

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育  
比心

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目。邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号（ID 搜索 fengonemama 或扫描上面二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……

## 女儿被同学嘲笑“香肠嘴” 躲着不愿见人

倾诉：巧巧妈妈

老师好！从今年6月份开始，我发现女儿巧巧突然有了一个怪习惯——吃饭要遮着嘴巴吃，不让人看见她的嘴巴。我问她为什么这样，巧巧说因为同学都笑话她嘴唇厚，“像香肠嘴巴”。刚开始，我安慰了她几句，以为这事就会过去，没想到好几个月了，她一直这样。到现在，她不光在家吃饭遮着嘴巴，而且还不愿意到人多的地方去，出门甚至

还要戴口罩，家里来亲戚也躲在房里不肯出来。

虽然女儿的学习不错，但性格比较内向，跟同学交往比较被动，加上她是插班生，班上没几个玩得要好的孩子，现在又被嘲笑，我很担心她因此变得自卑。我也尝试过从各种角度告诉她不要过于在意，嘴唇厚也有厚的美感，但始终打不开她的心结，我该怎么引导才好？



读了巧巧妈妈的来信，我特别想对孩子说的是：自信的人生才最美丽呀！当然，要让孩子接受“热爱自己”这个命题，不是一朝一夕就能解决的。因为，真正认识到自己的价值，真正爱自己，需要不断地学习和蜕变，做父母的最重要的就是要给孩子这样的环境。

不在孩子面前随意去说人的是非，不要对人品头论足，善于发现别人的闪光点。在这样的氛围下养出来的孩子，天生就会对事物有更多的包容力。他长大了，对自己的喜好更有判断力。

然后，我们要传递给孩子这样的价值观：每个人都有缺点，同时每个人也都有优点，一个人通过发掘自身的优势，能够取得的成就是不可估量的。比如很多人都说马云长得不好看，但无论在他成功前还是成功后，我们看到的都是他特别自信的样子，凭着这份独一无二的自信，他通过奋斗开创了成功的事业。还有我们都熟知的模特吕燕，她因为眼睛小、肤色黑，脸上还有雀斑，一度被称为“最丑超模”，但她仍旧大受欢迎成了世界名模。正是因为他们都很清楚这个所谓的“丑”是难以改变的，但并不是什么大缺点，反而把自己身上与众不同的地方看成独一无二的“正能量”，通过努力完善自身，最后取得成功。

所以，作为家长，要始终站在欣赏孩子的立场，因为没有谁会比你更先注意到孩子的某些“不一样”。要引导孩子学会接纳自己的不完美，欣赏他们的其他优势，在恰当的时候多鼓励孩子。



亲子专家：王建平博士

比如，写字、画画、游泳……哪些是孩子的特长，可以对他多加表扬，让孩子把关注点转移到他感兴趣的事情上，这样他就不会整天想着他的什么鼻子大、嘴唇厚了。当孩子收获了自信和优秀，就不会在意自己相貌上不够完美的问题了。

随着孩子年龄增长，我们要让孩子逐渐明白和理解，美是可以有不同层次的。美不仅仅来自于外表，还体现在良好的教育，高尚的言谈举止中。腹有诗书气自华，美可以有更丰富的内涵。

必要时，我们还可以让孩子学会自嘲，勇于自嘲的人更能够化解别人的嘲笑，也能让别人以后少嘲笑自己。不理睬别人的嘲笑，酷酷地走开就是我的态度。越是自信的孩子，越有人格魅力。如此，别人也会更多地欣赏孩子，而不在于他们的小瑕疵了。

亲子宝典

### 孩子为啥有绿色便便

文/赵婷（湖南省儿童医院感染科）

孩子的便便出现绿色，有些是正常的，有些是因为生病，一定要好好区分。1、吃多了绿色的蔬菜。因为肠胃消化功能还不是非常完善，所以一些尚未消化掉的蔬菜就混着便便一起出来，便便就会呈绿色；2、宝宝着凉了。着凉后，宝宝肠道运动的速度会加快。这样，胆绿素还没处理大便就会被排出去。因此，如

果孩子感冒了，一定要及时就医；3、宝宝饿了。孩子若没吃饱，不仅会大声哭泣，同时肠道运动也会变化，大便就无法收到胆绿素的变色作用，所以便便就变成了绿色；4、喝母乳。这主要是由于在喝了母乳后，大便就会偏酸性，在肠道细菌的影响下，颜色就会变成浅绿色。

### 运动之后别喂奶

文/胡蓉（湖南省儿童医院心血管内科）

母乳喂养是最适合宝宝的，但当妈妈生病时，免疫力降低就会影响到母乳的质量，宝宝在吮吸后也会对他的健康不利。特别值得注意的是，很多妈妈在产后为恢复身材，就会报名参加健身活动，或进行户外运动。当运动结束后，很多妈妈看到宝宝哭泣，就会立刻进行哺乳。其实，这样的行为是很影响宝宝

食欲的。这是因妈妈在运动过程中，体内会分泌出大量乳酸，而乳酸会让乳汁的味道发生变化，而味道的变化甚至可能导致宝宝拒绝吮吸，从而让宝宝对于喝母乳这件事儿产生抵触。

所以，建议妈妈在哺乳期不要进行剧烈的运动，或者在运动之后休息一会儿再给宝宝喂养母乳。

### 宝宝肚子鼓，不一定是病

文/安喆妮（湖南省儿童医院药学部）

宝宝有时候肚子是圆鼓鼓的，这是因为宝宝生病了吗？其实，导致宝宝肚子圆鼓的原因是很多的，并不一定是生病。非疾病的原因有哪些呢？1.腹部呼吸。宝宝在刚出生的时候，胸肺部的肌肉组织还处在发育的阶段，而且大多数宝宝是通过腹部呼吸的，肚子会不停的上下起伏，于是就变得圆鼓；2.腹肌发

育的不完全。宝宝的腹肌在出生后还在发育的阶段，但是却要起到容纳各个脏器的作用，所以肚子才会看上去比较突出，随着宝宝的发育，腹部就会逐渐变得平坦；3.腹部胀气。有些宝宝会不断的打嗝和放屁，于是肚子就可能变得不舒服而有些圆滚，这可能是腹部胀气导致的。

### 长虫牙都怪吃太多糖？错！

文/刘敏（湖南省儿童医院病理科）

首先，不可否认的是，“糖”是导致孩子长虫牙的重要因素。每个人的牙齿表面都附着着牙菌斑生物膜，有大量的细菌，而这些细菌会吸取食物中蔗糖、葡萄糖、麦芽糖及乳糖产酸等糖分，溶解牙齿表面的釉质，进而造成虫牙。至于时间，是导致孩子长虫牙的另一重要因素。人在吃了含糖类食物的2分钟内，

牙菌斑生物膜的酸度就可升至可溶解的程度，紧接着唾液会在半小时到2小时内将酸素中和，使其停止继续溶解，甚至可让初期虫牙还原。然而，若是大家嗜甜，或吃含糖食物太过频繁，唾液没充分的时间来中和酸素，初期虫牙就无法还原了，虫牙情况会越来越早，最后形成不可逆的龋齿。

### 怎样让宝宝皮肤不干燥

文/刘业春（湖南省儿童医院新生儿三科）

秋冬季节皮肤容易出现起皮、发红、痒、敏感等情况，家长们该如何护理孩子皮肤呢？1.外用保湿剂。每天2-3次，建议在清洁面部皮肤后立即使用，秋冬建议使用霜类的保湿产品；2.避免给孩子长时间洗澡。每次洗澡最好控制在10分钟。在室温合适的情况下，尽量用温水，洗澡后立

马给孩子全身擦上保湿霜；3.避免使用香皂洗澡。肥皂有利于清洁，但容易清除皮肤上分泌的皮脂，使皮肤更干燥；4.注意室内湿度。湿度不得低于50%，如果达不到可使用加湿器；5.选择棉质衣服。给孩子尽量穿柔软、舒适的纯棉衣物。给孩子勤剪指甲，避免抓伤皮肤。

### 小儿肺炎家庭护理

文/刘素兰（湖南省儿童医院呼吸一科）

1.保持安静、整洁的环境，保证患儿足够的休息。室内要经常通风换气，使空气流通；2.汗多的病人及时更换潮湿的衣服，并使用人毛巾把汗液擦干；3.注意合理的营养及补充足够的水分，饮食清淡易消化，同时保证一定的优质

蛋白；4.保持呼吸道通畅，及时清除鼻腔分泌物。对痰多的患儿应鼓励患儿将痰咳出，对于婴幼儿不能自行咳痰者，在病情允许的情况下，家长应该经常将患儿抱起，勤拍背，手微弓呈空心掌，在患儿两侧肩胛部位稍用力有节奏地拍。

## “女书”“花猪”惊现赛场，长沙中学生运动会好有味

今日女报/凤凰网（通讯员 倪慧颖）“看，他们身着色彩绚丽、绣花精美的瑶族服装，手持长鼓，载歌载舞而来！”伴随着阵阵鼓声，10月17日，长沙怡雅中学运动会开幕。融入了充满地方民族特色的服饰、传统艺术、特色产业等元素的运动方阵，充分展现了湖南各市州的风土人情，让人耳目一新。

从少数民族互相交融的“龙山”学

习尊重个性；从开创华夏文明的“炎陵”学习文化传承；从矿产新城、油茶之乡“耒阳”学习创新发展通过这次开幕式，同学们深刻体悟了三湘风情和湖湘文化的魅力，对家乡、对祖国的热爱愈发深切。

据悉，每年秋季体育节开幕式已经成为了怡雅中学闪亮的教育名片。拓展国际视野，传承中华文化，发扬湖湘精神，正是怡雅对每一个学生的期望。