

# 隔代抚养有弊端

本报记者 韦冰

记者的小外甥女今年刚满六岁,看着非常乖巧,脾气却倔得让人吃不消,大人不让她干什么她非干什么,整天把姐姐姐夫两口子闹得腰酸背痛。后来姐姐姐夫觉得不对劲,便带小外甥女去了医院,检查后发现自己的女儿竟有严重的心理障碍,更让他们意想不到的,孩子的病与小时候祖辈抚养有很大的关系。

## 祖辈抚养逐渐多

“你家的孩子是谁带的?”当记者提出这个问题时,被采访的绝大多数年轻父母都说:“我爸妈带的。”记者调查的一些年轻家庭,有70%的孩子是由自己父母带的。

说起这种情况,很多年轻父母都是很无奈。在某高中当教师的李女士说:“休完产假后就把孩子交给婆婆照顾了,其实我也想自己照看孩子,可是工作太忙。再说孩子交给婆婆照顾也放心。”如今,越来越多的中青年人看护幼儿的时间和精力严重不足,雇保姆看孩子家长不放心,孩子基本上就由爷爷奶奶照看。这是隔代教育现象日渐普遍的主要原因。但许多父母没有意识到,隔代抚养对孩子来说并不一定有益。

## 儿童“心病”由此来

昨日上午,记者采访了市心理学理事刘

大夫。据刘大夫介绍,祖辈抚养孩子常常会使孩子的情感需求得不到满足,从而产生情感和人格的偏差,易导致交际恐惧症等疾病。孩子缺少父母之爱,极可能使孩子因情感缺乏而产生心理和行为障碍,缺乏独立性、自信心和果断力,依赖心理强,这使孩子在成长中心理承受力差,经不起挫折。

## 家长忽视儿童心理健康

在采访中记者了解到,很多家长非常关心孩子的身体健康,却很少关注孩子的心理健康,更很少有人认识到隔代抚养容易导致儿童心理疾病的严重性。

邻居李老先生的儿子和儿媳工作忙,照顾4岁孙女的重任自然落到了他和老伴儿的身上。李老先生在接受记者询问时坦言:“我小孙女的脾气确实有点怪,可能是年纪小,总爱和人顶气。这都是被我老伴儿惯坏了。”记者问他:“打算带孙女去看心理医生吗?”李老先生马上答道:“不用,我觉得没必要,孙女还小,又不是什么病,长大了就好了。”

持有这种观点的并非李老先生一人,绝大多数父母意识不到孩子潜在的心理隐患而采取放任的态度,

在一定程度上反而对孩子病情的加剧起了推波助澜的作用。

## 父母责任应尽量

市心理疾病会诊中心张大夫认为,隔代抚养这种教育方式将会对儿童的自我意识、情绪情感、个性发展及社会适应能力培养产生深刻的影响。张大夫建议,为了避免隔代抚养产生诸多的问题,年轻父母可以早些让孩子进托儿所或幼儿园,让孩子生活在集体的环境里,锻炼孩子的自理、自立能力,培养孩子团结、合作、包容等品质。祖辈们应在爱孩子的基础上从小培养孩子具有健康的心理。



## 多吃玉米眼睛亮

玉米由于富含淀粉,其热量比一般蔬菜高,因此在营养学上,玉米被归为主食类。中医认为,玉米性平、味甘,有开胃、健脾、除湿、利尿等作用,主治腹泻、消化不良等病症。根据营养学分析,玉米中含有蛋白质、胡萝卜素、维生素、玉米黄质、磷、钾、锌等多种营养元素。

老年黄斑性病变(AMD)是造成眼睛老花的一个原因,严重时会造成视力减退。从许多流行病学的研究发现,维生素、玉

米黄质可以预防老年黄斑性病变的产生。研究显示,摄取较高量的维生素和玉米黄质能降低43%罹患老年黄斑性病变的几率。而玉米就含有维生素和玉米黄质,尤其玉米黄质的含量较丰富。因此,我们可以说玉米是抗眼老化的食物。

另外,由于玉米中所含的胡萝卜素、维生素、玉米黄质为脂溶性维生素。所以,玉米加油烹煮的烹饪方法有助于玉米营养成分的吸收。 玉宇

无奈之举

朱森林作



## 警惕!

## 不良睡姿会致癌

诱发或加重的。对于患有某种疾病的人而言,讲究一下睡眠姿势是很有必要的。

**心脏病** 心脏代偿功能尚好者,可向右侧卧。若已出现心衰,可采用半卧位,以减轻呼吸困难,切忌左侧睡或俯卧睡。

**脑血栓** 动脉硬化若采取侧卧睡,会加重血流障碍,宜改为仰卧睡。

**肺部疾患** 两边肺部都有病的人,最好是仰睡。如果左肺有病,适宜左侧睡;右肺有病,则宜右侧睡。

**高血压** 高血压患者特别是老年高血压患者的睡姿应为半卧位或侧卧位,可使用15厘米高的长方形宽枕头,使头和肩部都枕上。

**胆结石** 不宜左侧睡。因为胆囊位于上腹部,形如一个小酒瓶。当人体向左侧卧时,胆囊“瓶口”朝下方,“瓶底”朝上方。这样,胆囊结石在重力作用下就容易落入“瓶颈部”,引起胆绞痛发作。因此,应尽可能仰睡或向右侧睡。

**腰背痛** 宜侧卧睡,这样可以使肌肉完全松弛,避免肌肉牵拉紧张、刺激或压迫神经,引起或加重腰背痛。

东方

## 教你一招

## 天寒感冒药膳“伺候”

### 生姜红糖水

生姜15克切成薄片,加1碗水煮3分钟后,再加入红糖20克煮1分钟,趁热喝下后,盖被捂汗。

**适应人群:**风寒感冒兼有胃口不好者。

### 生姜茺苢汤

生姜10克切成片,加入1碗水,煮2分钟后,加入鲜茺苢及调味品出锅,趁热喝下。

**适应人群:**风寒感冒伴有恶心症状者。

### “三白”汤

白萝卜100克、白菜根60克、连根葱白100克,加入水煮沸后,温热服下,每日1剂,连服3日。

小天



你知道吗?如果经常向左侧睡就不容易胃痛,而相反向右侧睡就容易导致胃酸,严重时还会导致喉咙酸痛、咳嗽、气喘等问题。长期如此,还会导致食管癌。

研究人员指出,当侧睡右边的时候胃部比食管要高,胃酸就容易回流到食管。除食管癌外,很多疾病都是由于睡眠姿势不当而

## 抠喉咙解酒太危险

过量饮酒有害健康是人所共知的常识。可很多时候,人又总是身不由己。于是,喝完酒后再抠喉咙把酒吐出来就成了他们补救的方法。殊不知,这样做,酒是吐出来了,胃却没有摆脱“厄运”。有关专家提醒,抠喉咙催吐是一种不科学的解酒方式,容易导致胃出血、急性胰腺炎等急症,对身体造成伤害。喝酒过量时,最简单有效的方法是饮用温开水,使体内乙醇通过排尿尽快排出体外,或者饮用果蔬汁,如西瓜汁、西红柿汁、芹菜汁等。另外,酒后吃些葡萄、香蕉也可以起到一定的解酒作用;酒后喝点蜂蜜水则能有效地减轻酒后的头痛症状,并且蜂蜜还有催眠作用,能使人很快入睡。 小侯



## 拔牙三个月后镶牙最好

一般情况下,拔牙后2~3个月镶牙比较合适,这是因为拔牙创口处的完全愈合需要有一个过程。创口没有长好就镶牙,由于牙槽骨的吸收,拔牙创口还在变化,假牙与牙龈组织间会出现间隙,造成食物嵌塞、口臭,假牙松动而不牢固,可能要重新再装。镶牙也不要拖得太久,超过半年不镶假牙,周围的好牙或多或少会有一点向缺牙间隙倾斜,会影响以后的牙齿修复。 小芽