

明星夫妻“出轨风波”甚嚣尘上

父母出轨，对孩子伤害有多大？

为孩子离婚还是妥协？

“幸福的家庭都一样，不幸的家庭有着各自的不幸。”——托尔斯泰

孩子小的时候，对家庭的依恋和变化非常敏感。幼小的儿童会在家庭环境变化中手足无措，他们通常会把矛盾的起源归结于自己，所以他们会小心地讨好父母，希望能有所改变。当情况没有变化时，他们会非常愤怒，从而对父母产生敌对情绪。

德国著名心理学家海灵格曾经说过：“孩子是家庭的保护神。”当父母关系出现问题时，很多孩子会做出一些自我牺牲的事情，希望父母把注意力转移到他的身上，以拯救父母的关系。他说：“健康的家庭宛如平地，孩子会成长为挺拔的大树；而有问题的家庭宛如悬崖，孩子为了保持家庭的平衡，会成长为奇形怪状的树。”

【育儿宝典】

别把食物当奖惩工具

尽管父母都知道，给孩子全面的营养很重要，但很少有人落到实处。最近，美国一项国家儿童健康调查显示，绝大多数父母根本不懂“食育”。要想让孩子养成良好的饮食习惯，任重道远。

日前，美国密歇根大学儿童医院对1700多名4至18岁孩子的父母进行调查发现，只有1/6的孩子日常饮食非常营养，仅1/3的父母认为给孩子养成了健康的饮食习惯，超半数家长不能很好地识别哪些食物有营养，两成父母认为不必限制孩子对甜饮料和垃圾食品的摄入量。研究负责人莎拉·克拉克说，家长工作繁忙使得在家吃饭次数减少，全家更趋向于选择方便食品和快餐。但这些食物往往富含糖、脂肪，容易导致儿童肥胖和其他健康问题。儿童对食物的偏好是另一大难点，高糖、高脂肪食品通常

口感更好，家长不得不在孩子和垃圾食品中间进行一场“拉锯战”。

儿童膳食不均衡的背后，是父母教育不到位。家长常常以非健康食品和甜饮料“贿赂”孩子，比如“让医生看看你的眼睛，爸爸一会儿给你买饮料”“下次考100分，妈妈带你吃炸鸡”等。另外，隔代养育的孩子更容易受到老人的纵容，养成不健康的饮食习惯。

吃饭时，有家长对孩子过度纵容或严厉的两极分化现象。《中国学龄儿童膳食指南(2016)》指出，经常边吃饭边看电视的孩子占42.3%，因看电视对进餐影响较大的有39.4%；进餐时父母“经常”或“有时”批评学龄儿童的比例分别为14.8%、27.5%，孩子会因批评而“吃不下饭”或“勉强吃一点”。消极情绪、吃饭不专注，可导致孩子更倾向于吃不

健康食物，严重的会诱发胃肠道疾病。

国外研究表明，儿童的营养行为与父母直接相关，父母以身作则，能增加孩子的果蔬摄入量。母亲是食物的主要购买者，更能影响儿童营养饮食行为的形成。

要想培养高“食商”孩子，从父母做起。第一，家长应学会并将营养常识融入生活，尽可能多地与孩子一起吃饭，引导孩子选择健康食物。第二，让孩子参与到食物的选择、购买、烹饪中，学习合理搭配和烹饪，养成自己做饭、在家吃饭的习惯。第三，和孩子一起去农村，在耕种、采摘等体验中，让孩子了解食材的生长，懂得选择营养的食物。第四，营造轻松愉悦的就餐环境，不要在吃饭时批评孩子，不要把食物当成奖惩工具。北京电力医院儿科主任 夏艳斌

前有王宝强、马蓉，后有陈羽凡、白百合，明星夫妻的“出轨风波”一波未平，一波又起。“吃瓜群众”围观一场又一场明星夫妻的“婚姻直播”，“娱乐侦探”揭开一个又一个明星“不能说的秘密”时，谁都没有注意到，这些明星婚姻的“结晶”——他们的孩子。



图 TP

孩子使婚姻变得难以选择。之前文章出轨事件，有人说马伊琍原谅文章是为了孩子。当婚姻出现问题时，很多家庭都会选择为了孩子维持着婚姻。但实际上，夫妻之间的冷漠更让孩子伤心，给他们带来的伤害更永久。心

理学家认为，如果孩子一直生活在不和谐的家庭环境里，孩子会变得冷漠、没有安全感、性格内向、胆小、渴望拥有爱但又害怕爱会伤害自己。成年后，他们更容易有抑郁倾向。

伤害1、被遗传的不幸

最新的调查数据显示，城市的离婚率高达31.6%，很多年轻人甚至为此不敢结婚。

一个孩子，如果成长在婚姻不幸的家庭，长大后可能会重复这种不幸福的婚姻状态。调查数据表明，经历过父母离婚的孩子，他将来离婚的几率要比健全家庭里的孩子高出3.85倍。重要的是：他应对婚姻的模式，通常都是从父母那里学来的，儿女用同样的模式去建立自己的婚姻，当然会重复父母的不幸，所以，不幸的婚姻就像传家宝一样，代代相传。

伤害2、成年后恋母情结

如果自己的婚姻不幸福，很多妈妈会把感情的重心转移到孩子身上。她依恋孩子，害怕孩子有一天独立而

离开她。而孩子也会顺应母亲的心理，认为母亲永远都是最亲密的人，甚至长大成人后，有了自己的家庭和配偶，配偶的地位也在母亲之下。当矛盾发生时，成年的孩子本能地要放弃配偶的利益，满足母亲的愿望。

伤害3、沉溺于臆想症

一个不和谐的家庭环境，对孩子性格影响非常大。家庭的状态不仅影响孩子的心理及性格，还会影响孩子的行为方式。

家庭中的纷争，尤其是父母间频繁的争吵，对孩子的成长非常有害。孩子在恐惧、绝望、无奈中封闭自己，缺乏自信和信任。成年后，这些孩子可能沉溺于自己的臆想中来弥补自己的缺失。问题少年多数来源于童年时期的不快乐及安全感的缺失。

王杨

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198
地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512
网址：caizhizhai.tmall.com

【新手妈咪】

母乳不足？你是否跌进了这些误区？（一）

随着母乳喂养越来越深入人心，在实践中，很多妈妈觉得自己母乳不足。事实上，真有那么多妈妈母乳不足吗？有哪些情况可能是你误读了宝宝，或是对自己的泌乳能力发生了误判呢？

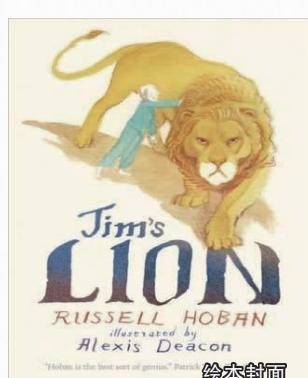
误区一：我用吸奶器吸出来喂，这样喂养更精确、更科学吧？

这是非常糟糕的。吸奶器的发明确实帮到了很多背奶或是宝宝不在身边的妈妈，但是，吸奶器只是利用负压原理，将乳房中的奶水部分吸出，它

并不能衡量母乳是否足够。首先，吸奶器与宝宝的吸吮动作有很大差别，宝宝除了利用嘴里的四块脂肪垫对乳头乳晕形成密封外，还有裹的动作，可以不断刺激下丘脑释放催产素形成喷乳反射。而吸奶器所能刺激的喷乳反射远不如宝宝的吸吮。其次，乳房与吸奶器还有磨合问题，使用不当，不仅吸出的奶量有限，而且易损伤乳晕。尤其在母乳喂养的早期，吸奶器的“产量”一般只有宝宝吸吮获得量的60%~70%。（未完待续）
象妈妈

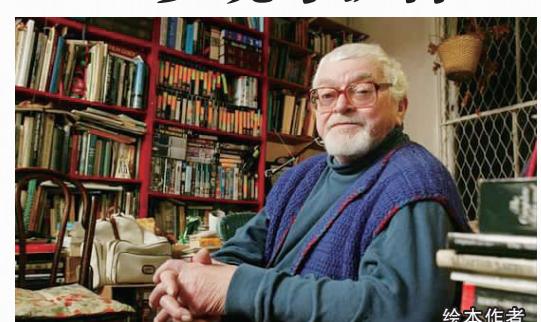
【绘本荐读】

《吉姆的狮子》： 梦境守护神



《吉姆的狮子》是英国著名作家拉塞尔·霍本与曾获凯特·格林威奖提名的英国插画师亚力克西斯·迪肯合作的作品。拉塞尔·霍本是一名诗人和科幻小说作家，喜欢给孩子们写故事。他的作品充满着超现实般的奇特幻想，描写的主题看上去有些残酷暗黑，但又总是“乾坤大反转”，将这些看似负面的元素转化成一个充满幽默感和强烈画面感的寓言故事。

霍本的名字经常被人和《指环王》作者托尔金(Tolkien)以及《纳尼亚传奇》的作者CS·刘易斯(CS Lewis)放在一起。狮子作为一个重要的隐喻反复出现在霍本作品中，除了这部《吉姆的狮子》，他在1973年创作的作品中讲述的是一对父子和一头狮子的故事，同样是一部洋溢着幽默感和奇幻色彩的作品。



在《吉姆的狮子》中，小男孩吉姆因为动手术住进了医院，他无时无刻都沉浸在“无法再见到爸爸妈妈可怎么办”的焦虑与恐惧中。在那间小小的病房里，吉姆的梦境与现实交替出现，他开始了寻找自己的守护神，逐渐战胜了恐惧。

看起来是不是有些可怕，没关系，随着吉姆的想象一起走下去，会感受到战胜恐惧之后的坚强与无畏，以及“假想敌”的脆弱和不堪一击。家长和小朋友们请放心阅读，回想一下自己是否也有过类似的经历，又是怎么克服和战胜的呢。霍本可不是那种“软萌”的作家，所以，他不会一上来就给读者发糖吃，你必须跟着吉姆一起穿过所有的焦虑和胆怯才能尝到胜利果实的味道。

周翔