

18歲前，四個重點培養期

編者的話：“為什麼孩子從愛哭愛笑變得安靜？什麼時候開始愛美了？怎麼學會騙人了？”……作為父母，不難發覺孩子在成長中的諸多細微變化，伴隨而來的育兒困惑越來越多。了解孩子在各個年齡段的心理發展特點，科學地塑造性格、提升智力、養成習慣至關重要。本期，《生命時報》特邀相關專家，為您揭開孩子四個成長期的培養重點，做到有的放矢。



人衛生等。對於孩子的叛逆行為，很多家長會採取硬碰硬的方式，對孩子輕則訓斥、重則打罵，然而這樣做的後果，往往會讓孩子的叛逆心理變得更加強烈。所以，家長一定要認清孩子叛逆行為的原因，採取正確的方法正確引導。此外，上學是孩子生活中的一個重大轉折點。他們雖對小學生活感到新鮮，但適應性差。上課時能集中注意聽講，但不持久。此階段是建立學習習慣的最佳時期，家長要盡量幫助孩子適應學校生活，培養學習習慣、學習興趣，通過鼓勵等方法讓孩子養成主動學習的習慣。

9~12歲的孩子處於從小學向高年級的過渡期。隨著學習內容增多加深，家長需幫助孩子樹立信心，發現并解決問題，合理安排學習任務。

0~3歲：大腦發育黃金期

這個階段是孩子智力發育的關鍵期。0~1歲時，孩子腦發育較快，腦重可達1000克，相當於成人腦重的75%。到1歲半時，心理活動也有了相應發展，如簡單的語言發展、認知能力發展，從只會哭發展為會簡單地交流。北京協和醫院兒科主任醫師鮑秀蘭表示，孩子前6個月，時不時地會無緣由的哭鬧，這時家長應盡量滿足孩子，及時的抱抱、撫摸他，建立孩子的安全感。6個月後，家長要盡量以商量的語氣讓孩子學會多等待一會兒，逐漸提高孩子的自控能力。另外，多讓孩子接受新鮮事物，玩色彩或變化多樣的玩具和遊戲，刺激其感官及認知發育。

2歲孩子有自己的“小主意”了，對不想做的事反抗，也會變得容易發脾氣，一會兒哭一會兒笑。家長這時要做的就是孩子陷入壞情緒時，轉移其注意力，讓孩子吃飯、睡覺、玩玩具等。但要注意不要輕易讓孩子討價還價，尤其重大事情上不能太遷就孩子。

3歲孩子對周圍的世界有了更多認識，能夠與別人互動、體會到別人的情感。他們可能有了喜歡在一起玩的小伙伴，或者根據家長臉色的變化，認識到自己可能做錯了什麼。同時，肢體動作的控制也已經相當成熟，步伐穩定、急轉彎也不費勁，語言能力也發展得更好。這時可以對他講道理、立規矩，也可以培養他動手的能力，如自己吃飯、穿衣服、給他布置任務等。

3~6歲：性格發展關鍵期

3~6歲的孩子會毫不隱藏地表達自己的情緒變化，而且擅長用自己的身體語言來表達。如大哭大笑、手舞足蹈、瞪眼跺腳，有高興的事會向親近的人訴說。

4歲孩子喜歡刺激、冒險、探索新鮮事物。西南大學心理學院應用心理系主任湯永隆建議家

長，這時可帶孩子多參加一些戶外活動，接觸新朋友，依據孩子興趣和年齡特點準備書籍，比如睡前講一些有情節的故事給孩子聽。也可根據孩子出現的某種能力發展傾向，在尊重孩子意願的基礎上，理性選擇興趣班。這個階段的孩子可以清楚表達自己的意願，也開始有了分辨是非的能力。家長需要讓孩子知道什麼事情可以做，什麼事情不可以做。當孩子說臟話、隨便扔東西或打人時，要制止并表示這樣是不對的。

5歲孩子更為活潑，大致能確立日常生活習慣，比如傍晚5點看電視，6點要吃飯，睡前主動洗澡、穿脫衣服、單獨上床睡覺等。他們情感變得更為豐富，會主動關心人，會遵守以往定下來的規則、限制，有更强的自我約束能力，情緒也變得平穩，可以判斷哪些事情該不該做。在處理問題上，有了自己的想法，會經常問“為什麼？”這時，家長不妨讓孩子自己多做一些行為上的嘗試。

6歲孩子思維和想象力發展很快，能重述故事內容，記住生字，意識到男女有別。情緒有時捉摸不定，會和家長頂嘴，希望事事都按自己的意願發展，以自我為中心。這時，要注意孩子的個性教育，其形成的性格傾向，對今後心理發展有很大影響。

6~12歲：學習習慣養成期

6~12歲的6年中，孩子從懵懂的小孩逐漸蛻變成能獨立思考的青少年，實現智力認知能力的大跨越。

五六歲的孩子總的來說比較聽話，家長說什麼可以玩，他們就去玩，什麼可以做，他們才去做。面對七八歲的孩子，很多家長會有一個感受，就是原來很懂禮貌的孩子，突然出現了數不勝數的毛病。例如，愛胡攪蠻纏、知錯不改、祇愛聽表揚、愛狡辯、找借口等。很多個人行為習慣也會改變，如愛睡懶覺、不疊被子、不注意個

12~18歲：身心發育成熟期

12歲後，孩子在身心發展方面有了大跨越，身高和體形發生了巨大變化，第二性特徵出現，性意識萌發。

12~15歲的孩子看問題有自己獨到的見解，熱愛與人交往的同時，動手能力逐步增強。由于自我意識發展，會開始出現對自我過度關注以及排斥他人意見，對父母不信任等問題；同時，做事缺乏理性，容易出現言語羞辱，跟風欺負他人等行為；15~18歲的孩子自控力往往不夠，易受到網絡遊戲、網絡暴力等不良網絡文化影響，盲目模仿抽煙、酗酒、打架鬥毆等不良行為。由于學業壓力大，容易出現注意力不集中、浮躁、無助等負面情緒。

面對孩子種種變化，家長如果採取強硬態度和做法，祇會讓親子關係更加緊張。所以，與這個階段的孩子相處時，要尊重孩子獨處的情感需要，給予孩子足夠的寬容和個人空間，如進孩子房間前敲門，經允許後進入。盡量以聊天、提建議的溝通方式參與到孩子的學習與成長中，培養共同話題；家長要言傳身教，採用理性平和的方式解決衝突；以身作則，引導孩子了解負面網絡文化的危害，與孩子協商上網規則并相互監督，增強孩子自我防範意識和自我保護能力；面對學習上的壓力，家長要適當與孩子溝通，了解他們內心的想法，對未來做出規劃，要讓他們知道並不是為了考試而學習，切勿給孩子過大的心理壓力。

這個階段的青少年分外愛美，對身材要求高，心理上開始了性探索，容易對愛與性混淆不清。兩位專家建議，家長應及時引導孩子正確面對，不要過于節食來控制體重，以免造成營養不良。同時，有必要讓孩子儲備青春期性知識，不回避跟孩子談性，做到“不圍堵、多疏通”。

老人皮癢 未必是皮膚病

在65歲以上的老年人中，皮膚瘙癢是最常見的皮膚病表現之一。這是因為老化皮膚汗腺及皮脂腺分泌減少，皮膚含水量和油脂減少，皮膚屏障功能減退，更易在周圍環境因素刺激下引發瘙癢癢癢。

不過，並不是所有皮膚瘙癢都是皮膚病。全身皮膚瘙癢可能是許多全身性疾病的伴發或首發癥狀，如

糖尿病、肝臟疾病（如膽汁淤積）、腎臟疾病（如腎功能不全）、甲狀腺機能亢進或減退、缺鐵性貧血、腸道寄生蟲、部分內臟惡性腫瘤等，都可能表現出皮膚瘙癢。

因此，長期皮膚瘙癢得不到緩解的老人，應到正規醫院就診。

中醫藥如何防治流感

《說文》曰：“疫，民皆疾也”，明確指出“疫”是一種急性流行性傳染病。流感就是中醫時疫的一種。中醫認為，由于六淫時行病毒侵襲人體而致病，以風邪為主因，風邪雖為六淫之首，但不同季節往往與其他當令之時氣相和而傷人，一般以風寒、風熱兩者多見。若四時六氣失常，春時應暖而反寒，夏時應熱而反冷，秋時應涼而反熱，冬時應寒而反溫。

中醫在臨床實踐的基礎上結合現代醫學的分型，將流感分為衛分證、氣分證、營血證。

衛分證：相當于西醫的單純型流感。由于時令不正之氣侵襲肺衛，衛邪相爭于肌表引起，一般是流感的初期階段。表現為發熱惡寒、頭身疼痛、鼻塞流涕、打噴嚏、口渴、咽痛、苔薄白或薄黃、脈浮數，體溫在39℃左右。治療則以辛涼解表、清熱解毒，以銀翹散為主方加減。熱甚者加生石膏20~30克；舌苔厚、惡心嘔吐者加茵陳、佩蘭各10克；腹瀉者去板藍根，加黃連10克。如果項背強痛，眼眶酸重，加葛根15克、柴胡10克以清瀉肌膜鬱熱。如果惡寒發熱交替、胸脅苦滿、不欲飲食、心煩喜嘔、口苦、咽乾、脈弦，是因表邪進入半表半裏，宜用和解少陽的小柴胡湯配合治療。

氣分證：相當于西醫的肺炎型流感。多由于邪熱傳裏，壅塞肺氣所致，一般是流感的中期階段。表現為壯熱、口渴引飲、咳嗽、氣喘、咯血或痰呈鐵銹色、舌紅苔黃、脈滑數，體溫多在39℃以上。治療則以宣肺平喘、解熱除煩，以麻杏石甘湯為主方。針對邪滯肺衛型可加清肺止咳湯，炙百部15克、炙枇杷葉12克、炙紫菀15克、白前12克、青黛6克、橘梗10克、前胡12克、川貝母10克、黃芩10克、甘草10克，咽痛加射幹6克。痰多者可加魚腥草30克以清肺熱。

營血證：相當于西醫的中毒型流感。由于熱毒劫陰，擾亂心神，煽風動血，癆熱互結引起，表現為高熱不退，熱度可達40℃以上，心煩不寐、神昏譫語，四肢抽搐或頸項強直，舌質紅絳或紫絳，脈弦數。治療宜清營瀉熱、涼血熄風、清心開竅，以清營湯為主方。此型患者，病情嚴重、瞬息萬變，熱重者可加羚羊粉0.6克~1.2克，衝服。

中醫治病貴在因人、因時、因地制宜。流感病情重，變化快，更應該注意針對不同的病程、癥狀、表現及不同的人、不同的地點、不同的季節用不同的藥。中醫藥治療流感有其獨特的方法和療效，且經臨床驗證，效果顯著。中醫治療流感不僅能抗病毒，還能調節人體陰陽平衡，增強機體的免疫功能，在驅邪的同時給予扶正，提高機體自身對病毒的清除能力。

頂花帶刺打過激素、不能和西紅柿同吃……

黃瓜的謠言，不要再傳了

頂花帶刺的黃瓜不能買、水果黃瓜是轉基因的、吃黃瓜能減肥……每到黃瓜大量上市時，類似的說法就多了起來，讓人們困惑不已。本期，針對網上和朋友圈傳的最火的謠言，我來一一擊碎，以正視聽。

謠言1：水果黃瓜是轉基因食品。在中東以及歐洲很多國家，一直都食用水果黃瓜，祇是過去中國消費者沒見過，所以導致水果黃瓜受到非議。目前，我國市場上沒有轉基因黃瓜。

謠言2：頂花帶刺的黃瓜打過激素，不能吃。其實，黃瓜花是宿冠花，在完成傳粉、授粉後，可以不馬上脫落，而是等黃瓜果實再生長一短時間後再脫落。所以“頂花”在某種程度上，就變成一種判斷黃瓜嫩與老的標志。在實際種植過程中，為防止幼小的果實脫落，種植者會在其果柄部位塗抹防落素——對氯苯氧乙酸，這是一種植物激素，不會影響人體健康。如果這種植物激素不小心抹到了花朵上，就會使花朵更緊密地黏附在黃瓜頂端，或者幹脆就不脫落了。後來，種植者發現這樣的黃瓜反而更受消費者的青睞，于是，防落素處理黃瓜花，成了一些黃瓜種植的標準程序。這些植物激素本身的用量不會很大，而且也不會作用于人體，大家不用過于擔心。

謠言3：筆直的黃瓜都噴了藥，彎黃瓜才是天然的。在自然條件下，黃瓜是可以長成直的，也可以長成彎的。除了品種，主要取決于生長條件：當溫度、光照、水量、施肥適宜時，植株生長旺盛，直黃瓜的比例就高。也就是說，直黃瓜才是正常的形狀。後來，科學家發現，使用植物生長調節劑可以減少彎黃瓜的比例，但并不影響黃瓜的安全性。第一，植物生長調節劑使用量非常少，均在花期或坐果期使用，與采收間隔較長，且降解較快，因此收穫的產品上殘留量非常低，遠低于相關標準。第二，植物生長調節劑屬於植物激素，和人體激素在性質、結構、功能等

方面完全不同，對人不產生作用。

謠言4：

黃瓜西紅柿不能同吃？

有說法稱，黃瓜中含有維生素C

分解酶，西紅柿富含維生素C，二者同吃，黃瓜的維生素C分解酶會分解掉西紅柿裏面的維生素C。因此，西紅柿和黃瓜不能一起吃。其實，黃瓜中本身含有一定量的維生素C，同時也含有一定量的維生素C分解酶，單獨吃也會損失一小部分維生素C，但不會出現所謂的食物“相克”。另外，酶從結構上來講屬於蛋白質，進入胃裏就會變性失活，它原有的功能也就失去了。所以，維生素C分解酶起作用也僅僅在食物入胃之前，其發揮作用的時間非常有限。

謠言5：吃黃瓜減肥。

黃瓜熱量低，每天祇吃黃瓜確實可以達到減肥的目的，但同時也破壞了人體正常的生理代謝機制，會帶來其他健康問題，比如營養不良、脫發等。

謠言6：吃黃瓜抗腫瘤。

有傳言稱，黃瓜中含有的葫蘆素C具有提高人體免疫功能的作用，能達到抗腫瘤目的。現有研究認為，葫蘆素可阻止肝細胞脂肪變性，抑制肝纖維增生，從而預防原發性肝癌。其中葫蘆素B已經被開發成爲抗肝癌藥物——葫蘆素片，具有抗腫瘤、增強免疫力、保肝作用。葫蘆素C與葫蘆素B具有相似的結構，祇是通過吃黃瓜難以獲得一定量的葫蘆素C，并且對它的研究也比較少。需要提醒大家，大量服用葫蘆素C，可導致人體中毒，出現惡心、嘔吐等癥狀。

