



## 很多調皮行爲，其實是成長

**編者的話：**養育孩子不是件容易事，尤其隨着孩子長大，一些“調皮、不聽話”的行爲時常讓家長頭疼不已，甚至忍不住對孩子發火、強行矯正。實際上，這些行爲可能是孩子成長過程中的必經階段，家長需要讀懂這些行爲，正確引導對待，不厭其煩地給予“不懂事”。

### 啥都吃：用嘴在探索

孩子剛剛會走會爬，許多家長發現他們特別喜歡亂吃一些小東西，祇要是看到的、抓在手裏的，無論是什麼都往嘴裏塞，或者上去舔幾口、嘗一嘗，這可嚇壞了不少新手爸媽。有的家長見狀，立馬上去搶走或者扔掉。

實際上，嬰幼兒的視物十分模糊，無法鑒別物品的屬性和質地，不知道危險，因此在0至2歲時，他們主要是通過“品嚐”來建構自己大腦和外部世界的認知。這個時期被稱為“口腔敏感期”，又叫做“口唇期”，因為對於幼兒來講，觸覺最敏感的區域就是嘴和唇。所以我們會看到嬰幼兒總是把各種東西放到嘴裏，去舔、去咬，這就是本能的探索行爲。通過這種方式，孩子可以初步感知到不同物體的形狀和硬度，比如皮球是圓的、積木是方的、毛絨玩具是軟的、小汽車是硬的等。

在這一時期，父母應該盡可能地滿足孩子的要求，允許其在安全的前提下，通過“品嚐”來探索世界。也可以通過轉移注意力慢慢移走嘴裏的東西，而不是粗暴制止和呵斥。孩子喜歡啃咬的物品或玩具應注意清潔和衛生，定期清洗、消毒處理。為保障孩子的安全，別讓他們吞食玻璃球、硬幣等微小物品，以免引發氣道異物梗阻和窒息。此外，毛絨玩具可能會堵住鼻腔和氣道，盡量不要讓孩子放進嘴裏，尖銳物、插線板、洗滌劑等危險物品一定要轉移到孩子視線之外。

### 怕生人：建立情感依賴

很多年齡小的孩子都會認生，你會發現，在人多的時候，親戚朋友想要抱抱孩子，他們却下意識地找媽媽，甚至大哭不止。不少家長以為孩子內向膽小，甚至覺得這不是什麼好事。實際上，認生與孩子認知水平的提高和依戀情感的建立有關。

7-9個月，是孩子依戀情感建立的階段，他們見到陌生人或者進入陌生環境，會強烈地尋求依戀對象(多是媽媽)的保護，這是孩子的一種自我保護意識。怕生的情況有時候會持續到孩子上小學之前，但隨着年齡的增長情況會減輕。有些孩子認生或怕生持續的時間比較久，可能與生活環境缺乏安全感、與外人接觸少有關。

面對這種情況，家長不要強行改變，逼着孩子和陌生人在一起玩，親戚朋友等也不要爭搶着抱孩子，否則會加劇孩子的恐懼。當孩子遇見不熟悉的外人，家長可以先介紹一下，引導和鼓勵寶寶嘗試接觸。也可以在逛公園、參加親子班、



家庭聚會時，多讓孩子與他人說話接觸，不要把寶貴圈在家裏，祇面對爸爸媽媽、爺爺奶奶。

### 搞破壞：好奇心萌發

孩子的成長速度是很快的，當孩子會爬、會走，獲得手脚力量之後，便開始進行探索，活動範圍更大，“破壞力”也就更強了。比如在家裏翻箱倒櫃、到處搞破壞、把玩具拆爛……把家裏搞得一團糟。於是很多父母第一反應就是“阻止”，不準抓這個，不準去那裏。孩子也會鬧情緒、發脾氣地對父母說，“不、我就要”。

很多家長會把這一階段視為“熊孩子”階段，此時的孩子帶起來十分消耗精力。這是因為，孩子進入2歲求知欲逐漸變強，也有了更多的好奇心和探索精神，很多時候他們拆東西、搞破壞祇是為了滿足自己的好奇心，把事情“弄明白”。如果家長一味制止，會影響他們的體能發展、智力發育，以後還會變得性格膽小怯懦，過於依賴父母。

這一階段，父母需要做的是，守護好孩子的安全。既要看緊孩子，不讓他闖禍，也要不阻礙孩子探索世界，保護好孩子的求知欲。如果孩子喜歡攀爬、亂摸，家長要先把家裏危險的東西收起來；如果孩子喜歡搞破壞、拆卸東西，家長可以買來一些拼接和組裝的積木玩具等，跟孩子一起玩，極大地發揮孩子的創造力。

### 注意大：建立規則意識

你是否發現，寶寶在某一階段會這樣：門鈴聲響起，孩子非要自己去開門，如果其他人先一步開門，孩子就要讓客人出去，再開一次門。看動畫片時候，必須從頭看到尾，如果中間被打斷



了，孩子就會要求從頭再看一遍。當孩子自己剥桔子時，大人好心幫忙，孩子可能會大哭甚至憤怒地扔掉這個桔子……當孩子出現這些表現時，可能是因為秩序敏感期到來了。

2-4歲是寶寶的秩序敏感期，“秩序感”是指人對於事物的空間布局、存在形式、歸屬或事件發生順序和諧、有序的要求。這個時期的孩子會對家裏物品的方位、做事的先後順序、所有物的歸屬等有着近乎苛刻的要求。例如：積木的擺放順序、每天睡前要做的的事情等，這些都在孩子心中有一定的秩序。若遭到挑戰，他們就會感到不安、焦慮，大發脾氣甚至不可理喻。維護他們心中的秩序，可以讓寶寶更有安全感，促進孩子的邏輯思維發展，養成有條理的生活習慣。秩序感還有利於孩子建立規則意識，甚至影響着孩子未來的三觀和性格。

此時，父母如果利用這個時機對孩子進行一些教育，將會更加有助於孩子的成長。比如幫助孩子建立一個有序的生活環境，家長以身作則，引導孩子自己吃飯、穿衣服、洗澡、上厕所，讓他們學會自己收拾玩具和日用品，形成井然有序的生活。大一點的孩子可以教他一些社會規則，比如認識交通信號燈，買東西要付錢，遇見長輩要懂禮貌等。

### 愛頂嘴：大腦發育快

人們常說“童言無忌”，不難發現孩子學會說話以後，時常能夠“語出驚人”，表達的意願也更強了，成了“小大人”。面對大人們，他們開始不再那麼“言聽計從”，甚至時常頂嘴，有時候讓父母都無言以對。“頂嘴”這件事，在大人們看來很是頭疼，認為孩子怎麼能“這麼不懂禮貌”“翅膀長硬了”，搞不好就對孩子一通教訓，其實，這祇不過是他們大腦發育的一個表現。家長們應該找一下孩子“頂嘴”背後的情緒表達。

面對孩子的“頂嘴”，家長最需要做的是弄清楚為什麼，是孩子的問題，還是家長自己的問題，給予正確的引導。家長要避免粗暴急躁，控制好自己的情緒不要非打即罵，不要打壓處理，更不能冷暴力。要學會耐心傾聽孩子內心的真實想法，理解孩子的感受。完全不頂嘴是不現實的，不會頂嘴的孩子也未必是“好孩子”，可能存在性格懦弱或“討好型”人格，容易受到別人欺負。父母要注意言傳身教，自己面對長輩時言行尊重，孩子也會聽從教導，不再頂嘴了。

## 成功減肥者，每天都做三件事



雖然大多數人的減肥以失敗告終，但是仍有大約1%~5%的人還是成功了。根據對減肥成功人士的調查，研究人員發現他們的成功與每天做三件事有關：

每天吃早飯。這一建議與中國養生提倡的“早吃好，中吃飽，晚吃少”不謀而合。早飯一定要保證蛋白質的攝入，讓一天精神抖擻，自然願意動身道，一天積累下來的能量消耗也不知不覺增多了。常言道“馬無夜草不肥”，如果晚上吃多了，多餘的能量就會很快轉化為脂肪存儲下來。

每天稱體重。此前我們介紹過，在人類進化過程中高體重和脂肪是個好東西，一旦在身體內存儲一段時間，就會成為“正常”標準，再減就很難。專家把這個現象稱為“Set Point”——“祇進不出點”。但它對體重的記憶需要時間，所以要隨時觀察體重的變化，若因大吃特吃或懶于運動導致的體重增加，可立即通過飲食、運動控制，迅速將脂肪消滅在萌芽中。

有研究發現，同為準備減肥的人，每天稱體重者一年能減掉體重的3%，不常稱體重者則幾乎沒有變化。該研究還發現，每天稱體重的人，一年後仍能保持減下來的體重。除了稱體重，還有一個經驗是覺得衣服緊了，千萬不能馬上換寬鬆的衣服，而是調整飲食，加大運動量，將危險的增重消滅在萌芽中。

每天運動一小時。減體重最基本的原理是能量收支平衡。研究發現，如果想減掉體重的10%，需減少攝入22%的能量，但光靠控制飲食，饑餓感強烈，進行減肥太痛苦，也不容易堅持，因此結合運動非常重要。另外，科學研究發現，早上鍛煉對減肥更有效。如果早上做45分鐘中高强度運動，可幫助身體在一天裏多消耗190千卡。

根據對減肥相關研究及減肥失敗大軍的觀察，我對國人減肥有以下幾點建議：

不要輕易加入減肥大軍。目前很多中國人特別是年輕女性并不胖，為追求骨感美加入減肥大軍，結果弄巧成拙，越減越肥或導致厭食癥。一定量的脂肪對身體健康，尤其對於年輕女性的健康非常重要。縱觀五花八門的中國減肥市場，銷售重點是年輕女性，在減肥廣告的狂轟濫炸下，在時尚雜誌的錯誤示範下，不少體重正常或稍顯豐碩的女性誤入圈套，加入與健康相悖的減肥行列。即使很成功的國外減肥企業和名牌進入中國後也變了味，將矛頭直指中國年輕女性，讓很多妙齡女性因錯誤減肥患上厭食癥，甚至丟了性命。

節食減肥速度要慢。俗話說“羅馬不是一天建成的”，多出來的幾十斤脂肪當然也不是從天而降的，既然這些不速之客悄然而來，請它們走也一定不能太快。若減肥速度太快太猛，身體得到的信號將是“大饑荒”！於是，身體啟動自然保護反應——基礎代謝率下降，饑餓感增強，結果必然導致減肥失敗。另外，女性過了45歲，男性過了50歲，基礎代謝率會有一個明顯下降，這也是人到中年發福的一個重要原因。

學會與“饑餓”作鬥爭。難以忍受饑餓感導致減肥失敗的最主要原因。食品加工業發展到現代，製造商們對食品的口感、口味了如指掌，經過糖、油、色素等處理過的加工食品，常常令人食慾大開，這些都讓減肥變得格外困難。對饑餓最敏感的當屬血糖水平和胃的飽感，所以保證較平穩的血糖水平和胃飽感是關鍵。下面是控制饑餓的幾個小方法：

1.早飯必須要有一定的蛋白質，這樣消化起來慢，讓一天中不斷地有能量供應；2.每餐中要保證一定量的粗纖維，胃容易得到飽感；3.午餐與晚餐之間可吃點水果或堅果，晚飯前不會因為感覺太饑餓而過量進食；4.吃飯前先喝湯，使胃得到飽感而減少進食；5.盡量少吃加工食品，一是太容易消化（導致血糖水平快升快降），二是它們多數含有導致肥胖的過量糖、油、色素等。6.如果是下午運動，盡可能把運動鍛煉時間放在晚飯前進行，運動後喝點水，食慾就不會太強，“晚吃少”就比較容易做到了。



## 糖友減肥可選擇地中海飲食

我國2型糖尿病患者中約49%~62%伴發非酒精性脂肪肝，而肥胖型2型糖尿病患者的患病率高達70%。2型糖尿病與非酒精性脂肪肝常密切伴隨、相互促進，加速靶器官損害進程，從而增加其他代謝風險。

這些風險包括：肌肉減少癥（也叫肌少癥），即肌肉質量減少，同時存在肌肉力量和/或軀體功能的下降。這是因為與肌少癥相關的胰島素敏感性受損，影響2型糖尿病患者骨骼肌中胰島素的代謝作用，導致蛋白質合成減少、降解增加，進而造成肌肉力量與質量的下降。此外，糖尿病的一些炎癥細胞因子與糖尿病血管併發癥相關，也會影響肌肉質量。另一方面，肌少癥與非酒精性脂肪肝互為因果，二者享有共同的病理生理特徵，關係錯綜複雜，其具體機制目前仍未完全闡明。近年研究發現，肝功能障礙可通過高氨血癥促進肌少癥發生，且骨骼肌分泌的多種肌因子也會影響肝臟糖脂代謝。

飲食控制能改善非酒精性脂肪肝，可將目前熱量攝入減少500~1000千卡/天，但不推薦節食，因為熱量太低會加劇脂肪肝的發展。推薦患者選擇地中海飲食，已被證實可防治肥胖、2型糖尿病、非酒精性脂肪肝、心血管疾病和癌癥。

地中海飲食有如下特徵，可供患者參考日常飲食構成。1.食物主要基於植物性食物，比如水果、蔬菜、全谷類、豆類和堅果；2.相比動物油，烹飪用油以橄欖油為核心；3.烹飪時用植物調味品和香料代替鹽；4.限制紅肉，比如豬肉、牛肉、羊肉的食用量；5.每周至少食用兩次魚和禽類，比如鰻、鴨、鵝等。