襁褓婴儿上补习班靠谱吗？

随着“早期教育婴儿化”的蔓延，家长把几个月大的孩子送到早教班学习并不鲜见

“还是襁褓婴儿就要去上课，太可怕了。”日前，网上的一个帖子引来了妈妈网友们的热烈讨论。跟帖者大多认为，这些家长太狠心了：“两三个月的婴儿还不会坐、不会爬，送他(她)去干吗？”

两月婴被爸妈送去“早教”

调查发现，早教班从一开始只针对2岁半~6岁的孩子，现在竟然逐渐发展到刚出生的小婴儿了。

才出生两个多月的乐乐还不会捧奶瓶，他的妈妈赖女士已经给他报了一个早教班。

像赖女士这样把丁点大的小毛孩送到早教班的80后“辣妈”越来越多。在各大网站的亲子讨论版，随便就能发现“辣妈”们焦急询问早教信息的帖子，为赶早教班的优惠期，一些“辣妈”甚至在大腹便便时就帮未来的小宝宝报名了。

家庭才是早教最重要的课堂

把小孩子送去早教，到底是做父母的太狠心，还是他们自觉或不自觉地追赶了教育的潮流？在80后“辣妈潮爸”们纷纷涌向早教机构时，教育专家却提醒：幼儿教育，家庭才是根本。

某资深教育专家表示，对于0~6岁的孩子来说，家庭才是最重要的课堂，尤其是孩子在会走路之前，更要注重他（她）和父母的相处。“如果为了锻炼孩子的胆量和交际能力，选个合适的班并无不妥；如果是为了让孩子早点接触知识，报班全无必要。”专家认为，幼儿具有天生的模仿和学习能力，父母在家时要有计划地为宝宝输入亲子教育。因为父母是宝宝最亲近的人，同父母一起学习能够让宝宝很好地放松，更容易对早教产生兴趣。

专家认为，幼儿早期亲子关系的建立比什么都重要。早期教育确实重要，但父母怎么做对孩子来说最好？孩子是在和环境的互动交流中获得发展的。和孩子说说话、玩玩具、听音乐、讲故事、看图书，陪孩子接触大自然，闻花香、观云朵、看彩霞、玩沙玩水、探索动物植物的生长变化，比上任何早教班都有价值。

这位专家还认为，开发孩子的各种潜力应建立在兴趣之上，而一个不了解自己孩子的家长，只会凭自己的意志把孩子往早教班送，不能让孩子喜欢自己、尊敬自己，以后的教育又该如何进行？该专家表示：“依我看，幼儿阶段亲子关系建立的重要性是不言而喻的，家长想依靠其他人来开发自己孩子的智力，其结果可能会很不理想。” **(陈学敏)**

父母必读

诊疗室的故事

冬天已经来了春天还会远吗

当见到孩子的那一刻，他的泪水滂沱。是什么让这位男人如此脆弱？又是什么让他如此感动？在10年漫漫求子路上，他和他的妻子都经历了怎样的酸甜苦辣？《诊疗室的故事之“冬天来了，春天还会远吗？”》正在为您讲述。

伴随着2010年新年钟声的响起，我的妻子在周口博爱妇科医院经过剖宫产生下一儿一女，两个孩子都非常健康、漂亮！

当护士微笑着把一双儿女从产房抱到我的面前时，我泪如雨下，这其中有辛酸、有激动、更有感恩……

我和妻子是大学同学，相识17年，结婚14年，自1998年开始我们就一直想要一个孩子。回想这10年求子之路，真是感慨万千。

1996年10月，结婚没有多久妻就怀孕了，那时的我们刚到北京打拼，收入不多，又没有自己的房子，为了能让未来的宝宝有一个温馨的家，经过慎重地考虑，我们决定放弃这个孩子。

进入1998年，工作渐趋稳定的我们决定要一个孩子，可是妻子刚刚怀孕就出现了先兆流产的症状。经过许多努力，孩子最终还是没有保住。

2004年，经过数月的中医治疗、调理，10月底妻子又怀孕了，全家人都沉浸在对未来美好生活的憧憬中。

可是灾难又不幸降临，妻子因宫外孕大出血被推进了手术室。我傻傻地等在手术室外，一次又一次被医生和护士通知去购买血浆。望着躺在病房里一直昏迷不醒的妻子，我突然意识到，如果妻就这样从我身边离开，今后的生活该怎么办？我无法面对这个现实……

经过一段时间的治疗，妻子逐渐康复了，可她一侧的输卵管却被切除，大大降低了今后孕育儿女的几率。一直想为我生下一男半女的妻子，常常为此事闷闷不乐。

在此后的4年里，记不清有多少次陪着妻子往返于各大医院。一次次检查，一次次治疗，可一直没有出现转机，疲于奔命的我们被折磨得精疲力尽。

已不抱什么奢望的我，和妻子商定在北京奥运会结束后就回河南老家，到周口博爱妇科医院不孕不育治疗中心去做最后一次治疗。不管成功与否，都要做最后一次努力。

在周口博爱妇科医院不孕不育诊疗中心，经过精密会诊后，不孕不育专家为妻子制订了清除炎症，宫腔镜、腹腔镜联合cook导丝技术的个性化治疗方案……

在得知妻子怀的是双胞胎以后，全家人高兴之余都在琢磨着为他们起什么名字好。许多名字罗列了一大堆，但都不太满意。

孩子们平安降生后，和妻子商量给孩子起名的事时，妻脱口对我说：“儿子叫博博，女儿就叫艾艾吧。希望他们长大以后以博爱之心去爱他人、爱生活、爱社会！”

预告：“诊疗室的故事”将于下周四（1月21日）推出《生命如一树繁花》，敬请关注！

周口博爱妇科医院 搜索
健康热线：0394-8366555
QQ咨询：13317011 4
院址：周口市黄河路（原车站路）中段

豆专家

五谷杂粮磨好豆浆

五谷杂粮磨豆浆，成为现在时尚健康的生活方式。想做出营养丰富的豆浆，可以添加很多不同的营养食材，变化出不同的个性口味和营养配方。我们精选了以下几种豆浆配方，希望能为家人提供健康的美味豆浆。

女人到了更年期，由于体内激素分泌调节机能的下降，身体和心理都会产生一系列变化，这时候需要的是更多的理解和呵护。

黄豆中含有异黄酮，能够帮助调节身体机能，预防女性更年期带来的一系列身体和心理症状，同时还能延缓衰老，各种花式豆浆能带给女性年轻与活力。 **(曹金丽)**

专注好豆浆
九阳15年
咨询电话：8230822 8239708
九阳豆浆机

茶博士

冬天饮茶防皮肤瘙痒

饮茶之所以有助于防治皮肤瘙痒，是因为茶叶里含有对人体皮肤有显著保护作用的微量元素——锰和某些维生素。锰对皮肤的保护作用体现在三个方面：

一是锰可以增强多糖聚合酶和半乳糖转移酶的活性，催化某些维生素在体内的代谢，以利于皮脂代谢的正常进行；二是锰能参与很多酶促反应，并能促使蛋白质因分解而产生的一些对皮肤有害物质的排泄，减少对皮肤的不良刺激；三是锰有促进维生素B6在肝脏中的积蓄，增强人体抗皮肤炎症的功能。 **(石中杰)**

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦
特推超值限量茶（特制333、特制666、特制999），不超值无条件退款
电话：6010699 6010199
总店：市八一路与交通路交汇处 6010699
二店：市文明路与七一路交汇处 6088099
三店：市周商路邦杰大道南段 6089099
四店：市七一路与六一路交汇处 6010199

嗜肉酒甜食易成脂肪肝

专家估计，白领中有近两成人肝超肥

脂肪肝被消化内科医生称为“甜蜜的杀手”，因为大多数脂肪肝都是“一口一口”大鱼大肉吃出来的。在正常情况下，肝脏只含少量的脂肪，当长期食荤过多，或嗜酒成性，或喜好甜食，或多食少动时，脂肪就会在肝脏里堆积。暨南大学医学院附属广州红十字会医院消化内科教授舒建昌说，目前在普通人群中，脂肪肝的发病率估计已经超过了15%。

更为可怕的是，现在脂肪肝的发病人群远远不局限于白领、机关人员、经常社交应酬的人士，就连儿童都成为脂肪肝侵袭的目标。舒建昌说，临床上发现，脂肪肝已经有向低龄化方向发展的趋势。

脂肪肝已经不仅仅属于一个肝脏的疾病，因为脂肪肝的患者常常并发糖尿病、高血脂症等，在肝脏不断“增肥”的过程中，将会加重或恶化其他的疾病。有一项调查显示，大约有59%的脂肪肝患者死于糖尿病或心血管疾病。

给肝脏减肥16字要诀

专家认为，保肝护肝有16字诀：合理膳食、控制体重、适量运动。这些均是治疗大多数脂肪肝的基本方法，一般来说，严格执行这些办法，6个月之后，禁酒和纠正营养不良可使大部分脂肪肝消退，哪怕用药治疗的患者也应该以改变生活方式为基础治疗。

一、禁忌肉食不可取，合理搭配、营养均衡

脂肪肝患者不是要抛弃一切“肉食”，禁止吃肉，而是养成良好的饮食习惯，合理饮食。专家认为，少吃浓重厚味，采用合适的烹调方式（多采用蒸、炖、煮、熬、凉拌，尽量避免使用煎、炸、油焖、红烧）。

在饮食上，要保持八分饱，不要暴饮暴食。一日三餐要有规律，尽量避免吃零食、夜宵，进食速度宜慢，饮食不宜过分精细，主食要粗细杂粮搭配，多吃谷物、玉米等粗粮。蛋白质以豆类植物性蛋白为主，动物蛋白以鱼肉、兔肉、鸡肉为佳；少吃动物脂肪，尤其是猪脑、动物内脏等含胆固醇高的食物。多进食维生素含量高的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，尤其是深色或绿色蔬菜，并尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食，以减少主食进食量。

二、节食不可取，运动比节食好

许多脂肪肝患者期望通过节食来减肥，实际上，运动减肥优于节食减肥，运动减肥减掉的主要是腹部内脏脂肪。

所以，脂肪肝患者首先要改变“多坐少动”的生活方式，开始做做有氧运动，如游泳、打乒乓球、步行、慢跑、游泳、跳绳、骑自行车等。这种运动，锻炼时以有氧分解代谢为主，可以抑制甘油三酯合成，促进脂肪分解。而篮球、足球等运动属于无氧运动，会增加机体能量消耗，游离脂肪酸消耗受阻，减肥效果不好。当然，运动减肥有一个过程，运动量要由小到大，慢慢递增，每周3~5次，每次15~60分钟。

(张华 崔艳玲 林晓彦)

健康提示

初潮少女怎样保健

初潮，是少女进入青春期最明显的标志。初潮少女面临月经初次来临，心理上会出现紧张、害怕、羞涩、好奇等复杂的情绪体验；身体方面会呈现腹胀、腹痛、腰酸、乏力、嗜睡、疲劳、颜面浮肿等不适。再加上学习压力，抵抗力和适应力都会有不同程度的减退。所以，对初潮少女加强身心保健和健康辅导非常重要。

第一，家长和老师应向初潮少女讲授有关青春期生理、性心理知识，使她们懂得月经初潮是身体发育的必然，是进入青春期的标志，没有必要忧心忡忡。要让她们对月经初潮时并发的腰酸、嗜睡、疲劳、乏力等不适做好充分的心理准备。

第二，初潮时应避免参与剧烈的体育运动、长距离骑车和跑步等，以免过度疲劳导致抵抗力下降、诱发感冒等疾病产生。

第三，经期应经常清洗外阴，避免手淫。在此阶段，机体抵抗力下降，如果不注意清洁卫生，则极易引起细菌感染和发烧。

第四，加强自我防护，使用优质卫生巾，千万不使用劣质产品，更不能用消毒不严格的普通卫生纸和草纸。

第五，注意休息，保证充足睡眠时间，食用营养丰富、易于消化吸收的饭菜。

第六，避免接触冷水，注意保暖，最好不要游泳等。

(于效利)

关爱女性