专家介绍,长期以来,人们普遍认为婴儿走路走得越早就越健康,在这一思想指导下,不少家长超前让婴儿学走路,有的小孩在1周岁前就学会了走路。事实上,婴儿在1周岁前是不适宜学走路的,应该让他们学爬,否则就会影响小儿视力的正常发育。

因为婴儿出生后视力发育尚不健全,他们都是些“目光短浅”的“近视眼”,而爬行可使小儿看清自己能看清的东西,这便有利于小儿视力健康正常地发育;相反,过早地学走路,小孩因看不清眼前较远的景物,便会努力调整眼睛的屈光度和焦距来注视景物,这样会对小儿娇嫩的眼睛产生一种疲劳损害,反复则可损伤视力,这就好比近视眼不配戴眼镜会使视力越发下降一样。

另一方面,小儿学爬行一般是在室内进行,这可避免室外强光对眼睛的直接刺激,而学走路一般是在室外进行,这便不可避免地造成强光对小儿眼睛的损害。在室外,阳光中紫外

线和红外线会直接侵入小儿眼内 ,当视网膜细胞色素吸收阳光的红外线并在视网膜聚集时 ,由于红外线具有较强的加热作用 ,会使视网膜温度迅速上升 ,导致视网膜红外线损伤 ,主要症状有视物模糊、视力下降。当紫外线进入眼体时 ,会损伤结膜或角膜 ,抑制结膜或角膜的细胞分裂 ,产生眼部异物感、刺痛、畏光、流泪等症状。

## 30 婴儿和儿童纯粹素食将非常危险

据新华社专电 ,德国营养学家近日警告说 ,虽然多项研究证明素食者可能比普通人更少患癌症、心脏疾病、糖尿病、胆结石等疾病 ,但他们同时也更容易营养不良。因此 ,素食者应重新审视自己的食谱 ,并通过各种途径注意额外补充缺失的营养。

德国营养学家科尔内利娅·明斯特尔认为 ,那些选择以素食为生的人应该全面掌握食物营养方面的知识 ,以便及时为自己补充必要的营养。

明斯特尔说 ,纯粹的素食会导致人体缺乏维生素 B、钙、铁、碘和锌等营养物质 ,特别是维生素 B12 ,它只存在于动物的肉制品中。因此 ,他建议素食者平时要通过可能的途径额外补充那些无法从自己食谱中摄取的营养物质 ,如吃一些营养药物等。

与此同时 ,专家还劝告处在妊娠期、哺乳期的妇女 ,老年

人和儿童不要完全食素。特别是婴儿和儿童,纯粹的素食对他们来说是“非常危险的”。

## 31 夫妻搭档培养小男子汉

在给幼儿园、中小学家长讲课时,我发现一种非常普遍的现象:听课的家长,绝大多数是孩子的母亲,占家长总数的百分之七八十,有时甚至比这个比例还要大。许多家庭担负教育子女任务的就是母亲一个人。

从对孩子的教育和孩子成长角度看,这并不是最佳的选择,应该说利少弊多。由一个人教育孩子倒是容易做到步调一致,不会出现“一人一把号,各吹各的调”的问题。但一个人的能力再强,自身的修养再好,也是有局限性的。

在中国妇女身上,素有许多传统美德,诸如热爱家庭、吃苦耐劳、乐于奉献、吃苦在前、忍辱负重、甘于为家庭做出自我牺牲等等。这些优秀的品质和高尚的人格,本身就是非常重要的教育因素,时刻都在感染着孩子。作为女性,更有一些男性所不能比拟的长处,诸如感情丰富细腻、做事考虑细致周到、待人热情、对人关心照顾无微不至等等。这些长处使人们都感到把孩子交给她们培养教育是放心的。

然而我们也不能不看到,由于社会、生理、实践等方面的原因,女性自身也有她们难以克服的弱点,比如,有的人心胸狭窄、敏感多疑,有的心理承受力差,有的过于注重小节、唠叨挑剔等等。这些缺点,对孩子的教育是不利的,对孩子的性格、气质也会产生深刻的影响,我们不能不承认、不正视这一

点。

现实生活中,我们常常听到有人这样说:现在我们中国,很难寻找到真正的“男子汉”!这恐怕和孩子后天的生活环境和受到的教育不无直接的关系。

孩子脱离母体,首先投入的是母亲的怀抱。母亲是孩子的首任教师,孩子是从母亲那里接受“人之初”教育的,是女性给打上的“底色”。到托儿所、幼儿园,教师和保育员,是“清一色”的女性,又使孩子们多了些学习、模仿女性的机会。进入小学、中学,教师群体中虽然间或有些男性,一般还是女性教师占大多数,仍旧是女人的“世界”。长大成人了,娶了媳妇,母亲不再管了,但不少男人还是“妻管严”,仍旧还得乖乖地接受女人的“调教”、“管制”……从出生的那天开始,不管是在家里,还是在学校,都被女性包围了,就像《红楼梦》贾府里的贾宝玉似的,掉到女人“窝”里了,你说,上哪里去寻找真正的“男子汉”呢?这当然是在说笑话,但也不是一点儿道理也没有。

不管是说实话,还是在说真格的,如果小孩子的培养教育完全由母亲“把持”的局面不改变,肯定是不利于儿童健康成长的。不仅会使男孩“女性化”,缺乏阳刚之气,女孩子的性格也会更加柔弱。

所以,夫妻“搭档”共同教育子女,要比母亲一个人“单枪匹马”好得多。

## 32 母婴 :六类孩子智商高

谁都希望自己的孩子更聪慧一些 ,可怎样才能如愿呢 ?专家们提示 ,大多数智商高的孩子都有以下特点 :

1. 远血缘婚配生育的孩子。有资料显示 ,父母均是本地人的孩子平均智商为 102.45 ,父母是省内异地者平均智商 106.17 ,而隔省婚配所生子女的智商则高达 109.35。提示异地通婚可提高下一代的智商水平。

2. 父母在最佳生育期生育的孩子。一份抽样结果表明 ,母亲在 23 岁以前所生子女平均智商为 103 ,而 24 ~ 28 岁这段时间生育者则高达 109 ,但太晚生育 (29 岁以后)的子女又低于 105。故专家推荐 24 ~ 29 岁为育龄女子的最佳生育期。至于男士 ,30 岁左右当爸爸为优。

3. 吃母乳长大的孩子。英国剑桥大学营养学家对 300 名 7 ~ 8 岁的儿童做了智商测验 ,并与婴儿的食谱相对照 ,发现吃母乳长大的儿童智商普遍较高 ,比吃代乳品长大的同龄儿平均高出 10 分之多。

4. 体重适中的孩子。有关专家将超过正常体重 20% 的肥胖儿与同龄正常儿相比较。发现其视觉、听觉、接受知识的能力均处于低水平状态。

5. 坚持吃好早餐的孩子。美国斯旺西大学心理学博士戴维·本顿特别强调早餐的重要意义。他的调查资料显示 ,吃早餐后参加高难度考试的学生 ,其得分明显优于那些空腹参考者。

6. 勤于活动的孩子。美国贝鲁奇学院纽索拉博士的一项研究发现,凡坚持每次持续 20 分钟跑步、健美操的学生,其学习成绩明显优于那些懒于活动者。他强调,锻炼能使大脑处于最初的活动或放松状态,想象力会从各种思维的束缚中解脱出来,变得更加机敏,更富于创造力。

### 33 夫妻口音相差大宝宝不会说话

儿子两岁多了还不能说话。昨日,一对夫妇抱着孩子来到武汉大学中南医院小儿科,医生检查后认为孩子语言发育迟缓与语言环境有关。

该夫妇 2 岁半的儿子钢钢出生时与其他的孩子没有两样,夫妇俩当作宝贝呵护,孩子也没生过大病。到两岁时,钢钢连爸爸、妈妈都叫不清楚。看到别人同样大小的孩子都能说话,语言流利,夫妇俩着了急,以为孩子有什么毛病,昨日忙带到他带到医院检查。

医生对钢钢的听力、智力等进行了详细检查,没有发现异常。在询问过程中,医生发现钢钢的父母方言比较重,一个持襄樊口音,一个说黄梅话。原来夫妻俩在教孩子说话时也用的是方言,平时照顾孩子的保姆又是另一种口音,这正是孩子“开不了口”的原因。

武大中南医院小儿科邹典定教授指出,家庭语言环境过于“复杂”,对于正处在语言发育的关键时期,努力学习把声音符号与周围事件联系起来的婴儿来说,就会引起混乱,导致开口讲话的时间延迟。

除先天因素外,语言环境问题正逐渐成为影响孩子语言发育的一个突出问题。专家建议家长,教孩子说话时最好用普通话。

## 34 婴儿的智力标准有哪些

初生时的婴儿只会哭叫,两眼不能注视,各种动作都不协调,在七、八天时即能强有力的吸吮乳头。1个月,在饮食上,洗澡时能分辨冷热,两个月在醒时能安静地看着悬挂在胸部上方的玩具。眼睛能随着移动的玩具转动,头能转向有人声的方向,俯卧位时能稍微抬一抬头。

3个月,婴儿注视周围的一切,直立位抱起时头部可以抬起来,躺着会翻身,能够蹬脚,握拳伸手,腿脚乱动,很活跃,摇动带声响的玩具,能转向有响声一侧,当大人怀他说话时能发出“唔咿”的声音来,说明听力发育正常;眼睛能跟随物体移动,看到乳房或奶瓶就咂嘴,说明视力发育正常;在饥饿、愤怒、惊恐或身体感觉不舒服时即啼哭,说明中枢神经系统发育正常。

4个月的婴儿,仰卧时头和肩能够抬起来,能抓取挂在胸部上方的玩具,每只手能同时拿着一个玩具摇动,并且能将手里的玩具放到嘴里;当叫他名子时能转向声音的那一侧。

5个月,能扶腋站立,当婴儿醒着时总是想翻身,但自己还不能完全翻身。俯卧位时能用手支撑起前身,能从仰卧位转向俯卧位,索取给他的玩具,不放开自己拿着的玩具,认识熟人,还能辨别熟人的声音,歌唱似地发出“啊”、“咿”的声音

来,能够很好地从小勺中吃东西。婴儿不但能看清东西,而且对看到过的东西也有记忆了,一看到母亲就手舞足蹈,有的婴儿一看到妈妈离开就大哭不止。这时婴儿成长速度非常显著。喜、怒、哀、乐都显露于色了。一不高兴就大声哭。相反,高兴时就大声笑。爱哭的婴儿和老实的婴儿差别越来越大。

6个月,婴儿身体的各个部位更加灵活,力气也大起来了,一抱起来,他就会抓母亲的鼻子,大人把玩具拿起来他就会伸手抓抢。双脚蹬被的劲儿也大起来,常常能把盖着的被子蹬开。让他的两腿自由时,就会上下乱蹬。把他抱到腿上,能稍微站一会儿,并一蹦一蹦地跳着。稍不高兴时,就会打挺儿。对周围事物关心起来,能认识母亲的脸,一看到母亲就笑,母亲不在身旁就啼哭,看到不认识的男人时,有时会哭。这是婴儿天性所决定,说明大脑发育正常。

爱运动的婴儿睡眠时间较少,安静的婴儿白天爱睡觉,晚上睡得也早,随着婴儿月龄增长和周围事物活动的发展,白天睡眠时间减少。一般上午睡1~2个小时,下午睡2~3个小时。由于白天运动量增加,稍有疲劳,夜间由醒两次,改为醒一次,慢慢能够一觉睡到天亮。

7个月,超过半年的婴儿已经知道欢乐,母亲每天应当给婴儿自由活动身体的欢乐、吃好吃的东西的欢乐、与父母一起的欢乐,婴儿喜欢有人逗他玩。对于已经知道欢乐的婴儿应当给他欢乐,不要只知道用食物来喂养,而忽略在精神上给他的欢乐,一般婴儿这时还不能翻身,但多数会坐了,坐的情况因穿衣服的多少而异。婴儿腿脚的劲也更大了,一抱起来,放在膝盖了,他就会蹦跳,但还不能扶着东西站立。

8~9个月,婴儿这时自己能坐得很久,并能从坐着改为

爬,只要扶着他的手,就能站起来。有的婴儿能抓住东西站起来,但还不能迈步。手能把纸撕碎放在嘴里,能把玩具从右手传到左手,能用手后打桌子。婴儿的运动能力强了,自己能爬着挪动,这时是最危险的,一刻也不能离开家长的照顾,稍不注意就会从床上掉下来。

10个月,不仅能长时间地平稳坐着,用手抓东西的力量大了,手指也灵活了,能自己独自坐着玩,对玩具十分感兴趣,对身边的东西都要用手抓来玩,还能仔细看着大人的举动,进行模仿。并能自己抓着床栏杆站起来玩耍,活动频繁,常常在床上跌跤,跌倒后又能立刻爬起,晚间临睡前让婴儿排尿1次,大多数的婴儿可以一直睡到第二早晨,不用尿床。

1岁时,婴儿的身体活动日见频繁,般的孩子都是在这时由大人搀着双手或一只手开始练习走,走得早的孩子,能撒开手摇摆摆地走。开始走时,右脚呈“罗圈腿”,左腿拖着走,常常是两条腿不一样,这时不必担心,经过一段时间的练习,到一岁半时双腿有劲儿走路的姿势就好了。

婴儿渐渐懂得人与人的关系,能分辨父母,和外人了,也能辨外人中的熟人和陌生人。并且逐渐懂得语言是人与人联络的工具,叫他的名子会循声转头,对他说再见时会举手或点头示意,当然也和大人教给他有关系,大人举孩子的上臂,向人摆手示意,以后孩子自己会照做。能懂得很多大人说的话,有的孩子开始叫妈妈,有时发出很不清楚的声音。如“笛笛”“达达”……

手的动作越来越巧,会开瓶塞,孩子有好奇心,这个也摸摸,那个也动动,这时大人应当提高警惕,对危险动作要禁止他做,母亲应该说:“不行”,“别动”,随时用柔和语气加以斥

责,婴儿的在这个时期能记住受斥责的事情,并不会认为受斥责是坏事。父母有责任防止发生事故,因为孩子初到世界上来,什么事都不懂,这对孩子也是一种训练。

总之,如果初生至一岁达不到以上的标准,可能由于神经发育障碍而引起的发育迟缓,是智力障碍早期征象。也就是中医所说的“五迟”的表现。

## 35 为孩子安排健脑食物

所有的爸爸妈妈都有一个共同的愿望——让自己的孩子变得聪明、伶俐。可是怎样才能使孩子更加聪明呢?这就需要爸爸妈妈的帮助了,因为孩子大脑的发育,除了先天素质外,后天的营养与智力的关系最为密切。科学研究证明儿童可以通过食物来改善大脑的发育,健脑食品具有这种功效。除妊娠期外,宝宝从出生到两岁也是大脑发育的关键时期。如果营养充足就能保证和促进大脑的发育,反之则会影响和阻碍脑的发育。营养成分中以糖类、蛋白质和微量元素最重要,脑是人体的司令部,活动最多,要消耗人体能量的 $\frac{1}{5}$ 到 $\frac{1}{4}$ 左右,因此要补充足够的糖类,以便供给大脑的能量。蛋白质不仅能促进脑细胞数目的增加,而且能促进大脑的生理活动。微量元素中以锌和铜最重要,它们是促进智力发育的重要物质,科学研究证明,学习成绩优良的学生,在他们的头发中锌和铜的含量都比较高,另外,脂类物质、维生素等也都是大脑所需的营养物质。

爸爸妈妈如何安排健脑食物,为孩子智力发育提供帮助

呢？建议注意以下几点：

1、健脑食物应适宜于孩子的消化吸收。要根据孩子的年龄、消化吸收能力来选配健脑食物。比如一岁以内的孩子适宜于食母乳，而不适宜于食硬壳类食物。只有能够消化吸收，才能使大脑得到营养。否则，不但达不到健脑的目的，反而易损伤孩子的消化功能。

适宜于孩子的健脑食物主要有以下几种：

(1)母乳。母乳是最佳的补脑食物，它可以提供大脑发育所不可缺少的不饱和脂肪酸，特别是亚麻油酸，这些牛奶几乎是没的。所以母乳喂养是孩子大脑发育的重要营养保证。

(2)动物内脏及瘦肉、鱼等含有较多的不饱和脂肪酸及丰富的维生素和矿物质，因此孩子可适量吃一些动物的脑、肝、瘦肉及鱼等。

(3)水果。特别是苹果，不但含有多种维生素、无机盐和糖类等构成大脑所必需的营养成分，而且含有丰富的锌，锌与增强孩子的记忆力有密切的关系。所以常吃水果，不仅有助于孩子身体的生长发育，而且可以促进智力的发育。

(4)豆类及其制品。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B等。尤其是蛋白质和必需氨基酸的含量高，以谷氨酸的含量最为丰富，它是大脑赖以活动的物质基础。所以孩子常吃豆类及其制品有益于大脑的发育。

(5)硬壳类食物。含脂质丰富，如核桃、花生、杏仁、南瓜子、葵花子、松子等均含有对发挥大脑思维、记忆和智力活动有益的脑磷脂和胆固醇等，因此，可以适量让孩子吃些硬壳类的食物。

另外,蔬菜、海鲜等食物也有助于孩子大脑的发育。

2、健脑食物应适量、全面,不能偏重于某一种或是以健脑食物替代其他食物。食物种类要广泛,否则易致孩子营养不全甚至营养不良,不仅影响身体的发育,也会影响智力的发育。

3、健脑食物的种类及数量应逐步添加,食物种类全面不等于一哄而上,要注意孩子的特殊进食心理和尚未完善的消化机能。食物要安排得丰富且应经常变换。孩子对陌生的食物或是特殊气味的食物如海鲜等不易接受时,家长在增加新的食物时应尽量烹调得可口,色香诱人,如应设法说服孩子,诱导孩子进食。

4、均衡食用酸类食品和碱类食品。对酸类食品如谷物类、肉类、鱼贝类、蛋黄类等的偏食,易导致记忆力和思维能力的减弱,故应与碱类食品如蔬菜、水果、牛奶、蛋清等科学搭配,均衡食用。

值得注意的是,两周岁以后的孩子大脑发育仍需加强营养。另外还要让孩子经常呼吸新鲜空气,这样才会使孩子更加聪明。

## 36 使孩子聪明十要点

一、对孩子的新奇念头、想像力、别出心裁的做法,要给予鼓励。

二、积极引导和鼓励孩子提问,把这看作是教育孩子的手段之一。

三、创造一种气氛 ,使孩子在集体中受到他人的重视。

四、使孩子懂得自尊 ,敢于谈自己的想法和对事物的看法。

五、培养孩子的观察力 ,教育孩子对人、事、景要观察细致。

六、培养孩子进行创造的勇气和信心。

七、尽量鼓励孩子对事物进行新的探索 ,不能停留在已经明白的事物上。

八、应当避免孩子的惧怕心理 ,防止恐吓孩子 ,防止禁锢幼儿的智力活动。

九、应当倾听孩子的话 ,琢磨他的内心世界 ,掌握积极向上的因素。

十、对孩子成长与教育 ,不应用旧的观点或方式 ,应多采用鼓励和奖励的方式和方法。

## 37 产妇饮食习惯可能影响宝宝寿命

据新华社消息 ,英国科学家近日发现 ,妇女在产期前后饮食习惯上的改变有可能对胎儿今后的寿命造成严重影响 ,研究人员已在实验鼠上证明了这一点。

据《自然》杂志报道 ,英国剑桥郡的科学家发现 ,实验室中长期进行低蛋白饮食的母鼠通常产下低体重幼鼠。实验中 ,研究人员让母鼠在产下“瘦弱”的小鼠后 ,改食糖分、蛋白

质等含量较多的高能食品,小鼠在吃了母鼠“高营养”的奶水后,生存时间反而比先前缩短。

研究人员反复强调了人类正常、平衡饮食习惯的重要性。奥赞博士说:“一个人在出生前如果在母体内处于营养不良的状态,那么他今后的生长就已经受到了限制,不能通过后天的‘恶补’来改善营养状况”。

## 38 儿童肥胖责任多在家长

随着生活水平的提高和膳食结构的改善,我国肥胖儿童少年不断增多。据抽样调查显示,在一些大城市,儿童少年的肥胖率可达15%左右。中国工程院院士、北京儿童医院名誉院长胡亚美指出,儿童肥胖症是由于家长给孩子制造的不合理生活方式所引起的。

胡亚美撰文指出,这种不合理的生活方式是,过度喂养、高热卡喂养、过早添加固体食物、过量食用西式快餐、运动不足。不少家长认为以此才能表示家庭富有和喜爱孩子,非此则亏待孩子。

研究表明,肥胖症不仅对儿童的心肺功能产生危害。而且,肥胖儿童在饮食、运动及心理行为方面也存在不少偏差。如进食速度过快、喝甜饮料、吃甜食过多、进食频率过多、不喜欢上体育课、不爱户外运动、不愿参加移动体重的项目、多有自卑感、担心穿不上漂亮衣服、不愿与人交往、对自己身材不满意等等。

这些行为偏差既有促进肥胖产生的诱发因素,又有肥胖

造成的心理行为损伤。这些偏差不解决,肥胖的控制与预防效果不稳定,容易反弹。因此,胡亚美指出,控制儿童肥胖要改变不合理的生活方式,建立科学、正确的生活方式。

## 39 慎对待孩子提出的要求

随着孩子渐渐长大,他会经常向父母提出各种各样的要求,不是买这,就是买那,父母对此应持什么态度和做法呢?

对有利于孩子增长知识、培养兴趣爱好、锻炼身体方面的正当要求,家长应积极支持,尽量予以满足。有些合理要求即使经济等条件不具备,暂时不能满足,也应耐心说明道理,不要断然拒绝,以免伤了孩子的积极性。

有的家长只重视满足孩子在学习上购买图书、添置文具的要求,而对课外活动的一些要求因怕影响孩子学习而不支持,甚至反对,这是一种狭隘的观念,不利于孩子成长。正如英国谚语所说:“只是学习不玩耍,聪明孩子也变傻。”正确对待孩子提出的某些使家长不放心的要求。例如,大一点的孩子,提出结伴去郊外旅游,或在老师的带领下去学游泳等等,家长出于安全考虑,可能会断然拒绝,而使孩子的情绪受挫。正确的态度是,应借此机会让孩子锻炼一下,积极帮助孩子安排好活动,严密防范可能发生的意外情况,如果一时做不到,就应讲明道理,好言劝阻,这样,有利于保护孩子的积极性,对孩子的成长会有很大帮助。

对待孩子提出的一些不合理要求,家长应配合一致,向孩子讲明道理,坚决拒绝。不能迁就,不能搞“下不为例”。因

为迁就一次 ,就会为下一次拒绝孩子的不合理要求增加一分困难 ,失去一次纠正孩子任性缺点的机会。

对待孩子提出的可满足可不满足的要求 ,家长不要轻易满足孩子的要求。这样 ,既能防止孩子产生过强的物质欲望 ,加深满足程度 ,又有利于培养孩子的自控能力。对待孩子的合理要求父母已答应 ,可是实际情况发生了变化(如要的东西市场一时买不到) ,许诺一时无法兑现 ,父母就要耐心地向孩子解释许诺无法兑现的原因 ,使孩子懂得父母是说话算数的 ,并不是“言而无信”。

对等孩子的某些要求 ,特别是以审美性、探索性为特征的 ,如制作、实验、创造等高层次要求 ,父母应采用引导、激励等方法 ,让孩子自己动手去实现。这样可以激发孩子的自豪感、幸福感、自信心和勇于克服困难的意志品质 ,更有利于孩子健康成长。最后需要指出 ,父母对待孩子的要求 ,要把握住两点 :既要“言而有信” ,即许诺了的事情就要办到 ;又要“言而有分寸” ,即不要随便应允孩子的要求。而很多问题就发生在这两个方面 ,以致影响了父母在孩子心目中的形象 ,降低了父母在孩子心目中的威信。

## 40 鼻炎不愈伤害儿童智力

每年冬季 ,总有不少家长为小孩的“感冒”伤脑筋 ,原因是稍不注意孩子便开始鼻塞、咽痛、头疼、喷嚏连天 ,感冒药、消炎药吃了一大堆 ,效果却不明显 ,搞得家长很是烦恼。其实 ,这些小孩患的并非是“感冒” ,而是一种季节性的疾

病——过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎,发病年龄不受限制且并发症多,常常合并气管炎、支气管哮喘、慢性鼻窦炎等;同时,过敏性鼻炎治疗不当容易反复发作。

冬季因为气候寒冷且雨水较少,再加之许多人家中使用空调、地毯,门窗关闭较多,通风透气不够,还有不少人家养猫狗等宠物,家庭内外的空气污染都比较严重。小孩正处在生长发育期,免疫机制还不完善,抵抗力相对较低,故而极易患上过敏性鼻炎;此外小孩若患了感冒,也会因之而诱发过敏性鼻炎。

孩子如果连续打喷嚏、鼻痒、鼻塞很厉害,流清水样鼻涕,还伴有头疼,若不及时控制,会引发鼻窦炎、咽炎、顽固性头痛、慢性支气管炎、支气管哮喘,严重时会导致记忆力减退,可引起儿童智力发育障碍,影响孩子的学习和生长发育。

医生认为,治疗过敏性鼻炎的着重点应放在预防上。预防过敏性鼻炎的发生,首先应该搞清楚患者对什么过敏,然后远离过敏原。如果是对毛皮或尘螨等过敏,则应把地毯、羽绒被、羽绒枕头等统统撤掉,家里常用吸尘器清洁环境,而不要用扫帚扫地,卧室的门窗要经常打开,保持空气清新流动;如果是对化学气体过敏,则对居家环境的装潢布置就要特别注意,尽量使用绿色环保的装潢材料;如果是感冒后诱发的过敏性鼻炎,则要注意锻炼大人小孩的体质,减少感冒发生,做好预防工作;如果孩子本身属于过敏性体质,那家长就应该做有心人,平时要注意孩子对什么东西易产生过敏,做到防患于未然。

## 41 血铅含量超标影响儿童健康

本报讯如果孩子出现智力下降、多动、注意力不集中等反常现象,很有可能是血液中的铅含量超标在作怪。中国儿童基金会在西安市儿童医院第三门诊部设立了血铅免费检测点,从即日起,16岁以下的孩子均可来此免费进行检测。

如何分辨孩子是否铅中毒呢?首先要看孩子是否有便秘、腹泻、恶心、呕吐、头痛、注意力不集中、多动、脾气暴躁及行为古怪等现象;其次,观察孩子是否有啃手指、指甲

、铅笔、钥匙及其他非食物物品的情况,是否有异食癖;再者,还可看平时孩子是否有挑食和偏食的毛病。如果发现存在这些现象,就应该对孩子的血铅含量进行检测,如果发现孩子铅超标,就要到医院进行治疗。那么,如何预防儿童铅中毒呢?专家介绍,除了定期进行血铅检测外,平时要尽量减少孩子在马路上停留的时间,保持室内的清洁卫生;不吃含铅食品,不用报纸包装食品,餐前洗手,讲究个人卫生;此外,还应加强营养,多喝牛奶,多吃新鲜水果、蔬菜、肝类、鱼类、豆制品、海产品等。

## 42 儿童鼻臭不可大意

鼻子是人的呼吸系统器官之一,一般不应有臭味。一旦发现孩子的鼻孔内散发出阵阵腥臭味,应立即寻找原因并及

时予以治疗,切不可大意。

引起儿童鼻臭的原因很多,其中比较常见的是鼻腔异物。儿童常常喜欢向鼻腔内塞入一些小东西,但由于自己缺乏取出的能力,用手指掏挖时反而将其推向了鼻腔的深处。存留于鼻腔的异物不时刺激鼻黏膜,引起充血、肿胀、鼻涕增多,以致感染、发炎,加之鼻内的分泌物不断粘附在异物的表面,造成鼻腔堵塞,从而时常流出脓血样的鼻涕,并发出阵阵的腥臭味。

此外,儿童的鼻中隔感染形成脓肿,破溃时也会有脓血样的鼻涕流出,且发出腥臭味。上颌窦骨髓炎的病变冲破鼻腔黏膜时,鼻内也流出腥臭的脓血样鼻涕。一些鼻腔外的疾病所散发出的腥臭味,有时也可因邻近鼻腔而从鼻中呼出,如化脓性扁桃体炎,齿龈脓肿继发感染、龋齿、肺部炎症脓肿等。

儿童发生鼻臭只要针对具体的病因进行处理,症状是可以消除的。如将孩子鼻中的异物取出,鼻臭便会很快消失;及时地控制鼻中隔脓肿和上颌窦骨髓炎,重视鼻腔邻近部位疾病的治疗,同样也可以使鼻臭解除。

## 43 儿童以奶粉为主食易患高血压

一项新的研究发现,与母乳喂养的婴儿相比,过早喂养以奶粉为主要食品的婴儿长大后更易发生高血压。

研究显示,母乳喂养的婴儿更健康,发生肥胖的危险低,大脑功能更好。婴儿配方奶粉厂商也努力使自己的产品更接近于母乳。但在二十世纪七十年代奶粉以牛奶为主,在英美

这些国家中母乳喂养已不再流行。

英国布里斯托尔大学的研究人员对 1972 至 1974 年间的婴儿进行随访研究,现在这些婴儿已经 20 多岁。结果显示,奶粉喂养的婴儿在成年后身高和血压均高于母乳喂养组,而高血压可导致中风和心脏病。研究人员认为,这可能与牛奶中钠含量较高有关,也可能是牛奶的脂肪和热量较高。那些过度喂养的婴儿,尤其是早期体重增长快的婴儿,在成年后易发生肥胖和心脏病。

英国坚持母乳喂养的母亲大多受过较好的教育,鼓励孩子养成健康的饮食习惯。强化牛奶主要是加入了钙和维生素 D,用于预防佝偻病和骨质疏松症,但也有研究提示,成人饮用橙汁即可替代这种强化措施。

美国儿科学会推荐母亲至少哺乳一年或更长时间,世界卫生组织推荐的最低时间为两年。

## 44 儿童睡觉不宜开灯

深圳博爱医院眼科第二中心——曙光医院眼科治疗中心专家组在对深圳地区近 500 名 2 - 15 岁近视患者的临床调查中发现,有将近 55% 的近视青少年告之夜间睡觉开着灯,而 10% 的近视患者是关灯睡觉。

据了解,美国宾夕法尼亚大学医学院的研究人员在《自然》杂志上刊文说,在他们对青少年近视的研究中表明,婴儿夜间房中开长明灯会增加以后患近视眼的几率。曙光眼科科主任说,深圳的夜间照明要比内地多得多,而许多家长特别是

年轻的家长们担心孩子在睡觉时的各种情况,于是就长时间亮着夜明灯。她指出,儿童睡觉时光线长时间刺激眼睛,以后很可能导致青光眼、视网膜脱落、视力下降、假性近视和白内障等眼睛疾病。

深圳曙光医院眼科治疗中心专家组在临床中总结了一套行之有效的青少年近视治疗方法。杜主任提出,一般青少年的近视眼,多数属于假性近视,我们在对青少年的假性近视进行了全方位的分析后,建议患者采用远雾视法、推拿操或晶体操以及物理疗法、药物等进行治疗。

## 45 儿童不宜过早学习游泳

美国小儿科科学家近日建议那些4岁以下儿童的父母不要再让他们的孩子过早地开始学习游泳,因为这一年龄段的儿童身体发育情况还不适合接受游泳训练。

研究人员称,小于5岁的儿童原则上都不适于学习游泳,但他们也承认目前还没有确切的研究资料表明到底儿童在何时开始游泳最佳。也有一些研究表明,儿童到了4岁左右一般已具备学习游泳的能力,但就神经肌肉的发育程度而言,他们还需要训练人员的特殊指导才能确保安全。

研究人员还声称,那些针对4岁以下儿童开设有游泳训练课容易给家长们造成一个错误的概念,即孩子越早学习游泳,他们就越能够早日成为这方面的好手,从而避免发生溺水的可能性。研究人员称,目前尚无任何科学证据表明针对儿童的早期游泳训练能够让他们终生受益。

他们尤其告诫儿童家长 ,最好不要将自己的孩子送去参加通过反复把儿童沉入水中等方式来锻炼游泳技能的培训班 ,因为这种号称首先要培养儿童不惧怕水的心理的训练只会使他们做出鲁莽行动。

## 46 过度重视早教不利孩子成长

越来越多的年轻父母加入到对孩子早期智力开发的行列中来 ,而这些孩子有的仍在母腹中 ,有的刚刚出生。专家认为 ,过度重视早期教育并不利于孩子健康成长。

望子成龙是众多父母的夙愿 ,孩子往往从出生开始就承载了父母太多的希望和理想。几年前 ,让一两岁甚至几个月的宝宝上课还是不可想像的事情 ,可是现在 ,记者在济南一家名叫“红黄蓝”的亲子园里看到 ,几个月大的小婴儿居然很配合地在和妈妈一起上课。这种亲子活动形式受到一些高知妈妈的欢迎。

对于稍大一点的孩子 ,培养孩子某一方面的特长是中国父母的普遍做法 ,诸如识字、绘画、舞蹈、外语、器乐演奏等都是受到家长重视的项目。周末 ,记者在济南市青少年宫、儿童活动中心等场所看到 ,大小不等的孩子奔波在形形色色的特长班之间。

一些早教专家认为 ,在当前这种异乎寻常的早教热背后 ,一个不容忽视的事实是 ,由于急功近利的心理在作怪 ,很多家长走入了误区 ,对孩子的早期教育普遍缺乏理性。“以孩子认多少字、会多少加减法、记多少英语单词为荣耀的做法 ,完

全是本末倒置。”中国学前教育研究会会员、山东省特级教师王恩芝说，“学前教育首先注重的应该是孩子全面和谐的发展，养成良好的行为习惯，发展其社会适应力。过度关注孩子的智力，孩子可能成才，但性格不一定健全。”

## 47 赤足训练有益宝宝健康

细心的父母都会发现，小孩不喜欢穿鞋，然而做父母的总是担心孩子赤脚会把脚划破。从健康角度上讲，让孩子赤脚玩耍一下大有益处。日本许多幼儿园、中小学校里，经常见到成群结队的孩子们在老师的带领下，赤着脚绕着操场或沿着走廊有组织地进行慢跑活动。这就是20年前就兴起、现已风靡日本的“赤足训练”。

实践证明，推行孩子赤足训练一段时间，绝大多数儿童体质增强了，身高、体重增加很快，连伤风感冒也很少发生。孩子经常赤脚可以满足孩子喜欢光脚的愿望。大多数孩子活泼好动，所以爱出脚汗，鞋里又潮又闷，而孩子皮肤娇嫩，对细菌的抵抗能力差，易致脚部软组织炎症。

医学研究证实，儿童经常赤脚行走，可以调节肌体内许多功能，可使孩子感到轻松愉快，还能预防感冒、神经及心血管疾病。脚是由多块骨头、肌肉、肌腱、血管、神经等组成的运动器官，脚上汇集着六条经脉的66个穴位，并有许多与内脏器官连结的神经反应点，所以祖国传统医学认为脚是人体之根，不仅支撑全身重量，还能管理行走、跳跃等诸多活动。脚部血液循环的好坏，与脑、骨盆内的血液循环密切相关。

孩子经常赤脚活动,有利于保持全身血液循环和促进新陈代谢,并调节植物神经和内分泌功能,提高肌体对外界变化的适应能力。赤脚对锻炼踝关节的柔软性至关重要,如踝关节僵硬,人在活动时极易跌倒;踝关节柔软性差,在走路较多的情况下足弓会变硬甚至变形,易疲劳。经常赤脚行走能提高踝关节的柔软性,能防止扁平足。

由此可见,让孩子赤脚在草坪上、沙滩上、操场上活动一下,对孩子身心健康十分有益。

## 48 母爱可改变婴儿基因活动

在老鼠身上进行的最新实验表明,母亲对子女的关爱方式能决定他们成人后的心理健康程度,因为母亲的爱抚能永久改变婴儿的基因活动。这一结果是在日前举行的一个研究成人疾病的胎儿和婴儿起因的会议上提出的。

科学家发现,母鼠的爱舔能刺激小鼠大脑产生一种在受到压力时安慰身体的基因。虽然对人类的一些研究已经发现母亲的关怀和子女日后心理健康的联系,但由加拿大麦基尔大学的医学教授迈克尔·米尼负责的这项对老鼠进行的研究首次精确测试出母亲的行为是否真的会有影响,以及子代的大脑到底发生了什么样的变化导致成年后的性格。

新西兰奥克兰大学小儿科和围产期生物学教授彼得·格卢克曼说:“这是一项非常重要的研究。这么棒的数据是真正世界级的。它向我们展现了哺乳动物的基因表现会因母亲和婴儿的相互作用而永久改变以及它对行为和心理健康的长

期影响。”专家们说,目前还不知道这一结果是否适用于人类,特别是亲吻和拥抱是否也有同样的作用。但专家们又说,虽然对人类而言,母亲的哪些行为会对婴儿起作用可能与老鼠有所不同,但他们猜测基本原理和机制应该是一样的。

## 49 父亲生育年龄大胎儿易流产

众所周知,母亲年龄较大易发生流产,但一项新的研究显示,如果父亲年龄大,胎儿也容易发生流产。欧洲研究人员最近发现,25岁妇女怀孕时如配偶年龄超过35岁,其流产危险是配偶年龄小于35岁者的两倍。

研究人员对1985年至2000年间曾经怀孕的1151名妇女进行了调查,总妊娠数近2500次,流产率为12%。配偶年龄大者的流产率高于年轻者,但母亲年龄在35岁者似乎不受影响。这可能是母亲年龄到35岁本身即可增加胎儿流产危险,与父亲的影响相互重叠所致。

研究人员指出,不能继续妊娠的原因之一便是胎儿携带的遗传基因异常,遗传异常可来自父母任一方。年龄偏大男性的精子发生遗传异常的概率远高于年轻男子,这也是父亲年龄大胎儿易自然流产的原因。随年龄增长男性精子发生遗传异常的频率和染色体异常的危险增加,这些异常如传递给胎儿将致自然流产。

## 50 孩子爱抱小动物睡觉怎么办？

近几年来，部分家庭兴起了“宠物热”。因为小动物活泼可爱，孩子们爱不释手，甚至睡觉也不肯放过，其实这是很有害的，其害处是：

1、孩子需要充足而良好的睡眠，抱着小动物根本不能很好地睡觉。

2、小动物虽然温顺可爱，但身上都带有各种病毒和寄生虫，带到床上睡觉会传播疾病，给孩子带来危害。

3、小动物有各自的生活习性和休息方式，被孩子抱着睡觉，有时会造成窒息死亡，或因不自由而对孩子产生攻击性行为，造成孩子的意外伤害。

4、如果是猫、狗类动物，害处则更大，因为即使健康的猫、狗也都带有狂犬病毒。

5、小动物会污染床、被，污染环境，影响孩子身体健康。

抱着小动物睡觉有这么多害处，但孩子仍坚持这样做时，成人不能用简童粗暴的方式夺走小动物，强令孩子独自睡眠，而应该耐心地疏导，晓之以危害，使孩子自觉地独自睡眠。

首先，要告诉孩子，他们正处于生长发育阶段，神经系统尚未发育成熟，白天消耗了精力和体力，夜晚需要充足良好的睡眠来消除大脑疲劳，使身体各部分得到充分休息，重新恢复精力和体力，而带着小动物是不可能睡好的，没有良好的睡眠，第二天就没有精力和体力去游戏、去学习。

其次，要将小动物可能带来病毒和寄生虫的危害性告诉

孩子,尤其猫、狗会传染狂犬病毒,死亡率非常高,其他动物如鸽子也会传染病毒,会导致气管炎、肺脓肿和脑膜炎等,后果不堪设想。

第三,可以培养孩子细心观察小动物的睡眠习惯,让孩子了解动物和人类不一样,不能和人一起上床睡觉,否则会造成小动物的死亡,或小动物因不自由而对人产生攻击性行为,造成意外伤害。

第四,可以培养孩子讲卫生的习惯。小动物的粪便、唾液等排泄物会污染床单、被子,人睡在这样的环境中会生病的。

孩子的可塑性很强,只要成人能晓之以理,陈述利害得失,孩子就不会再抱着小动物睡觉了。

## 51 孩子不是宠物

富裕的父母一般总是比较忙,闲时和子女相处,大多以物质作为补偿。孩子升学了,赞助;孩子毕业了,送出国深造;孩子深造完毕,想法为他们开公司。

大多数并不富裕的父母,则在日常生活上下功夫。饭桌上最好的留给孩子,家里最凉快的地方给孩子睡,手头再紧也要挤出钱给孩子买名牌球鞋,工作再忙也不让孩子插手家务。

被千娇万宠的这一代孩子,无论出身贫富,大多具有共同特点,缺乏责任感。他们几乎没有家庭责任感的意识。贫寒家境的孩子自怨命苦,对父母不加轻视就不错了。家境好的孩子,总认为父母对自己的关心还不够,因为父母还可以多付出一些。至于社会责任感,新一代们恐怕就忽略了。社会只

给他们提供比前人充足得多的生存条件,而并不需要他们担负任何义务。他们缺乏对家庭和社会的责任感,缺乏强烈的奋斗动力,经不起挫折和磨难。

当世界上许多国家的孩子们关心环保,关心生态环境,关心残疾人和弱势群体,关心世界的未来的时候,我们这个并不算发达的国家的孩子们,不惜把热情奉献给歌星影星,以关心偶像的痛痒,渴望偶像的眷顾来寄托贫乏的心灵。

当家长的,不能再将子女当成宠物养了。孩子3岁,上街的时候就要让他帮你提东西;孩子5岁,就要让他扫地擦桌子,并告诉他如何节省用电;孩子上学,要他节约文具的开支;孩子放学后,要他顺便到菜场去买菜,以便减轻父母的压力;节日里让孩子洗洗马桶,知道臭和脏是生活的一部分,让孩子干粗活和重活,知道父母需要他们照顾;孩子上中学,要管理好自己的生活费,钱就这么多,超支了只能挨饿。鼓励孩子参加公益活动,让他们懂得奉献的快乐;培养孩子各种生活技能,让他们有很强的动手能力。当孩子们从小就学会担负起自己的责任,并与父母分担家庭的责任,他们才能在将来承担起社会的责任。让孩子们懂得去建设一个属于他们的良好的社会,我们才能安心地老去。

## 52 妈妈素质对宝宝智力的影响

后代的智力水平到底取决于什么因素呢?

首先,从遗传学角度来看,子女聪明与否关键在于母亲。英国科学家研究认为,决定孩子智能发育的基因位于X染色

体上,母亲的X染色体上的基因决定孩子大脑皮质的发育程度,而父亲的基因则更多地对塑造后代的情感和性格类型有着重要的影响。

因此,传统上推崇的“郎才女貌”的婚姻模式其实并不科学。如果希望自己的下一代聪明出众,明智的男士就应该在择偶观念上,更注重女方的才智,而非女性的容貌。要知道一位聪明智慧的夫人,才有可能让你拥有高智商的子女。

其二,母亲的文化素质与优生优育密切相关。专家研究表明:胎儿出生缺陷的危险因素与母亲的文化素质关系密切。母亲受教育的水平越高,其发生胎儿缺陷的可能性越低。

究其原因,文化水平低的妇女在生育方面可带来以下几个方面的影响:早婚早育、近亲结婚者在文化水平较低的妇女中较多见。早婚早育,再加上文化水平低,这样的妈妈身心各方面的成熟度均较低,对孩子出生前后的关注程度和教养能力也较低,更容易造成孩子身体或智力方面的先天缺陷。另外,遗传研究早已证实,亲加亲会增加遗传病的发生,造成畸形怪胎,贻害后代。近亲结婚后代死亡率高,体力、智力都比较差。

第三,影响幼儿的智力开发。我国儿保专家几年来一直在探索家庭环境对婴幼儿智能发育的影响,结果表明:在语言方面,环境总分与智商偏高的,大部分母亲文化修养较高。她们不仅自己要求学习,也重视孩子的教育,关注孩子的成长,肯花时间为孩子讲故事,并耐心回答孩子提出的问题。

## 53 不适宜儿童的运动

随着体格与运动机能的发展,运动范围的进一步拓宽,7岁左右刚入学的儿童变得更加好动。他们小肌肉发达,手眼合作逐渐完善,喜欢练习大肌肉的技巧。多带孩子到户外进行一些体育活动和游戏,不仅有利于他们身体素质的提高,也能满足他们好动的愿望。但是他们毕竟还处于儿童阶段,身体各器官、组织尚未发育成熟,有着许多和成年人不同的生理特点,因此有些运动项目不适合他们参加。

### 拔河

拔河比赛时运动强度大,对抗性强,需要很大的静止力和耐久力。儿童的心脏发育还不完善,心肌娇嫩,很难承受这样大力量性质的负荷。另外,拔河还容易造成腕关节脱臼和组织损伤。

### 长跑

人的高矮主要取决于全身骨细胞的生长,参加大能量消耗的长跑运动,会使儿童营养入不敷出,骨细胞生长速度减慢,妨碍正常的生长发育。

### 倒立

尽管幼儿的眼压调节功能较强,但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长,会损害眼睛对眼压的调节能力。

### 扳手腕

儿童四肢各关节的关节囊比较松弛,坚固性较差,扳手腕容易发生扭伤。另外,如同拔河一样,屏气是扳手腕时的必然

现象,这样会使胸腔内压力急剧上升,静脉血向心脏回流受阻,而后,静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房,对心壁产生过强的刺激

#### 半岁前婴儿应忌吃蛋清

半岁前的婴儿不能吃蛋清。这是因为蛋清不易消化,容易引起腹泻,同时蛋清中所含的蛋白分子较小,可以直接通过婴儿的通透性较高的肠黏膜的消化屏障,进入血液中,使婴儿机体对异性蛋白分子发生抗原体反应,从而导致湿疹、麻疹等变态反应性疫病。

为了满足婴儿生长发育的需要,及时给予辅助食品很重要。3个月的婴儿可以开始喂一些纯果子汁、青菜汤、萝卜水等,以补充婴儿的维生素及矿物质。5个月时,则可添加米汤、蛋黄等食物。蛋黄含铁质较多。容易消化,有预防贫血的作用。

## 54 婴儿也需饮食文化

提起饮食文化,人们便会想到食物的色香味形、进餐的环境等。当坐在宽敞明亮的餐厅,手持洁净的餐具,享受着周到细致的服务,耳边听着舒缓的乐曲,一边细细品尝着美味佳肴……肯定能让人胃口大开、食欲大增,获得生理和心理上的双重满足。

当然这是对成人而言。可对靠母乳喂养的婴儿,年轻的母亲是否考虑过宝宝也需要良好的饮食文化呢?

在生活中,我们经常看到,母亲一边哺乳,一边看电视,或

一边哺乳,一边吃饭,全然不看孩子的眼神;还有的母亲随便在尘土飞扬的马路边、嘈杂喧哗的公共场所给婴儿哺乳,更有甚者,明明孩子正香甜地吃着奶,却因母亲有事,不管孩子吃没吃饱,强行扯出孩子口中的乳头……凡此种种,均会有碍母子情感的交流,影响孩子对母乳营养的吸收。其实,对于婴儿来说,同样需要良好的饮食文化。那么,哺乳的母亲应注意哪些方面的问题呢?

### 别边看电视边哺乳

母亲的低声细语对婴儿的视觉和听觉都是一种刺激,尽管婴儿还听不懂母亲的语言,但却能从母亲的音容中分辨喜怒哀乐。如果我们细心观察,就会发现,婴儿在吸吮乳汁时,常常会自觉不自觉地注视母亲的面孔,潜意识中想和母亲交流。但如果母亲一边哺乳,一边看电视,就忽略了与孩子情感交流的机会。宝宝接受的是电视里嘈杂的声音,却听不到来自母亲的柔声细语,看不到母亲温馨的微笑。无疑会阻碍母子情感交流。

### 哺乳时别发脾气

母亲的生气、发怒,对于幼小的孩子来说,都是恶性的心理刺激,有的孩子甚至被母亲的发怒吓哭。

### 别在嘈杂的环境中哺乳

正如成人进食需要良好的环境一样,婴儿也需要有一个相对适宜的进餐环境。因此,母亲在给孩子哺乳时应尽量选择光线柔和、温度适宜、相对安静的环境。光线太强,对孩子的视力将是强烈的刺激,而光线太暗,又给人以压抑感。过于嘈杂、喧闹的环境,不仅不利于进食,更有碍食物营养的消化和吸收。

同时,环境过于杂乱,易导致婴儿注意力分散,不利于集中精力吸吮乳汁。

专家指出,人的智力发育是受多种因素影响的,其物质基础是足够数量的、发育和功能良好的脑细胞。神经细胞的特点是已分化的细胞不能再增殖。胎龄18周至出生后2周岁是大脑发育的关键时期,而最关键时刻是怀孕后期3个月至出生后6个月(主要是哺乳期);婴儿期是整个儿童大脑发育最快的时期,故保证此期的营养供应是相当重要的,而此期最有利于婴儿脑细胞发育的食品是母乳。因为通过哺乳,不仅为婴儿提供充足的营养,更重要的是,在母亲哺乳的过程中,母子间的肌肤接触、目光交流、母亲对婴儿的爱抚以及哺乳前后母子之间情感、语言的交流,都有利于婴儿感知觉的发育,有利于婴儿脑细胞的发育,最终有利于婴儿智力的发育。

## 55 婴儿也要吃点肉

在医院采访中,小儿内科专家告诉记者,一些年轻的父母错误地认为,婴儿的消化功能较弱,孩子吃了肉类食品难以消化。所以年轻的爸爸妈妈很少给婴儿喂食肉类食品。

小儿内科专家介绍,给婴儿过量肉食不可取,但每天给婴儿适当进食一些肉类,可以保证婴儿身体发育所需的铁质。

据国外儿童营养学家调查发现,婴儿出生5至7个月就需要补充一定的铁质,以满足婴儿身体发育的需求。尽管有些年轻的父母每天给婴儿喂食一些含有肉类的糊状婴儿专用食品,以求给婴儿补充铁,却不能满足婴儿的补铁需求。

专家解释说,由于这些肉类食品在深加工过程中流失部分铁质,其真正的含铁量要比婴儿自身所需的标准少 25% 左右。至于为什么要强调婴儿适量进食肉类食品,专家说,与植物类食品相比,肉类食品中的铁质更适宜婴儿摄取。

如何既保证婴儿的正常需求,又不给婴儿增加消化系统的负担?小儿内科专家建议,婴儿每天适量进食肉类食品,有利于婴儿补铁需求,一般来说,6 到 12 个月大的婴儿每天至少进食 20 至 30 克肉类比较合适。

## 56 新生儿,警惕病从脐入

俗话说,母子一脉相通,血肉相连。确实如此,这靠的是一条脐带。受精卵在母体内孕育 280 天长成一个 3 公斤上下重的胎儿,氧气和营养物质就是通过脐带来传输的。孕子宫内的胎盘通过脐带连结着胎儿的脐部,营养物质的输入及代谢产物的排出都是通过脐动脉和脐静脉的转运,细细长长的脐带连结着两条生命。10 月怀胎一朝分娩,新生儿一落地,“哇”的一声哭宣告“我来了”,医生马上为其断脐处理,新生命脱离母体,从此漫漫人生路上又增添了一副小小的足迹。

别小看脐部,若接生时消毒不严格,或家长护理时不注意,就会引起脐部发炎、出血、渗出、有脓液、脐轮红肿等。若有上述症状出现,尤其是脐轮红肿,有脓性分泌物,那就是脐炎,应及时去医院就诊。这是因为脐带结扎后留有脐血管断口,由于脐部感染时有细菌繁殖,细菌及其毒素很快就进入脐血管的断口处并进入血循环引起菌血症。新生儿免疫功能低

下,体液免疫和细胞免疫均缺乏,有可能很快地由菌血症发展为败血症甚至脓毒血症。更为严重的是,由于新生儿血脑屏障功能差,约有30%~50%的败血症患儿合并化脓性脑膜炎,病势凶险,死亡率高,幸存者也常有合并症,如硬脑膜下积液、低钠综合征、失明、失聪、癫痫或痴呆等。

新生儿一旦患败血症,临床症状极不典型,不像成人那样有高热,而是表现为少吃、少哭、少动或不吃、不哭、不动、黄疸加深,缺乏医学知识的母亲往往没有引起警觉。有一位母亲,孩子出生8天,吃奶很少,皮肤黄疸很深,不发热,不大哭也不大动,她还以为宝宝很乖,没有在意。过了3天,看看孩子皮肤越来越黄才着急了,抱来看玻医生问过病史要体检时,发现这孩子面色苍白,全身冰凉,心跳、呼吸均已停止了,而母亲还不知道。面对如此情景,年轻的母亲悲痛欲绝,呼天抢地的大哭。

医生提醒家长,正因为新生儿败血症的临床症状很不典型,后果又十分严重,所以要努力做好预防工作。新生儿败血症除了产后脐部及皮肤感染外,在产前及产时都可由于细菌侵入而发病,因此孕妇在产前要防治感染性疾病,加强围产期保健,分娩过程中严格执行无菌操作。有些孕妇突然分娩(急产),由于消毒措施跟不上,很可能引起新生儿产时感染,因此对新生儿要预防性的用抗生素并严密观察。

顺便提一下,新生儿口腔内的上腭(俗称天花板)中线两旁及牙龈上有黄白色小点称为“上皮珠”,俗称“马牙”,系上皮细胞堆积。另外在口腔两侧颊部有脂肪垫隆起,对吸奶有利,称“吸奶垫”,俗称“螳螂嘴”,两者均为生理现象。但有些家长认为“马牙”、“螳螂嘴”太可怕了,就用针去挑,由于新生

儿口腔黏膜柔嫩,挑破处细菌就乘虚而入,也可发展为败血症。

为了防止脐部感染,新生儿出院后,医院给带回稀碘酒、龙胆紫、双氧水及消毒棉球等。母亲可用上药给婴儿脐部消毒。同时尿布要勤换消毒,尿布不要覆盖在脐部,以免厌氧菌生长繁殖。预防脐炎,最好能为小儿创造一个洁净的、近乎无菌的环境,母婴最好采用抗菌系列产品,如抗菌织物制成的床上用品、内裤、毛巾及婴儿尿布等。

## 57 为什么要提倡早吸吮?

婴儿出生后半小时内开始吸吮叫早吸吮,它的好处很多:

- 1、吸吮可促进催乳素分泌作用于乳腺泡,提早乳房充盈,分泌乳汁。
- 2、刺激乳头可增加脑垂体分泌催产素加强子宫收缩,协助胎盘娩出,减少产后出血量。
- 3、初乳刺激婴儿肠蠕动,促进肠粘膜成熟。

## 58 儿童饮食不当也可致近视

说到孩子近视,人们大多会只归咎于光线太暗或太强,或者看电视、玩电子游戏机、看书写字姿势不正等,但科学家的最新研究表明,三餐食物安排不当,也是一个不可忽视的因素。

为避免孩子过早戴上眼镜,除了供给丰富的蛋白质和维生素以外,以下几类食物是不可缺乏的:

#### 含钙食物

钙是我们较为熟悉也颇为重视的一种矿物元素,但大家对它的认识还是集中在增进骨骼发育、防止儿童佝偻病等方面,很少将它与眼睛的发育联系起来,然而医学专家们指出,钙的缺乏是造成视力发育不良乃至形成近视的重要原因之一。其科学依据是:眼球如同一个盛满清水的塑料小囊,如果钙元素缺乏,其"液压"就会忽高忽低,不能保持正常状态,这种状况就像一个正在亮着的灯泡,很容易被忽高忽低的电压烧坏一样。眼球如果缺少了钙,可使发育异常而形成近视。

含钙食物有:牛奶、豆制品、鱼虾、动物骨等,还要注意搭配动物的肝脏、蛋黄、绿色蔬菜等富含维生素D的食物,以增加钙的吸收与利用。

#### 含铬食物

铬元素也是人体必需的一种矿物元素,在眼球发育中的作用是使其渗透压保持平衡,否则可导致晶状体鼓出变凸,致使眼的屈光度增大,而成为近视眼。根据专家的测算,儿童每天约需铬50-200微克。

含铬食物有:谷物、肉类、乳酪及蛋黄等,应多给孩子安排。

#### 硬质食物

经常给孩子吃些有一定硬度的食物,增加咀嚼频率与力度,可促进小儿视力的发育,日本一位名叫船越的教授为此做了专门调查,资料显示,常吃细面条一类软食的孩子很少使用下巴部分的咬肌,这是造成视力异常的一个重要祸根,日本

秋田大学医学院卫生学教研室的岛田副教授的一项研究表明,常吃不需咀嚼之柔软食物的学生中,视力差的人特别多,而常吃硬食者,视力差的人很少。这是因为咀嚼可增加面部肌肉包括眼肌的力量,使之具有调节晶状体的强大能力,避免近视眼的发生。

比较适合儿童的硬质食物有:胡萝卜、水果、甘蓝、动物骨、豆类等。这些食物既耐吃又富含养分,特别值得推荐。

## 59 给宝宝的右脑“充充电”

人们一向把读、写、算的能力当作智力的全部,其实这只不过体现了大脑的左半球的功效罢了。因为人的大脑分成左右两半球,它们各自控制着身体相对应的半边。大脑的每一半球主管着不同的智力活动。左半球主管人的数学语言逻辑、分析、写字等能力,右半球则主管人的想象、颜色、音乐、节奏等。

长久以来,大多数人都惯用右手,宝宝也从小被训练使用右手,这样,左脑就较常被操练,同时,现今的幼儿教育模式,又特别重视认知能力的培养,这就进一步将左脑功能向上提升,使大脑两半球的发展非常不均衡,这对于智力实在是一种巨大的损失。

两岁之前,婴幼儿只是利用映象来理解事物,沉浸于“右脑世界”之中,对外部的信息仅能以音响来体会,还不懂是什么意思。直到三岁左右,幼儿才开始能够自由言语,不过还是以直观映象为主,仍然是以右脑为中心的世界。等到小学时

期,就开始以左脑为中心来学习文字和数字。此时脑的活动从右脑转向左脑。

所以说,如果在孩子上学之前,右脑的智能未能充分开发,那么以后再想对进行右脑开发可就难了。所以说学前期是开发孩子右脑的黄金时期,得随时给宝宝的右脑“充充电”,千万可别错过哟!

### 手指训练

双手其实就象为大脑的“老师”。因为人体的每一块肌肉在大脑层中都有着相应的“代表区”——神经中枢,其中手指运动中枢在大脑皮层中所占的区域最广泛,所以手的动作,特别是手指的动作,越复杂、越精巧、越娴熟,就越能在大脑皮层建立更多的神经联系,从而使大脑变得更聪明。因此,训练孩子手的技能,对于开发智力十分重要。

玩沙子、玩石子、玩豆豆等,可以锻炼孩子手的神经反射,促进大脑的发育;伸、屈手指,闭上眼扣扣,练习写字绘画,可以增强手指的柔韧性,提高大脑的活动效率;摆弄智力玩具、拍球投篮、学打算盘、做手指操等精细的活动,可以锻炼手指的灵活性,增强大脑和手指间的信息传;玩积木、橡皮泥有利于动手能力的培养,经常让孩子交替使用左、右手,可以更好地开发大脑两半球的智力。

### 学外语

美国神经外科近年发现:儿童学会两三种语言跟学会一种语言一样容易,因为当孩子只学会一种语言时,仅需大脑左半球,如果培养同时学习几种语言,就会“启用”大脑右半球。

### 多爬行

很多妈妈都不喜欢在孩子在地上爬,怕弄脏衣服,其实要

刺激右脑,最好的方式就是让他从小就训练爬行,未来对小孩的平衡感及运动细胞都有帮助。

### 学音乐

心理学家发现,音乐可以开发右脑。学习弹琴是一种很好的指尖运动,同时,父母还可以在孩子做其他事情的时候,创造一个音乐背景。因为音乐由右脑感知,左脑并不因此受到影响,仍可独立工作,这样就能使孩子在不知不觉中得到了右脑的锻炼。

### 体育运动

右脑在运动中随之而来的鲜明形象和细胞激发比静止时来得快,在打拳或做操时有意识地让左手、右手多重几个动作,可以刺激右脑,激发灵感。

## 60 教孩子懂得善良

听到一家长这样教育上幼儿园的孩子:“和小朋友打架要狠,打不过你就咬他、抓他。”言语之中,虽然充满了对孩子的关爱,但这种教育方法实在让人难以苟同。

其实,现实生活中,不少家长总是要求孩子要对别人怎样,却不要求孩子做到什么,这样极易使孩子养成任性的毛病,缺少内在的善良本质。

据报道,德国非常重视对孩子的善良教育,这种“善良教育”是从爱护动物、同情弱者、宽容待人、唾弃暴力等方面着手。爱护小动物,这是德国许多幼童善良教育的第一课;中小学生主动帮助盲人、老人过马路早已蔚然成风;宽容待人、严

以律己,被普遍认为是一个人善良品质的重要方面,对影视中出现的暴力镜头,大人总是诱导孩子们持唾弃的批判态度,引导孩子树立与别人和平共处的心态。

笔者以为,德国“善良教育”的做法,很值得我们借鉴。首先,善良教育可以更好地培养孩子的优良品质,有利于孩子的健康成长和成材。作为家长,我们不可在孩子面前推翻孩子在幼儿园、学校已经形成的善良意识,在生活的各个方面都应加以循循善诱,使他们在身体健康成长的同时,也使善良的品质健康成长。由于孩子具有极强的可塑性,加强对他们的善良教育,可谓是善莫大焉。

其次,善良教育有助于孩子形成良好的公民道德意识,培养他们良好的接人待物的习惯,对孩子今后形成以善为本的人生观,有着举足轻重的意义。前不久有报道说,某校两名大学生,以打捞手机为名,将两名民工骗入校园内冰凉的水池中,结果许多在校学生围观、耻笑这两名民工是“傻冒”。这些大学生的做法,就是缺乏基本的善良品质。试想,缺乏善良品质的大学毕业生怎能肩负起振兴国家和民族的重任呢?

第三,善良教育是社会文明的基本要求,有利于树立良好的社会风气。因此在加强对孩子善良教育的同时,我们每个人都应该用善良的行动去影响和引导他们,教育他们以善良的品质开始善良的人生。

应当说,善良教育是我们这个社会不可或缺的重要一课,它希冀着人生美好的未来,以善良之心对待人生,这应该是一个人一生追求的道德规范。因此,善良教育值得倡导,我们的家长切不可倒行逆施,否则,等善花结出恶果则悔之晚矣。

## 61 吃出一个高个子

一项对我国七省市儿童健康的调查统计结果显示,由于4—6个月婴儿的纯母乳喂养率仅为50%,1岁半之内婴儿的膳食以米、麦为主,所摄取的蛋白质及各种微营养素远远不能满足成长的需要,因此身材矮小仍然是我国儿童面临的一个主要问题。

据有关营养学专家介绍,身材矮小始于生后第一年并持续到第二年,如果在该阶段采取纯洁乳喂养与辅食添加相结合的方法,则会对儿童摄取最佳营养的物质发挥极重要作用。

婴儿出生后4—6个月完全依赖纯洁乳喂养(即纯母乳喂养),可以满足婴儿生长发育的热能及各种营养物质的需要。在此阶段添加其它饮食,婴儿就会少吃一口母乳,还增加了婴儿患腹泻的可能性,从而进一步损害了婴儿身材的发育。4—6个月以后,婴儿必须开始添加辅食。研究与实践已证实,儿童生长发育所需的热能与营养素如锌、铁等主要来自动物性食物及蔬菜。18—24个月的婴幼儿如在食物中添加动物性食物的比例提高10%,其身材矮小的发生率则下降2.6%,添加蔬菜水果类食物也可得出相似结果。所以在婴幼儿生长高峰期,每一天,每一顿,不论食物贵贱,都要保证吃饱吃好。

身高是由骨骼决定的,蛋白质是组成细胞的基础,蛋白质胶原纤维组成了骨骼的钢筋。钙磷等是骨骼的混凝土。鱼、蛋、奶、瘦肉、豆制品可提供优质的蛋白质。牛奶、虾皮、动物

软骨、海带、芝麻、豆类、粗杂粮含钙丰富。含磷丰富的食物有：蛋黄、大豆、花生、南瓜籽、葵花籽、核桃、鱼。同时要供给孩子充足的维生素和微量元素。维生素 C 是产生人体胶原组织的必需元素，一旦停止供应，骨骼的生长也会停止。猕猴桃、大枣、山楂、柿、椒、菜花中含维生素 C 颇丰。胡萝卜、红薯、绿色蔬菜和黄色水果中含有大量胡萝卜素，具有抗病助长人作用。禽蛋和动物内脏含维生素 D，促进人体对钙的吸收。铁是人体血液的魂，动物内脏、鱼虾瘦肉、动物血中含铁丰富，与含维生素 C 的食物同时吃，可提高铁的吸收率。锌参与体内许多酶的合成，缺锌的孩子生长发育明显落后于正常儿。缺锌还会使免疫力下降，而生病影响生长发育。经常吃海产品、瘦肉、动物肝、花生能有效防止缺锌。碘是组成甲状腺素的必需元素。甲状腺素与智力和身高至关重要。

总之要以营养科学指导膳食，避免营养不良和肥胖，使孩子茁壮成长。

## 62 儿童心理健康十忌

忌娇惯溺爱。

父母“爱子——溺子——误子”，这往往是现实生活中一些青少年步入歧途的三部曲。

忌袒护纵容。

在日常生活中，孩子当众做错了事，家长明知不对，却以种种理由加以庇护和掩盖，其结果必然使孩子不能正确对待缺点和错误。

忌哄骗。

有些家长图一时安宁,不惜编造假话欺骗孩子,这样耳濡目染,容易使孩子效仿父母,养成虚伪不诚实的品格。

忌讽刺。

对孩子讽刺挖苦,以为可以“激发”上进,结果适得其反。

忌打骂体罚。

现实生活中,有些家长信奉“不打不成器”的信条,不能以理服人,而是打骂、体罚,结果这样不但起不到教育的目的,反而损伤了孩子的自尊心,往往产生感情对立。

忌注意力不集中。

要让孩子自己选择适宜的游戏和运动,培养他们注意力集中,专心地完成一项工作的能力。

忌缺乏适应能力。

要训练儿童适应环境的能力,这样对孩子的发展是很有益的。

忌无控制力。

要训练儿童学会控制自己的情绪,包括控制自己不合理的要求和愿望。

忌忧郁沉默。

要培养儿童乐观幽默的性格,切忌郁郁寡欢。

忌依赖。

要让儿童经受一定的困难,学会克服困难从身心(性格和体格)两方面进行磨练。从小培养儿童独立的能力,是儿童心理健康的关键。

## 63 别让孩子吃激素水果

据专家介绍 近年来儿童性早熟现象突出 患儿就诊比例越来越大。如男孩子早早长出胡须 女孩子的乳房变大、月经提早等特征就是性早熟的迹象 这些性早熟患儿与摄入激素类物质有密切的关系。

果木专家告诉人们一个识别激素水果的办法 :凡是激素水果 其形状特大且异常 外观色泽光鲜 果肉味道平淡。反季节蔬菜和水果几乎都是激素催成的 如早期上市的长得特大的草莓 外表有方棱的大猕猴桃 大都使用了膨大剂 切开后瓜瓤通红却瓜子儿不熟、味道不甜的西瓜等 多是施用了催熟剂 还有喷了雌激素的无籽大葡萄等。专家提醒说 这样的水果尽量让孩子少吃 虽然目前医学界没有就激素水果是否与孩子性早熟作出明确的定论 但可以肯定对人体无益。

## 64 宝宝夏季的衣食住行

宝宝健康度夏 须注意衣、食、住、行 :

一、衣着宽松 通风透凉

宝宝的衣裤应宽大松软 以方便活动 通风透凉 ;气温高时可穿背心短裤 ;衣料宜选用柔软的棉、麻、绸、丝等 便于吸汗散热 ;衣着的色调应以浅素的冷色为主 以减少热辐射。

二、饮食卫生 调摄合理

由于高温影响,宝宝会食欲不振或厌食。因此,饮食应以温软易消化、清淡富营养为宜,适当多吃些新鲜蔬菜、瓜果及鱼、虾、瘦肉、豆制品等,还可常食清热祛暑的莲子粥、绿豆粥等。出汗多时,应及时补充水分和盐分,但不宜过食冷饮。要注意饮食卫生,防止发生肠道传染病。

### 三、采取措施,防暑避湿

宝宝居室应通风凉爽、安静清洁,室温保持在20~25,相对湿度在40%~60%。要保证充足的睡眠,每天不少于9~10小时。不要使用电风扇催睡,以防风寒,诱发感冒。也不宜让宝宝整天呆在空调室里,以防引起空调病。晚上要洗个温水澡。睡时用毛巾被盖好腹部,以防着凉,诱发腹泻。出汗多时,湿衣汗衫要勤洗勤换,以防暑湿并袭,身生疮痍。

### 四、避热就凉,以防不测

盛夏阳光强烈,太阳光中含有大量的紫外线会灼伤皮肤,阳光直射头部还会引起中暑。因此,在赤日当空的中午应在家歇息,不宜带孩子外出,更不宜运动。如果外出,要戴草帽或打伞,还要备足饮用水以及带些清热解暑药,如仁丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等,以防中暑。

## 65 什么是对孩子的放养教育？

我们知道所谓放养,就是让动物离开人类的掌握,脱离家庭养护、圈养,回归到大自然中,让它们更具有本质的生存状态。

而放养教育,就是尽量让孩子们能在自然属性、社会属性多一点的地方进行感性及理性的练习及指导。

在组织放养教育过程中,要有激励、有制约、有示范、有提示。

### 1、激励

孩子进行活动时,给些正面准确的鼓励,让他们的行为得到正确取向的信号,这是认识教育过程中,重要的环节,就是认定教育。认定教育是人生教育不可缺少的环节,认定的好坏,会影响孩子们以后的行为取向,甚至可以决定孩子们一生的命运。

老师、家长对孩子的行为认定时,不要急于一个硬性结论。应该可以让孩子们从结论里面进行选择和思考。

### 2、有制约

要对危险的状态进行制约,出现危险状态时,制约、制止都是必要的,孩子们年龄小自制能力差,他们需要一定的看护,甚至是保护状态都是可以的。

在活动中制约危险行为时,不能惊吓孩子,要在无声的状态下,完成对孩子的行为制约及保护。

### 3、有示范

是指孩子们在活动中的行为、语言、操作等不规范的时候,老师及家长要给孩子们做示范。示范的次数、快慢不能千篇一律,看孩子的接受能力而定,如果老师及家长做示范时,一定要准确规范。

### 4、有提示

在孩子们的活动中,要不断给他们具体、有效、细节的提示,但前提是自己看法必须准确。

此外,在组织放养教育过程中,不能有硬性规定,比如规定孩子必须达到什么目标等等,而是要尊重孩子的自身现有水平,让他们在无序行为中达到微小的目标。