



一出生就要培養陽光的心

編者的話：如今，心理疾病的發病年齡越來越小，孩子心理問題備受關注。為促進兒童心理健康，中國疾病預防控制中心婦幼保健中心近期發布了《兒童心理保健預見性指導(0-6歲)》手冊。該手冊以孩子出生為起點，根據心理發展規律為依據進行指導，旨在給孩子一個充滿陽光的快樂童年。

0~1歲，建立依戀關係

在新生兒時期，家長應多與寶寶接觸，如說話、微笑、擁抱等。學會辨識新生兒哭聲，及時安撫情緒並滿足需求。除了撫觸新生兒，還應讓其看顏色鮮艷的玩具，聽悅耳的鈴聲、音樂，促進感知覺發展。待孩子大一點，家長還可以多與嬰兒玩親子遊戲。營造豐富的語言環境，比如多與嬰兒說話、模仿嬰兒發聲以鼓勵發音，達到“交流應答”的目的。

6個月以後，在保證安全的情況下，可以適當擴大寶寶的活動範圍，鼓勵其與外界環境和人接觸。常叫寶寶名字，說家中物品名稱，培養孩子對語言的理解能力，提高其對發音的興趣。若孩子出現生氣、厭煩、不愉快等負面情緒時，可嘗試轉移其注意力，幫助疏導不良情緒。



湖北省婦幼保健院兒童保健科主任、主任醫師汪鴻表示，在0~1歲時，除了關注嬰兒的體格健康，最重要的是有父母的陪伴，以及親子依戀關係的建立。親子依戀關係是孩子今後安全感、信任感和身心健康發展的基石。這一階段，良好的親子陪伴也會促進孩子潛意識的形成，影響其一生的幸福。

1~2歲，引導探索和表達

家長要給這一階段的幼兒探索環境、表達願望和情緒的機會。經常進行親子互動，多給孩子講故事、唱兒歌，教幼兒指認書中圖畫和身體部位，引導寶寶將語言與實物聯繫起來，鼓勵他們有意識地用語言表達自己的需求和簡單的對話。此外，家長之間要保持一致的養育態度和行為。

在保證安全的前提下，給幼兒自主做事的機會，對其每一次努力都給予鼓勵和贊揚，培養其獨立性和自信心。有意識地培養幼兒生活自理能力，如用匙吃飯、用杯子喝水，自己脫鞋等。

“人是社會性的，孩子成長發展離不開正常的社會關係和交流。”汪鴻表示，這一階段的養育重點是讓幼兒學會理解和表達語言，包括分辨表情等，培養基礎的社交能力。需注意，培養孩子表達的過程中，父母的陪伴依舊無可替代，不要



為了省事直接給孩子看電子圖書、刷視頻等。

2~3歲，鼓勵交朋友

在這一年齡段，家長要鼓勵孩子做力所能及的事，提高克服困難的意識和能力。比如讓寶寶幫家長做一些簡單的家務活，收拾玩具、掃地、幫忙拿東西等，促進其自信心的發展，激發參與熱情。出現無理取鬧等不適宜的行為時，可採取不予理睬或轉移注意力等方法，讓幼兒懂得日常行為的對與錯，逐步養成良好的行為習慣。

由於此時的孩子即將步入幼兒園，家長還可以多給孩子提供與小朋友玩耍的機會，鼓勵其發展同伴關係，學習輪流、等待、合作、互助與分享，培養愛心、同情心和自我控制能力。或讓孩子與小朋友玩“過家家”等遊戲，保護和培養幼兒的興趣和想象力。此外，還要注意逐步培養孩子規律的生活習慣，學會自己洗手、進食、穿衣、大小便等基礎生活技能。幫助幼兒學會適應新環境，提高克服困難的能力，做好入園準備。

汪鴻表示，父母在這一階段可以多跟幼兒一起親子閱讀，通過繪本故事讓孩子知道一些社會規則，如排隊、分享、守紀律等，有助於孩子適應環境，融入社會。當孩子和其他小朋友玩耍或有不小矛盾時，家長不要過多干涉，更不要明顯地偏袒或心疼，要讓孩子自己處理問題才有利于其日後融入集體。

3~4歲，培養角色意識

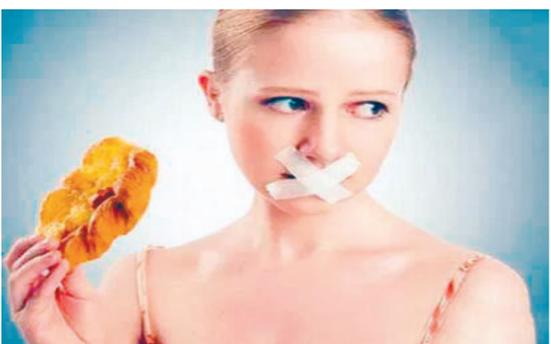
此時的孩子大多開始入園，家長應關注孩子的分離焦慮情緒，引導適當的表達，妥善處理和環境有關的消極情緒。

平日裏可以多採用豐富的詞句與兒童對話、看圖講故事，耐心聽其說話及復述故事，鼓勵兒童發現、提出問題並認真回答，交流時眼睛要平視。培養兒童注意力及對事物的觀察力，引導和培養興趣愛好。



常吃辛辣會泛酸、過食肥膩嘴發甜……

口苦調肝膽，口臭降胃濁



口中有異味是指人們主觀感覺口中有異常氣味，平素口中無異味，則為“口中和”。中醫認為，口腔異味與肝、脾、胃、膽、心等臟腑功能失調有關，如胃火灼盛、心氣不和、脾氣不運、肝膽濕熱、腎陰不足等。這裏談一下口腔異味的常見種類及調治方法。

口酸。多因肝熱火鬱、脾虛生濕、濕熱蘊積、胃液上泛所致，口酸常見於胃炎和消化性潰瘍的病人，與胃酸分泌過多有關。飲食上，口酸人群不宜進食辛辣、煎炸、油膩之品，宜進食清涼之品，如海帶冬瓜湯、枸杞百合粳米粥、菊花茶等。可以服用左金丸，如果泛酸燒心明顯，加用烏貝散。宿食停滯的口酸，山楂水煎服。

口苦。多見於肝膽濕熱、肝膽鬱熱、心火亢盛等證，中醫認為，口苦多由情志鬱結或五志過極化火，肝膽鬱熱內蘊，疏泄失常，膽氣上溢所致。口苦患者忌食辛辣刺激、油煎油炸、燒烤等燥熱之品，多進食清涼湯水茶飲等，如穿心蓮雞蛋湯、菊花薏米冬瓜冰糖煲湯、菊花茶或苦丁茶等。

口甘。口甘多由脾熱所致，常見於平素嗜食肥甘厚味之人，糖尿病患者可出現口甘癥狀。口甘伴口渴、口臭、便秘腹脹者，忌燥熱辛辣之品，可進食清熱瀉火之物，如豆腐白菜湯、涼拌苦瓜等；口甘兼口

幹、食少神疲、便秘腹脹者，可進食淮山藥蓮子煲老鴨湯、黨參淮山煲鱈魚湯或麥冬、石斛代茶飲等。

口辣。常由肺熱壅盛或胃火上炎、肝鬱化火、火氣上炎所致，多伴有咳嗽、咯痰(黃稠)、舌苔薄黃等癥狀，可見於高血壓、更年期綜合徵人群。口辣忌食辛辣、油膩之品，以免助火生熱，加重病情；還要避免生氣發怒，保持心情舒暢。可進食清肺瀉火之物，如川貝炖雪梨、清炒絲瓜或桑葉、百合代茶飲。

口咸。咸為腎之味，多因腎病導致，腎中精氣虧虛是口咸的重要病機。偏腎陰虛，兼見頭暈耳鳴、腰膝酸痛、潮熱盜汗、舌紅少津等癥狀，宜進食滋陰補腎之品，如淮山枸杞炖鯽魚、黃精淮山炖母雞等。偏腎陽虛，氣化不利，表現為涎多清稀、肢冷畏寒、夜尿頻數、舌質淡胖等，忌寒涼生冷傷腎之品，宜進食溫腎壯陽之物，如枸杞栗子炖羊肉、肉桂當歸煲肉等。

口膩。因濕邪傷及脾胃，濕濁運化不了，阻于口舌而成，常見於慢性胃炎、胃潰瘍、肝膽疾病等患者。若伴胃脘脹滿、大便稀溏，多為濕從寒化，可煮橘皮、生姜水飲用；若伴口氣穢濁、大便溏而不爽，多為濕從熱化，應清熱除濕，宜進食赤小豆、生薏米粥或用冬瓜皮煮水代茶飲。

口臭。脾主升清，胃主降濁，若脾胃升降失調，濁氣上泛則易致口臭，可見口瘡、齦齒等口腔疾病，也可見鼻炎、臭竇炎、扁桃體炎等耳鼻喉類疾病，以及肺膿腫、功能性消化不良、胃炎等。胃熱者應清胃瀉熱，宜進食涼拌西瓜翠衣、涼拌荸薺或蘆根、竹葉代茶飲；肺熱應清肺化痰，宜進食蓮藕百合粳米粥或金銀花、枇杷葉代茶飲；積食者應消食和胃，宜進食黑木耳炖白蘿卜湯或焦山楂、佩蘭代茶飲。

口淡。“脾開竅于口”，口淡多由飲食不節或外感熱毒未解、脾虛濕濁內停所致，常見於消化系統疾病。伴有乏力氣短、大便稀溏等，重在補氣健脾，宜進食山藥大棗芡實粥或黨參、炙甘草代茶飲；伴有口淡黏膩、舌苔厚膩，重在健脾化濕，宜進食赤小豆白扁豆薏米粥、冬瓜湯(加入冬瓜子、冬瓜皮)或玉米須、山藥代茶飲。



家長要允許兒童在成長中犯錯，讓其學會從錯誤中汲取教訓。以正確的方法糾正不良行為，避免打罵等簡單粗暴的管教方式。幫助兒童適應集體環境，逐漸建立良好伙伴關係。還可以通過有主題的角色扮演等團體遊戲，培養角色意識。

汪鴻表示，這一階段讓孩子建立角色意識很重要，這樣才能讓其適應集體環境，了解自己在不同的環境中所處的角色不同，相應的表現也要有所不同，有助於規則意識的形成。此外，這一階段的孩子剛剛進入集體，難免會出現衝突或矛盾。家長也要讓孩子懂得，遊戲有輸有贏，不是什麼事情都以自我為中心，學會接受和理解。

4~5歲，明確性別差異

在4~5歲時，家長要注意培養兒童的獨立意識和生活自理能力，如整理和保管自己的玩具和圖書。引導孩子用語言表達自己的感受和要求，逐漸學會控制情緒和行為。鼓勵孩子多接觸社會，遵守各種規則，強化樂於助人的意識。

還可以通過猜謎語等遊戲鍛煉孩子的抽象思維，或讓孩子按形狀、大小、顏色、性質、用途將物品進行分類歸納，幫助其認識事物的規律和內在聯繫。此外，這一階段家長還要幫助兒童正確認識男女性別差異，並對自己性別接納和認同。

汪鴻提醒，這一階段是孩子性別確認的關鍵期，如果孩子性別確認模糊，會對以後自我定位、心理健康、行為模式及思維模式產生極大影響。家長要正確引導，從日常生活細節讓孩子感知男女差異。

5~6歲，鍛煉注意力

專注力對孩子的成長與發展至關重要。家長應鼓勵兒童仔細觀察周圍事物及其相互關係，促進注意力的發展。多與兒童交流幼兒園及周圍發生的事情，積極回答兒童提出的問題，不要無視或忽略。在孩子玩耍或做事時，不要過多干涉，更不要隨意打斷，以免破壞專注力的形成。

此時的孩子即將步入小學，家長應給兒童設立適當的行為規範，引導其遵守社會與家庭生活規則和要求，對孩子的各種努力和進步及時給予肯定。孩子在遊戲中遇到困難時，幫助他描述和表達感受，為克服困難做出努力時及時表揚，培養堅持和忍耐的品質。引導孩子逐漸學會了解他人感受和需要，懂得與人相處所需的寬容、謙讓、共享與合作。學會整理書包、文具及圖書等物品，做好入學前的準備。

汪鴻表示，注意力是孩子學習的基礎，家長要注重孩子注意力的鍛煉。此外，為孩子入學做好準備，養成良好的行為習慣，才有利于孩子融入校園生活，保證孩子的心理健康。



家裏東西多 怎麼變整潔

提起整理房間和物品，不少人都頭疼不已，有時候費盡力氣收拾完畢，卻發現想用的東西找不到了。其實，收納整理也有很多技巧，嘗試以下5個原則能讓收納更高效、更有條理。

櫃子多選抽拉式。存放物品盡量多選擇可抽拉櫃子，通過抽拉設計，櫃子最內側的物品也能輕鬆拿取，尤其鞋櫃推薦選擇抽拉式。

物品盡量疊立擺放。物品盡量不要摞在一起，拿取方便，也能節省空間。尤其在抽拉櫃子中，疊整齊後立擺放，可以讓物品一目了然，避免翻找，將原本整齊擺放的物品打亂。

能懸空不落地。在廚房和浴室可以設置一些掛杆或架子，便于把平時常用小物件，如鋼絲球、浴花、毛巾、抹布等都懸掛起來，既能避免臺面積水，看起來也更整潔。

能一次不多步。紙抽和小包紙巾，你更願意用哪一個？很顯然，紙抽更方便，因為它拿取只需一次，而紙巾還要打開包裝。同理，收納整理也盡量遵循這一原則，比如將枕頭或床上四件套豎立擺放，直接拿取，而不用移開摞在上面的物品。

能分類不扎堆。有些不常用的物品或“囤貨”很容易聚集在一起，顯得亂糟糟。可以專門整理出一個小的囤貨區，集中收納，但要按物品種類分類擺放，不隨意堆在一起。使用頻率高的擺在外側，用得少的擺在靠裏位置。分類擺放不僅看起來整潔，尋找東西也更高效率。