

怎样和0-3岁的孩子一起玩

◆ 刘湘云

当你的小宝宝来到人间的时候,你肯定早已经为他准备好了吃、穿、用、玩的东西,这些的确十分必要,但你是否想过还要掌握一些和孩子一起玩、和孩子接触交流的本领呢?在生命早期,胎儿在母亲子宫里四五个月时就有听觉和触觉,能开始与父母进行互动。待到孩子出生后,每天除了吃饭和睡觉,其他时间就是与照顾他的亲人接触交流,也就是“玩”!通过玩,他逐渐发展自己各种感知觉,如在视觉、听觉、嗅觉和触觉的基础上,学会了认识世界上的人、物、事。同时玩也促进他的运动、语言、社交、思维等能力,形成了一定的脾气和性格。特别是在孩子诞生最初的3~4年是早期教育极为重要的时期,因为这时婴幼儿脑发育非常迅速,是学习的大好时机。来自环境中的大量刺激可不断促进婴幼儿的神经发育,所以你应该努力为宝宝创设良好的环境,以锻炼他的体格,拓展他的智能潜力,为他以后的健康成长打好基础。当这个小生命降临世上,你们就是他最亲的抚育者,也是孩子最早的玩伴,最初的学习老师,因此应以爱给予他无微不至的关怀与培养!

和宝宝接触互动玩耍时需要注意哪些呢?

1.了解孩子一般成长发育的规律:在和你的孩子玩之前,你有必要了解一下孩子生长发育的某些基本规律,以便按不同年龄孩子的生理、心理发育特点进行合适的培育活动。

宝宝生长发育按一定规律持续进展,如发育的模式是从一般到特殊、从简单到复杂、从头到脚、有快有慢、不同年龄各具身心特色地发育。在本书附录二相关表



(1)表(2)0~5岁男女婴幼儿体重身长(高)的参考值;表(3)0~4岁婴幼儿心智发育大概情况,可供参考。最好能按时去儿童保健门诊做生长发育检查,可及时发现问题并加以纠正。一般第一年每三个月检查一次,第二、第三年每半年查一次,以后每年查一次。

2.环境的安排:应在空气清新、阳光充足、温度适宜、周围宁静、氛围愉悦的环境中与孩子同玩。有一定整洁安全的活动空间,供孩子卧、躺、爬、滚、走、跑等活动,并备有宝宝适用的桌椅、小床、童车等,还要把他专门的物品放在固定的橱柜抽屉或小箱里,包括放置玩具、童书的地方,便于拿取和整

理。家庭环境和户外场地要保证孩子安全健康,这是第一位的,凡孩子能接触的物品都要清洁、卫生、无害,窗户及楼梯口应装上栏杆,桌、椅、床远离窗户,以防孩子攀登跌落。电器插座应置于高处,热水、烫粥都要远离宝宝,小儿接触的玩具也须保持清洁、卫生、安全。

要在宝宝完全睡醒不饿的时候与他玩耍、互动交流,持续时间不宜过长,一般5~10分钟即可,每天可进行2~3次,能逐渐有一个固定的时间,让孩子从小养成有规律的生活也很有必要。

3.和孩子玩耍的人:0~3岁的宝宝生活能力还很差,衣、食、住、行样样都要依靠亲

人(主要是父母)。特别是母亲,一天中和孩子接触最多,交流互动的机会也大大超过别的成人。如何在漫长岁月中利用日常生活接触把子女培养成为一个健康、快乐、优秀的人呢?这不是每个父母与生俱有的本领,是需要用心不断学习和完善的。相信每对父母都能完美地完成这个神圣的任务!

4.每个孩子都是一个独立的人,有各自不同的生理心理行为思维的特点,需要得到尊重,周围的其他人包括亲生父母都不能自以为是地代替他。养育照顾宝宝的人只有通过接触互动、仔细观察,了解他的内在需求,引导他,才能达到互相适应、顺利抚育的目的。

5.要把父母无微不至的关爱实施在孩子身上不是一件容易的事。父母要熟悉他们的特点,给予恰当的指导,实施每一件事都要考虑周到,使之无害且起到促进作用。物质的供养固然是必需的,但情感的融洽和心理的抚慰也十分重要,言传身教在家庭亲子教育中起到主要的作用,婴幼儿阶段父母的行动是最好的学习榜样,对孩子一生都有深刻影响。所以,在与孩子的接触中要时刻记住他们有一双小眼睛和两只小耳朵。

本书将向你介绍一些和0~3岁孩子玩的简单易行的方法,你可以一面和宝宝玩,一面再创造出一些新玩法。

本书在编写过程中得到了中国福利会国际和平妇幼保健院、上海市徐汇区家庭健康与营养协会的大力支持。在此,谨向他们表示衷心的感谢!

(作者为我国著名儿科专家;本文为刘湘云著《怎样和0~3岁的孩子一起玩》一书的前言)

端午来临飘粽香

◆ 蒋家骥

粽子清香可口,甜咸皆宜。如今,粽子终年都有供应,但到了端午这一天,则是每个人都要吃粽子的日子,科学地吃粽子将更有利于您的健康。

粽子的主要原料是糯米,中医认为糯米可治疗烦渴、解毒、痘疹。但糯米吃得不当可引起脾胃不和、积食不化,所以小孩、老人及体弱多病者应当慎食,尤其是肠胃功能原来就不好的人,更应少食、不食。

加工及吃粽子请注意以下几点:
粽叶新鲜卫生。应色泽碧绿、光洁润滑、没有霉点、没有斑块、清香扑鼻。

扎粽子不要用塑料绳。因为塑料绳是用聚酯制成的,它在高温烧煮条件下会产生有毒的二甲烷等有毒物质,并会溶于水中,再渗入粽子里,吃后使人中毒。传统的扎粽子绳子是用生长在山坳里的蒲草或是生长在海滩的“咸水草”及棕篱树的叶子,晒干后使用。现在则大多用纱线绳捆扎,这些绳子都是安全的。

煮粽子不要用铁锅。这是因为粽叶里含有一些弱酸性的物质,在铁锅中加热,它们会

与铁起化学反应,产生一种会使粽子变色的低铁化合物,人吃后会使舌头和牙龈变成黑色以及出现恶心、呕吐等症状。

粽子要烧熟煮透。扎得很紧的粽子虽然更香,吃口更佳,但由于其热传导很差,因此这种粽子的中心部位很不容易烧熟,所以要注意有足够的焖烧时间,防止因吃了未熟透的粽子而发生食物中毒。

粽子最好现煮现吃。对于隔夜的自制粽子及买来的冷粽子应再彻底加热后吃。如果有不正常的异味应弃之不舍。

煮过粽子的水要倒掉。因为煮过粽子的水含有很高的亚硝酸盐,它会使人血红蛋白变性而不能正常携氧,严重的会出现口唇青紫等症状,它与食品中的仲胺作用会变成致癌的亚硝胺,故而这种水是不能喝的,也不要在这种水里回烧粽子。如果要煮第二锅粽子也应换新水再煮,以防亚硝酸盐对人产生危害。

不要吃得太多。每次以一只为宜,老人及体弱者更应节制,且需细嚼慢咽。

慢跑有助延年益寿

◆ 爱妮

如今,欧洲与北美的百姓又掀起了慢跑的运动热潮,因为丹麦科学家经长期研究发现,只要每个星期花一个多小时慢跑,可以延长大约六年的寿命,比起任何的极限运动都还有效。此外,研究也证实,慢跑有助于改善人们的肺活量、降低血压、防止肥胖,改善心脏功能和心理机能,是老少咸宜的运动之一。

在过去,科学家对于慢跑是否能使身体更加健康,总保持存疑的态度。上世纪70年代曾掀起的欧美运动热潮,使中年男性对简单易行的慢跑运动普遍抱有浓厚的兴趣,但其中却有极少部分民众在慢跑时猝死,被媒体解读称慢跑是激烈的运动,中年

男性的身心恐无法负荷,此说法更增添了科学家的疑虑。

为了确认此假设是否属实,丹麦哥本哈根心脏研究中心持续追踪2万名年龄介于20至93岁的男、女性,发现慢跑的确有助于改善民众的肺活量、降低血压、孩子肥胖、改善心脏功能和心理机能,彻底推翻旧有的结论。

此外,该研究进一步指出:只要每周慢跑量达一两个小时,男性的平均寿命将增加6.2年,女性的平均寿命则可增加5.6年,并能降低44%的死亡率。并且,慢跑除了有助于改善心理机能,参与者还能和同好接触,从而增进社交功能。

昨天中科孢子粉
今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

发明专利号ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业,中科灵芝孢子油是中科研究人员采用CO₂萃取专利技术从孢子粉中提取的产品,其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊,健康的保障!
以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品,每100g中含多糖≥8000mg。

组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站: www.sipo.gov.cn

中科专卖店(地址见下)为您提供免费测试灵芝孢子粉产品,营业时间:周一至周日9:00-18:00,国定假日除外。



卫食健字(2000)第0642号 苏食健广审(文)第2011110174号
卫食健字(2000)第0434号 适宜人群:免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者
不适宜人群:少年儿童 本品不能代替替药物

咨询热线: 021-34010789 / 64311848 / 64312606
中科专卖店: 中科院肇嘉浜路526号(岳阳路口)
更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn