

# 親子互動，月月不同

**編者的話：**對於寶寶來說，爸爸媽媽的陪伴與鼓勵是健康成長的最好法寶。嬰兒期，寶寶發育迅速，每個月甚至每天都有新變化。中華預防醫學會兒童保健分會主任委員、首都兒科研究所保健科主任醫師戴耀華表示，家人要根據寶寶的成長需求與其交流，因為優質的互動不僅有利於增進與寶寶的感情，還可以幫寶寶發揮潛能，在玩中順其自然地成長。

## 1個月抬抬頭

模仿是動物的生存本能。作為高級動物的人類，新生兒期就可以通過模仿來學習了。2周時，寶寶就可以模仿簡單的行為，如伸舌頭、張大嘴，甚至豎起頭。有意識的練習可以促進頸部、背部肌肉發育，促使寶寶早抬頭。

可以在寶寶吃奶前，將他俯臥在床上，兩手放在頭兩側，用帶聲響、顏色鮮艷的玩具逗引寶寶，激發他的抬頭動作。同時，家長用手輕輕撫摸寶寶的背部，讓他感到舒適愉快。

## 2個月笑一笑

這個月的寶寶，視覺、聽覺、動作飛速發展，已經能和父母初步交流了。此時，常逗寶寶笑，能培養他的注意力。

跟寶寶互動時，家人可輕輕撫摸或者親吻寶寶的額頭和鼻子，並笑着對他說“寶寶笑一個”，也可用語言或者帶聲響的玩具逗引寶寶，或者輕撫他的肚皮，讓他揮手蹬腳，直至其發出“咿咿呀呀”的聲音或者發出“咯咯”的笑聲。注意觀察哪一種動作最易引起寶寶大笑，經常有意識地重復這種動作。

## 3個月滾着玩

3個月的寶寶頭部定位已經很穩定，頸部和胸部肌肉力量也逐漸增強，已經有了要翻身的傾向，但大多數寶寶還不能主動完成翻身動作。常與寶寶做“被單翻身”小遊戲，可以幫他學會正確搖擺，掌握平衡，為自主翻身做準備。

將寶寶平放在被單上，仰臥、俯臥都可以，父母各抓着被單的兩角，輪番拉高或放低，讓寶寶在被單裏滾來滾去，體驗翻身的要領。

## 4個月拉大鋸

4個月是鞏固親子之間親密關係的關鍵時期，此時的寶寶已經對互動遊戲有反應，並會眼神發亮地期待好玩動作的再次出現。家長可以通過“拉大鋸”的小遊戲和寶寶互動，同時幫助寶寶伸展和鍛煉上身肌肉力量，為獨自“坐”做準備。

讓寶寶仰臥，家長站在他的腳前，兩手分別握住寶寶的手，慢慢提手，讓寶寶借力坐起來，再慢慢放躺下。每次時間不宜長，動作要輕柔。

## 5個月藏猫猫



5個月的寶寶智力發展到了一個新水平：外界物體在寶寶頭腦中已經形成了表象，祇不過保留時間比較短，因此，他喜歡反復玩藏猫猫遊戲，幫助強化記憶。

家長可當着寶寶面將玩具藏在手絹下面，然後讓寶寶揭開手絹找到玩具；或者用小毛巾把媽媽的臉蒙上，俯在寶寶面前，發出聲音讓寶寶把臉上的毛巾揭下來，之後笑着發出“喵兒”聲，親一下寶寶。

## 6個月練抓握

6個月的寶寶大多已經會獨坐，雙手得到了解放。這時，可以給寶寶選擇方便抓握又有聲響的玩具，如搖鈴、撥浪鼓、積木塊等，也可以給寶寶提供生活中熟悉的物品做玩具，如奶瓶、塑料杯子、碗、勺、手絹、娃娃等，鍛煉其抓握的能力。

家人也可以將寶寶喜歡的小東西一樣一樣地遞給他，讓他兩手輪流抓着玩兒。若寶寶還不會放手，可以嘗試在他兩手各握一個玩具的時候再給他第三樣東西，促使他做放下再拿起的動作。

## 7個月認五官

在這個月裏，寶寶開始習慣觀察周圍的各種人和事物，喜歡到處摸、到處看，還會用手指指自己的耳朵、鼻子、嘴和肚臍等，表現出強烈探索身體的興趣。此時期，可以多與寶寶玩照鏡子和指認五官等身體遊戲，滿足寶寶的探索欲望，發展寶寶自我認知能力。

家長可準備一面輕巧的鏡子，放在寶寶前

方，讓他看鏡子，用手去摸鏡子裏的寶寶和家長，並不斷變化鏡子的方位，讓寶寶逐漸感覺到自己、家長和鏡子的關係。

## 8個月拍拍手

8個月是寶寶模仿學習的關鍵期，寶寶會下意識地模仿一些動作，此時，他雖然還不會說話，但已經懂得一些日常用語，而且能夠跟大人互動。如果你之前每天上班前都跟寶寶擺手說“再見”，他也會跟你擺手，表示“再見”，並且明白你要有很長一段時間不在他身邊，也能接受這樣的事實。

這一階段，要多和寶寶玩握手、拍拍手、點點頭的遊戲，這對提高寶寶的語言理解和模仿能力很有用。

## 9個月障礙爬

9個月的寶寶大多已經學會了手足爬行。此時，家長可為孩子專門開辟一個任意爬行的區域，在不同位置放置不同的玩具、物品，讓寶寶自由爬行。爬到某一物品旁邊時，家長便說出物品的名字。

也可以通過互動，增加寶寶爬行的樂趣。比如，兩個成人面對面坐好，用雙手拉起一個“山洞”，同時反復說，“寶寶快來鑽山”，鼓勵寶寶爬過“山洞”，讓他向外界更加主動地探索，克服“距離”的障礙，去接近他感興趣的任何事物。

## 10個月扔東西

此時期的寶寶喜歡將各種大小不一的東西扔出去，然後觀察它到哪裏去了，這是寶寶通過自己的能力，探索事物因果關係的過程。

家長可陪寶寶玩“揉紙團”遊戲。準備一些柔軟彩色的皺紋紙，引導寶寶用兩手一起把紙揉成團，放在籃子裏，或者扔出去，讓寶寶撿回來等。不同顏色的紙團可以增加寶寶對該遊戲的興趣，也能增加寶寶色覺認知能力。

## 11個月過家家

這一階段，寶寶生活經驗日漸豐富，知道自己的名字，對事物的用途和屬性積累了一定的認知。於是，假裝行為越來越豐富，而且還輔以情緒和情感，如會拿水杯喂娃娃喝水、拿長形狀的積木假裝打電話等。

家長此時要積極引導、配合寶寶玩假裝遊戲，因為它涉及語言、肢體動作、動手等能力，大部分感官都會參與其中，可以促進寶寶想象力及創造力等多方面能力的發展。

## 12個月學說話

寶寶進入了用1個字表達多個意思的單字句階段。此時，當寶寶正確使用單字時，家長可以幫他串成句子，擴充內容。比如，當寶寶指着水瓶說“水”時，家長可以邊操作邊說“寶寶渴了，要喝水”，用高質量的語言幫寶寶感受語言邏輯性。

若寶寶在學說話中出現錯誤，家長不要一本正經地糾正，可用正確的語音或語法再造一兩個句子給他聽。比如寶寶說“姥姥(naonao)電話”，你就不妨順着他的話題說：“你想跟姥姥(laolao)說些什麼呢？”

## 久坐看電視很“傷心”

美國研究顯示，相比久坐辦公，久坐看電視對心臟危害更大。

研究人員對超過3500名成年人平均隨訪8.5年後得出上述結論。

與從來不坐着或很少坐着辦公的人相比，“經常或總是”久坐辦公者患心臟病和死于心臟病的風險沒有增加；與日均看電視少于2小時的人相比，日均坐着看電視超過4小時的人患心臟病風險增加50%。日均坐着看電視超過4小時的人如果平均每周運動大約150分鐘且達到一定運動量，與坐着看電視少于2小時的人相比，患心臟病或死于心臟病的風險不會更高。

## 一跳一摔，最傷膝韌帶

不全撕裂應抽積血、石膏固定；完全撕裂應做手術重建

“好痛，教練，我不能動了，我的腿……”隨着一聲驚叫，三十歲的熊女士在健身房縱身一跳，却沒像往常一樣穩穩落地。家屬趕緊把她送到醫院，X光片發現骨頭並無大礙，熊女士和家人還長舒了一口氣，可核磁共振檢查顯示，膝關節韌帶斷裂。

膝關節是人體最大且最複雜的關節。膝關節的主要結構包括股骨下端、脛骨上端及髌骨之間關節面；膝關節能活動自如又不會發生脫位，主要是因為前、後交叉韌帶，內、外側副韌帶，關節囊及附着于關節附近的肌腱提供了重要的穩定作用。

前交叉韌帶的損傷是膝關節常見的運動損傷，多見于足球、籃球、排球、滑冰、滑雪、羽毛球等體育活動，運動過程中起跳落地時膝關節扭傷或突然的折返動作容易損傷前交叉韌帶，常見于愛好運動的年輕人。“響、痛、腫、限”是前交叉韌帶損傷的基本特徵，往往伴有“打軟腿”，關節錯動感。後交叉韌帶是膝關節屈伸及旋轉活動的主要穩定結構，相當于膝關節旋轉活動軸。後交叉韌帶損傷一般為強大暴力所致，後交叉韌帶損傷可導致膝關節鬆弛，造成局部疼痛、腫脹和不穩定。

內側副韌帶位于股骨內髁與脛骨內髁之間，外側副韌帶外側副韌帶起于股骨外髁，膝關節過度內翻或外翻時，被牽拉的韌帶超出生理負荷會發生撕裂、斷裂等損傷，以膝關節腫脹、疼痛、功能障礙、有壓

痛點等為主要表現。

膝關節韌帶損傷治療主要手段是關節鏡治療：關節鏡檢查能獲得明確診斷，然後制訂具體的治療計劃。前、後交叉韌帶損傷以不全撕裂為常見，可先抽盡積血，然後用長腿石膏屈膝30°固定6周。鼓勵病人盡早進行股四頭肌功能鍛煉。若完全撕裂，則宜進行手術修補，重建韌帶。內側副韌帶損傷在急性期可用彈力綁帶包扎，疼痛嚴重者可用冷凝治療以減輕疼痛和水腫。慢性期可進行熱敷、股四頭肌鍛煉等療法。若為部分撕裂，可屈膝30°固定4~6周，並積極鍛煉股四頭肌，若為完全斷裂可以手術。如有半月板損傷合并前交叉韌帶損傷者也應在手術的同時在關節鏡下處理。外側副韌帶損傷急性期處理與內側副韌帶相同，急性期癱瘓消失後可用手法治療。即使外側副韌帶完全斷裂，也不會造成嚴重的障礙，對陳舊病變關節不穩的患者，可利用關節囊和股二頭肌肌腱移植，重建韌帶。

有效熱身和正確的運動技巧對預防膝關節損傷很重要。建議運動前先做全身肌肉拉伸訓練，以提高肌肉運動的順應性。高速運動中落地時，應前腳掌先着地，膝關節彎曲，軀幹微微向前傾，避免膝關節側向。尤其注意運動時急停或轉向、直膝落地、膝關節超伸時側向落地、旋轉及突然減速。

## 肌肉少，血糖升

人到中年，肌肉開始流失，對於糖友而言，肌肉少會影響血糖波動。生活中，為了維持血糖的穩定，許多糖友祇關注飲食中糖的攝入，而忽略了其他營養的均衡，使得肌肉量減少。解放軍306醫院內分泌科主任醫師劉彥君介紹，肌肉，尤其是骨骼肌在血糖調節中有着重要作用。它是胰島素的靶器官，胰島素要作用到骨骼肌細胞上，細胞才能攝取、利用葡萄糖，從而降低血糖。此外，肌肉還可以儲存能量，將血液中的糖儲存為肌糖原；當人體需要能量時，肌糖原又能轉化為葡萄糖被人體利用，達到調節血糖的作用。

當人體內骨骼肌不足時，對葡萄糖的吸收利用降低，血糖就會發生波動，再加上糖原儲備不足，血糖的調節能力也會變差。骨骼肌也影響胰島素的敏感性，當骨骼肌不足時，胰島素敏感性降低、抵抗加重，胰島素作用減弱，肌肉細胞無法從血液中吸收、利用足夠的糖，反過來也會影響肌肉蛋白質的合成，使肌肉數量和質量都有所下降，使得糖友下肢無力、平衡力下降，跌倒風險升高。

肌少癥本身在中老年人中就比較多發，在糖尿病患者身上則更為多見，且影響更大，因此劉彥君建議：1.減脂、控血糖。血糖和肌肉是相互作用的，所以想改善骨骼肌，也要控制血糖，高血糖會損壞肌細胞，不利于肌肉健康，平時要注意血糖監測。糖尿病患者一般較胖，過胖的病人肌肉間隙中可能有脂肪沉積，影響肌肉的質量和功能，想要增強骨骼肌，要注意減脂、控制體重。

2.在日常飲食中攝入足夠的蛋白質。蛋白質的攝入量應按照個人體重，每公斤攝入1~1.2克，多吃含亮氨酸等人體所必需氨基酸的食物，比如牛奶、雞蛋、大豆等。

3.延緩肌肉衰減，最有效的還是力量鍛煉，但對糖友而言，建議選擇有氧運動+力量訓練相結合的方式。每天做30分鐘微出汗的有氧運動比如騎車、快走、慢跑，再加上每周3次、每次持續20分鐘以上的力量訓練。需要注意的是，在進行力量訓練時不要祇鍛煉局部肌肉，盡量全身肌肉都估計。