

“晒娃狂魔”变成了“淡定老母”

## 朋友圈晒娃，四年级到头？

今日女报 / 凤网记者 章清清

0~6岁天天晒，孩子干啥都可爱；一二年级经常晒，孩子得表扬了、戴红领巾了、当班干了；三年级偶尔晒，孩子的作文、美术，家长们开始抱怨“辅导不了”了……可是，当孩子一进到四年级，频频晒娃的家长们仿佛在朋友圈“人间蒸发”了一般，几个月都难得晒一次，到了五六年级更是什么话都不说了，就像自家没个娃在蹦跶一样。

前不久，育儿专家杨槩的一段文字引发不少家长的共鸣，在新浪微博上，“朋友圈不再晒娃的原因”这一话题迅速登上热搜，阅读量达1.9亿，讨论数近3万。

杨槩经过长时间的观察，发现了一个有趣的现象：超7成的孩子进入四年级之后，就在父母的朋友圈中“消失”了。从“晒娃狂魔”变成了“淡定老母”，有人说这就是“四年级蒸发现象”。为什么随着孩子年龄的增长，父母在社交平台上晒娃的热情越来越低？这一届家长究竟怎么了？

亲子宝典

新生儿疝气有哪些症状

文 / 石榴 (湖南省儿童医院新生儿外科)

新生儿疝气是常见的外科疾病，多见出生不久的宝宝。新生儿疝气一定要重视，长期不治会影响身体健康。

早产儿和体重不足儿最容易有疝气，且可能发生在腹股沟部位两侧。小儿疝气发病的根本原因是先天性发育不足引起，导致鞘状突闭合不全，从而引起肿块。发病初期在腹股沟部位有肿块，宝宝安静休息肿块不见，宝宝长久站立行走肿块出现。新生儿有小儿疝气开始不是很严重，一旦发生吐奶、腹胀、腹痛等症状，就会加重病情，所以一定要让新生儿平躺多休息。小儿疝气除了少数患儿可能自愈外，大多数患儿长期不治，其病情就会越来越严重，会导致孩子出现身体不适、体质差、体弱多病等现象，对新生儿的生长发育有着极大影响。最为严重的情况是，小儿疝气长期不治，一旦发生嵌顿绞窄，就可能引起小肠坏死、肠梗阻、剧烈疼痛等危险。因此，新生儿有小儿疝气千万不能忽视，一旦发现一定要尽早治疗。

宝宝骨折，饮食需注意

文 / 郭文 (湖南省儿童医院骨科)

骨折是儿童常见的损伤，通常上肢的骨折多于下肢的骨折，大多是非移位性的。小儿骨折后愈合起来比较快，愈后是良好的，但家长应该做好预防，尽量避免孩子因为意外发生骨折，一旦发生骨折，应立即进行正确处理，合理搭配饮食。那么，宝宝骨折，饮食需注意哪些呢？骨折患儿应保证高蛋白、少脂肪、维生素充足、钙质丰富的饮食。每天的蛋白质摄入量应较健康儿童有所增加，尤其是伤情较重、出血量比较多、身体较为虚弱的儿童，更要充足些。饭菜的品种也要多样化，注意色、香、味、形的搭配，以促进患儿的食欲，有利于早日康复。传统多主张骨折病人要多吃些骨头汤，因骨头中含有丰富的钙和磷，其它如虾皮、白米虾、银鱼、蛤蜊、牛奶及奶制品、鸡蛋、芝麻酱、豆与豆制品、海带等食物也比较好。

冬季防哮喘的注意事项

文 / 莫岸辉 (南华大学附属长沙中心医院)

1. 防止感冒。在天气变化或寒冷时，一定要及时添加衣服，避免受风寒，淋雨雪。要特别注意颈部的保暖。衣服不宜过紧，最好穿、用光滑、柔软、平整的纯棉织品。外出注意戴口罩。
2. 饮食调养。饮食既清淡又富有营养，不吃能引起哮喘发作的食物和发物，少吃辛辣厚腻的食品。多吃蔬菜水果，如萝卜、丝瓜和梨、香蕉、枇杷等。保持每日大便通畅。
3. 注意补钙。钙具有抗过敏功能，哮喘病人可多吃些含钙高的食品。但用海产品补钙时，要注意防过敏。
4. 少吃多餐。进食不要过饱，要少食多餐，不吃过甜、过咸的食物。
5. 适当锻炼。哮喘患者可进行适当的散步及深呼吸锻炼。患者取仰卧位，两手重叠放在脐部，经鼻吸气后缩唇缓慢地将气呼出，两手稍向腹内加压。步行时停下来深吸一口气，然后再步行，同时缓慢地呼气。缩唇呼吸，经鼻缓慢地吸气，用口呼气时作吹口哨样动作，按节律进行，尽量将气呼净。每次练习3-5分钟，每天练习数次。

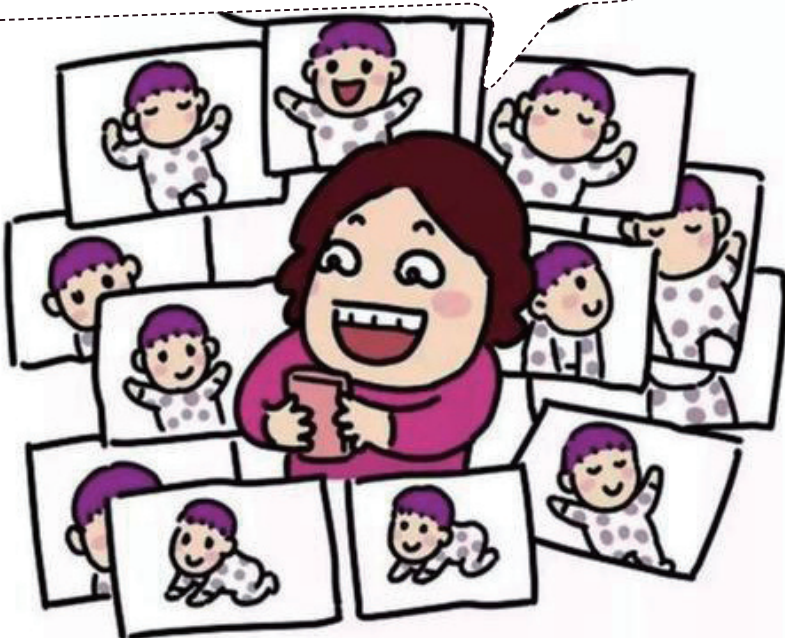
从晒娃九宫格到“消失”朋友圈

“家长黑化了”“已经晒足180天，晒干了”“本小学老师现身说法，三年级以后的孩子就没那么可爱了”“家有初一崽子的过来人告诉你们，那是因为已经越看越嫌弃，感觉号已经练废了”……在“朋友圈不再晒娃的原因”这一热搜话题下，这些跟评也同样博得高赞。虽说有调侃也有吐槽，但共通的一点是——家长们的晒娃热情消退了。

长沙妈妈娟子就是一个“典型性”家长，如今12岁儿子在她朋友圈出现的次数一年到头屈指可数。曾经，娟子算是一个晒娃狂人。从儿子出生起，就坚持在朋友圈打卡，记录分享儿子成长的点点滴滴，如果是周末出游，更是九宫格要发三次才过瘾。

可是，自打她儿子上小学，她晒娃的次数成断崖式减少。娟子说，“孩子越大越‘熊’，看看别人家的娃，就像文曲星下凡一样多才多艺，弹钢琴、跳拉丁舞、练跆拳道……个个都是十项全能，编程奥数英语围棋样样精通。再看看我家孩子，只要做作业时能让我省点心，我就阿弥陀佛了。我还有啥好晒的？”

“四年级蒸发现象”的另一个重要原因，是“孩子长大了，不是你想晒就能晒了”。儿子已经上初中的长沙妈妈燕子说，从五年级开始，儿子就不太配合她拍照了。他有了自己的QQ号和微信号，还加了她的朋友圈。所以，她要想“晒娃”，还得先给孩子看看，要征得儿子的同意。这么一折腾，自然就晒得少了。



“朋友圈不再晒娃的原因”登上热搜，也引发无数家长共鸣，有网友表示，“朋友圈蒸发的不只是四年级的娃，更是遭遇中年危机的我”——想要发个朋友圈，吐槽工作不顺要屏蔽上司，倾诉带娃心酸要屏蔽家人，抱怨作业打卡太多要屏蔽老师……思来想去，中年生活谨慎又隐忍，干脆不发了事。

还有的家长说，晒娃还不如晒阳台上养的花花草草。在子女教育的问题上，不是一分耕耘就会有一分收获，也不是每个问题都有相应正确的解答。时代不同了，社会日渐包容多样审美，承认人生没有绝对的范本。为何身为家长还要陷入“鸡娃”焦虑中无法自拔？

除此之外，随着孩子年龄渐长，步入青春期，叛逆逐渐严重，亲子互动不如从前那般亲密，这也成为孩子年龄越大，家长越少“晒娃”的原因之一。

“晒娃”有度更要尊重孩子

中国教育学会家庭教育专业委员会会员张敏认为，很多父母对朋友圈“晒娃”乐此不疲，实际上，这是把孩子当成了表现自我价值的工具，特别是当父母在朋友圈公开用立Flag的方式，来促使孩子按照他希望的方向去发展时，会对孩子的心理造成两方面的负面影响。

一是“晒娃”时忽略孩子的心理感受和精神层面的个体成长，把孩子的个体尊严弱化成有特长才艺、用来炫耀的物件，“很多人成长的力量来源于被爱，但当一个人只有成绩好才‘被看见’‘被爱’时，孩子往往看不到自我的内在、精神和情绪，从而失去自我。”

二是家长私下暗暗比较可能会使自己对孩子的教育导向发生偏离，尤其父母在朋友圈等公开的条件下，试图用外部的奖励或惩罚刺激孩子成长时，会潜移默化使孩子认为自己的努力是为了父母的颜面，无法真正意义上调动孩子成长需要的内在驱动力。

“最好的教育永远是自我教育，父母应该帮助孩子实现自我觉醒和自我教育。”张敏说，“晒娃”要因孩子而异，科学“晒娃”离不开尊重孩子，保护孩子隐私，还有把握住“晒”的度和价值导向，“正如适宜的阳光对人身有益，但过度地暴晒则会带来不好的影响”。



导语：#朋友圈不再晒娃的原因#你朋友圈里晒娃的人也与龄俱减吗？你认为是什么原因导致的，带话题参与讨论

“四年级蒸发现象”背后

在亲子专家杨槩看来，大多数四年级以上孩子的家庭都是不快乐的，即使孩子学习不用操心，家长还要为了“小升初”和其他各种问题而焦虑，更何况学习不用操心的孩子比大熊猫还要少。每个孩子都有自己的问题，哪个家长也不会跟别人说自己孩子让人发愁的一面，所以，不说话的成了大多数。家长们既没什么值得炫耀的，也不愿说孩子不好，干脆不说话就渐渐形成了“四年级蒸发现象”。

