

好習慣的利息一輩子用不完 壞習慣的債務一輩子還不清

3歲前 養成社交好習慣

有人說，習慣是一個人存放在“神經銀行”的資本；好習慣的利息，一輩子都用不完；壞習慣的債務，一輩子難還清。正因如此，家長們常常絞盡腦汁：孩子需要着重培養哪些好習慣？在中國青少年研究中心少年兒童研究所所長孫宏艷看來，孩子各種習慣的養成應隨着成長階段不斷調整。但總的來說，“早期教育花1公斤之力等於後期教育花1噸之力”。從出生起，父母、家人的一言一行都是孩子潛在的“教材”。幼兒時期給予適當的引導，可為早期習慣的養成取得事半功倍的效果。

從就餐培養規則習慣。2~3歲時，可以有意識地培養孩子的規則意識，一日三餐是個不錯的切入點。孫宏艷介紹，培養任何習慣，都要經過“知情意行”，即知道、願意、堅持、變成自動化行為這四個階段。因此，培養規則習慣，首先要讓孩子知道並願意執行“就餐規則”。父母可以通過講一些有意思的故事讓孩子了解就餐的一些習慣，比如要按時、要坐在桌前、不挑食等；也可以針對孩子的“壞習慣”，如挑食、吃飯時到處亂竄、不願意自己吃等有針對性講故事。對孩子喜歡的故事、繪本可以反復講；對需要孩子了解的規則，可以飯前講，幫助強理解。當孩子了解並且能夠做到一些事情時，家長應及時發現，並就一些具體進步給予贊揚，讓孩子在每一次行動中感覺到收穫有喜悅。如此循環反復，習慣就會逐漸形成。在培養習慣的過程中，堅持就是最重要的事情。孫宏艷強調，一方面，這需要家長堅持“統一戰線”，不能每個人一個標準；另一方面，需要家長在任何情況下都堅持原則。比如，孩子生病、出門在外等特殊情況，若一次不堅持，可能會破壞掉長久堅持下來的習慣。

從與他人和諧相處培養社交習慣。孩子對“我”的認知從一出生便逐漸加深。而對“他”的



認知，一般在3歲左右形成。在此後的成長中，“他”對孩子成長的影響將越來越大。因此，3歲前後，就需要關注孩子的“社交習慣”。孩子與他人的相處模式，深受家長行為、態度的影響，幼兒時期尤其如此。家長首先要鼓勵孩子與伙伴玩耍，多給孩子提供接觸其他玩伴的機會。孫宏艷解釋，對“我”的關注來自人的天性，對他人的關注則需要在生活中培養。因此，在孩子與他人交往時，更應引導孩子理解、關注一些利他理念，如合作、分享、寬容等。比如，玩玩具時鼓勵孩子與他人分享；一起做遊戲時，引導孩子與他人共同努力等。需要注意的是，這種培養需要在具體環節裏去引導、強化，同時也要尊重孩子的意願，不要強迫他去做事，而要水到渠成。

從自己穿衣開始培養獨立的習慣。孫宏艷表示，孩子的獨立意識是從穿衣、穿鞋、穿襪等瑣碎的小事開始的。家長要做的，就是放手。她強調，孩子的成長是個“三分教、七分等”的過程。家長太着急、不放手，怕臟、怕麻煩、怕孩

子受傷……就會剝奪孩子嘗試的機會，難以培養獨立習慣。她強調，祇要孩子自己能做、願意做的，家長就應讓孩子自己慢慢嘗試，在不斷嘗試中增長自己的能力。“這肯定得有一段時間的熟悉、適應過程，家長不能太心急。”孫宏艷說。

從堅持運動培養健康習慣。多項研究證實，運動可以幫助提升大腦能力，有利於心理健康及人格發展。比如，有運動習慣的孩子成績更好、與父母溝通更順暢、抗挫折能力更強等。因此，給孩子提供適合的運動環境，幫他們形成運動習慣非常重要。家長的運動意識及帶頭作用在幼兒運動習慣中起到關鍵作用。孫宏艷強調，對於孩子，運動是與生俱來的能力。從新生兒啼哭時手脚亂蹬、趴着抬頭、爬、學走路，到跑動、搬玩具等都算運動。但嚴格意義上的運動，如在室外跑、跳等，需要3歲左右。此時，家長需要以身作則，幫助孩子發現運動的樂趣，形成運動的習慣。每個階段適合孩子的運動都不同，家長需要根據孩子的發育情況予以配合，否則反而可能會給孩子造成傷害。

從鼓勵探索培養學習習慣。為了“贏在起跑線上”，很多年齡很小的孩子就在家長的引導下認字、讀詩、背單詞。但其實，在孩子入學（6歲）前，家長更需要關注的，是孩子好奇心與探索精神的培養。孫宏艷表示，這對孩子將來的學習成長很關鍵。培養探索精神，家長要做的首先是鼓勵：允許孩子四處探索，動手摸一摸，玩一玩。若總是“這個不許”“那個不行”，會導致孩子縮手縮腳。同時，家長還應盡可能為孩子創造探索的機會。利用好身邊的資源，比如大米、卷紙等家裏的日用品，小區公園中的沙堆、綠地，城市的主題展示館、科普館等。年齡越小，孩子的興趣越不固定。通過大量的閱讀與時間，幫孩子找到自己的興趣。這一過程中，家長鼓勵的態度非常重要。



趴着午睡 醒來為何頭暈眼花

陳女士是公司白領，每天午飯後習慣趴在辦公桌上小憩一會兒。可這天，陳女士突然感到頸部刺痛，醒來發現右手、右脚使不上力氣，連話也說不清楚，同事趕緊將其送往醫院，經診斷，陳女士是由于頸動脈狹窄引發大腦缺血，導致中風。

上海中醫藥大學附屬曙光醫院神經內科郭咏梅副主任醫師解釋說，原本就有頸動脈狹窄癥狀的患者，如果再趴在桌子上睡覺，可導致頸部受到壓迫，血管阻塞從而引發腦供血不足，甚至可造成腦中風。專家建議，上班族午休盡量選擇躺椅，不要趴在桌子上打盹，以免引起腦部缺血。

生活中，另一項與久坐桌前有關的活動是大家非常熟悉的打麻將。專家提醒，如果出現頭昏癱狀後仍堅持打麻將，腦部缺血缺氧反射性地使血壓升高，腦部血液循環出現障礙，也會誘發腦卒中。郭咏梅表示，打麻將時間過長，久坐不動可影響全身血液循環，使雙下肢回心血量減少，從而使腦血管血流灌注相應減少，容易導致缺血性腦卒中。“如果因打麻將情緒激動，導致血壓突然升高，加之老年人多有腦動脈硬化，在腦血管受到很大壓力的作用下，可能引起腦血管或微小動脈瘤的破裂，造成出血性腦卒中。”

烟民早10年患心臟病

英國南約克郡心胸中心研究發現，50歲以下烟民的心臟病發作率是同齡不吸烟者的8倍。

研究人員收集了1727名成年患者資料，他們在2009年~2012年間曾因心肌梗死接受治療。其中，近半數患者是烟民，剩下的已戒烟和從未吸烟者約各占一半。研究發現，心臟病患者中，吸烟者比已戒烟或從未吸烟者平均年輕10歲，這也意味着烟民會早10年患上心臟病。而烟民罹患心肌梗死的風險是已戒烟和從未吸烟者總和的3倍。

研究者表示，吸烟或許是威力最強的風險因子，對身體危害最為迅速。

瘦高女孩易得子宮內膜异位癥

丹麥臨床研究和預防中心的一項新研究發現，童年時期身材瘦高的女性成年後患子宮內膜异位癥的風險更大，這是一種影響女性生活質量和受孕能力的衰竭性疾病。

研究人員以出生在丹麥的17.1萬名7~13歲女孩為對象，進行了為期40年的追蹤研究，以發現出生體重、童年時期體型與子宮內膜异位癥或子宮腺肌病風險之間的關聯性。在隨訪期內，2149名婦女被診斷為子宮內膜异位癥，1410名婦女患上子宮腺肌癥。分析結果顯示，研究初始時體重指數較高、個子較矮的參

試者，成年後患子宮內膜异位癥的風險比高個苗條的女孩低約10%。而童年時期體型與患子宮腺肌病風險無關，出生體重與上述疾病也無關聯性。研究報告發表在《人類生物學年鑒》上。

研究人員表示，雌激素是加速青春發育、讓孩子較早長個兒的主要因素之一，它也會促進子宮內膜細胞生長。因此，雌激素可能是子宮內膜异位癥與童年期身高之間存在正相關關係的背後原因。該研究表明，此類婦科病的風險或可在較早年齡段得到評估，以助延緩子宮內膜組織的異常生長。

過甜過咸擾亂腸道菌群 蛋白維C有助抗擊病毒

保護免疫力，飲食要“四捨五入”

新冠肺炎疫情的來襲，讓人們不得不重新審視自己的健康狀態。不少專家強調了飲食營養健康在抗擊疫情中的重要性——抵抗力差的人更易發生感染，感染後更易轉為重癥。也就是說，自身免疫狀況高低，對於病毒的抵抗力也會有極大的差異。5月17日~23日是第六屆“全民營養周”，本屆主題就是“合理膳食，免疫基石”。《生命時報》特邀中國營養學會理事、中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅為大家解讀，如何通過合理膳食保護自己的免疫力。

四捨：改掉四個壞習慣

范志紅表示，日常生活中，一些習以為常的飲食習慣會危害到身體抗病能力，需要捨棄。

過咸。出汗不多時，每天攝入3~5克鹽即可滿足人體需求，過多則可能有害。吃鹽過多除了不利於控制血壓，近期研究發現，高鹽還會擾亂腸道菌群，使中性粒細胞（一類免疫細胞）殺死細菌的能力明顯降低，並減少中性粒細胞的產量，從而降低全身免疫功能。因此，日常飲食要注意少鹽。若嫌口味淡，可加香辛料、蔥姜碎、堅果碎、芝麻醬、花生醬等提味。

過甜。攝入過多添加糖有害免疫力。美國營養流行病學調查發現，喝甜飲料多的成年人，患哮喘和慢性支氣管炎的風險更大。這些疾病造成免疫系統的功能紊亂；吃糖過多降低中性粒細胞等白細胞的功能，使其對抗有害微生物的能力下降；近期研究還發現，高糖飲食會擾亂腸道菌群，而腸道微生物的平衡與正常的免疫功能密切相關。因此，范志紅建議少吃甜食，戒掉甜飲料。

饑一頓飽一頓。人體腸道免疫功能具有晝夜節律，這種規律和吃飯時間有關。每天按時進食，身體就知道什麼時候激活腸道的免疫系統，什麼時候讓它們休息，可增強免疫功能。如果進食時間無法預測，腸道免疫系統也會無所適從，該活躍時不活躍，該休息時過度緊張，易造成腸道慢性炎癥，抵抗力也會跟着降低。

飲酒過量。酒精代謝會消耗維生素，降低營

養素儲備，因此盡量不飲酒。

五入：五類營養要保證

當人體感染病毒後，身體需要緊急動員各種各樣的資源，給免疫系統加強能量供應和營養供應。提高抗病力，這些營養必不可少。

能量。人體與入侵的病原體作戰，需要消耗一定能量。想要能量供應充足，平時就需要吃飽飯，攝入足夠的谷薯類食物。它們含有豐富的碳水化合物，是人體最重要的能量來源，具有保護蛋白質的作用，每人每天應該攝入250~400克，且粗細搭配，種類應該達到3種以上。

蛋白質。蛋白質是身體各個部件的主要“建築材料”，缺乏蛋白質會造成抗病力下降，因為抗病所需的免疫球蛋白、細胞因子等成分都需要蛋白質才能合成。因此，維護自身的抵抗力，要充分攝入蛋白質。這也是眾多專家呼吁，疫情期間要堅持吃雞蛋、喝牛奶的原因。但攝入過多蛋白質，也不利於免疫系統正常工作。

維生素。維生素C缺乏，遭遇感染時會影響抗體的生成，影響抗病力。除了眼幹、晚上看東西模糊不清等，維生素A缺乏還會造成鼻黏膜、消化道黏膜等抗感染能力的下降。B族維生素參與體內多種物質的合成，參與蛋白質、碳水化合物的代謝，也會影響人體抵抗力。研究發現，新冠肺炎重癥患者維生素D水平和病情有關。多吃全谷物、豆類和新鮮果蔬有助補充多種維生素。

礦物質。在增強抗病力方面，礦物質也有一定作用。因缺乏鐵元素處於貧血狀態的人，抵抗力就會下降。緊張焦慮時，人對各方面營養的需要比狀態輕鬆時大，會降低人的抵抗力，多吃豆類、綠葉蔬菜等，適當增加鈣、鎂等礦物質的供應，有助於平復情緒和血壓，增加人體抗病力。

抗氧化成分。硒元素、類黃酮等抗氧化成分也可以減輕炎化反應時對身體組織造成的損傷。此外，作為抗氧化系統的重要支撐因素，硒營養狀況也和抗病能力有關。魚蝦類食物硒元素豐富，蘋果和茶等富含類黃酮。