

■ 亲子宝典

### 儿童脾胃虚弱怎么办

文 / 刘洁 (湖南省儿童医院消化营养科)

1. 首先是注意不要积食, 饮食以清淡、易消化、有营养为主, 要少吃肥腻的肉类, 饮用牛奶每天不要超过 200 毫升, 一定要限制甜食的摄入量。2. 有适度的活动。每天清晨做一下早操, 多带孩子户外进行适度的跑跑跳跳, 都是非常有好处的。3. 如果脾胃虚弱属于偏寒型的儿童, 不应让其食用偏凉食物, 应食用比较柔软温热的食物, 可多食用山药、多喝山药粥, 适当可放一些大枣, 生冷和油腻食物尽量避免给宝宝食用。如果属于脾胃虚弱偏热型的儿童, 此类孩子吃零食较多, 像油炸和垃圾食品等不应再吃, 需要多吃水果和蔬菜, 包括粥类, 可以多喝海带汤, 蔬菜类可多食用胡萝卜、南瓜等可清热消食的食物。

### 儿童吃什么养肝

文 / 龙焯 (湖南省儿童医院普外一科)

1. 葡萄。葡萄含糖类中的葡萄糖、蔗糖、果糖、木糖, 含酸类中的柠檬酸、苹果酸、酒石酸, 还含蛋白质、胡萝卜素、多种维生素, 以及钙、磷、铁、钾等人体需要的营养成分。有增进食欲和保肝、护肝的作用, 所以秋季养肝可适当食用些。2. 乌梅。乌梅利于肝、脾、肺, 能涩肠生津, 其主要功能在于敛肝养肝、止渴生津。但乌梅酸性极大, 因此食用后一定要记得及时刷牙, 否则其中的酸性物质很有可能腐蚀牙釉质。3. 木瓜。木瓜中含有大量的维生素 C 及多种氨基酸等, 这些营养物质不仅能满足机体所需, 同时还能有效地增加肝细胞的抵抗力从而稳定肝细胞膜, 并且还可以促进肝细胞的修复与再生。

### 儿童胆囊炎的症狀

文 / 黄笑 (湖南省儿童医院普外一科)

儿童胆囊炎以腹痛、高热寒战为主要症状, 偶有黄疸, 上腹疼呈持续或间断性钝痛、胀痛或剧烈绞痛, 常伴有恶心、呕吐, 高热可引起惊厥, 或精神不好、谵妄、昏迷等症。儿童胆囊炎体格检查呈急性病容, 体温可持续在 38.5℃ 以上, 最高可达 41℃, 右上腹有明显压痛及腹肌紧张, 有时可触及肿大的胆囊。个别严重病例以中毒性休克为主要表现, 经治疗后始出现腹胀、全腹紧张及压痛等腹膜炎体征。末梢血象白细胞数增高, 并可有中性粒细胞数增多, 核左移及中毒颗粒。儿童胆囊炎结合症状、体征和病程发展迅速, 伴有精神不好、谵妄、神志模糊或昏迷等症, 可以作出诊断。有腹腔渗液的, 可做腹腔穿刺, 如抽出绿色渗液则可确诊为胆汁性腹膜炎。

### 儿童伤口缝合疤痕怎样消除

文 / 周诗敏 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

儿童伤口缝合的疤痕, 可以使用维生素 E 来擦拭疤痕, 因为维生素 E 具有淡化疤痕的作用, 另外维生素 E 还有保持皮肤弹性的功效, 所以长期使用的话, 对淡化疤痕的效果很不错。儿童伤口缝合疤痕如果是比较严重的话, 一般是建议选择激光去除的方法进行消除。但是如果儿童年龄还比较小的话, 还是建议年龄大点后再做这种治疗, 因为年龄比较小的儿童, 身体正处于发育时期, 后期的话有些疤痕会慢慢打开, 慢慢变淡变浅。对于儿童伤口缝合后留下的疤痕, 家长可以给孩子涂抹淡疤痕的药膏。另外在平时的生活中, 要特别注意孩子的日常饮食。可以给孩子多吃一些新鲜的水果蔬菜, 以及一些牛奶、瘦肉、蛋类等含有营养的食物, 补充身体所需的营养。

### 小孩割包皮的注意事项

文 / 覃曼丽 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

包皮手术虽然是个小手术, 但毕竟也是手术, 因此家长不能贪图便宜选择小诊所等, 而该选择正规的手术医院, 以免给孩子留下遗憾。手术前家长应帮助孩子做好相关准备, 应该清洗好要手术的生殖器部位, 同时应穿着宽松裤子。术后要注意减少运动, 虽然割包皮不要住院, 给生活带来的影响也较少, 但也要注意减少运动, 避免在运动时触碰刺激到伤口。同时, 孩子在卫生方面要多注意, 特别在小便时如果尿液沾染到纱布上, 家长发现纱布脏了, 要及时带孩子到医院更换。对于割包皮, 应该是越早越好的, 毕竟随着时间的发展, 小孩子会因为包皮过长而感染炎症或影响到生殖器发育。

# “名校”父母输出“鸡娃”理念 当心有毒

今日女报 / 凤网记者 章清清

“揭秘! 清华父母如何培养孩子上清华?” “北大妈妈教你这样教育下一代”……近年来, 一些顶着名校头衔的自媒体视频靠着晒育儿观、育儿方法和育儿好物走红网络。不少父母在关注这些账号后, 很容易陷入“名校父母”有意无意营造出来的教育焦虑而无法自拔。

近日, 教育部就全国政协委员提出的《关于严防“名校父母”输出“鸡娃”理念抵消“双减”工作成效的提案》进行了公开答复。答复称, 将集中治理蹭炒教育热点、编造虚假信息、渲染升学焦虑等恶意向作行为。对于此类内容, 家长们和老师怎么看呢?

## 调查: 学霸养成真有捷径吗

顶着学霸父母或名校头衔的自媒体到底输出的是什么内容? 今日女报 / 凤网记者以“清北父母”“家庭教育”等关键词在短视频平台搜索发现, 不少博主都称自己的孩子考上了名校, 或者访谈了清华北大的父母, 以此吸引不少家长来“取经”。

记者发现, 这些视频的内容五花八门, 但标题都比较夺人眼球, 比如“两个方法让孩子爱上学习”或者是“普娃上清华的捷径”等等。

此外, 这些视频号一般都有购物橱窗, 点击进去有教你如何“鸡娃”的图书和视频课程在售卖, 比如“学霸养成计划家长必修课”“49 天成为小学霸”等。

那么, 对于这样的育儿经验, 家长是否觉得真有借鉴意义呢?

近日, 今日女报 / 凤网记者看到一位声称“接触过将近 10 万个家庭”的视频博主, 他侃侃而谈总结出了“学霸学渣学神的家庭特点”, 指出“医生、老师家庭容易出学霸”。然而, 在评论区不少网友却发出了质疑, 有一位网友说“我和老公都是医生, 家庭和睦, 可我家孩子的学习成绩很差”。还有网友质疑博主如何能接触到“10 万个家庭”。对于这些网友质疑, 该博主都没有给出回复。

还有的视频更夸张, 有个自称是清华大四学生的博主, 一边“现身说法”, 一边打出的内容标题是“出生 16 天开始认字, 父母教育让我考上了清华”。

“大部分的我不相信, 现在自媒体市场上鱼龙混杂, 表面上看似真情实意的分享, 背地里很可能是商家赞助, 说得越夸张的越有流量。”长沙家长李先生说, 因为关注教育, 他也常能刷到这类教你如何“鸡娃”的视频, 但他觉得大多数都华而不实, 以夸张成分居多。

家长王女士也表示, 经常刷到这些“鸡娃”视频会让人产生教育焦虑, 对于一些她感觉有道理的方法, 确实也会尝试借鉴一下, 但总的来说效果不佳, “比如一个学霸妈说, 在学习上有时候要逼孩子一下, 可我们家的越逼越不肯学了。”

## 老师: 没有任何成功的家庭教育可以照搬

“教育不是工业流水作业那么简单, 别人能够生产什么产品, 并不是你就能产出。育人是一个极其复杂的工程, 根本原因首先是作为孩子的个体差异, 比如其智能水平、兴趣爱好, 还有原生家庭以及周围环境对他的影响等。”长沙雅境中学特级教师陈菊英表示, 对于“名校父母”的有些育人理念, 家长可以借鉴, 但如果一味机械地照搬别人的做法, 那无异于“东施效颦”。

陈菊英认为, 作为父母, 应该根据自己孩子的特点和家庭条件, 给孩子最合适的教育, “让孩子成为最好的自己”才是成功的教育。别人的教育方法和理念可以去学习和借鉴, 但更重要的应该是多花时间充分

了解自己的孩子, 这样才能不迷失方向。

安徽宣城二小资深语文老师汤玫也表示, “焦虑”可能是当下教育中出现频率最高的词语, 父母的焦虑构成了整个社会的焦虑, 也让孩子深陷疲惫和无力。短视频等碎片化信息的迅速传播, 有意无意间加剧了这种焦虑感, 大数据推送会把各种“别人家的孩子”带给你面前。

“看起来成功的路径有很多条, 但其实成功的路是不可复制的。因为每个孩子、每个家庭千差万别。没有一种家庭教育的成功可以照搬, 但对孩子的理解、包容、陪伴、等待则是我们可以选择去做的”。汤玫说。



## 专家: 要加强对父母的家庭教育指导

21 世纪教育研究院院长熊丙奇表示, 教育部的治理是有积极意义的, 名校父母其实有真有假, 虚假的名校父母编造虚假信息, 属于违规发布信息。对于确实是名校父母的“鸡娃号”, 则需要在加强对家庭教育的指导的同时, 推进教育评价改革进程。名校父母中有的“虎爸虎妈”, 给其他家长灌输超前

教育, 唯分数、唯名校, 强调教育的分级分层。对这些名校父母的“鸡娃号”, 治理不能一关了之, 要让这些“名校父母”的“鸡娃”操作没有市场, 就需要加强对父母的家庭教育指导, 告诉家长正确的教育理念和方式, 并加强对教育政策改革的解读。