

家庭教育·成长改变类栏目 名“家”解读

周海媚如何养成？童年有个好父亲

文/王静

编者按

如何育儿最科学？这恐怕是没有标准答案的问题。不过，名人的成长经历、育儿经验或许可以作为一个参考样本。我们开设“名‘家’解读”专栏，一起探寻那些“有名的家庭”如何开展家庭教育。



扫一扫，
看更多明星成长故事

一个曾在采访中说最喜欢北京的初雪的女子，在今年北京刚刚初雪时，却突然离开了。周海媚的离世让很多网友震惊、叹惋，很多人也是通过新闻才突然意识到，属于自己的青春已经过去那么久了。

记忆中的周海媚，留给大家的印象是既可美丽动人，又可出尘脱俗、侠气十足，而步入中年的周海媚，举手投足间更是自带一股从容的气度，还把生活过成了另一番模样：不婚不育、种花锄地、养猫遛狗……她认为老去是一种自然的过程，毫不掩饰地接受自己脸上的皱纹。在她看来，这些皱纹并不妨碍她展现出自己的美丽。

回顾周海媚的一生，正如她自己所讲，并非一帆风顺：参加香港小姐竞选，结果落选；年少成名，星途却没能一路顺畅；“遇到掉进去的真爱”，结果分开。但滚滚红尘，岁月没有带走她的天真，反而为她注入无限新鲜能量。她对生活的热情，不世故的清醒和通透，还有那份实打实的松弛感，都让人们觉得，她比记忆中更让人着迷。

周海媚这样可爱的人格魅力，离不开家人带给她的深刻影响。

周海媚的童年充满了自由与快乐。她从小跟随外公外婆在一个四面环海的小岛上生活，大海的宽广与自由，给予了她无限探索的空间；海风的潮湿与温柔，滋养了她的浪漫心性；外公外婆的疼爱，更是让她始终在爱的包围下成长。

她野性的性格，也在这个环境中得到了充分的释放。

那段时期，她是一个标准的“假小子”，虽然在兄弟姐妹4人中她排老二，但是无论是哪个孩子在外头受了欺负，她都会第一个出头，连男孩子都怕她，这份侠肝义胆算是映照在了

骨子里。

她还会爬树摘果子，会下海捕鱼，会在深山中迎风快乐地奔跑，也会在沙滩上跑来跑去，看大海的潮起潮落……这种自由自在的生活，也培养了她独立、勇敢、乐观的品质。后来，周海媚回到父母身边，但父母的严格管教，依旧没能让她长成“淑女”。小时候，经常有邻居上门投诉，说自己的孩子被周海媚打到流鼻血。因打架被老师罚站，也是家常便饭。

在周海媚的回忆里，父亲是对她影响最深的亲人之一。

父亲对四个孩子一视同仁，不会偏袒任何一个。周爸爸对孩子们的教育也十分严格，他要求孩子们在学校的成绩一定要保持在前十名以内，并且让他们阅读许多报章杂志以增长见闻。

周爸爸不仅关注孩子们的学习成绩，也十分注重对他们品德、礼仪、情商的培养。他要求孩子们站、立、坐、卧都要养成规矩，还曾专门带周海媚去西餐厅教她用餐礼仪。

父亲曾对周海媚说，女孩子必须要写得一手好字，于是还会手把手地指导孩子们书法。

在父亲的言传身教下，周海媚颇有大家闺秀的风范，性格温婉大气。

父亲虽然严格，但也不会让孩子们失去任何释放天性的机会。周海媚回忆，父亲会骑自行车带自己去看李小龙的电影、去沙滩玩、去游泳。周海媚也时常跟在爸爸身旁，看他修天线、修汽车……在父亲和家人的关爱与教育下，周海媚成长为了一个独立、自信、勇敢的女孩。

1985年，善于发现孩子优点的周爸爸还为周海媚报名参加了香港小姐选拔赛。这个消息让一直觉得自己是“假小子”的周海媚大为震惊，也有些不自信与忐忑。父亲告诉她：“每个女孩都只有一次18岁，我希望你能像其他女孩一样，



周海媚与父亲。来源/周海媚微博

在这个年龄展现自己的美丽。”

父亲的鼓励给了周海媚力量，让她在舞台上绽放了最可爱、最放松的自己。

2017年9月，周海媚父亲去世，周海媚发文缅怀父亲一生的付出，她感谢爸爸给她生命，并用心栽培，她说爸爸是个对家庭充满爱心、喜欢探索新事物的人，对自己影响颇大。

有人曾问周海媚，在成长的岁月里，哪些因素对其性格的影响最大，周海媚毫不犹豫地表示：“拥有一个快乐的童年是很好的第一件事！”

我们为周海媚的早逝而感到惋惜，但回顾她这一趟历时57年的人生旅行，没有因过分执着什么而错过周边的风景，也没有因迁就他人或迎合某些外在标准而持续压抑自我意志，更重要的是，她始终拥有家人的爱。

既如此，尽兴而归，足矣。

亲子宝典 >>

新生儿便秘该注意什么

文/李雅洁(湖南省儿童医院新生儿二区)

宝宝便秘原因很多，主要有两类：一类属功能性便秘，经过调理可痊愈；另一类为先天性肠道畸形导致的便秘，一般须经外科手术矫治。绝大多数的婴儿便秘都是功能性的。新生儿便秘要注意些什么呢？一是饮食多样化，多喝水，多食含纤维素较多的蔬菜汁或蔬菜泥，如南瓜汁、菠菜汁、胡萝卜汁等。二是生活要有规律，养成早晨起床后大便的习惯。三是便秘时，可做纸捻蘸上少许香油或石蜡油，插入肛门1厘米处，刺激肛门，使粪便排出。或把肥皂烫软，捏成子弹头状，用手塞入肛门保留2~3分钟，效果良好。必要时在医生指导下用开塞露或生理盐水灌肠。四是如系肛裂、巨结肠、甲状腺功能低下所导致的便秘，应去医院就诊。

宝宝肾脏不好的表现

文/刘云川(湖南省儿童医院肾脏风湿免疫科)

宝宝肾脏不好的原因要具体分析。有些小孩肾功能已受损了，或者血里的肌酐有所偏高，但可能还处于代偿期，所以临床上有时候症状反而不明显。到了失代偿时，临床表现就出来了，比如少尿，24小时里尿量可能小于400毫升，临床上也会出现浮肿。此外，宝宝会出现所谓肾性贫血，因为代谢产物在体内处理，会出现明显的代谢性酸中毒。孩子在这个年龄阶段磷排不出去，可能造成钙磷代谢障碍，导致所谓的肾性佝偻病，临床表现为骨骼方面的改变，比如O型腿、X型腿、鸡胸、漏斗胸，且抗维生素D佝偻病与一般的营养性佝偻病不一样，用维生素D治疗效果是不理想的。孩子肾功能不好临床症状跟肾功能受损的严重程度成正比。

婴儿鸡蛋过敏多久会自愈

文/屈芳(湖南省儿童医院病案统计与图书管理办)

婴儿鸡蛋过敏了多久会自愈，多与患儿过敏后的严重程度以及个人体质有关。如果过敏程度较重，应及时去医院就诊。婴儿吃鸡蛋过敏主要是由于孩子的胃肠道功能发育较差及体质不耐受所致，主要表现为皮肤出现大片或分散的红色斑点、皮疹等。有的患儿还可能会出现呼吸困难、呕吐、腹痛、腹泻、肠痉挛等症状，严重者危及生命。通常情况下，如果婴儿过敏症状较轻，无明显异常表现，多数可在1至3天后自行恢复。但如果患儿过敏症状较重，应及时到临近医院急诊治疗。至于何时能彻底恢复，则需要结合具体症状来判断。婴儿发生鸡蛋过敏后要多喝水，饮食以清淡、易消化为主，且近期不要再添加新型辅食。

麻醉过量有何后果

文/周诗敏(湖南省儿童医院麻醉手术科)

麻醉过量分为全麻药过量和局麻药过量。全麻药过量可能会造成患者呼吸抑制，导致通气不足而缺氧，也有可能造成循环抑制导致低血压的发生，甚至更严重者会出现心跳骤停。还有可能会造成病人苏醒延迟，特别在老龄或者肝肾功能不全以及肥胖病人中表现更加明显。因为这类病人需要更长时间代谢全麻药物。局麻药过量可能会导致局麻药毒性反应，引起病人中枢神经系统和心血管系统出现各种兴奋或者抑制的临床症状。轻度者会出现头晕、耳鸣等现象，一般不需要处理。如果严重者发生抽搐、惊厥甚至心跳呼吸骤停，必须进行积极抢救。目前随着麻醉医生水平的提高，麻醉过量的现象也越来越少。

宝宝的脐带怎么护理

文/李雅洁(湖南省儿童医院新生儿二区)

给宝宝洗完澡后，观察脐轮有无红肿、脐部有无异常分泌物、出血及脐带是否已脱落，充分暴露脐窝部，以棉签蘸清水轻轻擦净脐残端和脐轮。从脐带根部到脐带再到周围皮肤的先后顺序擦拭，让脐带暴露自然干燥。但如果宝宝脐部潮湿，则要包上纱布或脐包以防感染。包尿布时要低于脐带，让脐部暴露于空气中或盖清洁、松大的衣服。如果有尿、粪污染，用清水清洁，让其自然干燥。脐带观察与护理应该每日一次，直至脐带脱落，脐带未脱落前勿强行剥离。在给宝宝的脐部做护理时，如果发现脐轮及脐周皮肤轻度红肿并伴有少量的浆液脓性分泌物则为轻度脐炎；当脐部或脐周明显红肿发硬，脓性分泌物较多，伴有臭味或全身症状则为重度脐炎。