

虎妈式教育 不适合所有孩子

“虎妈”可以定义为，高度重视教育，严格管教孩子，并处于强势主导地位的母系。中国历史上最有名的“虎妈”当属孟母。小孟轲放学回家，孟母问今天学了什么，他回答说“和以前差不多”，正在织布的孟母当即“以刀断其织”，疾言厉色训斥，效果奇佳——从此，“孟子惧，旦夕勤学不息……遂成天下之大儒”。与孟母一样，热播剧《虎妈猫爸》中，赵薇饰演的毕胜男，严格要求孩子按指定目标努力学习，不能松懈和半途而废，是“虎妈”的现代演绎。她们继承了长期以来被认为是育儿成功经验的一贯法则：严厉、传统、不向孩子妥协。

然而，“虎妈式教育”并非适用于所有孩子。对于服从性和遵从性强，并能良好执行的孩子，这种方法潜力巨大，能让孩子得到很好的发展。如果孩子叛逆性强，这种教育方法可能令孩子更叛逆、不遵从，如果从小一直处于叛逆状态，长大后容易心理扭曲，引发心理障碍。

兔妈 应留心观察

杨冬华的二女儿以SAT（学术能力评估测试）满分成绩就读美国名校普林斯顿大学，大女儿此前也以高分被罗格斯大学录取，她的教育模式就是典型的“兔妈式教育”。

这种家庭教育最显著的特点是，无声胜有声，无为而有为，以貌似“无心插柳”的方式让孩子在轻松的环境下学习。和“兔妈”每天只花5分钟时间来哺育小兔子一样，“妈妈每天只花很短的时间操心我”。在家里，杨冬华和两个女儿基本是各忙各的，每人一个房间，都在做自己的事。对于孩子的教育，她的方式基本是顺其自然。

“兔妈式教育”能减轻孩子压力，但时间久了，孩子可能会觉得父母对自己漠不关心。“兔妈”无为而治的同时，要观察孩子的动态，如有不妥，及时调整。

鸡妈妈 切忌长篇大论

4岁雯雯又跑去玩饮水机了，妈妈看到后告诉她，饮水机是怎么工作的，出水口有冷水和热水之分，如果被热水烫到会有什么后果……看着雯雯飘忽的眼神，就知道她完全没有听进去。

“鸡妈妈”喜欢讲道理，会引经据典给孩子做安全演讲，用很长时间解释什么是危险，而忘记孩子的接受能力。

这类教育演讲虽然精彩，但要考虑孩子的接受力和理解力，用尽量少的话讲明白道理就可以了。至于长篇大论，等孩子长大一些再说。

猫爸 自由要有度

教出“哈佛女儿”的常智韬是典型的“猫爸”，其秉持的教育理念是，教育也可以很温柔，踩着轻松的脚步，和孩子跳圆舞曲，就像猫一样。

“猫爸”主张对孩子采取个性化教育，要宽容并善于和孩子女沟通。教育孩子时，要在遵守“游戏规则”的前提下，多给他们一些自主权和空间，多自己做决定。

“猫爸”的教育相对宽松，但过分自由会让自制力差的孩子变得懒散，做事不坚持，不利于追求目标。另外，父母任何一方过于弱势，在孩子心理成长中的角色就会模糊。若父亲过于弱势，母亲占据统领和支配地位，会导致母子关系过近，父子间相对疏远。

袋鼠爸爸 别过度保护

“袋鼠爸爸”指像雄性袋鼠一样抚育幼儿的父亲。最早得名于爆红的“袋

五花八门育儿经



鼠爸爸”何涛，他的宝宝几个月大时，因宝妈生病无法照顾孩子，他便将宝宝用背巾绑在身上，一边工作一边带孩子。后来也指恨不得把孩子整天放在怀里护着的父母，他们对危险的认识非常深刻，会动用所有措施保护孩子，禁令也相对较多。

由于大多数男性与女性的行为方式不同，对待孩子的方式也不同。比如，母亲与孩子相处时，动作相对轻柔，但父亲和孩子玩得更“疯”，从生理和心理上给孩子带来更强烈的刺激，这对孩子成长发育有好处。孩子是在摔摔打打中成长的，“袋鼠爸爸”过度保护，可能会抑制孩子体验生活的机会和愿望，一旦孩子单独面对危险，会手足无措。让孩子在安全的前提下体验，才能让他们主动学习如何应对不同情况。

狼爸 太严厉适得其反

“狼爸”萧百佑，用“打”的教育方式将4个孩子送进北大，以“打”为法宝的“狼爸”在2015年掀起大家对国产教育模式的讨论。只要孩子的日常品行、学习成绩不符合“狼爸”近于苛刻的要求，就会遭到严厉体罚。

与放纵不管相比，严厉未必能带来想要的教育效果，孩子更容易叛逆。对孩子的不良行为，不少父母会进行打骂，孩子所受的劣性刺激太多，而得不到良性激励，问题会被强化，加剧产生不良心理和行为，甚至“破罐破摔”，背离家庭，直到触犯法律。

猩猩父母 正确评估危险

《爸爸去哪儿》中，吴镇宇看到儿子摔伤眼角，仍淡定坐在一边看着。他的观点是：没关系，让他摔一下吧，摔了他就知道不是好玩的了。“猩猩父母”很相信孩子的能力，愿意放手让孩子去做，自己在旁边看着就行。他们对危险的认识不足，觉得只要父母在旁边看着就能避免发生意外。

“猩猩父母”必须认识到，孩子还小，不知道什么是危险，有时受伤、意外就是在大人眼皮底下发生的，所以不能完全放手，要适当下禁令。

鹰式教育 重在沟通

当幼鹰长到足够大时，鹰妈妈会狠心地将其赶下山崖。当幼鹰往谷底坠落时，会拼命拍打翅膀，阻止自己继续下落，由此掌握了飞翔技能。

南京父亲何烈胜要求4岁儿子在雪地中只穿小短裤跑步的视频被放到网上，立即引发热议，他随即获封“鹰爸”之称。究其原因，何先生表示，儿子从小体弱多病，所以根据孩子实际情况随时调整训练计划，以达到改善体质的目的。追溯到古代，岳母也是“鹰式教育”的典型代表，从小对岳飞严格管教，不但要儿子学会承受各种苦难，而且要成为刚直不阿的人。

把孩子逼到极限，以“不伤害生命，不摧毁心灵，不要强制”为准则，让孩子学会怎么“飞”，这是“鹰式父母”的教育方式。世界上没有不疼爱孩子的父母，过分溺爱可能毁掉孩子的前程，有时根据孩子的客观条件，加以严格教育未尝不可，但要注意把握好度，“鹰式教育”应建立在沟通、协商和兴趣的基础上。

（陈 锋）

 **生活顾问**

教孩子懂礼貌，从家长做起

很多家长常抱怨：我家孩子啥都好，就是在外面放不开，连招呼也不打；我家孩子太霸道，什么都不愿意分享……的确，孩子在外不够礼貌得体，让家长觉得没面子，但老是想让孩子屈从“礼貌”，可能无形中伤了孩子的心。教孩子懂礼貌，家长应该先做好榜样。

情况一：逼着孩子打招呼，伤自尊

家长都希望孩子在外面开朗大方，逢人就打招呼，可孩子却害羞地躲在大人身后不肯开口，这时有的家长会低声“威逼”，如果孩子还是一言不发，家长就会呵斥：“你这孩子太没礼貌了！”全然不顾孩子感受。下一次，孩子可能还是如此，甚至更加相信，我就是个见人不会打招呼的孩子。久而久之，这个标签会内化到心里，让他自尊受挫，感受不到归属感与价值感。

正确做法：家长自己要先跟人热情地打招呼，身体力行地影响孩子，在这样的耳濡目染中，孩子自然乐于接受。降低对孩子的期望，打招呼对有的孩子来说易如反掌，对有的孩子却比登天还难。如果孩子没办法做到一口一个“叔叔好”“阿姨好”，不如看看孩子这一次是不是没躲到大人身后，能对人微笑了，给予即时鼓励。期望一降低，家长和孩子压力都降低了，孩子今后与人打招呼就更轻松自然。

情况二：强迫分享，伤害孩子物权观。大的让小的，小主人让客人，自己的孩子就要让着别人的孩子，这种强迫谦让、分享的传统礼貌观念，深深地刻在很多人心上。孩子在没有被告知的情况下，常被迫把东西让给别人，会伤害他的物权观。其实，每个人对属于自己的东西都拥有自我掌控权。

正确做法：先给大家举个例，一次，在游乐场玩，一个孩子想玩另一个孩子的玩具，孩子便求助妈妈，妈妈说：“这是你的玩具，你自己决定。”于是，孩子拒绝了对方。那个孩子伸手来抢，妈妈过去拦住，坚定地说：“对不起，这是他的玩具，他说不可以。”过了一会儿，孩子玩够了，主动把玩具递给了那个孩子。这个妈妈的做法是让孩子行使支配自己物品的权利，他会有强烈的安全感，这样孩子会从内心真正愿意去分享。

情况三：强迫孩子表演，失去动力。有才艺就展示，在人前落落大方，这也是一种礼貌。于是，很多孩子被迫在众人面前表演，一旦拒绝或表演得不好，就会被数落：“你怎么就这么上不了台面！在家不都好好的嘛！”强行表演会让孩子觉得做得好与坏和自己无关，而是为了让人看见和得到表扬，他会很快失去动力，并反感家长拿自己在众人面前炫耀。

正确做法：家长如果真想“炫娃”，可以赋予这件事情更多仪式感，比如为孩子在家开演奏会或个人作品展，邀请亲朋好友参加，家长自己也可以加入其中，一同表演、展示，这样不仅“炫”了娃，也真正鼓励了孩子，共同分享喜悦。（卢 丹）

电脑没摆正导致颈背疼

如今，上班族常常在电脑前一坐就是几个小时，颈椎病、腰椎病等“电脑病”随之而来。

专家介绍，为了找出职业病风险因素与颈背不适的关系，研究人员对年龄18—59岁的417名上班族进行了问卷调查，获悉这些人的电脑使用习惯、工作环境及病史。在排除性别、年龄、疾病等因素后，分析发现，工作时不正对电脑（即电脑屏幕偏向左右两侧）、工作环境温度较低及在办公室工作超过5年的人，最容易出现颈部或下背部疼痛。专家表示，后两个因素

是人们已知的风险因素，环境温度过低可能造成关节活动能力下降，特别是对冷刺激敏感的人伤害更大。长时间的办公室工作尤其是坐姿不当，对颈背刺激时间长、损害大，还易引发驼背和骨质增生等。但对于电脑的摆放位置，之前人们关注更多的是电脑摆放的高低，在抬头低头的过程中可能会伤及肌肉和骨骼。此次研究的一个新发现是，在中国使用电脑强度较高的人群中，电脑的水平位置也与颈背不适有很大关联。当电脑不在正前方时，上班族需要经常转动头部与躯干，可能造成颈

部和后背的肌肉骨骼损伤。

专家建议，要将电脑摆放在合适的位置，留意高度的同时，也要注意把电脑屏幕正对使用者。如果身体的转向不可避免，椅子和桌子的适配度应更加合理，特别是椅子的方位变动灵活性需要提高。“最好在单个时间段内只做一件事，与人谈话时可以起立且不要扭头看屏幕。站立起来交流既能活动身体，又避免了频繁扭动脖颈带来的损伤。”环境温度的适宜也非常重要，不冷不热，以人体感觉到舒适为佳。专家强调，在办公室工作超过5年的人群，更要注意环境温度是否合适。同时，对于易感人群还要加强生活方式干预，增加运动，工作1小时左右要起来走动。女性易发腰背疼痛与骨质疏松也有一定关系，建议多摄入奶类、鱼虾、豆制品、绿色蔬菜等富含钙、维生素D的食品。（叶 岳）



买刀要挑木质刀把



好刀具不仅能帮你制作美味佳肴，还能保障厨房操作更安全。专家教大家如何挑把安全刀。

根据用途选材质 刀面的材质会影响刀具的耐用度，在选择什么样的材质时，首先要确定刀的用途。高碳钢刀锋利，但是脆度较高，容易在压力下碎裂，不适合切较硬的食物。不锈钢刀在长时间接触盐水、醋和柠檬汁等酸性食物时，很容易生锈，影响锋利程度，使用后需要彻底擦干。钛合金刀是由钛和碳化物融合而成，与钢相比，它更轻、耐磨、耐腐蚀，刀刀持久锋利。由于使用起来灵活，钛合金刀更适用于剔骨和切片。陶瓷刀是由氧化锆和铝的氧化物制成，又薄又坚硬，但很脆，容易碎裂，所以更适合用于切片，而非剁东西。

刃口要平直、无缺口 这样打磨、切割都方便。如果刃口有发蓝或发黄的地方，说明钢质变“软”了，尽量不要购买。

木质刀把更安全 塑料刀把方便清洗，但容易被腐蚀，出现变脆、损坏等现象，还很容易打滑。金属刀把持久耐用、易于清洗，但也容易打滑，难以抓握，并且相对其他材质来说更沉，用久了容易手腕酸痛。木质刀把很容易抓握，使用起来更安全，但它比塑料或不锈钢刀把难保养，容易积聚或滋生微生物，因此用后要及时清理并尽快在阴凉处晾干。

刀把要有防滑设计 刀把要有适于五指把握的凹凸设计，刀把尾部要有突出，防止刀从手中滑落。（郭 超）

 **教你一招**

【处方】淮山药鲜者30g，大麦芽（炒）15g，山楂15g（鲜者30g），鸡内金（洗净）10g，甘草10g。

【制用】将上药放入煎锅内，加凉水适量，浸泡60分钟，文火煮至上药熟烂为度，煎取药液500毫升，将药液重新放入洗干净的煎锅内，加入白糖适量，煎开3—5分钟，倒入空杯内，分3—5次温服。

【功能】健脾和胃，消积导滞。

 **每周一方**

消化不良方

【主治】男女老幼脾胃虚弱，或因饮食不节，思虑过度，恼怒酗酒，过食肥腻等原因，导致食欲不振、腹胀胀满，大便不爽、肠鸣暖气、消化不良等症。

【禁忌】忌食辛辣、生冷。

（白城市中医药老科协·王文卿）

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十三）

中国公民健康素养——基本知识与技能

25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权益。

《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的权益。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

职业保护的主要保障措施包括：用人单位必须和劳动者签订劳动合同，合同中必须告知劳动者其工作岗位可能存在的职业病危害；必须按照设计要求配备符合要求的职业病危害防护设施和个人防护用品；必须对作业场所职业病危害的程度进行监测、评价与管理；必须按照职业健康监护标准对劳动者进行职业健康检查并建立劳动者健康监护档案；对于由于工作造成的健康损害和患职业病的劳动者给予积极治疗和妥善安置，并给予工伤待遇。劳动者要知晓用法律手段保护自己应有的健康权益。

26.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养，促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，最大心率=220—年龄，每周至少运动3次。

戒烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟。戒烟越早越好，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够改善生活质量。

过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。（待 续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办