

第一章 上海家庭

家庭文化属于民族文化的重要组成部分，和谐美好的家庭文化对社会的稳定发展发挥巨大的作用。中国家庭文化博大精深，礼仪伦理、慈爱孝道、吃苦耐劳和关怀宽容是其中的精髓，也是使中华民族屹立于世界民族之林的支柱之一。



一、家庭文化

1. 什么是家庭文化？家庭文化的内涵是什么

家庭是社会结构中最基本的单位，因而家庭文化也是人类文化大系统中的一个子系统。它不仅是指一个家庭的文化生活或者家庭成员中每个成员的文化素质，还具有更广泛的内涵。家庭文化是指一定社会历史条件下，家庭成员在长期共同生活中承续下来的较为稳定的生活方式、生活作风、传统习惯、道德规范、审美情趣及为人处世之道等，是建立在家庭物质生活基础上的家庭精神生活和伦理生活的文化。

家庭文化既是个人生存的文化环境，又是作用于人的动态过程。家庭文化的主体是人，是由家庭成员构成的人的群体，而家庭的价值观是家庭文化的核心，家庭文化中的所有要素（物质文化、行为文化和意识文化）都受家庭价值观的影响并服从于价值观。家庭文化的物质文化、行为文化和意识文化，对家庭成员具有规范、感染、熏陶和教育的作用。

因此，既要重视物质文化建设，又要重视家庭的精神面貌、家教家风、情感互动、行为规范、价值观念等的培养。

2. 上海的家庭文化有哪些特有之处

不同的社会孕育着不同的家庭文化，我国独特的历史背景和整体文化氛围，造就了我们特有的家庭文化。它包括“和为贵”的家庭日常生活原则，“仁与礼”的家庭成员交往原则，“孝与慈”的亲子相处原则，“勤与俭”的操持家事原则等丰富的内涵。

因为历史原因和城市发展特点，上海的家庭文化展现出“中西融汇、多元并存、海纳百川、兼收并蓄”的特点。随着社会发展，上海家庭文化也有诸多变迁，如家庭规模减小、重男轻女思想观念的根本改变、家庭中女性角色的变位、物质性消费转向精神性消费等。

3. 什么是家和万事兴

俗话说“家和万事兴”。这条耳熟能详的治家格言实际上是我国家庭文化的基本价值观，是贯穿纷繁复杂、博大精深家庭文化的主心骨。所谓“家和万事兴”就是指大至国家之强盛、社会之祥和，小至个人生活之幸福、事业之兴旺、身体之健康，均有赖于和谐的家庭。万千健全和睦的家庭不仅是个人抵御和防范社会风浪侵袭的港湾，更是社会稳定、国家兴旺的重要基础。

4. 为了实现“家和”，需要做到哪些方面

第一，实现“家和”需要达到家庭关系和睦，即家庭成员之间通过恰当的沟通达到相互理解和宽容。家庭成员间情感、兴趣、爱好等能时常自然交流，达到默契，便能相处融洽，互慰互谅，使家中充满温馨之感；反之，交流不畅，易引发成员间的误会和隔阂，导致互相冷漠。因而，家庭成员应学会相互尊重和理解，能够做到宽容退让。明白“理解是家庭的支柱，宽容是和睦的根基”，做到“婆媳之间互尊，夫妻之间互敬，亲子之间互爱，邻里之间互助”，方能实现家之和气、和睦、和谐。

第二，实现“家和”需要达到家庭伦理之和，即每个家庭成员在家庭礼仪的引导下，正确履行自己的职责和义务。

第三，实现“家和”需要达到家庭生活之和，即家庭成员要同生活于其中的居住空间协调融通，并塑造科学健康、顺应自然的生活习惯。

5. 幸福婚姻的基本法则有哪些

夫妻之间的爱是人类崇高、强烈而又玄妙的体验和情感，使得两个陌生的人互相吸引，决定与对方融为一体，共同组成家庭来共度一生。幸福的婚姻是充满爱的婚姻，没有爱就没有幸福的婚姻。爱作为幸福婚姻的重要基础，渗透在婚姻生活的各个方面，并体现为以下3个幸福婚姻的基本法则。

第一，尊重。互相尊重是幸福婚姻最重要的基础和前提。

第二，信任。信任是婚姻稳固的基石，是夫妻双方心灵相通的桥梁，是家庭稳固的纽带。

第三，包容。怀有一颗包容之心，是获得幸福婚姻的重要条件。有了包容与原谅，少了抱怨与指责，美好的事物就会多起来，幸福也会围绕婚姻。

第四，合理调整对婚姻的期望值，不苛求爱人。

6. 夫妻双方应该如何做才能促进两性沟通

(1) 做一个专注的倾听者，学会倾听是沟通中最重要的一件事。

(2) 对丈夫多一些赞美，给妻子多一些关爱。妻子应当维护丈夫的尊严，丈夫应在生活中给予妻子无微不至的照顾和关怀。

(3) 把命令换成和颜悦色的商量。当出现矛盾时，语气很重要，不要针锋相对。

(4) 用幽默化解矛盾。夫妻之间发生争执时，要学会放松一些，随便一些，用幽默风趣的方式解决。

7. 夫妻之间出现分歧或矛盾时，如何化解

出现分歧和矛盾时，应当注意说话的语气，不要说伤人的话。用幽默化解矛盾。夫妻之间争执不下时，可以撇开一本正经的态度，学会放松一些、随便一些，以幽默风趣的语调来暗示责备，从而让矛盾得到灵活的化解，使愤怒、焦躁的情绪得以缓解，使紧张、不安的气氛变得轻松，使窘迫、尴尬的场面在笑语中消失。

8. 当配偶有了婚外情时，作为孩子的父母应该怎么处理来减少对孩子的伤害

夫妻出现感情问题时，必须保持头脑清醒，秉承一切为了孩子、保护孩子，避免和减少对孩子的伤害。婚外情本身已对孩子产生了伤害，作为父母，就不应再强化它，更不应让孩子卷入成年人的感情纠葛。不

要在孩子面前争吵，也不要让孩子恨他（她）的父亲或母亲。应当告诉孩子，无论发生什么事，父母都是爱他（她）的。

9. 老年父母如何更好地帮助子女教育孙辈

（1）与时俱进，科学养育。应摒弃陈旧的育儿观念和方法，主动了解和学习科学的育儿知识。对孩子不溺爱，不纵容，做到宽严相济。可以给他们讲述家族的历史，多带他们进行户外活动，引导孩子认识外面的世界。

（2）做好沟通的纽带。应尽量拉近亲子关系，而非在亲子之间制造矛盾。比如，在带孩子的过程中，不在孩子面前说其父母的坏话；有好吃的食物告诉孩子给父母留一点；到了周末，一定要创造条件让孩子跟其父母在一起。

（3）珍爱自己，量力而行。无论多喜欢孩子，都要考虑自己的健康。在心有余而力不足的情况下，可以让子女多照顾孩子，或建议增加帮手。为了带孙辈而累垮自己，这样会给子女带来更多的负担。

10. 家人中对长辈和兄弟用什么尊称？向别人介绍自己的亲属应注意什么

家人中对长辈和兄长不能直呼其名而要用尊称。“大”“老”和“家”都是尊称。如大爷、大娘、大伯（指伯父）、大妈（指伯母）大哥、大姐；老太爷、老大爷、老伯、老前辈、老兄；家父、家母、家叔、家兄、家姐。

在向别人介绍自己的亲属时，应谦恭地先说对方的姓名，如“老张，这是家父”。非正式场合，介绍平辈或介绍晚辈时可直呼其名，但要注意语调。

11. 家庭用餐应注意哪些礼仪

家庭中餐桌上的礼仪主要指卫生、次序、体态、吃相、餐具使用等几个方面的内容。

(1) 讲究卫生：吃饭前家庭成员都要洗手。端饭、端菜时，手指不要沾到饭菜上。端着饭菜要端稳慢走，不要让饭菜洒出来。

(2) 讲究次序：对于晚辈而言，在用餐前晚辈要主动帮长辈做准备工作，不应该坐在餐桌前等着长辈把饭菜端上来。如帮助长辈摆好桌凳，用干净抹布擦拭饭桌，摆好碗筷，然后请长辈入席。端饭要先端给长辈，如：先端给爷爷、奶奶（或外公、外婆），再端给爸爸、妈妈，最后端给自己；如果有客人共同进餐，要先端给客人，再按家庭辈分依次端上。端菜，要先把好吃的菜、合长辈口味的菜，摆放在长辈的面前。不能因为是自己最爱吃的菜，就摆放在自己面前。有时，长辈出于疼爱，将晚辈爱吃的菜摆在晚辈面前，也应礼让。

(3) 入座原则：家庭用餐的入座，虽然不像参加宴会或到他人家中做客那样讲究，但是也应该注意一定的礼仪。通常要先请长辈入座，一般上座应让爷爷、奶奶（或外公、外婆）或爸爸、妈妈坐，孩子坐下首，即对着爷爷、奶奶（或外公、外婆）或爸爸、妈妈的位置。如果爷爷、奶奶（或外公、外婆）年老体弱，行动不便，应搀扶着他们入座。如果有客人共同进餐，座次会有变动，一般是请客人坐上座。如果这时饭桌坐不下了，自己应主动坐到另外的桌子上，让出座位；千万不要争座位，那样就有失礼节了。

(4) 注意体态：进餐的时候人要坐端正，椅子离餐桌不要太远，也不要太近，身子不可全部靠在椅子上，也不可双手趴在餐桌上。双脚要平稳踏地，不跷二郎腿，也不要抖动。对手的动作和说话的要求是不影响或者侵犯隔壁座位的空间。餐桌上要避免一些不良的个人习惯，比如不停地摆弄餐具、用筷子敲碗或杯子和手指在桌上敲动等。

(5) 吃相文雅：用餐时，应闭嘴细嚼慢咽，不要发出咀嚼声和舐咂嘴的声音。进餐过程中吃到鱼刺、肉骨之类，可用餐巾或手掩口，用筷子取出放在盘碟内，不可直接外吐。鱼刺、肉骨、果核、用过的牙签和餐巾（纸）等物，不能直接堆置餐桌上，应搁在放残渣的盘碟内。剔牙时，要以手遮口，不能用筷子代替牙签剔齿缝，不宜张口剔牙。用餐过

程中，不应宽衣解带、脱鞋脱袜、吐痰擤鼻，坏人食兴。不应挑三拣四、挑肥拣瘦。

(6) 吃饭不要发出声响：嘴里含饭时不要说话，等咽下去之后再说。进餐的时候，可能会发出一些突如其来的、不太悦耳的响声，比如打喷嚏、打饱嗝、咳嗽等。如果打喷嚏，应尽量离人远一点，用手绢或餐巾（纸）捂住口、鼻，避免溅到他人。如果喷嚏一个接一个地打，最好离开餐桌。不要因为都是自家人就抱着无所谓的态度，要考虑到家人或客人的感受，不让家人或客人产生反感。

12. 邻里相处要注意哪些礼仪

现在人们大多居住楼房，住楼房的住户一定要注意，不要因为自己的行为给别的住户带来不方便，否则会影响邻里关系。家中搬动桌椅、室内走动都要轻些，尽量不要在家里敲打东西；不要往楼下倒污水、扔废弃物；在阳台上浇花草时，不要把水洒到楼下，以免弄脏下面住户晾晒的衣物及室外环境；注意地面的防水，以免渗到楼下的天花板上；如果家里有事会影响邻居，要事先打个招呼请求谅解和担待；做饭洗菜时注意不要随意扔东西至下水道，如果发生堵塞，会给整个楼下的住户带来麻烦；上、下楼梯时脚步尽量放轻些，不要在楼道里大声喧哗、吵闹，尤其是在大清早、中午、深夜，以免影响邻居休息；保持楼道整洁，不在楼道里丢弃果皮、纸屑，不要乱写乱画；倒垃圾时，要格外小心，不要让垃圾撒到楼道里；不要占用楼道，乱堆杂物。

13. 客人来访时要注意哪些待客礼仪

客人敲门，回答“请进”或到门口相迎；客人进来后，主人应立即热情迎接。如果家中不够干净整齐，显得凌乱，要做些必要的整理，并向客人致歉。介绍家庭成员时，须将年轻者介绍给年老者；应把最佳位置让给客人坐；面带微笑，步履轻松，不能有疲惫之相；家中的小朋友要向客人问好；敬茶须用双手端送，放在客人右边。如果夏天酷热，要

递扇子、开电扇或空调。吃饭时来客，要热情邀请客人一同进餐。客人吃过饭后，要递上热毛巾，并另换热茶。客人可能要走时，主人应婉言相留；客人坚持要走，不要勉强挽留，只等其起身后，主人再起身相送，家人微笑起立，亲切告别。送客应到大门外或者电梯口。分手告别时，应招呼“再见”或者“慢走”。若客人来时带有礼物，应再次提及对礼物的感谢或回赠礼物。

二、家庭生活

14. 家庭在居住环境方面应体现哪些价值理念

所谓居住环境是指围绕人们居住和生活空间的生活环境的总和，其核心要素是人居的“空间”。中国人的居住方式从“平面化”走向“立体化”，立体化之后的居住环境讲究安全性、保健性、便利性、舒适性和可持续性，进而形成了住房的集体化与生活的社会化。新的居住环境体现新的价值理念，人们越来越关注日常购物与交通出行的方便程度，关注容积率、视觉美观性和绿化率，以及医院、学校、银行、公园等配套设施。健康、环保、绿色的生态住宅，成为人们追求的居住环境的新趋势。

15. 上海居民家庭文化生活消费有哪些内容

文化消费是人们在经济条件宽裕及具备闲暇时间的条件下，为了获取知识、陶冶身心、娱乐自我等而对物质形态的文化产品和劳务形态的文化服务进行的一种消费行为。文化消费水平的高低是衡量一个城市经济社会发展状况和国民精神文化素养的重要标尺。当前我国居民的文化消费水平整体偏低，而上海在文化消费综合指数、能力指数均居全国排名第一。上海居民的家庭文化生活消费方式兼具传统与现代特性的文化消费模式，如广播、电视、电影及高雅艺术（如京剧、喜剧、昆曲、交响乐、芭蕾）等在上海有可观的观众群；上海国际艺术节、上海国际电

影节每年有大量的演出；另外还可选择博物馆和艺术馆参观、公园绿地游览、上海中心图书馆报刊借阅，以及集邮和收藏等。

16. 以家庭为单位可以开展哪些文化活动

以家庭为单位开展的家庭文化活动是家庭文化的重要组成部分。健康有益、丰富多彩的家庭文化活动具有多层次、多方面的文化功能。每个家庭都应该增强进行文化活动建设的自觉意识，积极开展符合自己家庭特点、健康向上的家庭文化活动。

（1）读书：读书已成为一个家庭最重要的文化活动。

（2）品茶：中国是茶的故乡，茶文化是中华文化的瑰宝，如今茶文化更是风靡全世界。经过精细加工的茶和以茶为对象的品茶活动，既能给人以物质上的享受，又能给人以精神上的愉悦，是一种陶冶情操、寄托情感、表现自我的艺术活动。

（3）游戏：游戏是人类的本能，以消遣休闲、直接获得快感为主要目的。娱乐是游戏的根本性质。不过游戏对于人类社会的功能，并不仅限于娱乐。游戏可以调剂社会生活、培育集体精神；同时也是少儿教育的重要组成部分，对于少儿智能的开启、体能的增强、人格的塑造有着特殊的作用。游戏是一种积极参与型的娱乐，只有全身心投入才能获得乐趣。

（4）旅游：旅游是一种可以令旅游者获得新知、快乐和独特心灵享受的文化活动。在家庭收入、身体状况和时间允许的情况下，一家人可以选择一起外出旅游，这对于促进家庭关系和谐、提高家庭生活质量具有重要意义。

17. 如何让家庭成员养成爱读书的好习惯

为了更好地让家庭成员养成爱读书的好习惯，家庭可以设立自己的购书日、读书会。家庭成员共同到书店挑选自己喜欢的书籍；在家庭读书会上，大家共同鉴赏美文，交流读书心得，甚至可以设立家庭购书奖，

制订奖励规则，奖励在读书活动中表现突出的家庭成员。

18. 什么是家庭教育

家庭教育不仅是指父母或家庭中的其他年长者对年幼者提出要求、期望，施以引导、影响和激励，还应包括家庭成员之间的相互影响。不仅包括父母教育子女，而且包括夫妻之间的期待和勉励、子女对父母的建议和交流、兄弟姐妹之间的表率 and 示范等。世界上大多数国家都较一致地把从出生至16岁的孩子作为家庭教育的主要对象，对这一阶段孩子的教育是家庭教育中最重要部分，既关系到下一代人的成长发展，又对上一代人的素质提出较高的期望。因此，它本身影响着两代人的素质修养。

家庭教育对于低龄孩的文化影响除了口手相传的品德、学识、劳作技巧等的教育外，更主要的是意识的影响和行为的规范。家庭中的物质文化也会与低龄孩融为一个协调的生活系统，并内化到幼儿的心灵中，促进他们在意识和行为方面的发展。

19. 家庭教育类型有哪些？家庭教育有哪些有效方法

家庭教育是社会很重要的课题，但是绝大多数父母都未接受过正式训练，不知如何做好父母的角色。多数父母用自然的方式与孩子沟通，甚至是从自己的父母身上学习如何做父母。传统家庭教育的类型有“讨好型”“说教型”“冷漠型”和“体罚型”。这4种类型的分类也不是绝对的，有些家庭教育可能两种或者多种类型混合，毋庸置疑哪一种类型的家庭教育都有其优缺点，作为父母应该关注孩子的成长，为他们健全的人格发展创造出一个温馨、平衡的环境。

家庭教育的有效方法如下。

(1) 在家庭教育中，最常用的方式是交谈。交谈的质量与交谈的艺术有密切关系。成功的交谈似春风化雨，孩子是会受到教益的。

(2) 与孩子一同活动的艺术。家庭氛围是实施家庭教育的重要因素

之一，跟孩子在一起活动，就是创造家庭良好氛围的有效做法之一。家长和孩子共同活动的内容很多，共同活动的目的是要消除代沟，融洽感情，寓教于乐，让家庭教育在欢乐、亲切、无拘无束的活动中进行。

(3) 表扬、奖励的艺术。对孩子进行表扬、奖励也是很有学问的。表扬、奖励孩子，可以鼓励孩子良好习惯的形成；在表扬和奖励中可以激发孩子的上进心，有利于培养孩子的自尊心和荣誉感，培养孩子自我约束的能力，还可以增强孩子的是非感，有助于父母与子女之间的情感加深。

(4) 向孩子道歉的艺术。在家庭生活中，家长说错了话，办错了事，甚至冤枉了孩子的事，是常会发生的，如何处理这样的问题也是家庭教育的艺术之一。家长和孩子在家庭中应当是民主和平等的关系，家长做了错事或错怪了孩子，应该主动道歉。这不会影响家长的威信，更不会有损父母的尊严；相反，会给孩子树立有错就改的榜样，会使孩子由衷地敬佩父母的品质与修养，从而更加信任父母、亲近父母。父母的威严不仅不会降低，反而会更高，还会使家庭中形成一个宽松、和谐、民主的有利于孩子成长的氛围。

(5) 宽容的艺术。宽容是指孩子做错了事之后，家长以宽大的胸怀接纳孩子的过失，没有过激语言的斥责，也没有穷追不舍的追究，让孩子自己意识到犯错，内心自责，并在内疚中对自己的错误进行冷静的思考，促进其在父母的大度中去改正错误。

(6) 批评的艺术。批评是家庭教育中常用的一种手段，家长批评孩子是对孩子的不良思想、行为、品质给予否定评价，并予以警示，从而引起他们的内疚、自省，从缺点、错误中吸取教训，不再重犯。

(7) 树立榜样的艺术。我们常说榜样的力量是无穷的。家庭教育中用榜样的言行，让教育的内容具体化、人格化，使孩子受到形象的感染和教育，增强教育的吸引性和有效性，激励孩子去模仿、学习高尚的品德行为，自学矫正自己的不良言行。父母是孩子最重要的学习榜样。在家庭教育中，榜样的示范作用不是自发产生的，需要家长以身作则。

20. 家庭饮食要关注哪些内容

(1) 营养与健康：中国经济的快速发展，让大部分国民过上了丰衣足食的生活。而在食饱、食精、食好的饮食生活状态下，越来越多的国人却患上了令人头痛的“富贵病”。随着思想的开放、文化的普及、生活水平的提高，人们开始重视饮食与健康的问题，如营养成分的保存、荤素搭配等。中国人的家庭饮食得到了越来越多的重视，“营养为上”逐步取代了“以饱为宜”。

(2) 色、香与味、形：中国传统的烹饪方法，较为注重菜肴的整体效果，以色、香、味、形、器、名的美好协调为目的。“五味调和”是中国家庭饮食烹调的核心。

(3) 礼仪与文化：家庭饮食是中国饮食文化发展的力量之源，中国人的礼仪人伦、哲学观念、文化认知等，都在饮食文化中得以体现。中国人团结、谦和、礼貌的文化认知，在饮食文化中得以充分体现——圆桌共享、尊老护幼。饮食文化成为一个在诸多层次上交织着各种象征与意义的网络，凝聚着一家的幸福、一族的兴旺，乃至一国的富强。

21. 建立家庭档案应注意收集哪些材料

不论什么样的家庭都应有建立家庭档案的意识，为家庭的兴衰发展留下珍贵的资料。在建立家庭档案时要注意收集以下材料。

(1) 家庭成员在社会活动中形成的材料：如发表的论文、研究成果等材料；获得的毕业证书、学位证书、职称资格证书、聘书、技术资格等级考试证书，以及经过培训后获得的上岗证、培训证书；荣誉证书、奖状、奖牌等材料；家庭成员接受社会各界邀请的邀请函、请柬等材料；家庭成员与社会各界的交往名片、通讯录、校友录、有价值的信件等材料。

(2) 家庭生活中形成的材料：如出生证、儿童生长记录、结婚证或离婚证、户口簿、护照等材料；家庭成员的体检表、病例、诊断书、化验单等材料；拍摄的家庭生活的各类照片、录音录像等材料；编写的家谱、家史等家庭综合材料；个人收藏的各类书画、活动等材料。

(3) 家庭基本建设中形成的材料：如建造、购买、装潢房屋的合同、协议书、设计、施工、监理、质量检验、竣工图、验收、结算等材料；过户证明、公证书、分房通知书、家庭情况调查表、房产证、土地使用权证；购房发票、分期付款凭证等。

(4) 家庭成员在经济活动中形成的材料：如家庭收支记录和账簿；购物发票、合格证、装箱单、说明书、保修单、维修记录、服务指南；水、电、煤气、电话缴费凭证；工资单、存折，以及参与股票、房地产、期货、债券等经济活动所产生的各种记录、原始票据；家庭购买的保险单及缴费凭证、保险赔付记录、单据、证明等。

(5) 家庭成员在其他活动中形成的材料：如具有保存价值的文字记录、照片及影像资料等。

三、社会生活

22. 什么是上海市民文化节？上海设立的国际文化节有哪些

上海市民文化节是全面展示上海群众文化建设成果和市民文化风采的平台，采取政府主导、社会支持、各方参与、群众受益的方式，贯通全年，覆盖全市，分春、夏、秋、冬4个阶段推进。2013年，上海市市长杨雄在政府工作报告中提出，将举办首届上海市民文化节，让广大市民共享公共文化建设成果。

上海设立的国际文化节有上海国际艺术节、上海旅游节、上海国际时尚服饰展览会、上海国际电影电视节、上海桃花节、上海国际钢雕艺术节、上海国际茶文化节、上海之春国际音乐节、上海国际音乐烟火节、上海国际旅游交易会、上海艺术博览会、上海车展、F1赛上海站、上海国际马拉松赛等。上海旅游节、上海国际时尚服饰展览会、上海国际艺术节和上海国际电影电视节一起被称为上海市四大节庆活动。

23. 上海有哪些重大文化设施

上海基本实现了“十一五”提出的“15分钟公共文化服务圈”的建设目标。2013年,上海进一步优化网络设施功能布局,在人均文化设施享有面积等指标上趋近国际文化大都市标准。《2015年上海公共文化服务发展报告》显示,上海已拥有博物馆、美术馆、文化馆、公共图书馆238家,标准化社区文化活动中心667个,农村书屋1514家,村(居委会)综合文化活动室及可容纳百人以上文化广场不计其数。上海的重大文化设施如下:上海大剧院、东方明珠电视塔、上海博物馆、上海图书馆、上海体育场、上海国际会议中心、上海国际赛车场、上海虹口足球场、上海马戏城、东方艺术中心、上海话剧中心、上海美术馆、徐家汇藏书楼等;特别是世博会中国馆变身为中华艺术宫,城市未来馆变身为上海当代艺术博物馆,更为申城增添了两座世界级的文化设施。与此同时,在原世博会上汽集团-通用汽车馆基础上改建的全国最大的儿童艺术专业剧场——上海儿童艺术剧场于2013年儿童节正式启用。曾经歇业17年的儿童艺术剧场又一次焕发光彩,成为上海儿童的“造梦工厂”。上海国际舞蹈中心、刘海粟美术馆、世博会博物馆、文艺活动中心等重要文化设施项目建成后陆续开放。

24. 上海市公共文化免费服务项目有哪些

《上海市基本公共文化服务实施标准(2015~2020年)》自2015年8月7日起实施,各级政府按照标准科学测算所需经费,将基本公共文化服务保障资金纳入财政预算,落实和保障基本公共文化服务所需资金。

政府承诺的免费文化服务项目丰富多彩。政府设立的公共图书馆、公共博物馆(非文物建筑及遗址类)、公共美术馆、文化馆、社区文化活动中心等公共文化设施免费开放。每年为城乡居民提供总量不少于1万场的公益性数字电影放映服务;每年市、区县两级为社区配送各类文艺演出不少于5000场;统筹利用村(居委会)综合文化活动室、广场、公园、健身步道等公共空间,方便居民就近参加各类文体活动。各级文

文化馆、社区文化活动中心等开展文化艺术知识普及和培训，培养群众健康向上的文艺爱好。公共文化设施内免费提供无线 Wi-Fi 服务。

25. 作为国际大都市，上海生活有哪些特色

国际大都市的经济是高度发达并且与国际紧密联系的，因此物质文明较好，同时物质文明的进步也会带动精神文明发展。上海是江南的吴越传统文化与各地移民带入的多样文化相融合，形成了特有的海派文化。作为国际大都市，上海的国际化人才构成占一定的比例；上海的服务业高度发达；上海拥有许多优秀的历史建筑，如苏州河外白渡桥、外滩万国建筑群等。这些都是富有特色的上海生活。

26. 上海有哪些民俗风情

上海的岁时节令习俗有除夕、春节、元宵节、清明节、端午节、七夕节、中元节、地藏王生日、中秋节、重阳节、冬至等。由于时代的变化，以下风俗在上海市内处在不断的渐变之中，但在郊县地区仍有流行，如新岁吃汤团、清明食青团、端午包粽子、中秋尝月饼、重阳吃糕团、除夕包饺子及做年糕等。这些江南地区的民俗是具有“海派”特色的民俗风情。

除夕和春节

除夕，又名“年三十”，指阴历一年最后一天或这一天的晚上，故又称“大年夜”。按旧俗腊月廿三为灶日，应祭灶君。腊月廿四为小年，从这天起直到除夕，家家都要打扫卫生、购置年货。农村要杀猪宰羊、磨糯米粉、做各种点心、腌制各种腊味，另外还要贴年画；城里人则往往买些水仙花、腊梅、天竺等插在瓶中以增添节日气氛。当夜幕降临时，合家团聚，吃年夜饭，又叫团圆饭，席上菜肴一般十分丰盛。

除夕之夜通宵不睡，市民一般在家观看电视节目，名曰“守岁”。当新的一年钟声敲响时，霎时鞭炮齐鸣，迎接新春。阴历正月初一，是我国传统的新年第一天。初一拂晓，人们都穿戴整齐，合家向长辈拜年，

平辈间相互拜年。长辈还要给孩子们送红纸包的压岁钱，祝贺他们增长1岁。初四，不少人会买活鲜鲤鱼“接财神”。因“鲤”和“利”读音相近，再因从水里抓出活鲤鱼穿丝绳贴红纸的时候，头尾翘起，像个大元宝。初一至初五，街巷十分热闹，往寺院进香或逛庙市者络绎不绝。商号、店铺在初一至初三都告停业，叫做“封关”。有的停业到初五，这是一年中店员们一定放假的日子。民间传说正月初五是财神的生日，初五接财神，晚上喝财神酒。

元宵节

正月十五是上元节，这天晚上称元宵。闹元宵算得是件盛事，一般白天吃馄饨，晚上吃元宵。元宵又名汤圆。元宵节时，在旧上海城内外好几处闹市搭起高灯笼棚，各种花灯聚集在一起，蔚为壮观。“耍龙灯”是郊县一项热闹的节庆表演，在西郊和嘉定南翔一带尤盛，表演时伴以十番锣鼓，有时有数十条龙灯相会表演抢龙珠。

清明节

三月里清明节，人们扫墓祭拜去世的亲人，并借此机会到郊外踏青。

端午节

五月里忙着过端午节，家家裹糯米粽子。粽子又名角黍。家家户户门上都要挂上菖蒲、艾蓬、蒜头，意为“避邪”。正午饮雄黄酒。以苍术、白芷、芸香等中药材烟熏室内。将雄黄抹在孩子额上，用来祛湿解毒、消除秽气，意味着安度炎暑，不染疫疠。当令食物是粽子、枇杷、黄鱼、大蒜。端午节令人最感兴趣的是看龙舟竞渡。

七夕节

七月初七，是俗传牛郎与织女双星渡河的日子。这天晚上家家户户供上瓜果，吃巧果。

中元节

七月十五中元节，寺庙中做道场，放“焰口”，并在水池放莲花灯，称“盂兰盆会”。

地藏王生日

七月三十，佛教传说为地藏王生日，旧俗在街巷地上及居家庭园遍插棒香并点燃蜡烛叫做“地灯”。

中秋节

八月十五中秋节是赏月的日子。中秋节吃鸭子、芋头和毛豆。人们出游看月华，称作“走月亮”。中秋节后至八月十八大潮汛，很多人到东城观江湖，也有人到浙江海宁去观潮。

重阳节

九月初九重阳节，人们以糯米粉和糖蒸重阳糕，嘉定和川沙高桥等地则制作松糕，都是应景的食品，又以菊花等酿酒，人们畅饮重阳酒。这天，为应古时桓景登高避灾的故事，人们多有登高之举，松江佘山及豫园大假山都成为登高胜地。

冬至节

十一月冬至节，冬至前一日，旧俗磨米粉蒸花糕，做粉丸，馈送亲友，如同贺年。上海人也要吃汤圆、祭祖、摆家宴。

此外，上海人立夏要吃立夏蛋；十二月初八为腊八节，有吃腊八粥的风俗。乔迁新居要燃放鞭炮，家具搬入新房的顺序很有讲究，先撒竹竿，比喻一节比一节高，入住新居后会常在大门口挂一支宅剑或镜子以辟邪。

27. 上海的城市精神

城市精神是一个城市独具特质的精神品格，即一个城市的精、气、神。在城市文明进程中，城市精神展现的是一座城市发展的生机。上海市第九次党代会明确号召，与时俱进地培育城市精神，大力塑造海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和的新形象，使全市人民始终保持艰苦奋斗、昂扬向上的精神状态。这一指向表明了上海城市精神未来的发展方向，是塑造上海城市精神魅力的行动指针。

海纳百川，是上海历史与现实最鲜明的特征；服务全国，是上海的责任，也是上海加快发展的必然要求。在服务全国中海纳百川，就是要

在兼容并蓄、学习别人长处的同时真正发挥上海面向世界、服务全国的作用。

追求卓越，是上海突出的城市品格；艰苦奋斗，是我们党的优良传统和政治本色，也是我们民族精神的重要内容。在艰苦奋斗中追求卓越，就是要发扬艰苦奋斗、勇于开拓的精神。

开明睿智，是上海传统文化资源。一座城市精神的塑造，不能抛弃其自身的民族背景。开明意味着不因循守旧、不抱残守缺，睿智意味着城市智慧更进一步的充分激发。

大气谦和，是上海现代化的基石。我国传统文化中倡导的大气谦和精神，可以极大地推动城市现代化发展。从根本上说，大气谦和的精神，是一种对未来城市发展的更为远大的眼光。

（姚慧洁 上海市静安区疾病预防控制中心）

第二章 家庭健康

在新时期，中华民族追求的“中国梦”成为全民族的一个远大目标。“中国梦”是建立在“健康梦”之上的，家庭健康的根本在于家庭成员对常见疾病的防护知识，对养成良好生活习惯、加强合理锻炼及避免不良成瘾性行为等的正确认识。此外，家庭成员，尤其是作为家庭主妇和健康守护人的育龄妇女的生殖健康问题对家庭幸福起着至关重要的作用。



一、日常保健

1. 为什么要强调身心健康

世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态，即人的健康包括3个方面：身体健康、精神健康和社会适应功能良好。”

“五快”和“三良”是世界卫生组织提出的身心健康标准。“五快”包括：①食得快。吃饭时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑食、不偏食。②便得快。有便意时，能很快排泄大、小便，且便后有轻松自如之感。③睡得快。晚间定时有自然睡意，上床能很快进入梦乡，而且睡得深，醒后头脑清醒、精神饱满。④说得快。说话流利，语言表达正确，合乎逻辑，能根据话题随机应变。⑤走得快。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。

“三良”包括：①良好的个性。性格温和、言行举止能得到别人的认可，能够在适应的环境中充分发挥自己的个性特点；感情丰富，能积极地看待人生和生活，具有坦荡胸怀与达观的心境。②良好的处世能力。看问题客观现实，具有自我控制能力，与人交往的行为方式能够被大多数人所接受，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持稳定而良好的情绪。③良好的人际关系。有选择地交朋友，珍视友情，尊重别人的人格，待人接物能大度和善，既能善待自己，又能宽以待人，对人不吹毛求疵，对他人的问题和人际矛盾不过分计较，能够助人为乐，与人为善。

2. 什么是亚健康状态

亚健康状态是指由于生理、心理、社会及不健康生活方式和行为等因素，使机体处于健康与疾病之间的中间状态（又称为机体的第三状态或次健康状态）而引起一系列不适的症状。处于亚健康状态的人通常表现为：情绪低落、心情烦躁、忧郁、焦虑、失眠、精神不振、易患感冒等。

亚健康状态容易导致肿瘤、心脑血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病。这些疾病都有一个缓慢渐进的发展过程,开始时即表现为亚健康状态,此时如注意防范,往往能有效避免疾病,但这一状态常被人们所忽略。

预防亚健康状态,首先,应增强对亚健康状态的认识和重视,自觉调整生活和工作方式,保持健康、乐观向上的心态,开展适度的体育锻炼。其次,对已进入亚健康状态者,可通过保健指导、饮食、心理等调养,防患于未然。

3. 如何有效预防呼吸道传染病

冬春季节是呼吸道传染病的高发季节,常见的呼吸道传染病有普通感冒、流行性感冒、麻疹、水痘、风疹和腮腺炎等,这些疾病主要通过空气中的飞沫传播。

采取积极有效的预防措施,是减少疾病发生、保持健康的关键。

①注意天气变化,避免受凉。当受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。

②净化环境空气,保持环境空气清新。定时开窗通风,保持空气流通,阳光中的紫外线有杀菌作用;也可用食醋熏蒸房间,消毒杀菌。

③补充营养,增加水分与维生素的摄入。适量吃营养价值较高的鱼、蛋、奶制品等食物,增强机体免疫功能;多吃富含维生素C的新鲜蔬菜及水果,中和体内毒素,提高抗病能力;补充充足的水分,有利于体内毒素排泄,净化内环境。

④生活规律,保证睡眠充足。生活不规律、精神疲倦时免疫系统功能减弱,病毒容易侵入;充足睡眠能消除疲劳,增强免疫功能。

⑤加强锻炼,增强体质。“生命在于运动”,跑步、打太极拳、散步等,能促进血液循环,改善体质,提高免疫功能。避免雾霾天晨练,因浓雾中含有大量有害物质,雾气中水蒸气较多,影响人体肺部气体交换。

⑥隔离病人,做好个人防护。症状明显、高热不退的病人应及早就医,接受隔离治疗;在家休养的轻症病人,采取家庭隔离措施:病人戴口罩,不乱吐痰,用专属碗筷,单睡

一张床，家庭其他成员接触病人后洗净双手，至病人症状消失、发热消退。⑦呼吸道传染病流行季节，少到人多拥挤的公共场所，雾天外出戴口罩，保持口腔清洁，坚持饭后漱口。⑧预防接种。流行季节前到疾病预防控制中心或正规医院，在医生的指导下进行预防接种，以预防或减少疾病的发生。

4. 如何预防抑郁症等心理疾病

现代社会快节奏的工作及生活方式，有些人不幸患上了抑郁症、焦虑症、强迫症等心理疾病。其中抑郁症以情感低落、思维迟缓及言语动作减少为典型症状。约15%抑郁症病人死于自杀。心理疾病严重困扰病人的生活和工作，给家庭和社会带来沉重的负担。

有效预防心理疾病的措施：①合理饮食，增强体质。②自我心理调节。学会情绪控制，提高适应能力，掌握自我调节的方法，如写日记、倾诉、运动等。③唱歌疗法，对调节情绪和释放压力有极大的好处。④拓宽视野。培养热爱读书的兴趣，丰富自己的精神生活，浏览感兴趣的网页，收听广播，不让负面消极的情绪侵占自己的意识。⑤积极参加各类实践活动。锻炼自己，提高心理承受能力。⑥加强体育锻炼，增强意志力。每天30分钟、一周5次的运动可以赶走低落的情绪。⑦做有意义的事情。每天尝试做3件事情，无所谓大小，即使是一个微笑或者是学做一道菜，只要是做自己认为有意义的事情，就会感到快乐，心情愉悦。⑧如果以上措施无效，应及时找心理医生做心理辅导，不要有压力，讳疾忌医。保持心理健康，身体才能健康。

5. 什么是院内感染

院内感染是指各类人群在医院内获得的感染，包括在住院期间发生的感染和在医院内获得出院后发生的感染，但不包括入院前或者入院时已处于潜伏期的感染。医院工作人员在医院内获得的感染也属院内感染。广义地讲，院内感染的对象包括住院病人、医院工作人员、门（急）诊

就诊病人、探视者和病人家属等，这些人在医院的区域里获得感染性疾病均可以称为院内感染。但由于就诊病人、探视者和病人家属在医院的时间短暂，获得感染的因素多而复杂，常难以确定感染是否来自医院，故实际上院内感染的对象主要是住院病人和医院工作人员。

6. 一旦生病，对待疾病应采取什么样的态度

当前容易带来长期困扰的是慢性非传染性疾病，如心脏病、脑血管疾病和肿瘤。导致这些疾病的因素很复杂，既有自己可以改变的，如饮食和生活方式；也有自己不能改变的，如环境污染。不要相信“有奇效”的保健品，花了钱不但不能保健，而且还可能导致中毒。对待疾病要理性看待和全面分析。另外，生病后除了积极治疗，还应接受疾病和疼痛存在的现实，设法减轻痛苦；但要知道医学科学发展有局限性，不是万能的。因此，正确看待疾病，不奢望完全消除痛苦。对有些疾病，如脑血管疾病，应积极治疗但不期望彻底治愈。有些疾病，如部分恶性肿瘤，是不可逆的。因此，也要接受“有尊严的死亡”。

7. 你知道经常运动的好处和有效的运动时间吗

生命在于运动，缺乏运动已经成为现代人最主要的“流行病”之一。选择合理的运动方式和运动时间，可以强健骨骼和肌肉、加强心肺功能、促进健康、延缓衰老，还可以使人心情愉悦、增进交往、增加自信心。每周3~4次有规律的运动可以降低70%由疾病引起的死亡。与缺乏运动的人相比，坚持有规律的运动可使身体健康状况年轻10~20岁。运动可以使身体的心肺、血液、消化、内分泌系统得到锻炼，对外界的反映更加灵敏。老年人早晨要慢慢起床，先动动胳膊、动动腿，再按摩按摩胸部，坐1~2分钟再站起来。散步的最佳时间带是晚饭后45分钟，此时热量消耗最大，减肥降脂效果最好。夏天要早睡早起，冬天早晨不要锻炼，改为下午锻炼。运动贵在坚持，循序渐进，逐渐增加运动量，遵循“三个三”（每天3公里、30分钟、分3次），“一个五”（每周至少运动5天），“一

个七”（运动不能满负荷，达到7成即可）。运动的强度：运动中心率至少在100次/分以上，最快不超过每分钟“170-年龄”（次）。

8. 是否不患病就是免疫功能好，患病就是免疫功能不好

人体主要依赖免疫系统来对抗疾病的侵袭，因此免疫功能的强弱是决定人体是否容易患病的主要因素之一；此外，影响人体患病与否的因素还应包括机体的神经和内分泌等系统在功能上的正常发挥，以及它们与免疫功能的充分协调。因此，不能将“不患病就是免疫功能好，患病就是免疫功能不好”这种概念绝对化。由此看来，所谓“不患病”这一现象说明人体的免疫系统及其相关功能属于正常状态，同时，还必须有神经系统和内分泌系统的相应保障，因为它们都可影响免疫系统。有报道证明，当外源性刺激物入侵并激活体内免疫系统时，脑部的神经活动也会受到影响。当免疫细胞被“外源性刺激物”激活时会释放出许多活性物质，如干扰素或白细胞介素（一类控制免疫细胞生长、分化的物质），这些免疫活性物质都能影响神经细胞的活动。因为它们可把免疫系统的情报“传达”给神经系统，所以也有人给这些免疫活性物质一个新名称——免疫传导物。此外，当免疫细胞被激活时，也可分泌一些影响神经系统的传统激素，如肾上腺皮质激素或脑啡肽。因此可以把免疫系统当作另外一种“感官”，以弥补传统上所谓的“感官”在视觉、嗅觉、听觉和触觉等方面的不足，它专门接受外界特殊的刺激信号（病原体的入侵），并将这些刺激信号传达给神经系统，以便机体能做出相应的反应。由此推理，“患病”也并不全是由免疫功能的不足造成的，还涉及机体在神经系统和内分泌系统等在功能上所表现出的差异。

9. 如何提高自身免疫力

人之所以容易感冒或患上各种疾病，主要与自身免疫力低、抵抗力弱有关。提高自身免疫力应从以下几方面入手。①坚持体育锻炼：实践证明，运动是增强自身免疫力和抵抗力的最有效方法；②按时作

息，保证睡眠：进入睡眠状态时，人体分泌大量与代谢和免疫有关的激素，免疫系统在活跃地工作，夜间睡眠时间加午睡时间总计应7~8小时；③按时按量喝水：饮水应在晨起、两餐之间和睡前，餐外约需补充2000毫升水；④多吃新鲜蔬菜和水果；⑤戒烟限酒；⑥少食甜食和糖：多吃甜食和糖易诱发肥胖等多种疾病；⑦牛奶、酸奶及豆浆要交替喝：可补钙、强身；⑧常吃富含维生素E、维生素C、硒、酚类的食物：如豆类、谷米、芝麻、花生、核桃、动物肝脏、红枣、柑橘、辣椒、番茄、猕猴桃、海产品、红葡萄酒、绿茶等；⑨坚持洗冷水浴：每天早上用凉水洗鼻、洗脸、擦洗全身，感冒将与你无缘；⑩常静思冥想：只想令心情愉快的事及自然界的美景，能防治多种疾病；⑪情绪乐观，笑口常开：临床统计显示，90%以上的肿瘤与精神、情绪直接或间接相关。中国科学院心理研究所的研究结果也表明：工作和学习上的长期紧张、人际关系的不协调、生活中的重大不幸是致癌的3个重要因素。

10. 如何充分利用社区卫生服务中心（站）等基层医疗机构获得健康帮助

很多人都有这样的体会：去大医院看病，人多，挂号难，检查、交费、取药等有排不完的队，而社区卫生服务中心（站）等基层医疗机构，看病人少、离家近。什么样的疾病可以先去社区卫生服务中心（站）就诊呢？一般来说，常见病、诊断明确的疾病应在社区卫生服务中心（站）就诊，如果经过5~7天症状无明显好转，应再次咨询医生转诊到三级医院或专科医院。一些常见的慢性病，如高血压、糖尿病、慢性支气管炎等，国家已经制定了标准化的治疗方案，患者可以在三级医院确诊并制订合理、有效的治疗方案，病情稳定后可定期去附近的社区卫生服务机构复诊。

二、生殖保健

11. 什么是多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征（PCOS），是引起生育期女性月经紊乱最常见的原因之一，育龄女性患病率为5%~10%。多囊卵巢综合征始于青春期，可有以下表现：①以月经稀发最为多见，月经周期进行性延长，继而可发展为继发性闭经，亦可表现为月经不规则或经量过少；②绝大多数患者无排卵，引起不孕，即使妊娠也容易流产；③痤疮，常伴有油性皮肤或头发；④多毛，多分布于唇上、下颌、乳晕周围、下腹正中、腋下、耻骨联合上等部位；⑤男性化体征，如乳房萎缩、声调变低、出现喉结、阴蒂增大、秃顶等；⑥40%以上病人发胖〔体质指数（BMI） ≥ 25 〕，多在青春期出现，可有腹型肥胖，腰围与臀围比 >0.8 ，且常伴高胰岛素血症；⑦黑棘皮症常发生于颈后、腋下、外阴、腹股沟等处，呈灰棕色、片状，皮肤色素加深。患者常因月经异常或不孕就诊，医院常规检查包括内分泌检查和超声检查。

目前医学尚不可能完全治愈该病，但通过积极治疗，可以纠正体内激素水平异常，病人也可能自然怀孕。必须遵循：管好嘴、迈开腿、勤减脂、规律生活。严格控制体重，包括饮食调整及运动锻炼。进食低脂食物，含适量蛋白质、高碳水化合物、高膳食纤维的全麦食品、蔬菜和水果、粗粮等；忌油腻、高糖、高脂食物，不喝碳酸饮料，少吃甜点。坚持适量运动，将BMI控制在25以下。如果血脂代谢异常持续存在或胰岛素抵抗症状加重，可以采用胰岛素增敏剂治疗。调整月经周期，有避孕需求的生育期病人可服用口服避孕药，同时还可改善体内雄激素增高的环境，减轻雄激素增高引起的症状。有生育要求的病人，可以使用药物进行促排卵治疗。难治性多囊卵巢综合征病人可采用体外受精-胚胎移植（IVF-ET）的方法助孕。

12. 女性的最佳生育年龄是多少岁

生育是人生中的一件大事。从优生优育的角度考虑，妇女生育最佳年龄为24~29岁。中国女性的生育年龄在不断推迟，考虑到妊娠概率及妊娠期间的风险，晚育会带来很多风险。

女性年龄过小或过大都会增加高危妊娠的危险。年龄小于18岁，自身发育尚未成熟，对胎儿发育有一定程度的不良影响；另外由于年龄小，社会阅历少，会影响孩子的身心培养及社会教育。

女性跨入35岁，就是高龄孕产妇。随着年龄的增长，可能“好孕”难临。因为：①随着年龄增长，女性的卵巢功能下降，因卵母细胞老化、质量差，生育力下降，同时女性体内的激素环境已发生改变，导致卵巢排卵障碍。②年龄较大的女性患子宫内膜异位症、盆腔感染、子宫内膜息肉及平滑肌瘤等疾病的概率加大。女性受孕概率在30岁以后开始明显下降，即使怀孕也容易发生自然流产。③妊娠风险升高，35岁及以上女性怀孕时发生宫外孕的风险增加4~8倍；胎儿染色体异常、基因异常、先天畸形的风险也增加。④在妊娠期，高龄孕妇患妊娠期高血压、妊娠期糖尿病的概率会增加。前置胎盘是产科晚期出血的一个危险因素，威胁孕妇和胎儿的生命安全，40岁及以上初孕妇与20~29岁初孕妇相比，前者出现前置胎盘的风险为后者的10倍。⑤早产风险增加，与足月儿相比，早产儿因出生体重低、器官未完全发育成熟而存活率降低，并且高龄孕妇比年轻的孕妇更可能采用剖宫产的方式分娩。

13. 高龄女性想要怀孕怎么办

（1）做好孕前检查，先确定自身身体处于健康的状态。在准备要宝宝之前，夫妻双方一起到医疗机构进行孕前检查。

（2）孕期做好定期产前检查。从优生优育的角度考虑，孕妇在孕早期或孕中期进行“唐氏筛查”。该筛查是检查胎儿是否有21-三体综合征、18-三体综合征等染色体异常。唐氏筛查是通过B超和孕妇血液检测的方法，监测孕妇血清中的甲胎蛋白、绒毛膜促性腺激素和游离雌

三醇（E₃）的浓度，并结合孕妇的预产期、体重、年龄和采血时的孕周等，计算生出先天缺陷儿的危险系数的检测方法。年龄大于35岁本身作为高危因素，不推荐进行唐氏筛查，而推荐无创DNA检测及羊水穿刺。无创DNA检测是指通过孕妇血液检测的方法，找到孕妇血浆中含有的胎儿游离DNA，从而进行分析。无创DNA检测无流产风险，但是存在一定漏检率。羊水穿刺有一定的流产风险，但可以进行可靠的胎儿染色体核型分型、染色体遗传病诊断、基因病及代谢病诊断等。产前检查应按时进行，及时发现妊娠期的风险，早期诊断，早期治疗，也会大大改善妊娠的结局。

14. 哪些原因会引起月经不正常？月经不正常该怎么办

有性生活的育龄期女性出现异常阴道出血，首先需排除与妊娠相关的疾病，如宫外孕、流产、葡萄胎及产后子宫复旧不良或胎盘残留等；其次考虑女性内分泌激素变化引起的异常子宫出血，即常说的月经失调、排卵期出血等；最后考虑炎症，如阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等；以及妇科肿瘤，如子宫肌瘤、宫颈癌、子宫内膜癌等。更年期和绝经后女性出现异常阴道出血，首先须排除妇科肿瘤，如宫颈癌、子宫内膜癌、输卵管癌、卵巢肿瘤、子宫肉瘤、阴道癌、子宫内膜息肉及子宫肌瘤；其次考虑炎症及更年期月经紊乱。青春期少女异常阴道出血，首先须排除女性内分泌激素变化引起的子宫出血；其次考虑血液系统疾病和肝功能异常等。女童阴道出血首先须排除外伤、异物等因素；其次考虑宫颈葡萄状肉瘤及其他病变。就诊后医生通过询问病人年龄、出血特点、有无性生活史、有无宫内节育器、既往月经及生育史等情况了解病史，再进行相关检查逐步确诊。妇科检查可以帮助了解出血来源、有无外伤、阴道异物、炎症、阴道宫颈异常肿块、盆腔炎和盆腔肿块等。

育龄期女性通过尿妊娠试验、妇科超声检查（特别是经阴道或直肠的腔内彩色超声检查）可提供许多有助诊断的信息，如孕卵在子宫内还是子宫外、子宫内膜厚度、是否有占位性病变、肌层有无肌瘤或腺肌病、

宫内节育环是否异位、卵巢及输卵管区域有无异常肿块等。血常规和凝血功能检查可了解病人的贫血程度，并排除凝血功能障碍性疾病。阴道镜、宫腔镜等检查可在宫颈或宫腔异常处取样活检，通过病理检查证实有无病变。通过上述检查排除器质性病变后方可考虑内分泌功能异常所致的月经异常。病人在每日清晨醒来后立即测量并记录基础体温可了解卵巢有无排卵，在月经周期的不同时段抽取静脉血检测内分泌激素水平的变化可以帮助诊断月经失调的类型。

15. 卧床保胎能阻止流产吗

孕期进行合理的运动有利于准妈妈和胎儿的健康，如缓解身体疲劳、调节心理和情绪、加强心肺功能等对准妈妈及宝宝都有益处；加强血液循环，增强肌肉力量，消除腰背酸痛，增加身体耐力，为分娩做准备；调节血压、血糖，控制体重过快增加。孕期运动强度不宜过大，运动时间不宜过长，每次15~30分钟为宜，运动方式应以步行、孕妇操、游泳等简单安全的有氧运动为主。出现高血压、早期羊水破裂、先兆流产、头晕、心悸、胸痛等症状时要停止运动，及时就医。卧床保胎不会降低流产危险，某些特殊情况下，卧床休息虽然有一定好处，但过久的卧床休息也会带来很多并发症。研究显示，孕妇卧床休息不但不会降低流产、早产的危险，反而可能引起静脉血栓栓塞、骨质脱钙、肺不张、心血管功能失调、肌肉萎缩、体重减轻，以及抑郁、焦虑、烦躁不安等心理问题，甚至会引起内分泌与免疫系统功能的改变。

16. 孕吐怎么办

约50%以上孕妇在停经6周左右出现头晕、疲乏、嗜睡、食欲缺乏、偏食、厌油腻、恶心、晨起呕吐等，称为早孕反应，是一种生理现象。早孕反应多数在孕12周左右自行消失。少数孕妇的早孕反应严重，频繁恶心、呕吐，不能进食，以致发生体液失衡及新陈代谢障碍，甚至危及孕妇生命，称为妊娠剧吐。孕期营养摄取强

调营养均衡，营养缺乏会引起胎儿生长受限，营养过剩会导致巨大儿。无论营养缺乏或过剩都会引起胎儿出生后至成年的一些代谢性疾病。孕妇严重偏食会导致胎儿畸形。孕吐的处理方法如下。①注意休息：轻度早孕反应一般不用药，多休息，规律生活，保持室内空气流通、清洁。②合理饮食：少食多餐，宜清淡、易消化、高热量、富含营养的食物，不挑食，选择恶心、呕吐程度较轻的时间进食。③补充水分：孕吐会使机体丢失很多水分，严重者会发生脱水、酸中毒等病症，孕妈妈们切记须补充水分。④调节心情，无须过分紧张：孕妈妈特别担心孕吐后机体营养吸收少会影响胎儿的生长发育。经科学研究证实，怀孕初期胎儿处于器官形成期，对营养的需求量少，而且怀孕前12周，胎盘的形成是按照机体自身的遗传基因进行表达的，依靠母体孕前储存的营养、子宫蜕膜的养分就足够了。⑤适当补充营养素：如叶酸、维生素B₁、维生素B₆、维生素C等。中药治疗可和胃降逆，缓解症状。中药食疗调理身体亦有利于缓解孕吐。⑥心理治疗：对孕妇及家属进行指导、安慰、鼓励、支持，促进交流，有助于缓解孕妇的孕吐症状。

17. 母子血型不同为什么会引起新生儿溶血

女性怀孕时，常由于胎动或外力造成胎盘出血，有少量的胎儿血液进入母体血液循环。如果胎儿的血型与母亲的血型不一样，则母亲的免疫系统会针对胎儿的血细胞产生抗体。这种由母体产生的免疫性抗体可通过胎盘进入胎儿血液，破坏胎儿血细胞，即所谓的新生儿溶血病。其实溶血在胎儿期就发生了，严重的病例可造成死胎。由于大量的红细胞被破坏，因此新生儿溶血病患者出生后有黄疸、贫血等症状。原则上说，任何有母亲缺乏的血型抗原的胎儿都会出现新生儿溶血，但不同的血型抗原免疫能力有强弱之分。能引起新生儿溶血的母子血型为：母亲Rh阴性，胎儿Rh阳性；母亲O型，胎儿A型或B型。

18. 引起习惯性流产的常见原因有哪些

- (1) 子宫器质性病变：子宫不全纵隔、宫腔粘连、宫颈内口松弛等。
- (2) 内分泌因素：多为卵巢黄体功能不健全所致。
- (3) 遗传因素：多因胚胎基因突变，常表现为染色体核型异常。
- (4) 免疫性因素：是习惯性流产最重要的因素之一，很多习惯性流产患者因免疫因素所致。由于免疫性因素的病因组成复杂，在决定应用免疫手段治疗前，必须首先对习惯性流产进行免疫病因分类，以便选择临床效果更好的免疫治疗方案。

19. 怎样预防出生缺陷，生育一个健康孩子

- (1) 制订好家庭生育计划，在最佳生育年龄生育。
- (2) 在准备怀孕前3~6个月接受一次孕前保健服务，了解自身的健康状况，了解出生缺陷预防的知识，知道应采取的预防措施。
- (3) 做好充分的孕前准备，坚持适宜而有规律的体育锻炼。保持正常体重和身体健康，做好充分的心理准备，养成良好的饮食习惯；做到均衡膳食，适当补充营养素（如叶酸）；保持良好的生活习惯，远离不良环境因素；选择合适的避孕方法，了解计划受孕方法，提高计划受孕成功率。

按上述要求做，虽然不能完全避免出生缺陷的发生，但可以大大降低出生缺陷的风险。

20. 何时开始产前检查？产前检查需要做哪些项目

确诊早孕后即应开始产前检查，建卡后大约要做13次。

第1次，确诊早孕即进行。检查项目：确定孕周并推算预产期、全身体检及产科专科检查、孕妇高危因素评估（包括遗传学、内科、产科及心理因素）；测血压、体质指数；实验室检查〔血常规、尿常规、血型、空腹血糖、肝功能和肾功能、乙型肝炎病毒表面抗原、梅毒螺旋体、人类免疫缺陷病毒（HIV）筛查、心电图等〕；指导孕妇继续服用叶酸；

孕早期唐氏筛查。

第2次，怀孕第16周进行。检查项目：分析首次产前检查的结果，测血压、体重、宫底高度、腹围、胎心率（此5项为每次必查项目），尿蛋白及尿糖。孕中期唐氏筛查（14~20周），开始补充钙剂。

第3次，怀孕第20周进行。检查项目：5项必查项目，B超胎儿畸形筛查（第20~24周）、血常规、尿常规。

第4次，怀孕第24周进行。检查项目：5项必查项目，糖耐量筛查、血常规、尿常规。

第5次，怀孕第28周进行。检查项目：5项必查项目，产科B超检查、血常规、尿常规、Rh血型阴性的孕妇检查D抗体。

第6次：怀孕第30周进行。检查项目：5项必查项目，血常规、尿常规。

第7次，怀孕第32周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规。

第8次，怀孕第34周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规、产科B超检查。

第9次，怀孕第36周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规、胎心监护。

第10次，怀孕第37周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规、胎心监护、分娩方式评估。

第11次，怀孕第38周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规、胎心监护、产科B超检查。

第12次，怀孕第39周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规、胎心监护。

第13次，怀孕第40周进行。检查项目：5项必查项目，胎位、血常规、尿常规、胎心监护。

21. 怀孕期间在用药方面需要注意什么

很多在母体产生系统性不良作用的药物都会通过胎盘作用于胚胎和

胎儿，很少有例外。很多常用药物对胚胎和胎儿有害，所以孕妈妈们不要擅自用药，一定要咨询专业医生。一些疑似或已证实是人类致畸剂的药物或物质，包括：酒精、烟草、雄激素、锂、放射性碘、苯妥英钠、卡马西平、四环素、华法林、血管紧张素转化酶抑制剂及一些化疗药等。

22. 可以用中药保胎吗

中药保胎历史悠久，疗效肯定。紫苏、黄芩、桑寄生、砂仁、艾叶、白术、菟丝子、杜仲、阿胶、竹茹、苎麻根和石菖蒲等多种中药具有保胎作用。中药保胎一般针对两种情况：一是先兆流产；二是习惯性流产。先兆流产的特点：停经后出现少量阴道出血，比月经量少，无血块，伴有下腹部轻微胀痛或无腹痛，早孕反应存在。妇科检查子宫颈口闭合，子宫大小与停经月份相符，尿妊娠试验阳性。如果胚胎正常，使用保胎药治疗，可继续妊娠。保胎时，可选用具有固肾安胎作用的中药。习惯性流产，中医称为“滑胎”，是指自然流产连续发生3次以上。病人屡孕屡堕，体质虚弱，属冲任不足，肾气亏损，胎元不固，气血耗损，可用中药保胎。

一般情况下，需要保胎的情况包括肾虚、气血虚弱、血热等。妊娠后，阴道少量出血，伴腰酸、小腹坠痛、两腿酸软、小便次数多、夜尿多甚至失禁者，多因肾虚所致，可用寿胎丸。如果在妊娠初期，出现阴道少量出血，伴有腰腹胀痛或坠痛、精神萎靡不振、面色苍白、水肿、心悸气短者，则多因气血虚弱所致，可服用人参、黄芪、杜仲、白芍、熟地、白术、陈皮、甘草等水煎剂，用以补气养血，固肾安胎。在妊娠期间出现阴道出血、胎动下坠、腰腹胀痛或坠痛，伴有心烦不安、手足心热、口干咽燥，或有潮热、小便短赤、大便干结、舌有黄苔者，多因血热所致，可服用生地、熟地、黄芩、黄柏、白芍、川断、怀山药、甘草等水煎剂，以滋阴清热，养血安胎。如果因外伤所致，可服用熟地、白芍、川芎、党参、黄芪、当归等水煎剂，以补气和血，固涩安胎。另外，服用保胎药的同时，应注意卧床休息，减少妇科检查，禁止性生活，有助

于提高疗效。

对反复性自然流产，辨证属肾虚胎元不固的病人，给予补肾益气安胎中药党参、白术、白芍、黄芩、苏梗、桑寄生、菟丝子等水煎服，据报道保胎成功率为88.2%。研究表明中药能调节母体的免疫功能，增强母体对胚胎的免疫保护能力。

23. 孕期常见症状有哪些？应如何处理

(1) 便秘：妊娠期常见。应保持正常排便习惯、每日清晨饮一杯温开水、多吃易消化和含纤维素多的蔬菜及水果，每天适当运动。

(2) 痔疮：妊娠晚期多见或明显加重，在分娩后可减轻或自行消失。应多吃蔬菜，少吃辛辣食物等，严重者请产科医生协助处理。

(3) 腰背痛：必要时卧床休息，在休息时腰背部垫个枕头和局部热敷可缓解疼痛，但腰背痛严重时应及时就诊。

(4) 下肢肌肉痉挛：常发生于小腿部位，妊娠后期多见，常于夜间发作，出现下肢肌肉痉挛的孕妇应及时补钙。

(5) 下肢水肿：孕妇于妊娠后期多有轻度下肢水肿，经休息后消退，属正常现象，睡觉时取左侧卧位，下肢稍垫高 15° ，水肿多可减轻。若水肿明显，经休息后不消退，应及时就诊。

24. 做彩色超声检查对胎宝宝有辐射吗

为监测胎宝宝在整个妊娠期间的发育情况，孕妈妈要从妊娠早期开始直到分娩前，一共需要做5次左右彩色超声检查。一般情况下孕期彩色超声检查的辐射剂量基本控制在安全范围内，对于定期的B超检查，孕妇及家属不必过于惊慌。如果有妊娠期并发症，做的次数会相应增加。相对于X线等放射学检查来说，彩色超声对胎宝宝的影响几乎可以忽略不计，故不要担心。加强孕期营养，注意休息。

25. 什么是B超胎儿大畸形筛查？应什么时候做

B超胎儿大畸形筛查的检查时间是妊娠第18~24周，是通过超声检查，可发现胎儿严重的结构畸形。所观察的结构共23项，包括：头颅头环、侧脑室、小脑、后颅窝池、脊柱、颈项软组织、眼眶、口唇、四腔心、胸腔、胃泡、肠管、双肾、膀胱、上肢肱骨及尺骨和桡骨、下肢股骨及胫骨和腓骨、双腕、双踝、脐血管。B超胎儿大畸形筛查的目标是通过超声检查的方法发现已经存在的胎儿畸形，但由于目前科学技术的局限性及孕妇的个体差异，B超筛查仅可发现60%~70%的胎儿发育异常。

26. 害怕分娩疼痛怎么办

每位准妈妈在经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，都期待着小生命的降临，但很多准妈妈临近预产期时对“临产”“分娩”等词语感到强烈的恐惧。所以做好充分的心理准备，了解分娩的征兆、过程和注意事项、待产医院的情况，十分重要。这么多人都自然而然地将宝宝生出来了，都能忍受疼痛，那么你一定也可以。分娩的疼痛并没有想象的那么可怕，准妈妈迎接的是一个非常可爱的小生命，这个过程将让准妈妈终身铭记。当然家人的支持非常重要，最主要就是准爸爸的支持。准妈妈在妊娠后期可学习拉美兹呼吸法，为迎接新生命的到来做好充分的准备。

27. 分娩当天产妇吃什么

分娩是一项重体力的活动，分娩当天的饮食安排非常重要，家人一定要事先做好准备。临产前准妈妈要保证充足的睡眠。自然分娩分为3个产程，在分娩的过程中，准妈妈除了放松心情，与医生做好配合外，在产程间隙要及时补充能量，以保证有足够的力量分娩。第1次生宝宝的准妈妈第1产程一般需要11~12小时，此时准妈妈应尽量吃些食物，如面包、蛋糕、稀饭、面条等，当然最方便的还是巧克力或者糖水。进入第2产程后，助产士和医生会指导准妈妈用力，此时不宜进食，但如果准妈妈真的没力气了，可在阵痛的间期少量进食。

28. 不孕症及其原因是什么

女性无避孕有正常性生活至少12个月而未孕，称为不孕症。不孕症分为原发性和继发性两大类，既往从未有过妊娠史，无避孕而从未妊娠者称为原发性不孕；既往有过妊娠史，而后无避孕连续12个月未孕者，称为继发性不孕。我国不孕症发病率为7%~10%，其中女性不孕的原因主要有以下两大类。

(1) 盆腔因素：约占不孕症病因的35%。主要原因包括：①慢性输卵管炎；②盆腔粘连、盆腔炎症、结核性盆腔炎等；③子宫内膜异位症；④子宫内膜病变：如子宫内膜炎、粘连、息肉；⑤子宫肌瘤：如黏膜下子宫肌瘤、体积较大影响宫腔形态的肌壁间肌瘤；⑥生殖器肿瘤；⑦生殖道发育畸形：如子宫畸形（纵隔子宫、双子宫等）、先天性输卵管发育异常等。

(2) 排卵障碍：占不孕症病因的25%~35%。主要原因包括：①持续性无排卵；②多囊卵巢综合征；③卵巢早衰和卵巢功能减退；④先天性性腺发育不良；⑤低促性腺激素性性腺功能不全；⑥高催乳素血症；⑦黄素化卵泡未破裂综合征等。

29. 更年期是怎么回事

目前我国女性的平均寿命是77岁，平均绝经年龄在48~50岁，即女性1/3的人生是在绝经后度过。据统计，40~59岁的女性中，50%以上存在绝经相关症状或疾病，包括潮热、盗汗、失眠、烦躁、胸闷、阴道干燥、性欲减退、性交疼痛、外阴瘙痒、骨关节疼痛等症状。更年期常见骨质疏松、心血管疾病、老年痴呆等疾病。围绝经期是指从卵巢功能开始减退到绝经后1年，持续3~5年时间，月经失调是围绝经期开始的标志性症状。绝经综合征是许多女性难以迈过的坎，严重影响广大女性的生活质量。

不少女性对绝经综合征的认识存在误区，认为这是每个女性都必须经历的阶段，因而从来没有考虑是否加以预防和治疗。女性如果在围绝

经期出现上述症状，应该积极就医，在医生的指导下补充激素等治疗。绝经及出现相关症状，如血管舒缩、泌尿生殖道萎缩、神经精神症状及骨质疏松等，是应用激素补充治疗的首要适应证；各种雌、孕激素依赖性肿瘤、严重的肝肾功能障碍和未查明原因的妇产科问题属于禁忌证；子宫肌瘤、子宫内膜异位症、尚未控制的糖尿病及严重高血压、血栓栓塞性疾病、乳腺疾病等属于慎用情况。在围绝经期，雌激素水平的下降还会导致女性体内的骨量呈陡坡式快速丢失，最终导致骨质疏松和骨折的发生。因此，女性在围绝经期适当进行激素补充治疗，可以保持骨量，从而预防骨质疏松。此外，激素补充治疗可以预防动脉粥样硬化的形成，从而预防心血管疾病。但如果错过这个“时间窗”，在附壁血栓形成后才应用激素补充治疗，反而会造成栓子脱落，增加心血管疾病的发病风险。因此，围绝经期是通过激素补充来预防骨质疏松及心血管疾病的最佳“时间窗”。

30. 老年妇女得了妇科炎症怎么办

妇女进入老年期，器官组织逐渐衰老，卵巢功能衰退，机体雌激素水平降低，阴道壁萎缩、黏膜变薄，上皮细胞糖原含量减少，阴道局部pH上升、局部及全身抗感染能力下降，易患外阴炎、阴道炎、宫颈炎和盆腔炎等各种妇科炎症。

（1）外阴炎：表现为外阴瘙痒、疼痛、灼烧感。治疗：保持局部清洁、干燥，积极消除病因，如糖尿病患者积极治疗糖尿病，有粪漏、尿漏患者行修补术及局部应用抗生素。

（2）阴道炎：老年妇女易患萎缩性阴道炎，多反复发作，表现为阴道分泌物增多、性状改变伴异味、外阴瘙痒、疼痛、性交痛。治疗：注意外阴清洁，局部应用抗生素抑制细菌生长，雌激素局部或全身用药，增强阴道抵抗力。

（3）宫颈炎：多数无症状，少数患者表现为阴道分泌物增多，性交后出血。妇科检查表现为子宫颈充血水肿，呈糜烂样改变，黏液脓性分

泌物附着。治疗：急性宫颈炎主要用抗生素治疗；慢性宫颈炎针对病因治疗，物理治疗包括激光、冷冻、微波等方法，药物治疗主要选用敏感抗生素或对症治疗。

（4）盆腔炎：表现为下腹痛、腰酸、阴道分泌物增多，可伴有高热、寒战、头痛、食欲缺乏、尿频、尿急、尿痛等不适。治疗：主要为药物治疗，应用抗生素，可联合中药治疗，活血化瘀、清热解毒。严重者需手术治疗。

（王 凌 复旦大学附属妇产科医院）

第三章 科学育儿

0~3岁是婴幼儿身体迅速发育的阶段。婴幼儿各个器官功能不健全、神经发育不成熟、机体调节功能不完善，对外部环境的适应能力和抵抗能力很差。因此，家长应该了解婴幼儿的发育特点，学习婴幼儿日常生活保健，掌握卫生护理的基本技能，以促进婴幼儿的健康发育和茁壮成长。



一、新生儿与母乳喂养

1. 新生儿的发育特点有哪些

出生至不满28天的宝宝称为新生儿，在婴幼儿生长发育过程中，这是一个特殊、脆弱但又重要的阶段。新生儿娩出断脐后，为了适应子宫外的环境，其解剖、生理、新陈代谢有很大的变化，但是又容易发生与外界环境不相适应的状况，这就是新生儿期的发育特点。

新生儿娩出后开始了第一次呼吸，因此要立即清洁口腔、鼻腔，保持其呼吸道的通畅。新生儿的呼吸主要靠膈肌的升降，为腹式呼吸，呼吸频率为40~45次/分。脐带结扎后与母亲间经过胎盘的循环终止，开始了自主的循环。此时新生儿心率波动较大，一般为120~140次/分。新生儿的肾脏已具有与成人数量相同的肾单位，但肾浓缩与稀释功能发育不完善。新生儿具备觅食、吸吮、吞咽等原始反射，胃肠道消化蛋白质、脂肪、糖类的能力已较完善，可以从母乳中获得生存必要的营养和能量。新生儿的代谢旺盛，因此其所需的营养和热量相对比成人高。胎粪一般在出生后12小时开始排出，3天左右排尽。新生儿的体温调节能力差，因此要注意为其保暖。新生儿神经系统的兴奋、抑制功能尚不完善，故常有些泛化的不随意运动。新生儿从母体带来了多种抗传染病的特异性免疫球蛋白(IgG)，又从母乳中获得了分泌型免疫球蛋白A(SIgA)和乳铁蛋白，使新生儿具有一定的免疫力抵御疾病。

新生儿宝宝会有一些特殊的生理状态，如生理性体重下降、生理性黄疸等。家长要学习育儿的知识，善于识别，同时要配合儿童保健医生完成新生儿家庭访视工作，共同做好新生儿保健。

2. 母乳是婴儿最佳营养物质吗

母乳是婴儿的天然食物，母乳喂养给予宝宝最佳的物质营养，也是宝宝最佳的精神营养。

母乳中蛋白质的质量比动物乳的好，如牛乳中所含蛋白质的80%是酪蛋白，在婴儿胃里会形成不易消化的凝乳块；母乳中含有35%的酪蛋白，在胃里形成的凝乳块比较软，易于消化。母乳中主要是乳清蛋白，氨基酸比例恰当，更适合婴儿生长发育的需要。母乳的乳清蛋白中有抗感染的蛋白质，如SIgA、乳铁蛋白、溶菌酶等，可以增加宝宝的免疫力。

母乳中含有较多的不饱和脂肪酸，它是婴儿脑、眼和血管正常发育所必需的脂肪酸；乳糖含量高为婴儿保证了适量的碳水化合物供能；维生素A、维生素E、维生素C含量较高，其他维生素含量也较均衡；钙、磷、锌、铜等矿物质的比例合适，容易吸收且不会加重婴儿肾脏的负担。由此可见母乳是婴儿最佳的营养物质。

母乳喂养的过程中，母婴间感情的交流十分丰富。当宝宝被妈妈抱在怀里时，接触到温暖、柔和的肌肤，马上会感到愉快；听到妈妈的心跳和呼吸声会感到亲切，因为这种节奏是宝宝在胎儿时期所熟悉的；母亲滋润的乳头和每次吸吮流出的乳汁使婴儿口腔黏膜和消化道黏膜有一种舒适感；哺乳时母婴之间眼睛的深情注视、面部的愉悦表情，是高质量的亲子交流，也是婴儿最佳的精神营养。

3. 母乳的质与量是怎样的

一个健康的乳母每天最高乳汁分泌量为800~1 000毫升，足以供6月龄以下婴儿的营养需要。不同乳母的泌乳量会有个体差异，同一位乳母每天的泌乳量也会有一定的波动。事实上测定母乳的量比较困难，可以从以下几个方面观察母乳是否足量：乳房饱满，表面有青筋，容易挤出；宝宝吃奶时有连续咽奶声，吃完后能安静入睡，醒后精神愉快，体重每月稳定增加。

母乳的成分在产后1年内会有质的变化。初乳为产后3天内所分泌的乳汁，量较少，质略黏稠，色微黄，比重高，含脂肪少、蛋白质多，富含微量元素锌、免疫物质SIgA和生长发育调节因子牛磺酸等。满月

后乳母感到乳房充盈，乳量增多，则乳汁已由过渡乳变为成熟乳，一般持续到10个月。成熟乳哺喂时，每次喂奶先出来的奶称为“前奶”，前奶量大，色微蓝，富含蛋白质、乳糖和其他营养素；喂奶将近结束时，乳汁颜色逐渐变白，称为“后奶”。后奶富含脂肪，能提供较多的热量，使婴儿有饱足感。“前奶”与“后奶”为宝宝提供了足够、丰富的营养。产后10个月后的奶为晚乳，各种营养成分均有所下降。

4. 为什么新生儿在不同的状态有不同的行为能力

新生儿有5种状态：深睡、浅睡、安静、觉醒和啼哭。新生儿在不同状态有不同的行为能力，主要表现为如下。

（1）视觉：新生儿在觉醒状态时能注视物体，最优视焦距为19厘米。移动头部追随红球，这是宝宝中枢神经系统发育完善的表现之一。

（2）听觉：新生儿喜欢听成人高频语声，在哺乳时小耳朵紧贴母亲胸前，听到熟悉的母亲心跳声，会产生亲切感和安全感。

（3）嗅觉：出生后5天的宝宝就能区别自己母亲的奶垫和其他乳母奶垫的气味。

（4）味觉：出生后1天宝宝的味觉已发育得很好，对不同浓度的糖溶液表现出不同的吸吮强度及量。

（5）触觉：触觉的感觉器官在宝宝的皮肤和黏膜。新生儿期开展按摩抚触可以使以睡眠为主的新生儿逐步进入安逸的觉醒状态。

（6）习惯形成：新生儿期宝宝对刺激有反应，已具备短期记忆和区别两种不同刺激的功能，逐步形成良好的习惯。

（7）交往能力：新生儿已具有与成年人相互作用的能力，用哭声引起成人的注意，并用微笑、皱眉等表情建立亲子互动。

家长在关心宝宝体格发育的同时，应监测宝宝的感知能力、神经系统的发育，促进宝宝体能、心理、情感和社会交往能力的全面发展。

5. 新生儿为什么会泌乳

当发现月子里的宝宝双侧乳房增大、泌乳，家长会很担心，其实这是一种生理现象。新生儿，不论男孩还是女孩，受到母亲体内激素的影响会发生乳房增大、泌乳。母体卵巢分泌的孕酮刺激婴儿乳腺增大、充盈；母体脑垂体分泌的催乳素刺激婴儿乳腺泌乳。一般泌乳的量极少，为数滴至1~2 ml，不必做特殊处理，切忌挤压与搓揉，以免继发感染或者使女孩乳头扭曲，破坏乳腺功能。

同样的道理，受母亲体内雌激素的影响，使女婴阴道分泌物增多并混有血迹，从阴道口流出，这种现象称为假月经。一般在出生后5~7天时发生，血性分泌物量不多，也无其他特殊症状相伴。假月经持续3~4天会自行消失，分泌物用消毒纱布轻轻拭去即可，不需要敷药或做其他特殊处理。

6. 乳母患病期间能不能喂奶

乳母患病期间能不能给宝宝喂奶呢？这要根据乳母患的是什么病、病情的轻重程度及用的是什么药物来决定。主要有下面几种情况。

（1）一般感冒：不发热，则不必停止哺乳。在喂奶与护理婴儿时戴上口罩，以免感冒传染给宝宝，并选择不会伤害婴儿的感冒药服用。

（2）乳头破裂并发生乳腺炎：可暂停喂奶，但要按时挤出乳汁，以免乳汁淤积及病愈后发生无奶。

（3）全身性疾病：如肺炎、肾病、心脏病、肿瘤等，因为病情重、病程长，不能喂奶。

（4）传染性疾病：如活动性肺结核、传染性肝炎、艾滋病，应停止喂奶。

（5）慢性疾病：乳母要长期服药，同时该药物能通过乳汁影响宝宝健康的，也要停止喂奶。

7. 怎样防治乳腺炎

乳腺炎可以由乳房肿胀发展而来，也可由乳腺管阻塞而产生。乳腺管阻塞是因为喂奶不频繁或含接姿势不对的无效吸吮，引起整个乳房引流不畅；因衣服太紧，乳罩太紧，尤其是夜间睡觉也戴着乳罩，手指挤压阻碍乳汁的流出等，引起乳房引流不畅。此时，乳腺管被浓稠的乳汁堵住，乳房中有结块，有疼痛，结块上皮肤发红，但是乳母可以不发热，这种乳腺炎称为非感染性乳腺炎。如果有乳头皲裂继发细菌感染称为感染性乳腺炎，乳母需就医，用抗生素等药物治疗。

预防乳腺炎的发生最重要的是保证乳汁的通畅，做到宝宝随饿随喂。学会从阻塞的部位朝乳头方向按摩乳房，注意哺乳的姿势与正确的含接，防止乳头的皲裂。

8. 宝宝为什么拒绝吃母乳

宝宝拒绝吃母乳有以下表现方式：含着乳头但不吸吮、吞咽乳汁或吸吮力弱；一碰到乳房就哭闹和抗拒；吃奶才1分钟就放开乳房咳嗽或哭闹，甚至在一次喂奶中发生几次这种情况；只吃一侧乳房的奶而拒绝吃另一侧的。碰到上述各种拒奶情况时，不要放弃母乳喂养。表3-1可以帮助妈妈寻找原因，解决问题，让宝宝再次喜欢上母乳。

表3-1 拒奶原因及解决办法

	原因	处理方法
生病 疼痛	感冒等各种感染	去除病因，就医治疗
	鹅口疮等口腔痛	及时治疗口腔炎
	长牙	坚持母乳喂养
	因喂奶碰到宝宝伤痛部位	更换抱婴姿势，不要挤压伤痛部位
鼻塞	鼻分泌物阻塞	去除鼻分泌物
	乳房堵住鼻孔	保持鼻孔通畅
喂养技术	含接不良	帮助宝宝正确含接
	出奶太快	指压或指夹乳房，控制奶的流速

续表

	原因	处理方法
妈妈的原因	妈妈生病或乳腺炎	妈妈接受治疗
	生活常规的改变	逐步适应，坚持喂养
	妈妈来月经	逐步适应，坚持喂养
	妈妈自身气味变化	妈妈停止使用新的香水或食物
表面上拒奶	新生儿宝宝——寻找乳房	帮助宝宝寻找、含接乳头
	4~8月龄宝宝——哺乳分心	选择安静环境喂奶
	1岁以上宝宝——自动断奶	保证乳汁的摄入或断奶

二、计划免疫与疾病防治

9. 接种疫苗后的常见反应是什么

预防接种疫苗后常见的反应分为局部反应和全身反应。局部反应主要为接种部位有疼痛感、红肿硬结，一般不会留下永久性损害（卡介苗瘢痕除外）。全身反应主要有发热，也有小儿伴有食欲缺乏、乏力、倦怠等症状。如果反应程度较轻，不需要临床处理。

接种疫苗以后，医务人员会要求宝宝留在医院观察30分钟，以防发生晕针、过敏等不良反应。对接种疫苗的局部，家长可以在24小时后用毛巾热敷，每天3次，每次10分钟左右。通过热敷可以减轻疼痛，也可以改善和促进局部组织吸收，避免硬结的发生。疫苗接种的当天，宝宝不能洗澡，给宝宝喝温开水，多休息，饮食保持清淡、易消化。如发热高于38.5℃，就要服退热药，加强观察。疫苗接种2天后仍发热不退，伴有身体不适，须就医治疗。

10. 为什么宝宝一出生就要接种乙肝疫苗和卡介苗

我国大多数乙肝病毒表面抗原携带者来源于母婴垂直传播及儿童早

期的感染。1岁以下婴儿感染乙肝病毒后，约有90%以上的人会成为慢性乙肝病毒表面抗原携带者。新生儿预防乙肝尤为重要。所有新生儿都应当在出生后24小时内尽早接种第1剂乙肝疫苗，并按照0、1、6月龄的免疫程序，完成3剂乙肝疫苗的全程接种。如果超过规定接种年龄，又需要快速补种3剂乙肝疫苗的高危人群，可执行0、1、4最短补种程序。

卡介苗接种后能使机体对结核分枝杆菌产生特异性的免疫力，可阻止结核分枝杆菌在人体内的繁殖和播散，它对预防结核性脑膜炎、粟粒性肺结核有较好的作用。世界卫生组织建议：新生儿应尽早接种卡介苗，越早接种越有利于保护孩子免受结核分枝杆菌感染。为此，我国的免疫程序是新生儿出生即接种1剂卡介苗，在产科医院完成。

11. 幼儿急疹“急”什么

幼儿急疹是人类疱疹病毒感染引起的急性出疹性传染病。该病毒主要通过空气中的飞沫经呼吸道传播，常年散发，冬春季高发，多见于6~18月龄婴幼儿。临床表现为：宝宝突然高热，体温急骤升到39~40℃，其他症状很少见。也有个别宝宝有轻咳、咽部充血、颈部淋巴结肿大表现。3~4天高热后，骤然热退，同时全身出疹，从躯干到颈部、上下肢、脸面部都布满红色点状皮疹，压之褪色，皮疹间皮肤正常。3~4天后皮疹完全消退。根据“突发高热，热退疹出”，这两个特点诊断并不难。那么家长应“急”什么呢？

第一个“急”为起病急，宝宝突发高热；第二个“急”是高热，容易引起惊厥。高热时要及时给予物理降温，服退烧药以防惊厥；按医嘱应用抗病毒药物；注意补充水分，饮食清淡。出疹期用清水洗澡，不用沐浴露，以免沐浴剂中化学成分刺激皮疹部位。

12. 病毒感染引起的腹泻有哪些

腹泻是婴幼儿时期最常见的疾病之一。宝宝便次增多、粪质稀薄、腹痛、腹胀，并伴有食欲缺乏、恶心、呕吐，甚至发热无力、精神萎靡。

家长一般马上能敏感地觉察到宝宝病了。确实，婴幼儿腹泻如不及时治疗将影响孩子健康。引起婴幼儿腹泻的原因有很多，其中有一类是由病毒感染引起的腹泻。

(1) 轮状病毒感染性腹泻：轮状病毒 (rotavirus) 是因为病毒颗粒形似车轮而得名。这是2岁以下婴幼儿重症腹泻最重要的病原体。轮状病毒感染性腹泻发病有明显的季节性，每年秋冬季均为发病高峰，因此也被称为秋季腹泻。轮状病毒感染性腹泻的传播途径为粪-口途径，其主要临床表现如下。轻型：腹泻每天5~10次，水样便、水多粪少、如蛋花汤，或伴有呕吐；重型：便次增到10余次，除胃肠道症状外，还有中、高度发热，因呕吐、腹泻引起脱水、酸中毒、电解质紊乱等症状。

(2) 诺如病毒感染性腹泻：诺如病毒 (norovirus) 曾称为诺瓦克样病毒 (norwalk-like virus)，主要导致成人和儿童急性腹泻，这是除轮状病毒外造成腹泻的最主要病毒类病原体。诺如病毒既可以感染人类，也可以感染动物。该病毒可以存在于贝壳类海鲜中，尤其是牡蛎。人生食了携带该病毒的海鲜，就可能被感染而发病。

诺如病毒感染性胃肠炎是经粪-口途径传播的疾病，媒介为被污染的水、食物（贝类海鲜、奶油、色拉、三明治）、手；人与人之间的直接传播主要是由呕吐物等传播。诺如病毒主要导致急性胃肠炎，临床表现主要包括：恶心、呕吐、腹泻、腹痛、发热、食欲缺乏、厌食等。诺如病毒感染性腹泻既有小儿个别病例散发，也可造成集体暴发流行。

13. 腹泻小儿怎样护理

婴幼儿腹泻在医院找到病因、明确诊断后，除了少数患儿因严重脱水伴有中毒症状需要住院，中度脱水要在门诊留院观察静脉补液外，多数孩子可以在家中治疗。家庭护理是腹泻治疗及疾病康复的重要措施。

家长要学会对宝宝脱水程度进行判断。轻度脱水：体液流失占体重5%以下，宝宝精神差、面色苍白、皮肤稍干、眼窝稍陷、小便减少等；中度脱水：体液流失占体重5%~10%，宝宝精神萎靡，烦躁不安，皮肤

苍白，前囟、眼窝凹陷，四肢发凉，小便明显减少等；重度脱水：体液流失占体重10%~15%，宝宝表情淡漠，皮肤苍灰，弹性极差，哭无泪，唇干燥等。

世界卫生组织推荐使用口服补液盐（ORS），这是家庭补液安全有效的措施。以口服补液盐（ORS）Ⅱ为例，每袋13.95克，其主要成分为氯化钠1.75克、枸橼酸钠1.45克、氯化钾0.75克、无水葡萄糖10克。临用时每包溶于500毫升温水中，随时口服。如患儿呕吐，停药30分钟后可以继续服用。

除呕吐严重的患儿，一般不需要禁食，家中可以喂米汤、面汤，逐步恢复到稀饭，少量到多量，由稀到浓，避免油腻及不消化食物。母乳喂养儿，乳母的饮食要清淡、易消化。

除细菌性腹泻外，婴幼儿腹泻一般不用抗生素治疗，可以补充双歧杆菌、乳酸菌等益生菌，维持肠道微生态的平衡。因腹泻继发乳糖酶的分泌不足，可以补充优质乳糖酶。

病毒感染性腹泻，如轮状病毒感染性腹泻、诺如病毒感染性腹泻，是经粪-口途径传播的病毒性腹泻，家中切断传播途径尤为重要。应饭前、便后有效洗手，处理患儿排泄物、呕吐物后要消毒双手，患儿的餐具、便器都要严格消毒。

腹泻的宝宝要勤洗臀部，预防发生尿布疹，避免上行性尿道感染，并关注气候变化，腹部注意保暖。

我国已研制成功口服轮状病毒活疫苗，安全性良好，有效保护率达70%以上。2岁以下的儿童应及时应用轮状病毒活疫苗，可以预防轮状病毒的重症感染。

14. 如何预防手足口病的传播

手足口病是指由肠道病毒感染引起的一种急性传染病，传染度颇高，5岁以下儿童易患。传播途径主要为经粪-口传播，患儿皮肤、黏膜上的疱疹也会播散病毒。手足口病在夏秋季高发，多数患儿起病比较突然，

初期症状一般是发热，继而常出现恶心、头痛，以手、足、口腔等部位发生疱疹为主要特征。宝宝常表现为哭闹、拒食、流口水等。没有并发症的患儿，7天左右即可痊愈。少数患儿有神经系统症状，并发无菌性脑膜炎或皮肤继发感染，极少数患儿有后遗症。

如何预防手足口病的传播呢？

(1) 开窗通风，保持室内空气流通。

(2) 培养良好的卫生习惯，饭前、便后、外出回家后要洗手。要勤晒衣被。

(3) 注意饮食卫生，婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴、杯具、餐具使用前后应充分清洁消毒。要饮温开水，不饮生水，不吃生冷食物。

(4) 注意婴幼儿的营养、休息，防止因过度疲劳而降低机体抵抗力。

(5) 传染病高发季节，不带孩子到人多拥挤的地方，避免接触手足口病患儿，减少宝宝被感染的机会。

(6) 发病后要及时就医，注意卧床休息，加强营养，增强机体的免疫力；家长注意不要把水疱挑破，以免继发感染；保持口腔卫生，食物要清淡、有营养及易消化，不宜过热。

15. 怎样预防宝宝铅中毒

(1) 远离铅污染的环境：铅是重金属，多存在于距地面1米左右的大气中。在这一范围将铅吸入体内的大多为儿童，儿童也就成为铅中毒的高危人群。有铅汽油的汽车尾气，煤炭、煤球燃烧过程中的浓烟都可造成环境铅污染，因此不要带宝宝到重工业区及交通繁忙地段逗留、玩耍。家庭装潢的油漆、劣质家具中的铅都会给宝宝生存的环境造成铅污染。也有专题研究报道，点蜡烛，特别是有香味和慢燃的蜡烛，燃烧时产生铅烟，因为这类蜡烛是使用含铅材料做的。

(2) 不用铅超标的用品：陶瓷餐具上的彩釉与贴花是用铅颜料制成的。当食物与画面接触时，铅就可能被食物中的有机酸溶解出来，因此宝宝的餐具最好不要选购花花绿绿的彩釉制品。人造水晶制品中含有大

量的铅,因此不能用人造水晶容器盛放宝宝吃的果汁等酸性饮料。玩具、蜡笔、油画棒、橡皮泥等是宝宝接触较多的用品,一定要选择环保无毒的产品。

(3) 去除食物铅的残留:传统制作的皮蛋(松花蛋)含有过量铅,宝宝不能吃,并且尽量少吃皮蛋粥等皮蛋制品;爆米花加工时,高温密封的老式爆米花机中的固体铅变成气态铅,污染了爆米花,会使铅的含量增加数十倍;水果、蔬菜生长过程中使用的杀虫剂中含铅,因此要浸泡、削皮后再给宝宝食用;射杀野兔、野鸡、鹧鸪等用的子弹是铅弹,如果经常吃这样的野味,也会使宝宝摄入过量的铅;每天清晨第一次打开水龙头放出的水往往含铅量较高,热水龙头中放出的水含铅较冷水龙头的高,因此早晨要连续放水3~5分钟后再用于食用,不要用热水器放出的热水烧开水。

(4) 阻断来自家长的铅:与宝宝接触最密切的父母要避免自身受铅污染,如从事开矿冶炼、蓄电池业、汽车驾驶维修、装璜油漆等铅作业的家长,在离开工作场所时要洗澡、更衣再回家;化妆品,如口红、眼霜、指甲油中都含铅,在亲吻和哺育宝宝时对孩子会造成潜在的危害;家庭中有吸烟的人会使孩子因被动吸烟而摄入铅。

(5) 纠正手-口行为:手-口途径是婴幼儿接触铅的重要途径,玩具、学习用具表面油漆含有铅化物,宝宝手摸、口啃可直接摄入铅而进入消化道。宝宝的消化道对铅的吸收可高达5%左右。有研究表明手上铅的含量与体内血铅的含量呈正相关。家长要注意纠正宝宝吸吮手指的坏习惯,养成剪短指甲、勤洗手的好习惯。

(6) 重视妊娠期铅暴露:妊娠期铅暴露可影响胎儿及出生后宝宝的生长发育,尤其是对儿童神经系统的危害很大。孕妇要做好自身的保护,预防铅暴露。国外研究资料报道,纠正孕妇钙、铁及蛋白质的缺乏,同时饮食中增加维生素C和维生素E的摄入,对减少铅对胎儿、新生儿的危害有一定的作用。

三、体格发育与心智发育

16. 为什么要测量宝宝的体重、身长、头围、胸围

婴幼儿生长发育旺盛，通过体重、身长、头围、胸围的测量，可以客观地评定宝宝的发育水平。体格生长的速度既受到遗传等先天因素的影响，也受后天的环境、营养、疾病等因素的影响。定期进行体格测量，如发现体重、身长、头围、胸围不达标或异常超标，应及时寻找原因，去除不良因素，保证宝宝健康成长。

17. 囟门发育的临床意义是什么

囟门是婴儿颅骨互相连接处还未完全骨化的部分。新生儿有前、后两个囟门。后囟门为顶骨和枕骨形成的三角形间隙，位于枕部，一般在出生后6~8周关闭。前囟门为额骨和顶骨形成的菱形间隙，俗称“天门盖”，位于头顶前中央。婴儿出生时前囟对边之间的距离为1.5~2.0厘米，在出生后前3~4个月内前囟会随着头围的增大而增大。到了5~6个月后随着额骨、顶骨逐渐骨化而缩小，到18个月左右闭合。

婴幼儿到儿童保健门诊体检，医生通过囟门的测量可了解宝宝的发育状况。如囟门关闭过早，头围又明显小于正常要求，提示患有小头畸形；如囟门不断增大，关闭延迟，多见于佝偻病、脑积水等疾病。临床医生诊病时也会检查囟门，正常情况下囟门外观平坦，稍微内陷。如果颅内压高，囟门的紧张度也增高，囟门会膨隆。腹泻、呕吐等原因引起脱水时，囟门可以明显凹陷。关于囟门发育与智力的关系，要针对不同小儿具体分析。在囟门发育观察的同时注意智力的测试，才能做出确切的判断。

18. 宝宝的乳牙是如何生长的

人的一生有两副牙，婴幼儿时期萌出的第一副牙称乳牙。乳牙在胎

龄5个月就开始钙化，到婴幼儿期钙化逐步完成，乳牙相继萌出。乳牙一般在6~7个月萌出，到2岁半乳牙出齐，共20颗。乳牙有上，下两列，从正中往左右两侧乳牙是对称排列的，依次为：乳中切牙、乳侧切牙、乳尖牙、第1乳磨牙、第2乳磨牙。牙齿的发育也是观察骨成熟的一个粗指标，一般可以用宝宝的月龄减4或减6所得的数字，即为该月龄应有的乳牙数，如1岁的宝宝乳牙在6~8个都是正常的。当然小儿的生长发育也有个体差异，有的早些，也有的晚些。

6岁以后乳牙开始脱落换恒牙，更换的时间如表3-2所示。

表3-2 乳牙发育时间表

乳牙	出牙		脱落	
	上腭	下腭	上腭	下腭
乳中切牙	6~8个月	5~7个月	7~8岁	6~7岁
乳侧切牙	8~11个月	7~10个月	8~9岁	7~8岁
乳尖牙	16~20个月	16~20个月	11~12岁	9~11岁
第1乳磨牙	10~16个月	10~16个月	10~11岁	10~12岁
第2乳磨牙	10~16个月	10~16个月	10~12岁	11~13岁

19. 如何训练宝宝手眼协调

当婴儿视觉与精细动作的发育到一定程度，婴儿自发显露出某些手与眼的活动倾向时，父母要把握时机加以强化和引导，帮助宝宝手动眼动，手眼协调。

3~4月龄婴儿已能笨拙地摇晃自己的双臂，并在双臂的摇动中注意看着双手，又常常挥着手臂朝悬挂的红环摇动，由于动作的不协调无法够着红环，但是宝宝会不断地尝试着，试图用手接触红环。此时他的眼睛已能看到红环，手也有触摸红环的倾向，但是不会手眼并用。往往手还未摸到红环，手掌就合拢了。鼓励宝宝眼动、手动的时机到了，父母要把红环放在离其脸部25厘米左右的距离，鼓励宝宝自己去触摸，让宝宝有尝试和练习的机会，体验努力与成功的乐趣。千万不要急不可待

地把红环塞到宝宝的手中。年轻的爸爸妈妈请记住：对宝宝的尝试要多鼓励，而不是代劳。

20. 宝宝的啼哭中有什么奥秘

哭是婴儿基本的情绪之一，婴儿从出生即会哭，哭是婴儿与成人间生物性与社会性的交流。婴儿的啼哭主要有两种类别：一种是反映身体不适的啼哭；另一种是表示心理不适的啼哭。

第1种啼哭主要用以表示饥饿、寒冷、疼痛或其他身体不舒服。宝宝哭的时候伴有号叫和蹬腿，这种反映身体需要的啼哭向养育者提供了重要信息，有经验的父母或儿科医护人员会根据婴儿的啼哭判断是饿了、冷了、痛了，还是有什么健康问题。这种啼哭在婴儿早期频繁发生，随着宝宝的长大逐渐减少，而疾病时仍会有这种啼哭。

第2种啼哭主要发生在受到持续的不良刺激，如受到惊吓时引起恐惧的啼哭、无人陪伴感到孤独时的嘤嘤哭泣。这类啼哭因其原因比较明确，而且宝宝在啼哭时带有明显的面部表情，容易为家长所鉴别。如果不良刺激长期得不到改善时，啼哭时的悲哀会转化为痛苦，甚至愤怒。

总之，哭是婴儿体验苦恼的述说。宝宝从来不会无缘无故地哭，家长要学会观察宝宝的哭，分析宝宝的哭，缓解宝宝的哭。

四、喂养与营养性疾病

21. 怎样识别宝宝“营养不良”了

营养不良可见于不同年龄的儿童，尤以婴幼儿多见，主要表现为进行性消瘦、皮下脂肪减少、生长迟缓、水肿，常常伴有各种功能的紊乱。引起营养不良的原因为摄入不足和（或）吸收障碍。由于喂养者缺乏营养知识，喂养不当，会引起宝宝营养不良。如单纯用淀粉类喂养，可造成蛋白质、氨基酸、脂肪等摄入不足；奶类喂养期间没有及时添加辅食；不良的饮食习惯（如挑食、偏食），造成营养摄入不均衡。另一个原因

为疾病影响，丢失过多。如有唇裂、腭裂、幽门狭窄等先天畸形；反复腹泻、结核病等急慢性炎症造成营养丢失，导致营养不良。

营养不良分为消瘦型和水肿型两种。消瘦型是由于总热量、蛋白质、氨基酸和各种营养素均缺乏引起的。此时宝宝一天天消瘦，体重不增，反而减轻，皮肤苍白、干燥，动作发育迟缓，抵抗力下降。水肿型是由于热量接近需要量，而蛋白质和氨基酸严重缺乏，如媒体披露过劣质奶粉引起的大头娃娃就是因为劣质奶粉中蛋白质含量不到1%，使婴儿面部、下肢发生水肿，甚至全身水肿。这样的孩子体温偏低、反应淡漠、动作笨拙、智力低下，称为泥膏样娃娃。

营养不良同时会并发贫血、各种维生素缺乏、体格发育落后、免疫力低，宝宝容易生病，严重者会引起体内各种代谢失调。家长发现宝宝有上述健康状况时，要及时去医院明确诊断，在医生指导下合理治疗。

22. 宝宝怎么得了“佝偻病”

佝偻病是一类多种因素导致的钙磷代谢异常、骨化障碍引起的疾病，发生于骨骺闭合之前的儿童生长发育期，以骨骼病变为主要特征。其中维生素D缺乏性佝偻病最常见，主要见于婴幼儿。中医对佝偻病宝宝有“夜啼郎”的称谓。

维生素D缺乏性佝偻病是一种常见的小儿营养性疾病。体内维生素D不足引起钙磷代谢失常，使钙盐不能正常沉着，最终发展成骨骼畸形，同时还会影响神经、肌肉、造血、免疫等系统器官的功能。佝偻病早期会出现一系列神经精神症状，如易激怒、烦躁不安、睡眠不宁、夜惊夜啼、多汗盗汗、汗味异常、枕后脱发（枕秃）；活动期的患儿有乒乓头、肋软骨沟、手镯或脚镯、O形腿或X形腿等骨骼改变；到后遗症期，各种临床症状消失，中至重度佝偻病会遗留不同程度的骨骼畸形，如鸡胸、漏斗胸等。

佝偻病的治疗主要为减轻临床症状，控制活动期，防止骨骼畸形，预防再次复发。西医一般用大剂量的维生素D肌肉注射或口服，既可以

用于预防，也可以突击治疗，同时服用适量的钙剂。在西医治疗的同时配合中医治疗，使“夜啼郎”能燥湿醒脾，补虚敛汗，胃纳增加，夜眠安宁，强筋壮骨。

23. 宝宝怎么得了“贫血”

小儿营养性贫血有两种类型：一种是饮食中缺乏铁质引起的小细胞性贫血；另一种是机体内缺乏叶酸、维生素B₁₂引起的大细胞性贫血。

出生后4个月内的婴儿利用母亲体内带来的铁制造血，随后来自母体的铁质逐步耗尽，母乳与牛乳内铁质含量较低，因此4月龄的婴儿会出现体内铁的不足；食欲缺乏、挑食、偏食、反复腹泻的小儿可造成体内叶酸、维生素B₁₂缺乏；低体重出生儿、早产儿、双胎儿因后天发育速度较正常儿快，对铁的需求相对会高，但未及时添加富铁的食物；因疾病造成慢性失血，如消化道溃疡、反复鼻出血、钩虫病等都会引起小儿营养性贫血。贫血的宝宝面色苍黄、表情呆滞、恶心、食欲缺乏、生长发育迟缓。

在添加辅食时补充富含造血物质的食物，如蛋黄、动物肝脏、新鲜绿叶蔬菜及水果，可以预防小儿营养性贫血。被诊断为贫血的宝宝必须在医生的指导下接受治疗，服药1个月后复查，根据病情好转的程度，还要进一步巩固治疗6~8周。

五、起居规律与家庭护理

24. 怎样培养宝宝良好的睡眠习惯

睡眠有助于消除疲劳，恢复体力；有助于保护大脑，恢复精力；有助于增强机体免疫力；对儿童来讲，睡眠还能促进生长发育。充足的睡眠是脑细胞能量代谢的保证，充足的睡眠使长高所必需的生长激素高水平分泌。可见高质量的睡眠对宝宝的体格与智能发育非常重要。婴幼儿每日需要的睡眠时间 with 年龄成反比，年龄越小，睡眠时间越长。下列睡

眠时间包括日夜总的睡眠时间。

新生儿	20小时	12月龄	13~14小时
2月龄	16~18小时	15月龄	13小时
4月龄	15~16小时	2岁	12.5小时
9月龄	14~15小时	3岁	12小时

良好的睡眠习惯是充足睡眠的保证：第一要抓早，出生后就要培养良好的睡眠习惯；第二要避免养成不良的条件反射，如抱着、晃着哄睡觉；第三要创造安静宜人的睡眠环境；第四睡前需保持平静，避免过度兴奋。

25. 怎样观察宝宝的大便

新生儿一般在出生后10小时左右排出胎粪，胎粪呈墨绿色，质黏稠、无臭味，是胎儿肠道分泌物、脱落的肠黏膜细胞、胆汁、肠液和咽下的羊水共同组成。纯母乳喂养儿的大便呈金黄色，质柔软均匀，如细糊糊、略显酸臭味，每天排便4~6次，满月后逐步减少；人工喂养儿大便较干燥，淡黄色、量较多、含皂块颗粒较多、臭味重，每天1~2次，容易发生便秘；混合喂养儿大便的性状可以介于上述两者之间。添加辅食后宝宝的大便逐渐接近于成人。

喂养不当、消化不良、肠道炎症及肠功能紊乱等原因会引起婴幼儿大便异常，如泡沫便、黏液便、脓血便、水样便、蛋花汤样大便等，应及时到医院检查治疗。

26. 宝宝的眼睛为什么会泪汪汪的

如果初生宝宝的眼睛整天泪汪汪的，家长会非常着急。首先来了解一下宝宝的泪器。泪器是眼的附属器官之一，分为泪腺和泪道两部分。泪腺分泌泪液，泪道包括泪小点、泪小管、泪囊和鼻泪管。泪液经过泪道引流到鼻腔。

2%~4%足月新生儿泪小管堵塞或鼻泪管末端的Hasner瓣尚未开放，泪液积累在眼中出现了“泪汪汪”。当有不洁物在泪囊中引起感染时，

便发展成为泪囊炎。此时，宝宝内眼角还会有脓性分泌物（眼屎）。

新生儿泪囊炎的治疗以局部按摩治疗为主。家长可以用食指沿着泪囊至鼻泪管的方向挤压，也就是自内眼角向内向下按摩。阻塞的泪囊里集聚了很多的液体，挤压时产生压力，可以使分泌物向下冲破先天残膜。挤压后可以再滴入抗生素滴眼液。每日3~4次，坚持数周，可能会使泪道开放。

由于大多数患儿的Hasner瓣会在出生后1年内逐渐开放，所以新生儿的泪囊炎主要以保守治疗为主。但是当保守治疗无效，泪囊炎严重时，为避免造成眼部的其他感染，可以到医院眼科接受泪道探通术治疗。

27. 宝宝流口水怎么办

人体有3对唾液腺，分布在口腔的周围。唾液腺分泌唾液，俗称口水。新生儿唾液腺尚未发育完善，唾液分泌量较少，口腔比较干燥。随着宝宝的长大，唾液腺逐步发育成熟。一般4月龄婴儿的唾液量增多，此时吞咽功能显得不强，因此常常有口水从唇边向外流出。到6月龄左右，宝宝乳牙萌出前后对口腔中神经刺激也会引起口水增多。添加泥状食物后，婴儿的吞咽能力得到锻炼与提高，流口水情况会得到改善。

有的成人喜欢摸、捏宝宝面颊，这样会刺激腮腺，加重了流口水的症状，应予注意。当婴儿因细菌或病毒感染发生口腔炎症时口水也会增多，应去医院进一步检查、治疗。

28. 宝宝发热，家长在家中如何应对

宝宝发热了家长会非常着急，在家中如何应对宝宝发热呢？

宝宝发热时，首先要用物理降温的办法。①多喝温开水，4~6月龄的宝宝可以服蔬菜汁、水果汁，这样既可以补充水分，又可以疏通大便。②洗温水浴。水温比患儿体温低1~2℃，每次5~10分钟。温水浴可以通过皮肤散热、降温。③降低室温。宝宝居住环境的室温控制在23℃左右，保持空气流通，可以帮助体温慢慢下降。④贴退热贴。退热贴是近几年

的新产品，家长可自行选用，但其退热效果一般。宝宝贴上退热贴后，额部会舒服点，对家长也是较好的安慰。

有效的药物降温也可以在家中实施。口服退热药：常用的如美林（布洛芬）和泰诺林，不同月龄的宝宝可以选用不同剂型。这两种退热药的口味较好，宝宝容易接受；退热效果尚佳，口服20~30分钟起效，1小时左右达到高峰，退热作用持续4~6小时。退热栓剂是从宝宝肛门塞入的药物。药物进入肛门后由直肠吸收，效果比较快速。对个别拒绝口服药或服药后易吐的宝宝，用退热栓剂是较好的选择。

家中应对宝宝发热时，在孩子畏寒、寒战时不能随意用退热栓剂；退热药物要严格按照医嘱执行；如伴有精神萎靡、表情淡漠，甚至出现抽搐、呕吐、腹泻、头痛、咳嗽各种症状及体征时，需及时去医院就诊。

29. 什么是“三浴”锻炼

体质是人体素质强弱的标志。可利用自然界中空气、阳光、水进行体格锻炼，使宝宝获得适应气候变化的能力，提高抵抗力，增强体质。“三浴”锻炼包括水浴、日光浴和空气浴。

（1）水浴：婴儿在脐带脱落后即可采用，水温保持在37~37.5℃，让小儿在温水中活动。冲浴时以喷壶冲水，开始时水温为35℃左右，以后逐渐下降至28~26℃。从上部到胸背、下肢，不可冲头部。淋浴比冲浴更强，因温度之外还有水流的冲击力，起到一定的按摩作用，一般在2~3岁时开始锻炼。游泳除了温度及大量的水压作用外，还有日光和空气的作用，同时还伴有较强的活动，因而是一种良好的锻炼方法。

（2）日光浴：日光对小儿的生长发育、代谢功能均起良好作用，但应该掌握适当的方法和刺激剂量。带宝宝外出晒太阳，夏天可安排在早晨与傍晚，冬天可安排在中午。随家长到海边旅游进行日光浴时，宝宝头部应戴宽边帽，注意保护眼睛，年长儿可戴墨镜。在日光浴的同时也接受了空气浴。

（3）空气浴：空气浴要根据小儿年龄、季节特点来安排，在风和日

丽的气候条件下要经常带宝宝去户外活动。即便是阴天，只要风不大，户外活动可以让宝宝皮肤中的感觉器接受空气的抚触，对机体内分泌系统有很好的调节作用，也能帮助宝宝促进感觉及综合能力的发育。

（沃乐柳 上海交通大学附属儿童医院）

第四章 花季雨季

青春期从广义上说，是指个体从儿童迈向成年的一个过渡时期。这一时期既是生理和性发育、发展的高峰期，也是迈向成年的预备期，是一个人成长的黄金时期。这个时期的男孩、女孩开始经历身体的突变，如身高的迅猛增长、阴毛及腋毛的出现、乳房发育和变声等。面对这些变化，青少年会有各种问题，如“这些变化是否正常”；并且由于身体发育的差异性，青少年也会产生各种各样的困惑，如“为什么我和别人不一样”。本章挑选了青春期的一些常见问题，供各位青少年及家长阅读，希望能给处于懵懂期的青少年以帮助，使其认识自己，接纳自己，快乐成长。



一、化茧成蝶，走进花季

青春期好似一个化茧成蝶的过程。在这个过程中，男孩、女孩们的身体不断发生变化，直到发育成熟。

1. 为什么会长“青春痘”？该怎么处理

痤疮是指一种与皮脂代谢有关的毛囊、皮脂腺单位的慢性炎症性病变，临床表现以好发于面部的粉刺、丘疹、脓疱、结节等多形性皮损为特点，因好发于青春期，所以俗称“青春痘”。痤疮的发生与皮脂的代谢有关。只要有生命存在就会有皮脂代谢，所以就会有发生痤疮的可能性，只是在不同年龄阶段有不同的发病率而已。青春期为痤疮的高发阶段，对青少年的心理和社交影响很大，但青春期后往往能自然减轻或痊愈。

痤疮的发生主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症反应等因素密切相关，所以日常护理非常重要。每天1~2次用温水洗脸，清洁皮肤，忌用手挤压或搔抓皮损，以免留下色素沉着及瘢痕。忌用油脂类、粉类化妆品和含有糖皮质激素的软膏及霜剂。必要时去皮肤科医生那里寻求帮助。

2. 什么是第一性征？什么是第二性征

两性在生理上的差异（即生殖器结构方面的差异：男性有睾丸、附睾、输精管、阴囊、前列腺、阴茎；女性有卵巢、输卵管、子宫、阴道、外阴）是各自性别最根本的标志，称为“第一性征”。决定第一性征的是遗传物质——染色体（男性是XY，女性是XX）。

生殖器以外男女躯体的区别被称为“第二性征”。第二性征在男性表现为：体格高大，肌肉发达，体毛多，长胡须，喉结突出，嗓音低沉；在女性则表现为：骨盆宽大，乳腺发达，由于皮下脂肪多而显得体态丰满，嗓音细润。第二性征的发生和维持是性激素作用于机体的结果，男

性主要是雄激素，女性主要是雌激素。

第一性征在出生时就基本完备了，第二性征要在进入青春期后才出现。

3. 青少年每天需要保证多长时间的睡眠

睡眠对健康至关重要，在儿童早期养成良好的睡眠习惯很重要。当儿童进入青春期之后，继续保持充足的睡眠尤其重要。

美国睡眠医学学会于2016年首次发布了儿童和青少年所需的推荐睡眠时间的官方共识。该共识认为要达到最佳健康，6~12岁儿童每天应规律地睡9~12小时（包括午睡），13~18岁青少年每天应该规律地睡8~10小时（包括午睡）。

美国睡眠医学学会共识小组发现，睡眠少于推荐值与注意力差、行为及学习有问题相关。缺乏睡眠可以增加事故、伤害、高血压、肥胖、糖尿病和抑郁的风险。共识小组还发现，青少年缺少睡眠会增加自残、自杀意念和尝试自杀的风险。

4. 孩子害怕开学怎么办

开学恐惧症并非医学术语，其主要诱因是“开学”，主要症状是情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有的人还有头痛、胃痛等躯体不适症状。

很多学生都对开学感到不安，不管是成绩好的学生，还是成绩比较差的学生。好学生，怕别人会超过自己；而差生则担心同学和老师的歧视。面对新学期更为紧张的学习生活，一些心理承受能力较差的学生便感觉特别紧张，对自己缺乏信心，从而产生厌学情绪。学习及升学的压力是开学恐惧症的重要原因。同时，如今的学生都是独生子，长假一人独处习惯了，重回校园时，不知如何与同学、老师交往，也是导致此类心理现象的原因之一。

开学之初，学生应该注意作息时间的调整。告诉自己：要开学了，

必须收心了。放松心情，好好把握剩下的假期时间；按时作息，调整好生物钟。寒暑假期间有可能很晚才睡觉，临近开学很有必要调整生物钟，早睡早起；提前做好新学期规划，和自己的同学多沟通、多交流，舒缓自己的紧张情绪。

5. 什么才是正常的恋爱

恋爱，在不同时代有不同的定义。现在对恋爱定义为两个人基于一定的物质条件和共同的人生理想，在各自内心形成的对对方的最真挚的仰慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、最稳定、最专一的感情。

爱情是美好而甜蜜的。弗罗姆说过：“爱是一种能力，也是一种艺术。”好感不是爱情；感情冲动不是爱情；异性的友情不是爱情；单相思不是爱情。要敢于理智地拒绝不希望得到的爱情。

珍重每份真挚的感情是对他人的尊重，也是一种自珍，同时是对一个人道德情操的检验。我们应该有一种健康的心理，能坦然地表达爱或接受爱，能承受求爱遭到的拒绝和由此引起的心理扰乱。

青少年正处于为各方面的成长、发展打基础的黄金时期。虽然现在不提“早恋”一词，但谈情说爱必定会分散精力，影响学业进步。此外，懵懂的爱情有可能并非真正的爱情。这个时候就把自己的命运拴在一个情况多变的人身上，往往会自食苦果。

6. 如何预防青少年抑郁症

抑郁症是影响心身健康的杀手之一，其以显著而持久的心境低落为主要临床特征，包括重度抑郁和心境恶劣。抑郁症患者群分布广泛，在青少年群体中也是一种极为常见且难治的心理疾病。

儿童及青少年患抑郁症的促发因素主要源自于生活和学习中所遇到的压力，即各种应激生活事件。改变自己的生活方式和态度，清除不良生活习惯，平衡饮食，适度运动，保证睡眠，建立科学的生物钟，这些对预防抑郁症都有极其重要的意义。此外，积极参加锻炼可缓解抑郁。

研究发现，经常健身的中学生，其抑郁症的发病率较低，并在女孩身上尤为明显。最后，要意识到自己在当前阶段里遇到的困难和障碍并非是永久性的或者是无法改变的，这能够减少绝望感和无助感，从而避免陷入抑郁症的深渊。

7. 青少年应如何自我减压

几乎每位青少年都经历过心理压力的困扰。青少年的压力多来自自身对未知领域的迷茫和逆反心理所造成的抗拒。朋友间的沟通无疑是帮助青少年减压的良方。

青少年首先应学会自立自强，学会自我调节、辩证看待压力，要发掘压力的积极面，要认识到压力之下才会激发自己的最大潜能。此外，还要有良好的人际关系，多与家人、朋友、同学、老师沟通，用多元化的方式对待压力。减压还要从身心两方面同时着手。青少年心中要始终有坚定的信念，面对压力时，信念可以改变一个人的感受。最后，不管多忙，都要抽出时间做一些释放压力的事情。例如，唱歌、看电影、逛街、与朋友谈心、外出旅行、锻炼等。

无论怎么解压最终还是要直接面对压力，所以把导致压力的原因解决，才能从根源上解除压力。

8. 爱做白日梦正常吗

白日梦不是梦，那只是一些持续的不切实际的幻想。白日梦是思维的产物，是意识的产物，具有一定程度的可控性。当人们无所事事时，大脑中有一些网状区域似乎总是处于活动状态。换句话说，做白日梦是人类心灵的自然状态。

做白日梦并非一无是处。《心理学杂志》有篇论文称，做白日梦有助于忘却当前的烦恼。此外，也有研究称，爱做白日梦的人或许头脑更聪明。他们的大脑对信息进行暂时储存和加工的能力更强，能一心二用。学生在课堂上爱做白日梦的部分原因是他们手头任务过于枯燥和普通，

让人提不起兴趣。但是务必提醒自己，在面对重要的事务（如考试）时还是要集中精力，不能错过重要的机会。

9. 怎样让同学们都喜欢我

友谊是天地间最可贵的东西，真挚的友谊是人生最大的安慰。想让同学们喜欢自己是一个美好的愿望，但要变成现实，自己就要立即行动起来。如果你热情谦逊、好学上进、宽容大度又正直友善，不霸道、不矫情、不虚伪，做真实的自己，同学们就会喜欢你了。

人与人之间不会自然而然地产生友谊，真挚的友谊更是用心培育的结果，它需要我们每个人都付出自己的努力。同学之间相处，难免会有摩擦发生。如果处理不好这种矛盾，就会影响同学之间的正常关系。其实同学间发生矛盾，往往是因为学习或生活中的一些鸡毛蒜皮的琐事，有时就是一句话、一个小磕碰、一次小接触，甚至一个眼神。许多时候矛盾是误会造成的，如果错在自己，要敢于承认，勇于道歉，取得对方的谅解；如果错在对方，也没必要非要得理不饶人，自己应该大度一点。

10. 迷恋追星怎么办

偶像崇拜是青少年成长过程中必然经历的一个阶段。每一个时代的人都有自己认可和追逐的明星。许多明星之所以成名，是因为他们付出了许多心血和汗水。他们的人生道路并不是一帆风顺的，许多明星的优秀品质值得我们学习。

儿童教育专家张华教授认为追星对于青少年有三重积极意义：一是青少年叩问生命意义的一种方式；二是青少年通过模仿向社会学习的一种途径；三是青少年自我寻找榜样，完成心理发展的必然需求。

追星也有弊端，如可能耽误学习、浪费钱财。过分或盲目地追星，会影响到青少年的学习，轻者倾家荡产，重者走火入魔，不能自拔，直至自杀。

总之，追星有利也有弊，关键是要看怎样适当地分配和安排时间。

要正确追星，树立积极、健康的价值观，而不要盲目追星，成为别人眼中的“脑残粉”。

11. 迷恋武侠小说怎么办

武侠小说对众多的青少年（尤其是男孩）有着很强的吸引力和不可忽视的影响。读过武侠小说后，总是会有一种新的人生体验，希望自己能够成为小说里的人物。看见大奸大恶之徒时，恨不得自己能够进入小说里帮助主角将他打败。

读武侠小说可以感受到中华传统文化中的一些优秀内容，比如“富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈（人格方面）”和“一诺千金（诚信问题）”等。

但是，武侠小说强调的是侠客行走江湖、行侠仗义对社会发展的影响，而现代社会更重视民主和法制。武侠人生，其实是一种虚无人生。很多武侠小说中宣扬复仇意识和暴力文化，灌输帮派思想。这种思想是反社会、反正统秩序、反法制的。抽时间锻炼身体、陪家人聊聊天、与朋友聚聚，这些比活在虚拟小说中要好得多。

12. 迷恋网络怎么办

现在的青少年出生于网络时代，因特网提供了无限多样发展机会的环境。青少年可以在网上找到自己的兴趣点，也可以很方便地搜索感兴趣的知识。

网络成瘾症泛指各种对电脑的过度使用，以致影响到正常作息的情况。网络成瘾往往是由于现实生活压力过大，导致一些人沉溺于网络，在虚拟空间里寻求安慰和减压所致。对于青少年而言，保持正常而规律的生活非常重要，不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具。此外，上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容，而不是漫无目的地闲逛。还有，上网时间不宜过长。上网娱乐有度，不可过于痴迷。上网之前可以自己预先限定时间并要求自己做到。

要想戒掉网瘾意志是很重要的，可以尝试培养其他的兴趣爱好来慢慢分散注意力，比如空闲的时候和好朋友去打篮球、骑自行车去郊游、练练书画、学游泳，尽量让自己的生活丰富起来、充实起来，而不是每天都耗在网络上，沉迷于游戏中。

二、青春的烦恼（女孩篇）

马上就要进入青春期了，作为女孩，对即将来临的身心变化，你准备好了吗？

13. 青春期女孩的身体会有哪些变化

青春期女孩们会经历一些从未有过的身体变化。一般来说，女孩的青春期为10~11岁就开始了，一直到成年，整个身体都会处在变化之中。这些变化既让人不安又让人激动，毕竟是要告别自己的童年时代，走进美丽的花季了。

进入青春期，显著的变化是身体的第二性征开始发育，女孩们会体验到初潮的感觉。所谓初潮，是指月经第1次来潮，这是身体发育的正常现象，说明女孩已经长大，成为能够生育的女性了。初潮以后，按月来潮的人是少数，多数女孩要经过一段时间的调整才变得规律起来，所以如果月经不规律请不用担心，这需要一个过程。

伴随着青春期女孩的，除了每个月的月经（俗称“好朋友”、“大姨妈”）准时来临之外，还有不知不觉中的乳房发育。乳房开始发育的时候会伴有胀痛和不适感。身体上的变化是需要自己接受和适应的，只要是发育中的正常现象，就需要我们用正确的心态对待。乳房发育期间，要注意穿着纯棉透气而且宽松的内衣，切忌穿紧身衣裤。

除了月经来临和乳房发育外，还有如阴毛和腋毛发育、声音变化，以及身高、体重增加，脂肪囤积增加等。这些变化都需要我们接纳自身的改变，懂得欣赏自己，拥有一个健康明媚的花季时光。

14. 女孩大概几岁月经初潮

月经初潮多在青春发育期出现，一般年龄为12~18周岁。极少数女孩早于10岁或迟于18岁才来月经。据我国大规模的调查显示，我国汉族女孩月经初潮年龄有提前的趋势：1995年为13.03岁，2005年为12.76，2015年为12.49岁。这主要是由于健康和营养状况的改善导致的。

影响月经初潮的因素很多，月经初潮与内分泌机制、遗传、社会经济水平、营养状况有关，还可能与地理环境因素有关。我国汉族女孩月经初潮发生的城乡差异和地域差异均很明显。在西北地区，尤其是西北的农村地区，女孩月经初潮年龄较晚；在华东、华北等经济较为发达地区，女孩月经初潮年龄较早。

总而言之，月经初潮的年龄存在个体差异，波动很大。所以如果周围的姐妹都来月经了，你没来；或者她们都没来月经，你却来了，都无须担心，这只是个时间问题。

15. 听说月经来了人就不长高了，这是真的吗

人体身材的高矮取决于骨骼的生长发育。有关测试结果表明，少女从10岁开始身高的增长速度每年为5~7厘米，到12~13岁时增长速度达到高峰，以后逐渐减慢。15岁以后身高的增长可能会慢一些，但仍会继续生长。这是因为身高的增长主要靠躯体管状骨的发育程度，如其中长骨的生长就是靠骨内的软骨细胞不断钙化为硬骨后实现的。生长骨的骨组织向骨骺延伸后，随着骨骺的慢慢闭合，等与长骨完全融合为一体时，人就不再长高了。

女孩月经初潮的出现标志着该女孩由幼童期向性成熟期过渡的开始，但并不是身体生长发育完全成熟的信号。至于每个女孩在月经初潮后究竟还能长高多少，这主要看其骨骺钙化和延伸的时期及其闭合的时间，故不能一概而论。一般情况下，月经初潮后身高仍能继续增长1~3年，甚至更长。

所以，不用担心月经初潮后自己身高的问题。要保持积极乐观的情

绪，保证食物均衡营养，不能挑食，每天要有充足的睡眠，积极体育锻炼，这样才能长高。

16. “好朋友”来了怎么办

月经是每个女性的正常生理现象。“好朋友”来了，要注意以下几点。

首先，保持外阴清洁。每晚用温开水擦洗外阴，不宜洗盆浴或坐浴，应以淋浴为好。卫生巾、卫生纸要柔软清洁，透气性好。勤换内裤，以减轻血污对外阴及大腿内侧的刺激。大便后要从前向后擦拭，以免将污物带入阴道，引起阴道炎，甚至引起盆腔炎。

其次，注意调节情绪，劳逸结合。情绪过度波动、紧张，会引起中枢神经系统与下丘脑垂体间的功能失调，使促性腺激素的分泌受到影响而引起月经不调；同时经期应避免重体力劳动和剧烈运动，因过劳可使盆腔过度充血，引起月经过多、经期延长，以及腹痛、腰酸等。

再次，合理饮食。要多喝开水，多吃水果、蔬菜，饮食清淡，不可过食辛辣、生冷食物，以减少子宫充血，并保持大便通畅。

17. 来了“好朋友”是否要上体育课

月经是每个正常女性很自然的生理现象。既然月经是人体正常的生理现象而并非疾病，更谈不上对人体有伤害。那么月经来临时，也可以过与平常一样的生活，当然也可以适当地参加体育运动。

研究发现，女性在月经期间的身体功能和运动能力与平时相比无显著性差异，感到不适应主要是心理因素的影响。因此，对处于月经期的女孩，除医生确诊有妇科病者以外，都应该上体育课。女孩在月经期适当地进行体育运动不仅有助于提高身体素质，而且有助于提高身体功能和适应能力。只要注意体育运动的强度，对身体是有益而无害的。

综上所述，月经不但不影响日常生活和运动，而且适量的运动（如做体操等），反而可以使腰部灵活又不致有倦怠感。轻松的户外运动还可以给人带来一份好心情，转移了对月经的过多注意力，减轻了经期的

不适感。因此，花季少女与其事事慎重或过分敏感，不如配合自己的身体状况自然地行动吧。

18. 女孩痛经都有哪些原因？如何正确处理

痛经一般分为两种：一种是原发性痛经，一种是继发性痛经。有一半的女性都有痛经，但都是原发性的，这是生理性的。月经带来的一些不舒服，比如下腹痛，都是正常的生理现象。每个女性来月经的时候都会有一些不舒服感，只是每个人的感觉不一样而已。也就是说，当痛经影响正常的生活时才是一种疾病。

出现痛经症状应尽早到医院检查，尤其是当有出汗、肢冷、面色青紫等伴随剧烈疼痛时，应查明原因（是原发性还是继发性），做到心中有数。另外，当痛经严重时，最好能卧床休息半天或1天，这样可大大减轻腹痛。

19. 如何缓解经前紧张综合征

经前紧张综合征是指女性在月经期前出现头痛、乳房胀痛、疲劳、紧张、全身乏力、精神压抑或易怒、烦躁、失眠、盆腔沉重感、腹痛、腹泻、钝性腰背痛、鼻塞、水肿等症状。月经来过以后，症状会自然消失。

青春期的少女应该了解自己机体的生理变化，消除恐惧、焦虑等思想负担。精神治疗比药物治疗更为有效。经期前要注意劳逸结合，少食咸食，保证睡眠时间，避免不必要的烦恼和争吵，这些都有助于减轻和消除症状。如果经期结束，症状不减，应找医生诊治。如水肿不消应就诊以排除肾病；有乳房硬结应排除乳腺疾病。

20. 女孩青春时期型过瘦不利于发育吗

是的。一定脂肪含量是女性生殖功能发育的前提。整个女性群体中有1%~5%的女性可发生与体重相关的闭经。体质指数（BMI）<19或身体脂肪含量<20%可导致闭经，体重快速下降更容易引起闭经。

少女减肥远远比成年女性减肥危害多，因为她们正处于生长发育时期，减肥太过，会导致个子矮小、体重过轻，将来就算想长高都很难。青春期少女减肥会导致很多机体功能到成人阶段都无法恢复。例如，在生理骨峰值形成过程中，如发生骨量丢失，则骨质疏松很难逆转。

因此，健康最美，不要为了过分追求体型而盲目减肥。

21. 如何对待第1封情书

有位诗人说得好：“哪个男子不钟情，哪个少女不怀春。”处在青春妙龄的少男少女都会朦胧而羞涩地产生一种渴望与异性在一起的微妙情感。这正是情窦初开的美好时期。

如果你收到了情书，惶惑、不安、兴奋、激动、希冀与惶恐交织在一起的复杂心情也许会一齐涌上你的心头。这说明你长大了，开始吸引异性的目光了，是件好事。对初涉情缘、向往着美好爱情的青少年而言，处理好第1封情书确实是一件严肃和非同寻常的事。

由于情景的不同，不同的人有不同的处理方式，但总体原则是：别人主动给你写情书，这是对你的信任和爱慕，你应给予对方充分的尊重，不可随意给老师和同学传阅。此外，你对对方的情书没必要看得太重，别让它成为心理负担，在日后的校园生活中要坦然面对对方。写情书的追求者对你的感情或许算不上是爱，可能只是一种懵懂的好感，真正的爱是和责任相伴随的。

三、青春的烦恼（男孩篇）

马上要进入青春期了，作为男孩，对即将来临的身心变化，你准备好了吗？

22. 青春期男孩的身体会有哪些变化

首先是身高突增，这主要由于男孩的下肢骨快速增长。周围的很多

人会对男孩说“你长高了”，包括其父母、朋友和老师。

其次是体重的增加，这源于骨骼、骨骼肌、内脏重量的增加。

再次是男孩在青春期，喉结逐渐增大，声带加宽，声调变粗，发音低沉，胡须逐渐长出，还会长体毛和腋毛，这是最明显的外在表现。肩宽也在增加，穿起西装会显得很帅。

最重要的是，生殖器官开始有了变化。睾丸开始发育、增大，阴茎也开始长粗、长长，在阴茎的根部会有阴毛出现。在某个夜晚男孩会出现遗精，这说明睾丸开始有精子生成，男孩已具有了生育能力。

23. 为什么青春期的男孩声音会变沙哑

在青春期，呼吸系统发生了非常大的变化，喉腔在迅速增大，声带也逐渐加长。女孩的声带从幼童时的6~8毫米逐渐增长到15~18毫米。男孩的声带增长得更多，可增长到20~24毫米。此外，声带在厚薄宽窄上也发生了明显变化，结果导致了男、女孩的声音出现改变。

变声期多指男孩，女孩变化不显著。男孩的声音从童声变成低沉浑厚的男声。有些男孩变声非常明显，以致声音一度出现破裂嘶哑，发出假声。一旦出现这种情况，不必过于焦虑，这只是暂时现象。当喉部发育完善后，声音一般就会恢复正常。

24. 男孩什么年龄会出现遗精

男性约14岁时就能产生精子，伴随精子的还有其他液体。精液的出现，表明青春期已经来到，生殖器官已逐渐成熟。自此之后，睾丸、精囊及前列腺等性生殖器就会时时产生精液。当精液聚积到一定的数量至装不了时，“满而自溢”，就要排出体外，这就是发生遗精的生理原因。

调查显示，我国健康男性的遗精年龄正在提前。我国男性少年发生首次遗精大体呈南方早于北方、城市早于农村的趋势；有些男孩不足11岁就开始遗精了。据统计，至少有80%的未婚男性有过遗精史。即使是已婚男性有时也会出现这样的情况，对此不必大惊小怪。

25. 男孩生殖器官的日常保健有哪些

预防尿道感染。尿道感染都是不卫生引起的，因此男孩也应讲究下身的卫生，要庇护好尿道。最好天天洗澡，特别是包皮过长的男孩应每天将包皮翻开进行冲洗，否则过长的包皮藏污纳垢，时间一长，尿道就会感染致病菌。

男孩不应穿太紧的牛仔裤。男性的性器官（阴囊）内包裹着睾丸，睾丸是产生精子的地方。在炎热的夏天阴囊会松弛；当天气寒冷时，阴囊又会紧缩成皱巴巴的一小团，紧紧贴靠在身上。这说明，阴囊需要适宜的温度，它会随气温变化而进行自我调节。有些男青年喜欢穿紧身裤，特别是透气性差、散热不好的化纤类“兜裆裤”包裹着阴囊，让阴囊处于密闭状态，空气不流通，容易使细菌滋生，引起生殖道的炎症；同时也阻碍阴囊皮肤散热降温，限制血液循环，妨碍精索静脉回流，对精子的产生和营养很不利。

26. 男孩阴茎易于勃起是有病吗

发生阴茎勃起可能有各种原因。抚摩或触动阴茎或阴囊常会导致勃起，裤子摩擦阴茎也能造成勃起。有时候，即便没有触摸或者摩擦，阴茎也可能勃起。男性时常在需要排尿时或者在早晨醒来时有阴茎勃起的现象。

有了“色情”的思想活动，即想到发生性行为、性器官或仅仅是一般概念上的性，都可能导致勃起。有时男性即使没有想到性的情况下也会勃起。例如，因为某事而感到紧张或兴奋就能导致勃起，温暖、愉快的心境能导致勃起。事实上，有时候并没有想什么也可以发生勃起。

27. 包皮过长怎么办

正常情况下，阴茎松弛时包皮不遮盖尿道口，包皮上翻时能露出冠状沟。包皮过长是指包皮盖住了尿道口，只有用手将包皮上翻或当阴茎充分勃起时龟头才能部分或完全露出。包茎则指包皮口狭小，紧包住阴

茎，不能向后翻开露出阴茎头。

包皮过长会影响包皮和阴茎头之间的清洁，容易发生包皮阴茎头炎。如果包皮过长或包茎，可以去医院做包皮环切手术。此手术门诊就能做，但做完后不能运动，要卧床休息2天。假期去做最合适。此外，还要经常用温水清洗下身，洗时要将包皮尽量翻开，将缝隙处认真清洗，以免引起细菌感染。

28. 男孩生殖器官发育有没有相对正常的标准呢

阴茎的大小与身高、肌肉发达程度、体重或体型无明显关系。又矮又瘦的男性既可能阴茎大，也可能阴茎小。高大魁梧的足球运动员既可能阴茎大，也可能阴茎小。

成年男性生殖器勃起后长11~16厘米，自然状态下长7~9厘米，周长6.9~9.4厘米。测量方式是从龟头到阴茎背侧根部（即与腹部连接处）的长度。达不到正常标准需要注意阴茎短小的问题，其病因主要是先天性发育及后天的内分泌影响。

阴茎稍短的男孩也不要为将来担忧，在性生活方面只要能顺利完成性交，都是正常的。女性的阴道前1/3的部位为敏感区域，而后2/3基本上没有感觉神经，所以不必因阴茎稍小担心性生活质量，其愉悦感关键在于阴茎的硬度和持续时间。

29. 一侧的睾丸比另一侧低，两个大小也不一样，这正常吗

睾丸属男性内生殖器官。正常男性有两个睾丸，分别位于阴囊左右侧。一般情况下，男性一侧睾丸通常比另一侧睾丸低。成年男性的睾丸长3.5~4.5厘米，宽2~3厘米，厚1~2厘米，每侧睾丸重10~15克。一般左侧睾丸比右侧睾丸低约1厘米，如果差别不大，均属正常。若是这两侧睾丸的差距有些大，那就要引起重视了。

如果发现自己只有一个睾丸，那可能患有隐睾，部分男性的睾丸延迟到青春期才下降。碰到这种情况，需要告知父母，及时带自己去医院

进行检查。

双侧睾丸的大小并不是完全相同的。据统计，右侧睾丸略大于左侧睾丸。即使是同一个年龄组的人，睾丸的大小也有很大差别。成年男性的两侧睾丸大小基本上一样，但有时也可能一侧比另一侧大一点。在发育期间，有的男孩可能一侧睾丸比另一侧大许多，这是因为一侧睾丸可能比另一侧发育得快一点。往往垂得比较低的睾丸更大，这是发育过程中的正常现象。

如果两侧睾丸过去大小基本相似，近期突然出现一侧睾丸明显增大，应及时到医院进行检查。

（ 廉启国 上海市计划生育科学研究所
 上海市人口和家庭计划指导服务中心 ）

第五章 放飞成长

家庭是孩子社会化的第一课堂，但家长并不是天生的教育家，做个称职、智慧的家长并不容易。随着孩子的不断长大，他们会面临层出不穷的问题，这需要家长不断提高自身知识，用正确的人生观、价值观引导孩子，以实际行动潜移默化地影响孩子，才会让健康向上的教育理念渗透进孩子的心灵。此外，家长应与孩子多沟通，站在孩子的视角看待这个世界，跟随孩子的成长步伐，在轻松快乐的氛围中和孩子共同成长。



一、共同成长

1. 父母对未成年子女进行家庭教育有哪些基本原则和方法

第一，平等原则。孩子与父母平等地争辩不仅是互爱的一种体现，而且能够帮助孩子树立信心，明辨是非，培养丰富的想象力和创造力；而“独裁”对孩子人格的影响是灾难性的。

第二，尊重原则。父母尊重孩子，孩子才能尊重父母。有的家长只希望孩子对自己言听计从，而不允许孩子有自己的观点或者申辩，否则就对孩子大声呵斥。这种家庭中的孩子长大后很可能是一个人云亦云的人，没有自己的观点，而且缺乏自信心。

第三，感情交流原则。人的成长不但需要物质，也有精神和情感的需要。孩子和家长若没话说，长期下去，子女和家长相处会变得越来越尴尬。

第四，自由原则。很多家长把孩子管得很严，却往往吃力不讨好，甚至引发悲剧。应相信孩子的能力，给孩子一个自由发展的空间。

第五，统一原则。家庭的教育要与学校的统一，否则孩子将无所适从。另外，家庭成员之间教育的观念要一致，否则孩子不知道听谁的，结果就谁的都不听。

第六，榜样原则。家长是孩子第1个模仿的对象，家长一定要做好榜样，用身体语言、行动教育孩子，无声胜有声，效果更佳。

第七，鼓励原则。家长要敏锐地观察和分析孩子的情况，及时发现孩子的优点和长处，并抓住一切有利时机加以肯定和引导。要善于发现孩子身上的闪光点，使之发扬光大。

第八，方法转变原则。教育方法要根据孩子的脾气、性格而异，并随孩子年龄的增大而不断改变，尤其是当孩子进入青春期，家长们应特别注意孩子的心理变化并及时给予引导。

总之，不管你采取什么方法来教育孩子，只要让你的孩子生活幸福、愉快、健康、乐观、富有爱心、充满信心、对前途满怀希望，那么你就

是成功的家长。

2. 父母是孩子模仿的重要对象，父母应该怎样为孩子树立榜样

首先是拥有积极的心态。任何事物都有两面性，在生活中遇到挫折时，能以轻松简单的心态来面对，充分利用现有资源，发挥自己的长处和优势。同时，客观而积极地看待孩子的长处和短处，相信孩子会越来越好。

其次是对事情有责任心，对目标坚忍不拔。父母在工作和生活中应有责任感，树立目标，勇往直前、不断努力，实现自身的价值和意义。父母的态度和行为孩子都会看在眼里，记在心里。同时，父母在教育和培养孩子时，要尽量给孩子一些锻炼的机会和勇气，增强其责任心，培养孩子凡事要么不做、要做就要做好的自我要求。

再次是懂得尊重和善待他人。无论是自尊还是尊重他人，都需要我们不用固定的模式去看待人、要求人。相信每个人的行为都有自己合适的理由。对不同阶层的人予以尊重，用心与他们交流。父母要尽可能在家庭中创造民主的氛围，要尊重每个人的想法，包括孩子，给孩子表达自己意见的机会。

最后是保持诚信。父母应以身作则，言行如一，对同事、朋友、邻居、孩子讲诚信，讲话要有信用。如果出现了问题，父母不要推卸责任，也不要教孩子推卸责任。

3. 在孩子的不同成长阶段父母应如何扮演自己的角色

很多父母为了避免孩子在身体上受伤、在经验上受挫，愿意总结自己的经验和教训与孩子分享，便于孩子更好地成长。但有些家长只是将自己的经验和教育生搬硬套，殊不知时代不同了，“原材料”也不同了，家长不应把孩子当作另一个自己。在孩子成长过程中，父母究竟要扮演什么样的角色？如何把握开放自由和教育规范的度呢？

0~6岁：在确保孩子基本安全的前提下，做孩子体验的保护者，而

不是替代者。孩子在学龄前，父母时常觉得孩子的尝试会有危险，于是容易“替孩子成长”。这样做减少了孩子自己的体验，不利于培养孩子的好奇心和探索精神。

7~12岁：做孩子学习的引导者，而不是领导者。家长经常会觉得这个时期的孩子做事拖拉，没耐心，家长因为心急，常常陪着孩子学习，监督检查孩子的作业。如果这样做，孩子会觉得是自己在替家长完成任务，不利于形成自己不断进取的内在动力和责任意识。

13~15岁：做孩子的朋友，而不是长辈。这个阶段的孩子自主意识增强，对父母的依赖减少，父母不应用长辈的身份命令孩子，应努力做孩子的朋友，以与孩子平等的身份进行对话。

16~18岁：做孩子选择的信息提供者，而不是决策者。这个阶段的孩子除了面临学习成绩和高考的问题外，还面临以后的专业选择等问题，这个时候有的家长容易以过来人的身份武断地替孩子做决策。其实，这个时期是孩子认识自己、探索世界、走向完全独立的重要时期，家长应与孩子一起寻找和交流相关信息，引导他（她）去体验自己的人生。

4. 如何减少夫妻争吵对孩子的伤害

夫妻间的争吵在所难免，有时甚至会发生激烈的冲突，把孩子吓着。夫妻吵架不仅会让孩子没有安全感，使孩子产生恐惧、焦虑、悲伤、无助等消极心理。长期不和睦的家庭环境也会使孩子的性格发展扭曲，如感情冷漠、为人刻薄，容易陷入人际交往障碍。那么，如何减少夫妻争吵对孩子的伤害呢？

第一，为人父母者需注意，要尽量在孩子面前控制自己的情绪。尽量不要让争吵发展到无法收拾的地步，以减轻孩子的恐惧感。如果发展到情绪激烈、争吵的地步，也应尽量避开孩子。有什么问题要等孩子离开后，再进行沟通，切忌在孩子面前张口大骂或大打出手。

第二，夫妻间有分歧或矛盾应及时处理，千万不要冷战。因为那样会给孩子带来更大的心理伤害，孩子会不知所措，甚至认为是自己的原

因造成了父母的不和，长此以往便会形成孤僻、自卑的性格。

第三，吵架后要当着孩子的面和好，轻轻松松“一笑泯恩仇”，并好好安慰一下受惊孩子的情绪，让孩子感受到爸爸妈妈还是相爱的。要鼓励孩子把自己的感受说出来，再有针对性地加以宽慰、解释。

第四，要勇于承认错误。父母是孩子的榜样，父母的语言、行为甚至连“吵架”都可能成为孩子模仿的对象。

5. 如何帮助孩子培养良好的行为习惯

(1) 帮助孩子研究好习惯的重要性。只有明白了它的重要性，孩子才会有培养这个习惯的愿望，才能有坚定的决心和积极的行动。

(2) 帮助孩子研究好习惯的可行性。脑袋一热，盲目去做，常常会半途而废。回忆我们自己，比如信誓旦旦要从明天起一定要长跑、一定要花1小时学外语等，为什么热度只维持了数天、数星期就像泄气的皮球一样瘪了下去呢？

(3) 统筹安排，逐一击破。好习惯的培养是加法，统筹安排，分清主次，明确先后，有步骤地去培养，要宁少勿多、宁易勿难、刚柔并济。旧习惯的克服是减法，要放在有毅力之后再进行，要先培养良好习惯，增强毅力，才有力量去解决那些坏习惯。

(4) 关键前3天，重在1个月。“万事开头难”，一个新习惯的养成，必然会冲击相应的旧习惯，而旧习惯不会轻易退出，它会“顽抗”，会“垂死挣扎”。教导孩子头3天要准备吃点苦，要下工夫。

(5) 建立督导机制，多给孩子欣赏的眼光。给孩子所需要的价值感、胜任感和自信心，看到孩子与众不同的长处和优点并加以发展。对孩子的责备少点，肯定多点，赞扬他（她）做得对的地方，并以实际行动予以支持。

6. 怎样帮助孩子矫正不良习惯

第一，家长要有宽容的态度。最好不要拿自己的孩子与“别人家的

孩子”相比较，而是要看到孩子与过去相比出现的变化，善于发现孩子的微小进步并进行鼓励，要知道鼓励永远比批评有效。对孩子偶尔出现的退步不要表现出失望，要相信孩子。

第二，孩子的多数坏习惯都是无意识行为，教育孩子摆脱坏习惯要适时，在发现后应立即进行纠正。

第三，习惯的养成是一个长期过程，坏习惯的纠正也不能一蹴而就。家长要循序渐进，不必操之过急。

第四，榜样的作用是无穷的。针对孩子的坏习惯，父母不妨在平时生活中为孩子树立一个好榜样。

最后，在与孩子交流时，还可以尝试采用注意力转移法，可根据孩子的喜好转移其注意力，让孩子在没有意识到的时候消灭坏习惯。

7. 如何帮助孩子处理成绩滑坡

当孩子出现成绩滑坡时，父母首先要帮助孩子分析原因。

（1）心理上松懈：孩子在学习比较顺利的情况下可能会出现心理上的松懈，由此导致学业出现短暂滑坡。

（2）适应障碍：新学校、新环境、新老师和同学、新课程会给孩子带来一定的陌生感，在此种情况下，有些适应能力较差的孩子就会在学习上有明显的滑坡。

（3）情感波动：孩子原来的朋友不在一起了，也许会有一种失落感；男孩、女孩有朦胧的感情，却又害怕被老师和家长知道而被责骂。这些情绪的波动可能会影响孩子对学习的专注。

那么，父母又该怎么办呢？

（1）要正确看待成绩滑坡：学习不可能一直是一帆风顺的，孩子学习成绩出现暂时滑坡是正常的现象。

（2）了解具体缘由：父母在平和的心态下与老师交流，或与孩子交流，或与周围相关的人交流，对孩子的问题做到心中有数。

（3）提供具体帮助：简单的批评往往解决不了问题，应以沟通指导

为好。对一般的成绩滑坡不用太焦虑，孩子只要走过这段适应期就能自然调整过来。如果孩子确实遇到大的适应困难或情感问题，应提供具体帮助。和孩子聊天，让孩子把心中的压力宣泄出来；与老师及时沟通，求得老师的帮助。

8. 如何帮助孩子面对考试升学压力

在许多调查和观察中发现，不少毕业班孩子的压力很大，而且很大一部分压力来自家长。孩子面临升学考试，家长朋友们，你们该怎么办？

一是别太拿孩子的考试当回事。许多孩子考前复习过度疲劳，考前情绪过度紧张，到了答题时，大脑超限抑制出现一片空白。等到走出考场时，心情轻松下来，脑细胞又重新兴奋起来。如果您真爱孩子，就别太拿他（她）的考试当回事，多点平常心。谁能处之坦然，谁的大考就多一份胜算。

二是别给孩子的考前生活制造紧张气氛。有些家长怕孩子考前睡不好误事，于是老早张罗孩子上床睡觉。孩子呢，强迫自己早早入睡，却偏偏睡不着。所以最佳战略是“困就睡，不困就学”，这样入睡反而更容易些。其实，考前睡不好，真的无所谓。一来睡不好多是主观感受，只要别放在心上，就有足够的精力；二来一夜不睡，通常并不影响人的记忆、思维等智力水平。另外，别拿“吃”来吓唬孩子。父母短期内给孩子加强营养，且不说究竟是否有效，这样的做法会给孩子心理上造成压力，给孩子帮倒忙。孩子正在静心复习，如果父母一会儿送上吃的，一会送上喝的，就会扰乱孩子平静的心。

孩子要大考了，您能送给孩子的最好礼物是平平常常的生活氛围，平平常常的临场心态，不要给孩子无形的压力。

9. 父母该如何调整对孩子的期望

首先，父母要真正了解自己的孩子。每个人都有各自的特点，尺有所短、寸有所长。父母要先了解孩子的优势在哪里，不足之处有哪些，

自己的期望是不是孩子感兴趣的，如果让孩子去做不合适他们的事情，往往事倍功半，甚至一场空。

其次，父母要知道对孩子的期望并不是为了实现自己的梦想。如果孩子并不想或不能成为父母所希望的那样，孩子会承受很大的心理负担及内疚感，父母也会有失落感。

再次，父母要意识到，不是只有学习好的孩子才是有出息的。中国有一句古话“三百六十行，行行出状元”。所以不论孩子将来干哪一行，只要做好本职工作，都能取得优异的成绩。而除了学业和事业的发展，孩子的身心健康和品格养成更为重要。

总之，父母应摆正心态和评价孩子的标准，以一种平常心来面对孩子的失败和挫折，以一种欣赏的心态去看待孩子的每一点进步。在父母眼里，孩子就是一个具体的、与众不同的孩子，他（她）时时刻刻都在超越自我，逐步实现父母的期望。

10. 离异父母怎么承担各自的责任

父母无论是否离异，作为父亲或母亲，承担的责任都是一样的。父母双方均拥有平等的监护权，都必须依法履行对未成年子女的监护职责和抚养义务，共同维护未成年子女的健康成长。

对未成年子女的监护职责不因父母离异而有本质上的不同。父母的监护职责包括：保护未成年子女（被监护人）的身体健康，照顾他们的生活，对他们进行管理和教育。管理和保护被监护人的财产，代理被监护人进行民事活动，对被监护人进行管理和教育，在被监护人合法权益受到侵害或者与人发生争议时，代理其进行诉讼等。

对未成年子女的抚养义务会因父母离异而在履行方式上有所不同。夫妻离异后，一方直接抚养，与未成年子女共同生活、朝夕相处，直接负责孩子的基本生活、教育和医疗需要；另一方不直接抚养，不与未成年子女共同生活，但应通过支付抚养费、行使探视权等方式间接履行自己的法定义务。受是否与未成年子女共同生活的影响，对离异父母来说，

与子女共同生活的一方往往须直接承担民事责任，未与未成年子女共同生活一方常常承担相应的补充责任。

11. 孩子不在身边的父母应该如何做才能更好地承担起教育和关心孩子的责任

一些父母因各种各样的原因不能将孩子带在身边，造成亲子间较长时间分离、孩子“留守”的一种状态。这种情况下，父母应如何承担教养的责任，让孩子感受到父母的爱？

许多父母因无法亲自照顾孩子而产生负疚感，多采取“物质（金钱）+放任”的方式来补偿，这种关爱孩子的方式并不可取。过多的物质补偿和不关心孩子的道德品质及行为习惯容易让孩子养成好逸恶劳、奢侈浪费、摆阔气，产生“拜金主义”等思想。父母应与孩子经常交流和沟通，注重与子女的情感交流和心理沟通，让孩子时刻感受到父母的关心和爱护。

亲子长期分离的父母需注意亲子之间的沟通与交流方式，分离时间不宜太久，原则上最好做到每周交流联系一次。在沟通内容上，不能只谈生活，应该全面了解其心理、身体、学习、交友等方面的综合情况。除了与孩子保持经常的联系外，还要多和家里的监护人、与子女的任课教师及班主任联系，及时、准确地掌握孩子的各种情况。在沟通方式上，要注意理性和科学，不能简单粗暴地进行责骂和唠叨。

选择合适的临时监护人，让临时监护人真正肩负起教养孩子的责任和义务，努力为他们营造近似完整结构家庭的心理氛围和教育环境。临时监护人不仅要关心孩子的生活，也要了解孩子的日常行为规范和情况，遇到问题及时与孩子的父母联系和沟通。

二、理解沟通

12. 如何与孩子进行沟通

(1) 根据孩子的个性特点采取合适的方式。有的孩子喜欢聊天,父母可以成为孩子的聊天对象。有的孩子喜欢安静,对于那些不喜欢直接表达想法的孩子,家长需要找一个让他(她)抒发的方式,比如和他(她)一起听喜欢的音乐,一起参加他(她)喜欢的运动项目,陪他(她)一起阅读等,了解他(她)的想法。

(2) 学会倾听。有时说得太多会让孩子产生反感,而倾听则能更好地表达父母对孩子的密切关心但不过度干涉的态度。让孩子什么话都愿意向父母诉说,也能让父母及早发现孩子可能存在的问题。

(3) 正确对待不同的观点。争论很容易让沟通进行不下去。父母应试着考虑孩子的立场,心平气和地跟孩子讨论各自的观点、分歧点及可能带来的后果。

(4) 交流中避免反应过激。如果孩子坦白了某件事后父母表现得非常生气,那么在孩子看来,他(她)的坦诚不但没有得到鼓励反而带来了负面作用,这会影响今后的交流。

(5) 与孩子谈他(她)觉得重要的话题。父母需要理解孩子的时代和他们的文化,尽管父母不一定喜欢他们喜欢的东西,但适当了解并和他们聊聊他们关心的话题能拉近与孩子的距离,更容易找到沟通的切入点。

(6) 试着做孩子的朋友,对孩子表达尊重。父母如果以朋友的姿态和孩子沟通,更容易让孩子敞开心扉。对孩子来说,父母怎么说和父母说了什么同样重要。

13. 孩子希望与父母分享快乐或悲伤,父母应该如何倾听孩子的诉说

作为孩子,总希望父母能与他(她)共享快乐或分担愤怒、恐惧、压抑、

悲伤。家长应如何来倾听孩子的心声，无论是好的还是坏的？

首先，父母应该是孩子在这个世界上最值得信任的人。当孩子对父母的爱确信了，他（她）的内在安全感才会建立牢固，从而不但愿意把自己的快乐与父母分享，甚至把自己的悲伤也愿意向父母诉说。

其次，当与孩子沟通时，要和孩子有平行的眼神交流，不要从上而下地俯视孩子，让孩子有压迫感。要专注于孩子所讲的内容，有回应，让孩子觉得你很重视他（她）所说的，从动作和语言上鼓励孩子继续诉说。

再次，尊重孩子的想法，了解孩子的世界。与孩子沟通时，尽量避免对孩子想法的不以为然，避免用“这有什么大不了”“你这样想太可笑了”。这样的话语只会让孩子关闭与你分享心灵感受的大门。当孩子情绪发泄时，不要急于让孩子停止，要让他们负面情绪得到宣泄，并且给予孩子共情。这样孩子才会觉得自己的感受得到理解，从而愿意把自己的真实想法告诉父母。

最后，多鼓励孩子表达自己的感受。当孩子能够对父母表达自己的看法与感受时，要给予赞扬。长此以往，孩子会愿意与父母分享自己的感受。

14. 父母应如何表达对孩子的爱

尊重和理解孩子。父母要在每一个当下去感受孩子的状态，用感受去互动，以接纳去分享，而不用价值去选择，或推销自己生活哲理与忠告。欣赏孩子的优点，体谅孩子的犯错。

选择适合孩子能接受的爱。给孩子一个宽松的心理环境，允许孩子犯错，允许孩子失败，允许他（她）有自己的空间，允许有自己的思想，从而成为一个独立的人。

善于控制自己的情绪。和孩子说话时不带负面情绪。在孩子遇到困难或做错事时，会对父母有一种“爱”的期待，这时父母要是发脾气，对孩子的伤害是最大的。

陪伴孩子做他们喜欢的事。多腾出些时间陪伴孩子，和他们分享快

乐的时光。在陪伴中让孩子感受父母的爱。

此外，父母应尽量避免以下几种错误的爱的表达。

包办的爱：所有孩子的事，父母都替代孩子来做，总是怕孩子出错，怕孩子不行。

无限满足型的爱：只要是孩子提出的要求，不管是否合理全部满足，而且在最短时间内满足，有时做不到，创造条件也要去满足。

有条件的爱：“我们都是为了你好”“听我们的没错”，这是很多家长常对孩子说的话，他们用爱的名义“绑架”了孩子。

严格管教的爱：有的父母认为管教才是最好的爱，把爱变成了训斥、责骂、发号施令；有的父母是过分关心，随时随地干预，不顾孩子的意愿，不管孩子是否需要。

15. 离异父母与孩子怎样进行情感沟通

离异家庭的孩子面对的问题可能比父母还多，虽然有时孩子理智上明白父母离婚的意义，但仍然无法排遣不良情绪。他们会感到悲伤、忧愁、恐惧、失落、愤怒，出现情绪低落、成绩下降、与同学相处困难、学业退步等问题。有时父母的离婚问题还会影响孩子以后对婚姻的态度。所以，离异的父母如何与孩子进行情感沟通非常重要。

在离婚前，父母就应让孩子知道离婚的意义，给孩子足够的时间来做自我调适。首先，要让孩子知道，父母离婚并不代表父母不爱他（她）了，不代表他（她）将要失去父亲或母亲，孩子也需要知道父母离婚并不是他（她）的错。其次，需让孩子了解日后的生活可能产生的变化，如父母离婚后将分开住，他（她）会住在哪里、跟谁住、多久可以见到双亲的另一方。

正式离婚后，还需注意多与孩子交流，让孩子参与决定家庭事务，让孩子感觉自己很重要并且被需要，但不要让孩子承担过多的家务事，以免让孩子压力过大。离婚后的父母需注意不把怨气发在孩子身上，不在孩子面前指责另一方的不是，鼓励孩子多与另一方来往。此外，家长

和孩子朝夕相处，时时对孩子起着榜样作用。家长离婚后也要坚强、自信，积极生活，这样会带给孩子积极的心态。

16. 如果孩子犯了错误，父母应该怎么做

孩子犯错误在所难免，父母要允许孩子犯错误。当孩子犯错误时，要帮孩子找到犯错误的原因，督促改正。

对孩子无意识犯的错误，比如打闹玩耍中不当心损坏财物、误伤伙伴等，父母应让闯祸的孩子看看后果，承认错误并吸取教训。

对无知好奇导致的错误，比如想弄清新鲜事物的新奇之处，而不顾一切将其损坏等，从本质上说，这类不属于错误，但会造成一定损失。这就需要父母帮孩子分析这种行为的利害关系。如果损失较小，不妨鼓励孩子多犯这类“错误”，比如拆卸旧钟表、旧玩具，组装他（她）想象中的新物件等。这会促使孩子动脑又动手，从长远看，利大于弊。如果进行严厉批评，反而会抑制孩子的创造性。

正确对待孩子为趋利避害而犯的错误，比如说谎向家长要钱、模仿家长在作业本上签字、偷改分数等。此类问题虽然发生在孩子身上，但究其根源却在于父母本身。父母应先反思自己是不是对孩子要求太高、太严，是不是过分看重分数，致使孩子不得不犯错误。如果是这样，父母先做自我批评，才能打动孩子的心，引导孩子心悦诚服地改正错误。

对于犯道德品质方面错误的孩子，父母的做法是不歧视、不训斥、不痛打，要平心静气地和孩子一起回忆以前的好行为，使孩子消除逆反心理，树立自信。

总之，孩子犯错误，应该首先追溯其发生的原因；多与孩子轻松交谈，对孩子多一点宽容与尊重，少一点苛求与刻板；多一点温暖与关心，少一点训斥与争吵。

17. 与青春期的孩子进行沟通应特别注意哪些方面

与青春期的孩子进行沟通，应特别注意此阶段孩子的心理特点，沟

通中应重点关注以下方面。

(1) 自我意识高涨, 独立意识增强: 孩子因身体和外形逐渐成人化而有成人感, 想要独立, 不愿意和父母一起活动, 希望自己做决定, 并希望得到父母的承认和尊重。他们希望父母能尊重自己的隐私。

(2) 逆反心理强: 自我意识和独立意识的增强, 使得他们迫切要求享有独立的权力, 但事实上他们的心理仍不成熟, 还不能完全独立。为获得独立的感觉, 他们会把父母对自己生活上的关照和情感上的爱抚都视作获得独立的障碍和自身发展的束缚, 从而产生不同程度的排斥倾向。

(3) 积极尝试新事物: 孩子充满自信, 富于幻想, 勇于探索和创新, 求知欲强, 愿意接受新事物并积极尝试; 但容易冲动, 情绪不稳定, 对行为后果考虑不周, 容易出现偏差行为。

(4) 性意识增强: 进入青春期, 孩子的第二性征开始出现, 性器官逐渐成熟, 性意识也逐渐增强, 开始对异性产生好感, 也希望自己受到异性注意, 开始注意自己的外貌及身材, 并有时为之感到焦虑。

18. 如何处理孩子的逆反心理

孩子随着年龄的增长, 独立意识和自我意识日益增强, 希望摆脱成人的监护和束缚。他们反对父母把自己看作小孩, 以成人自居。对于父母的批评和劝导不像以前那样听话了, 往往会产生一种与父母相抵触的情绪。如何帮助孩子防止和消除逆反心理呢?

(1) 尊重和信任孩子。对孩子不要抱有成见, 父母反应越激烈、越过分, 孩子就越会坚持己见。

(2) 区分盲目反抗和合理拒绝, 培养孩子的创造性思维和独立主见。

(3) 给予孩子适度的爱和适度的期望。

(4) 把握重要问题, 不要对孩子的每个细枝末节都指手画脚。

(5) 建立统一战线, 在处理孩子的某个问题时, 父母应多商量, 为在哪些方面做出让步取得共识。

19. 如何教孩子交友

青少年对交友的需求最为强烈，对友谊的憧憬最为多彩。那么青少年怎样才能与同学融洽相处，交知心朋友呢？

（1）让孩子懂得以诚待人。不虚伪浮夸，不轻率鲁莽，不自视清高。

（2）乐于助人。让孩子知道，当同学学习上碰到疑问，生活上碰到困难，工作上不尽如人意时，伸出援助之手就如同雪中送炭。

（3）要厚友薄己。让孩子知道良好的品德修养使人乐于亲近，如果自私刻薄朋友就会离你而去。不对人刻薄、挑剔，不随便对别人发脾气。

（4）让孩子注意言行举止要文明礼貌。父母如果见到行为粗鲁，或满口脏话，或着装怪异，或惯于发号施令的孩子，也会感到厌恶而拒绝让自己的孩子与他们交朋友。

（5）要保持往来。朋友之间要常往来，彼此沟通或交流思想才能不断增进感情。切忌功利型的交友。

但有时候青少年会走向极端，形成自己的小圈子，讲“哥们义气”，有的甚至被社会不法分子利用，卷入违法犯罪的漩涡。对于这些情况，父母不能听之任之。要让孩子划清“友谊”和“哥们义气”的界限。另外，还须让孩子明白，当朋友犯错误或做错事的时候，真正的友谊是指指出和批评朋友的错误，而不是帮助他（她）在错误的路上越走越远。

20. 如何引导孩子应对同伴压力

孩子想融入同伴中，做一些别人都在做的事情，而这些事往往是他们通常不会做或不被允许做的。但是如果不做，孩子会产生失去同伴、被同伴嘲笑、不受欢迎的担心和压力。同伴压力对孩子既有正面促进作用，也会产生负面消极影响，如沉迷游戏、打架等行为都可能在同伴的影响下发生。那么家长应如何帮助孩子在面对同伴负面压力时说“不”呢？

首先，家长应与孩子沟通自己的价值观，设定行为边界。家长要多和孩子说说自己的价值观和对孩子的要求，明确地告诉孩子要遵守哪些规矩及孩子破坏规矩后会承担什么样的责任和后果，需明确告诉孩子哪些

行为不能尝试、哪些地方不能去。家长应努力提高孩子的自我认可程度和自信心。自我认可程度高的孩子相信自己的判断,不会轻易地被朋友说服。家长可多让孩子参加其擅长的活动,在孩子表现好的时候多表扬他(她)的天赋和能力,以帮助孩子提升自我认可程度。家长应给孩子树立榜样。

其次,家长也会面临负面同伴压力的问题,家长自己要言行一致、立场坚定,而不是被负面同伴压力牵着走。家长还需认识孩子的朋友及其家长,引导孩子和价值观相似的朋友一起玩。家长要了解对方家长对孩子的要求和教导,这样就能够结成联盟,共同引导和教育孩子。

21. 家长应如何处理孩子的网络交友行为

随着互联网的全面普及,从QQ到微信、微博、陌陌及各种教育网站,以各种需求为目的涌现的交友群体层出不穷。青少年的父母大多不愿让孩子独自外出,孩子找不到正确的渠道发泄情绪,才会通过网络满足自己交友成长的需要和心理渴望。但若缺少自我保护意识,轻易与网友见面则容易惹祸上身。

父母对子女在互联网上的行为基本没有太多有效的控制手段,一味依靠家长的权威压制,结果可能适得其反。作为家长,可以抽出一点时间,坐到电脑桌前感受网络,学做孩子的网友。这样父母和孩子之间有了共同语言,孩子也会把父母当成自己人,既沟通了感情,对孩子交友提些建设性意见,也更容易被孩子接受,同时还便于疏导和管理。父母一定要多留意孩子经常光顾的网站和聊天对象,提醒孩子不要轻易把一些个人和家庭信息放到网上。可以让孩子适当玩玩游戏,但不要让孩子沉迷其中。

22. 如何指导孩子与异性同学交往

不少父母为孩子与异性同学的交往而感到头痛。孩子接到异性同学的电话、与异性同学相处都会让家长如临大敌。男女同学之间交往有错吗?没有。这是性角色形成过程中最自然不过的事,是整个人格成熟的必修课。男女同学的交往是建立淳朴友谊的基础,是人格完善的需要。

通过异性同学间的正常交往，女同学可以变得勇敢、坚毅，竞争意识增强；男同学也可以培养细心、耐心、温柔等优秀品质。

怎样指导孩子与异性交往呢？

第一，站在孩子的角度进行沟通。例如，向孩子讲述自己当年的朦胧情感，并了解孩子的同学、朋友，让孩子倾诉心中的小秘密。

第二，指导孩子在交往方式上保持公开性。校内也好，校外也好，与异性同学交往应尽量公开进行，不要羞羞答答、“犹抱琵琶半遮面”。

第三，指导孩子在交往范围上要增加广泛性，多参加集体活动。让孩子知道千万别傻乎乎地把目光集中在某一个异性同学身上。那样不仅让自己想入非非，而且一叶障目，无法领略更多异性的风采，同时也会引来老师的猜疑、同学的议论。

第四，指导孩子在交往情感上要坚持适度。让孩子知道在与异性同学的交往中不痴迷对方，只把对方当做朋友，把自己与别人摆平位置。

第五，指导孩子在与异性交往时保持距离感。男女同学在一起总不免谈天说地，甚至追逐打闹，这很正常；但应让孩子知道与异性伙伴保持适当距离，既要热情、亲切，也要把握好分寸。

23. 如果孩子出现早恋倾向，家长该如何处理

青春期孩子对异性有好感、渴望与异性交往是正常的。但青春期的孩子心理发育还不成熟，受社会与传播媒介的影响，与异性交往会模仿成人的方式，甚至只注重形式而不考虑后果。

如果父母发现孩子有早恋的倾向，还是应采取尊重、理解孩子的态度，耐心与孩子谈心，试探了解一下具体情况。当孩子不愿意说时，不要强迫孩子，而是采取旁敲侧击的方式，向孩子说明恋爱虽然是美好的，但也需要承担相应的责任；向孩子说明目前主要任务是学习本领、充实自己，鼓励孩子做一个目光远大的人。

父母也需正确看待孩子的早恋。当孩子有早恋的迹象，父母首先要告诉孩子不要因对某个异性有好感、愿意与之接触和交谈而错把友谊当

成爱情。青春期的孩子由于性的萌动而导致对异性的关注，渴望与异性交往是很正常的一件事。

此外，父母要了解孩子在青春期特有的心理特点，对孩子所谓的“早恋”，不要过度紧张，不要粗暴地横加制止，如对孩子进行跟踪、监视等。这些不尊重孩子隐私的行为很容易引起孩子的反感，而起到相反的作用。

24. 如果孩子出现“同性依恋情结”，家长该如何处理

心理学告诉我们，少男少女正处于不能没有朋友的年龄，他们渴望友谊，急切寻找知心朋友。同时，有的由于正处于对异性的排斥阶段，有的虽然进入了异性相吸阶段但迫于舆论的压力，异性同学间不能大大方方地交往，而同性间的接近和亲热，则得到赞许和鼓励。这种同性的友谊就容易带有爱慕倾向，进而出现依恋情结。但这毕竟与同性恋有着本质区别。尽管如此，家长、老师对这类同性依恋倾向也不可等闲视之。同性之间过分依恋，将自己困于狭小的人际交往圈中，容易产生社会交往的不适应感，使孩子丧失独立性和完整人格。

面对少男少女的同性依恋情结，父母首先应对他们进行交友指导，要及时引导孩子怎样交朋友，交什么样的朋友。其次是耐心说服劝导。一旦发现他们有过分依恋同性的苗头，不要惊慌，可在温馨亲切的气氛中采取循循善诱的方法，鼓励孩子加入同龄男（女）孩的群体中去，扩大交往的范围。最后是加强性的指导。及时对孩子进行性教育，使孩子消除对性的神秘感，从道德与心理上自觉抵制不良的行为。

25. 如何教导孩子进行自我保护

现在针对孩子的突发事件越来越多，提高孩子的自我保护意识成为教育孩子的重要内容。“授之以鱼，不如授之以渔”，“千般呵护，不如自护”。家长应该怎样提高孩子的自我保护意识呢？

首先，要跟孩子说明，碰到危险、暴力或骚扰等事情应立即告诉父母，让孩子知道不需要向父母隐瞒所谓的“小秘密”，父母是孩子坚实的后盾。

让孩子熟记父母的联系电话，教会孩子若遇到危险应向家长或学校寻求帮助，或者向公安部门、司法部门报案。

其次，要教孩子学会对无理的要求或是自己觉得反感不愿意做的事情说“不”。孩子年幼时就要告诉孩子，除了医生或父母必要的身体检查外，任何人都不可以触摸自己的隐私部位。

再次，教导孩子学会大声呼救。小孩子身单力薄，不鼓励教导孩子如何用拳打脚踢打败侵犯者，甚至孩子的激烈反抗可能会引起更坏的后果。孩子的呼叫可以引起周围人的注意和警惕，争取得到救助的可能。

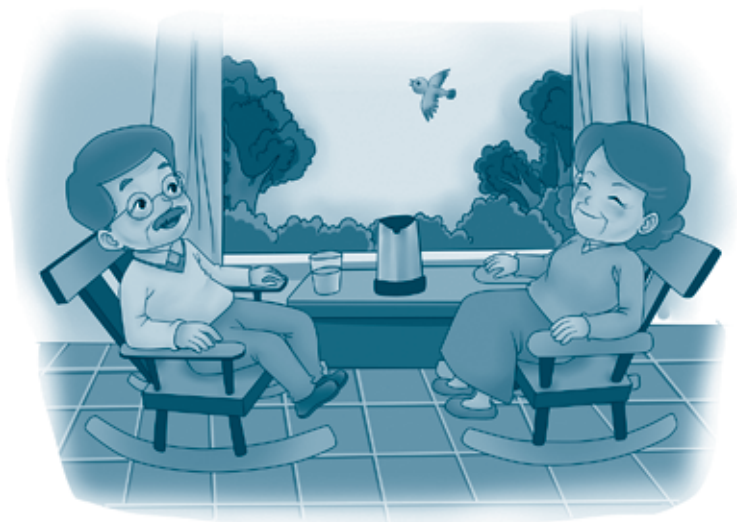
最后，对于陌生人的搭讪，教育孩子要“充耳不闻”，哪怕被说是没有礼貌也没关系，自己的安全第一。陌生人给的东西一律不能要，如果被纠缠住了，要懂得往人多热闹的地方跑，最好是跑到有保安的地方寻求帮助。当一个人在家时，不要给任何来访者开门，即使对方是熟悉的人也一样。建议家长们不要轻易让孩子与外人独处，尤其是异性。

培养孩子的自我保护意识不是一朝一夕的事。可在日常生活中通过设计一些场景，有意识地训练孩子在各种情景下的反应，以游戏的形式告诉孩子正确的自我保护方法。

（ 左霞云 上海市计划生育科学研究所
 上海市人口和家庭计划指导服务中心 ）

第六章 美好夕阳

老年阶段是完整人生的必经阶段。虽然衰老是无法避免的，也可能带来各种病痛，但我们可以尽其所能延缓衰老。当衰老真正来临时，无须过度掩饰，要积极、正确地面对它，让晚年生活多姿多彩。



一、心理适应

1. 衰老主要体现在哪些方面

虽然衰老不是一天发生的事,但衰老的表现还是有一些明显的体征。当出现以下多项征象时,恐怕就不得不接受衰老已悄然来临的现实。

- (1) 皮肤干燥,弹性差,以脸部最为明显,有的会出现老年斑。
- (2) 面容憔悴,精神萎靡,经常困顿欲睡,但睡眠不实。
- (3) 行动迟缓,走路不稳,两腿乏力,步履稍快则易喘气。
- (4) 语声迟缓,不愿多语,舌体不灵,常有语音颤抖之征。
- (5) 视力、味觉均差,牙齿松动,消化吸收功能减退。
- (6) 尿液颇多,大便时溏时秘,排便无力,性欲衰退。
- (7) 思维迟钝,记忆力锐减,极易忘事,但对许多往事则记忆犹新。

2. 衰老会导致哪些心理问题

老年人随着各器官的衰老,感知觉、记忆力、思维能力都在减退,易出现失眠、乏力、反应迟钝、力不从心等,老年人往往会产生一些情绪变化;再加上家庭生活、社会生活、人际环境等的变化,有可能会導致一些心理健康问题。

(1) 情绪波动:老年人情绪体验的强度和持久性随年龄的增长而提高,因而其情绪趋向不稳定;而且,人老后趋向于固执保守、缺乏变通、自卑多疑、褊狭善妒,常表现为易兴奋、激惹、喜欢唠叨、常与人争论。

(2) 孤独感:孤独是一种被疏远、被抛弃和不被他人接纳的情绪体验,表现为情绪低落、伤感、顾影自怜、社会活动减少,并可使免疫力下降,导致疾病。老年人可能选择吸烟、酗酒等不良方式来排解。

(3) 焦虑症:急性焦虑以不安、惊恐为突出表现;老年人慢性焦虑表现为敏感、易激怒、好发脾气等。此外,有自主神经功能失调症状,如心悸、口干、易怒、坐立不安、来回踱步或眉头紧锁、姿势紧张等,可伴有紧张性头痛、四肢震颤等。

(4) 老年抑郁症：以持久的情绪低落、焦虑、迟钝和频繁的身体不适为表现。常有食欲缺乏、口干、便秘、乏力等表现。多回避社交，重者出现自杀倾向和行为。

3. 老年人如何应对衰老

老年人通常会感慨“夕阳无限好，只是近黄昏。”很多人把退休看成是事业、工作的终结，灰心地说没明天了！人届花甲，身体功能开始衰退是客观事实，但并不意味着老年人没明天。当今，许多花甲老人耳聪目明、体壮牙坚，其精力不亚于旧时代的中年人。

“生命自六十始。”老年人积累了数十年的工作经验，人生经历丰富，退休后摆脱了日常烦琐工作，如不断总结、提高，仍可发挥余力，开始新的生活。美国创业支持组织考夫曼基金会的研究表明，老年创业者越来越多。2012年，美国新创立的企业中，有23.4%是由55~64岁的中老年人创立的，高于1996年的14.3%。我国历史上也有不少大器晚成的例子，沈括的《梦溪笔谈》就是他的晚年力作。这些都验证了曹操的那句诗：“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。”

当然，精神上可以自信，同时也要正视自然规律。人届花甲，毕竟年华渐老，气血渐衰。老年人可以用经验、知识、洞察力和超然物外的心态，不断吸取新知识，力所能及地参与社会活动，充实生活，创造人生新的辉煌。最重要的是每天保持好心情，做到不气、不恼、不烦、不累、不怒、不怨，这样身体才能健康，收获更多的精彩生活。

4. 老年人如何建立新的生活圈

进入老年，多数人都退休了；如果孩子成家，也很可能与年轻一辈分开生活了。生活内容、交往人群都会发生很多变化，往往需要建立新的生活圈，结交新朋友，适应新生活。

通过娱乐健身最容易找到志同道合的朋友，且现代老年人也可以尝试接纳新的娱乐生活方式。除了打麻将、看电视、下棋等，网购、视频

聊天、旅游、聚会等也成为“新宠”。老年人的运动健身不仅有传统的打太极拳、跳广场舞、扭秧歌等，也融入了更多新型、时尚的健身项目，如练瑜伽、做健美操，甚至跳肚皮舞等。参加技能培训班或者爱好训练营，如烹饪、乐器、书画、运动项目等；培养爱好，如钓鱼、音乐、编织或刺绣，不仅提升了自己的品位，也丰富了生活的滋味。多培养兴趣，朋友会越来越多，生活也会更丰富。

5. 老年人应该怎么健康快乐地享受老年生活

单调、重复、缺乏乐趣可能是多数老年人对生活的评价。怎样才能让退休生活既自在惬意又充实快乐呢？方法其实很多，只是需要一点决心和行动力。

坚持运动是老年人保持健康的重要途径。选择有兴趣且适合自己的运动方式，不仅锻炼了身体，还能结交朋友。也可以培养一些兴趣爱好，如切磋棋艺、交流摄影佳作等，都能带来很多意想不到的乐趣。

再找份工作，可以尝试以往没做过的职业，给晚年注入不减当年的活力。或者做义工，利用自己的特长参与相关的志愿者活动，在给别人带去温暖的同时，也会让自己更快乐。

换个生活环境，到海南过冬天或干脆到白雪皑皑的东北过冬天。或者周密计划一次旅游，让自己好好体会一下自然、人文景观，定会有很多收获。多出去走走，体会不一样的生活，享受不同的乐趣。

6. 老年人如何与子女、孙辈们融洽相处

由于身处时代不同，思想观念不同，年轻人与老年人之间容易产生代沟。老年人要积极更新观念，接触更多的新鲜事物，改变沟通方式，主动尝试年轻人的生活方式，使得两代人之间逐渐缩小差距。此外，老年人要尝试换位思考，多考虑年轻人的现实压力，不能总是搬出“老黄历”来说教，让子女在承担起家庭责任的同时也让其获得当家做主的权利。

大部分老年人往往会特别喜爱孩子，尤其是对自己的孙辈更是百般

宠爱。这种所谓“隔代亲”的现象，是老年人在孙辈身上童心复现的表现，也是老年人过去工作繁忙、无暇顾及儿女而在离退休后在孙辈身上所做的补偿性感情投入。祖辈们多年积累的丰富阅历和人生感悟，是促进儿童社会性成长和有效处理孩子教育问题的宝贵财富。但祖父母对孙辈绝不可过度溺爱、纵容；也不要直接插手解决有关孙辈们的问题，而应当好“助理教练”。

二、日常保健

7. 老年人如何合理安排饮食

在影响老年人健康长寿的诸多因素中，合理营养是老年人健康长寿的重要因素。一日三餐，看似简单，却深藏大学问。由于自身机体老化或慢性病缠身，饮食更需要重视。学会合理饮食，延年益寿并非神话。

（1）提高饮食质量，减少热量摄入：老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿蛋白的消耗，应吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、瘦猪肉及豆类制品等富含优质蛋白质的食物，营养丰富且容易消化。建议老年人每天摄入热量最好不要超过8 371千焦（2 000千卡）。

（2）少食多餐，清淡易消化：老年人胃肠道代谢功能减弱，宜适当减少每次用餐量，吃到七成饱即可。

（3）均衡营养，多吃果蔬：如有可能每天的主副食品品种应保持20种左右。新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管和防癌、防便秘有重要作用。每天的蔬菜摄入量应不少于250克。老年人骨密度降低，易患骨质疏松症，应适当补充钙元素。

（4）饮食温度：饮食的温度最好接近体温，避免过冷和过热。应该尽量少沾烟酒，少食或不食辣的和刺激性食物。

8. 老年人应该多吃什么，少吃什么

老年人应该多吃素，因为蔬菜和水果中除了含有丰富的维生素、矿物质以外，还含有丰富的膳食纤维，既可防止便秘，又可减少粪便中有有害物质对肠壁的损害，预防肠癌。另外，大多数蔬菜和水果属碱性食品，而一般高蛋白食物属酸性食物。在人的胃中，肉、米、麦等食物消化后往往会发生酸性反应，这就需要蔬菜和水果来中和，维持体内酸碱平衡。

虽然少吃肉类食品可预防很多疾病，但并不是说老年人一点肉都不能吃，因为畜肉、禽肉中的动物蛋白是人体必需的营养物质。最好以白肉（如鱼肉、鸡肉、鸭肉）等代替红肉（如牛肉、猪肉、羊肉）。在吃胆固醇丰富的食物时，一定要搭配一些蔬菜、水果和豆类等，以增加胆固醇的排泄，减少胆固醇在体内的合成与吸收，避免动脉粥样硬化的发生。

此外，富含B族维生素、维生素E的五谷杂粮粥，如腊八粥、八宝莲子粥、荷叶粥等很适合中老年人食用。少摄入食盐，多喝水。食盐摄入多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压增高。多喝水可降低血液黏稠度、增进毒物代谢。

9. 老年人都需要服用保健品吗

保健品具有调节机体的保健功能。老年人的身体处于下滑期，在抵抗力方面不如年轻时，随着身体营养物质的流失，适当地补充也是理所应当的。服用保健品前应咨询医生或营养师，要从自身所需着手，缺什么就补什么。不按需要乱服保健品会导致机体的某种功能失调及由此产生其他副作用。摄入超出生理需要量的营养素，就可能导致营养素过量，增加肝、肾负担，严重的可能引起中毒。更不可盲目轻信各种广告，包治百病的保健品是不存在的；保健品不以治疗为目的，只用于疾病预防和维持健康，不能过度期望。不能将保健品当作日常饮食替代品。

10. 怎样适度购买保健品

老年人根据自身身体状况，可以适当服用一些保健品：①抗衰老的保健品，如维生素C、维生素E、番茄红素等；②提高免疫力、促进新陈代谢的保健品；③改善肠道功能的保健品，如乳酶生等；④补钙的保健品。

购买保健品必须保证购买渠道正规，产品质量可靠。对于那些夸大其词、功效超常的广告和推销要谨慎对待。购买保健品也要量力而为，毕竟现在很多保健品的价位已远远超出食品的价位，但其实功效并不一定强于食疗。

11. 老年人适合进行哪些运动

生命在于运动。老年人有计划地进行体育锻炼，可以促进机体新陈代谢、改善器官功能、增强体质、提高适应环境的能力，达到延缓衰老、健康长寿的目的。老年人锻炼身体时，要注意选择适当的运动项目。应选择各关节、各肌肉都能活动到的全身项目，动作要有节奏而缓慢。

（1）步行：是最适合老年人的运动。经常步行锻炼，能调节各器官功能，增强腰腿肌力。

（2）体操：方法很多，如广播操、保健操、医疗体操等。

（3）自我按摩：一般手法有推、擦、揉、捏、掐、点、拿、搓等，可以促进血液循环，改善代谢功能。

（4）慢跑：一次不超过30分钟。

（5）打太极拳：适合年老体弱者及高血压、冠心病患者。

老年人不宜做强度过大、速度过快的剧烈运动，也不宜做容易损伤膝关节的运动，如下蹲、爬山等。

12. 怎样做到适量运动

当步入老年时，身体各部分都逐渐出现变化，“零件”老化、功能减退都是不可避免的。因此老年人选择健身的运动量必须以每个人的实

际情况，如年龄、性别、体质、健康状况和本人的兴趣爱好做参考。这些健身方法的基本特点应是：简便易学、运动量不宜过大、不过分剧烈、不过分弯腰或低头、有保健作用、对老年人的身体无害等。

适量运动要把握“三五七”原则：“三”是指每天步行最好3千米，时间在30分钟以上；“五”是指每周步行5次，只有有规律的健身运动才有效；“七”是指运动的适量。怎样才算运动适量呢？有一个公式：运动后的心率（脉搏）+年龄=170左右为宜。比如60岁老人，运动后脉搏在每分钟110次较为合适。

注意不要空腹运动、过早运动、疲劳运动、运动后“急刹车”、运动后暴饮暴食，切记避风、保暖、勿逞强。

锻炼要循序渐进，运动强度及量要适当。如果运动时感到发热、微汗，运动后轻松、舒畅，说明运动适当。运动时出现头昏、胸闷、心悸，运动后食欲减退、睡眠不好、明显疲劳，说明运动量过大，需及时调整运动量。

13. 运动时穿什么合适

运动时若穿得不合适，可使运动的功效适得其反。

（1）柔软、透气的运动鞋：鞋子是运动的最重要物件。对于老年人来说有一款轻松不卡脚的运动鞋是十分重要的。应穿柔韧性好、鞋底柔软、防滑的运动鞋。

（2）宽松、舒适的运动装：不要穿紧身、面料透气性差、不容易排汗的运动装。老年人的皮肤比较脆弱且爱出汗，所以要把运动装的透气性放在首位。

（3）护膝、护腕：老年人的骨骼比较脆弱，一旦摔倒有可能造成很严重的后果，所以建议一定要戴质量好的护膝、护腕。如果必要的话，尽量选择长袖、长裤的运动装。

14. 老年人的作息如何安排

年轻人的生活通常不太规律，比较随性。进入中老年后，机体适应能力开始衰退。不规律的生活、情绪激动、过度兴奋或剧烈运动，血压容易急骤升高，导致脑内小动脉硬化，形成微动脉瘤，甚至破裂出血，造成脑出血。这时规律的生活对于身体和心理上的健康就有着比较重要的作用了。

老年人每天应定时作息，起床后喝杯白开水。早饭必须吃，因为它可帮助维持血糖水平的稳定。早饭可以吃燕麦粥等具有较低血糖指数的食物。饭后休息半小时，避免剧烈运动，可以适度步行锻炼。然后进行一些社会活动。午餐后可午休一会儿。下午是运动的最佳时间，每天适量的活动和运动对老年人的养生非常有益。晚餐要少吃点，以免增加消化系统负担，影响睡眠。

此外要注意情绪稳定，外出锻炼一定要避开早晚时间，因为这一时段本身血压就容易升高，易发生脑血管意外。

15. 冬季老年人出行应注意什么

很多老年人都愿意出去遛弯，但老年人的行动能力和身体等都不如年轻人，加之冬季气候寒冷，老年人外出很容易受伤、生病。因此，冬季外出必须注意以下几方面。

（1）注意保暖，体温不能过低：冬天气候寒冷，老年人外出时需戴围巾和口罩护住鼻子和嘴巴，防止冷空气进入肺里。衣服要保持干燥，避免湿冷，防止冻伤。患有心脏病及其他循环系统疾病的老年人要特别注意。

（2）防摔跤：人老后，骨骼强度会退化，一旦摔倒，很容易引起骨折，从而引发一系列的甚至致命的问题。在家中，室内应保证照明光线均匀、柔和，卧室和走道设置夜灯且电源开关易触及。地面平坦，保持干燥。卫生间、浴室加装扶手及防滑垫。老年人外出时，穿着应轻便、合身，裤子不宜过长，以免绊倒；鞋子尺寸要适当、舒适、防滑。穿柔

软一点的鞋子有利于血液循环。用拐杖的老年人，要在使用前确认拐杖的橡胶底完好。高龄老年人应尽量避免远行，一定要远行者要有家人陪护。

16. 如何提防骗子

老年人反应慢，同情心强，且有些老年人文化程度低，信息不灵通，对各种骗术的防范意识差，容易上当。骗子们正是抓住老年人的这些弱点进行诈骗。

常见骗术有：以祛病消灾为名的诈骗；以急需用钱低价兑换外币或低价卖出名贵药材为名，让老人先垫资挣差价；以“固定电话欠费”为名的转账诈骗案；推销假冒医疗器械、治疗仪、保健品；短信诈骗；电话诈骗；直接拨打电话编造事故迷惑老人进行诈骗；利用网络虚拟电话诈骗；以调试安装高科技设备为由进行诈骗。

老年人一定要加强自我防范意识。无论是外出散步或在家附近，老人应注意不要与陌生人说话，不要轻易相信对方的承诺，不要透露家庭状况。遇到陌生人的邀请一定要学会拒绝，不要贸然单独赴约，或者出行最好有亲友相伴。子女也要经常与老人交流，以案例说法，提高他们的辨别能力；多些理解和关心，消除老人的孤独感。

17. 亲戚朋友聚会，开心之余要注意什么

老同学几十年未见，或亲戚好久没联系，偶然聚会，大家都激动不已。聚会本来是好事，然而，这高兴的事情也可能隐藏着祸患。

高兴过度易导致血压升高，会引起大脑中枢兴奋性增强，使交感神经过度亢奋，这对患有心脑血管疾病的人来说尤其不利。其次，中国人的聚会必然美食当道，低盐、低脂、低糖饮食的准则已完全抛之脑后，暴饮暴食之后必然带来后续的麻烦。聚会一般都比较热闹，持续时间长，老年人可能因此而劳累过度。因此，参加聚会必须把握适度原则，避免乐极生悲。

18. 季节交替，如何实时保健

季节交替，气候变化剧烈而频繁，此时也是各类疾病，尤其是传染性疾病乘虚而入的时节。如何进行保健，减少换季出现的不适症状应注意以下几点。

（1）调整好精神：保证睡眠充足，避免过度疲劳。精神与健康状况息息相关，心胸开阔，情绪乐观，会使气血调畅，精神旺盛。

（2）适当增减衣服：根据“春捂秋冻”的原则，一定要随气温的变化增减衣服，以适应气候多变的规律。尤其是初春，天气乍寒乍暖一日三变，衣服不可顿减，过早脱去冬衣，极易受寒伤肺，引发呼吸系统疾病。

（3）调节饮食：注重营养，补充富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉、黄豆、芝麻、花生、核桃等，及时补充身体所需要的能量和充足的维生素。饮食应清淡可口，忌油腻、生冷、黏性、质硬及刺激性食物。

（4）运动锻炼：锻炼可以增强免疫力及抗病能力。锻炼要注意科学性，运动要适度，要根据自己的身体状况决定运动时间和强度，不要造成身体超负荷而伤害身体。此外，要结合自己的健康状况和锻炼目的选择项目。

（5）保健防病：季节交替容易诱发一些旧病宿疾，如偏头痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、心肌梗死、精神病等，应特别注意从衣、食、住、行各方面进行预防。春夏交替时期，很多细菌、病毒等微生物繁殖传播，易发生传染性疾病。应养成良好的个人卫生习惯，勤洗晒衣被，除虫害，开窗通风。提高抗病能力，流行性疾病多发时少去公共场所，避免被传染。

三、疾病预防

19. 如何警惕“健康安全事件”

（1）注意季节变换：避免因寒冷刺激受凉感冒和诱发脑出血、脑血栓等意外事件。

(2) 警惕“晨峰现象”：清晨6:00~9:00，会出现血压晨峰现象，是高血压患者发生猝死的危险时刻，注意不要急躁、紧张、生气、过于用力，避免运动损伤等。

(3) 预防“饱餐事件”：饭后1小时血压下降，可致晕厥、心绞痛、跌倒，甚至死亡等，俗称“饱餐事件”。故应七八成饱，避免暴饮暴食。

(4) 讲究洗澡细节：洗澡水温不宜过冷或过热，饭后不宜立即洗澡，动作不宜过快过猛，时间不宜过长，酒后或过度疲劳时不宜洗澡。

(5) 戒烟、限酒、忌浓茶：吸烟可加重和诱发血管梗死，易使肿瘤的发生率增加。高血压患者要戒烟、限酒、忌浓茶，忌食用辛辣和兴奋神经系统的食物。

20. 定期体检有必要吗

老年人的身体和精力都比较弱，不仅高血脂、高血糖较常见，骨折、恶性肿瘤、脑血管疾病的发病率也都比较高。老年人定期体检是十分必要的。很多疾病等到发现有明显症状时为时已晚，如癌症、尿毒症等。这些疾病都是在早期能得到控制并治愈的，一旦到了晚期才发现，就只能坐以待毙，后悔莫及了。老年人是肿瘤高发群体，对于肿瘤筛查一定要定期做，以便及时发现、及时治疗。老年人定期体检有助于有效地预防疾病的发生，达到早发现、早诊断、早干预的目的。做完体检后就会对自己的身体情况有全面的认识，知道在哪些方面应特别注意（如“三高”人群不能吃油腻、高糖的食物，不能做剧烈运动等），多听专家的健康指导，这样才能维护健康。

21. 老年人总是失眠怎么办

老年人随年龄增长，易发生动脉粥样硬化、血液黏度高、高血脂，脑部血流减少或因营养不足引起脑代谢功能失调等，常引起失眠。此外，老年人爱操心，常因子女、家庭的事耗费心思，造成紧张、焦虑、失眠多梦，影响睡眠质量。有些老年人因长期服用安眠药，产生依赖及抗药

性，治疗失眠的药物失效，使得老人陷入长期失眠的境地。

老年人应注意建立规律的生活习惯，保持正常睡、醒节律。卧室应清洁、安静、远离噪声、避开光线刺激等；选择合适的寝具，床、枕头要软硬合适，厚薄适中。白天进行适当的体育锻炼，是补充睡眠的最好方式。睡前洗个热水澡、泡脚、听节奏舒缓的音乐、喝杯牛奶等都会有益于睡眠。

22. 如何预防及控制高血压

高血压、糖尿病已成为我国老年人常见慢性病，其导致的社会和家庭负担越来越重。然而，这些慢性病的发生都与日常饮食息息相关。老年人的一日三餐都应注重疾病预防和控制。

首先，要控制能量的摄入，烹调时不用动物油，多吃海产品，多吃含钾、钙丰富的食品，限制食盐的摄入量，多吃新鲜蔬菜和水果。适当进食一些天然的“降压药”，如香菇、燕麦等。

其次，有高血压风险的老年人应养成定时监测血压的习惯。正常人收缩压（高压）为90~140毫米汞柱，舒张压（低压）为60~90毫米汞柱。高低压差（脉压）为30~40毫米汞柱。水银血压计的准确度较好，但电子血压计易于操作。

23. 如何预防及控制糖尿病

限制食用葡萄糖、蔗糖、蜜糖及其制品。蛋白质应保证至少有1/3来源于含胆固醇低的优质蛋白质食物，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉等。烹调用植物油、豆油、麻油、花生油等，胆固醇摄入量限制在每天300毫克或更低。少吃含饱和脂肪酸高和胆固醇高的食物，如猪油、奶油、椰子油、棕榈油、全脂奶、巧克力、冰淇淋、动物内脏等。不要固定食用一种油脂。多吃富含纤维素和维生素的食物。糖尿病患者不宜饮酒。

测血糖是糖尿病患者自我管理的重要手段，通过血糖监测可以帮助

老年人随时调整饮食、运动及判断药物疗效。正常人空腹血糖为3.9~6.1毫摩尔/升。空腹血糖>7.0毫摩尔/升称为高血糖；<2.8毫摩尔/升称为低血糖。老年人应按血糖控制情况监测餐前、餐后2小时及睡前的血糖。

24. 如何预防及控制骨质疏松症

牛奶和乳制品是优质钙的来源。可用低脂奶粉取代面粉，用牛奶取代水。多吃蔬菜、水果。小虾皮、酥炸小鱼、芝麻酱、鱼虾、鸡蛋等含钙较高。多食蒜、葱头等含硫多的食品，因为硫能使骨骼更健康。减少动物蛋白、盐、糖的摄入量，尽量少用含太多镁、磷的饮料和加工食品，避免食用咖啡因、香烟、烈性酒等，以免导致钙大量流失。

25. 如何预防老年痴呆症

预防老年痴呆症，首要任务是进行脑锻炼。经常做手指动作的头脑体操，如手工艺、雕刻、手指旋转钢球或胡桃，弹钢琴也是不错的锻炼；或双手伸展做握拳运动，头颈左右旋转运动，增进脑力灵活性，延缓脑神经细胞老化，可预防老年痴呆症。

此外，要从饮食、运动等方面加以预防。饮食以低糖、低盐、低脂为主，多食富含多种维生素和微量元素的食物。尽量减少铝质炊具的使用，因铝过量进入身体会损害中枢神经系统，易导致痴呆症。坚持锻炼，每天快步走1小时。预防便秘，减少肠道氨、硫化氢、吲哚等有毒物质随血液循环进入大脑，导致智力下降。保证良好的睡眠，尤其是深度睡眠，每天睡眠时间以7~9小时为宜，保持脑细胞活力和精力旺盛。老年人应严格戒烟，少饮或不饮烈性酒，避免因吸烟、饮酒造成脑供血不足、脑组织萎缩，导致老年痴呆症。

26. 突发病痛，如何紧急处理

老年人因为机体适应性降低，突发病痛的可能性大大增加。老年人对自己的健康状况一定要关注。对于一些高血压、心脏病、心绞痛等较

常发生的疾病，如果有病史，自己一定要随身常备急救药。也要告知家中其他成员自己的病情和紧急处理方法。如果是摔倒等急性损伤，千万不要硬拉。因为有时损伤是内在的，周边人员的帮忙很可能会导致二次损伤。一定要寻求专业医务人员的帮助。如果出现不知原因的病痛，应尽早就医，以免延误病情。

27. “家庭医生”有什么作用

上海针对百姓健康，抓住分级诊疗症结，从2011年起开展家庭医生制度改革。家庭医生，即私人医生，是对服务对象实行全面、连续、有效、及时和个性化医疗保健服务和照顾的新型医生。家庭医生一般具有全面系统的预防、保健、医疗、康复知识，以家庭医疗保健服务为主要任务，提供个性化服务和指导。

就医方面，家庭医生团队将主动完善服务模式，按照协议为签约居民提供全程服务、上门服务、错时服务、预约服务等多种形式的服务。转诊方面，家庭医生团队将拥有一定比例的医院专家号、预约挂号、预留床位等资源，方便签约居民优先就诊和住院。用药方面，对于签约的慢性病人，家庭医生可以酌情延长单次配药量，减少病人往返开药的频次。对于下转病人，可根据病情和上级医疗机构医嘱按规定开具药物。

通过新闻媒体广泛宣传，家庭医生越来越受到市民的接受和信赖，家庭医生的认同感、成就感和荣誉感得到提升，真正成为居民健康的“守门人”。

28. 养老机构有哪些

(1) 敬老院：敬老院是城市街道、农村乡镇和村组设置的供养“三无”“五保”老人、残疾人员和接待社会寄养老人安度晚年的养老服务机构。

(2) 福利院：福利院是国家、社会及团体为救助社会困难人士、患者而创建的用于为他们提供衣食住宿或医疗条件的爱心福利场所；享受

国家一定数额的经济补助，接待老年人安度晚年而设置的社会养老服务机构。

(3) 养老院：养老院主要是为老年人提供集体居住，并具有相对完整的配套服务设施，是专为接待自理老人（日常生活行为完全自理，不依赖他人护理的老年人）或综合接待自理老人、介助老人（日常生活行为依赖扶手、拐杖、轮椅和升降设施等帮助的老年人）、介护老人（日常生活行为依赖他人护理的老年人）安度晚年而设置的社会养老服务机构。

(4) 老年公寓：是专供老年人集中居住，符合老年人体能、心态特征的公寓式老年住宅，具备餐饮、清洁卫生、文化娱乐、医疗保健服务体系，是综合管理的住宅类型。老年公寓是既体现老年人居家养老，又能使老年人享受到社会提供的各种服务的老年住宅，属于机构养老的范畴。

(5) 护老院：专为接待介助老人安度晚年而设置的社会养老服务机构。

(6) 护养院（护理院）：护养院是指由医护人员组成的，在一定范围内，为长期卧床的老年患者、残疾人、临终患者、绝症晚期患者和其他需要医疗护理的老年患者提供基础护理、专科护理，根据医嘱进行支持治疗、姑息治疗、安宁护理、消毒隔离技术指导、社区老年保健、营养指导、心理咨询、卫生宣教和其他老年医疗护理服务的医疗机构。

29. 上海市有哪些针对老年人的公共卫生服务项目

为提高公共卫生服务与管理的精细化和全程化水平，提升居民的健康素养，有效保障特大城市公共卫生安全 and 健康发展，上海市出台了一系列政策意见。其中，针对老年人的公共卫生服务项目主要有：为老年人建立健康档案；高血压病人随访管理、糖尿病病人康复护理指导、老年人致盲性眼病的健康管理；65岁以上老年人定期健康检查；60岁以上老年人肺炎疫苗接种……这些公共服务项目对提高老年人的保健意识、

健康状况都具有重要意义。

30. 如何及时获得公共卫生服务信息

上海市各区县充分利用街道(乡镇)、居委(村委)会等基层宣传力量,通过居委会、社区卫生服务中心等多种途径,以板报、宣传折页、咨询服务等多种形式开展政策宣传,使居民了解并有序享受本市公共卫生服务项目。居民如有疑问,也可到相应机构进行咨询。另外,网络、微信等新兴媒体也给广大居民提供了便捷、快速的信息渠道。

(朱虔兮 上海市计划生育科学研究所
 上海市人口和家庭计划指导服务中心)

第七章 陪伴照护

随着低龄老人逐渐向中龄老人、高龄老人过渡，老年人的健康状况日益下降，自理能力也出现障碍，如何让老人享受好每一天的生活，成为很多家庭必须面对的问题。有的老人生活自理能力尚可，仅需精神关爱；有的老人行动还自如，只需每天提供三餐，生活还比较惬意；有的老人可能长期卧床，身边不能缺人……不一样的家庭有着不同的需求，家庭成员应时时关心老人，按需提供相应的帮助和照顾。



一、日常照护

1. 照顾老年人需要哪些方面的知识 with 能力

老年人日常生活不便时需要全面的照顾，这对照顾者提出了一定的要求。如果能够有一些知识储备，那么在照顾老人时遇到的一些基本情况与问题，则可有基本的判断与处理，从而能够从容应对。

理想情况下，照顾者最好能够掌握以下照护知识：①与衰老有关的相关概念，了解老年生理与健康老龄化；②与健康相关的知识，如一些急性或慢性疾病和药物使用的相关知识，急性或慢性疾病的预防和患者照护；③老年心理和行为健康相关知识及应对等；④与家庭经济、家庭关系、照顾关系和人际关系相关的知识，以及社会能够提供的医疗和社会服务等相关信息等。

2. 照顾老年人的基本需求包括哪些内容

照顾老年人，会遇到许多相当具体与烦琐的大小事务。概括起来，这些事务基本包括：①生活照料，包括买菜做饭、理发、洗澡、穿衣、打扫居室、洗涤及缝补衣物、疏通管道、代购物品、家电维修、殡葬服务等；②康复照料，包括住院陪床、康复护理、陪同就医等；③精神慰藉，包括聊天交谈、读书、心理疏导、咨询；④安全监护，包括承担老人生活的全方位监护职责，或是帮助老人安排或监督佣工服务；⑤为老人提供经济支持、财务管理和法律事务帮助等。

3. 照料者如何调整作息和心态

照顾一个逐渐老去、机体各方面逐渐退化的老年人，各种重家务、轻家务、基本生活、就医照料等事情需要付出大量的精力，长期下来，照顾者的精神和体力可能受到巨大影响。照料者需要不断地调整自我，适应各方面压力。

老年人一般都睡得早，醒得早，中午打个盹，生活比较有规律。吃得也相对少，饭菜要软。照料者不仅作息时间需要配合老人，生活习惯也可能需要将就老人。有时候为照料老人把自己搞得筋疲力尽，结果却可能是老人并不领情，还大发脾气。这时候，一定要心态平和些，对老人的要求要降低，不要与老人斤斤计较。

照料者也并非总是产生负面的情绪。当通过他们的努力使被照顾者的生活及健康状况得以改善时，照顾者会因为圆满地履行责任而获得一定的满足感，而这种积极感受在一定程度上可缓解照顾者心理上的压力。还有来自外界的感激与认可，可使照顾者的自尊得以提高。照顾者的付出和成绩受到他人的肯定和赞扬时，照顾者的自我满意度和荣誉感会提升，有助于压力缓解。因此，家人应对主要照料者多加赞扬和支持。

4. 家人应如何支持和帮助照料者

老人是全家的老人，每个家庭成员都有责任为全家的幸福贡献力量。家中如已有主要照料者，其他人有空、有能力要多施以援手，千万不能置之度外，冷眼旁观。

有的照料者甚至为了照料老人放弃了自己的工作。另一方面痴呆老人的医药费用增加，造成家庭经济压力。其他家庭成员应积极配合照料者，并给予经济支持。

在照料者疲劳、郁闷时，家人也需要及时安慰、帮助。不能因老人累坏另一个家庭成员，更不能影响到家庭和睦。

5. 怎样照顾老年人的“衣”

老年人穿衣，虽不一定讲究衣着华丽，但要做到整齐清洁、朴素大方，不宜邋遢随便。老年人穿衣基本要满足保持热量、利于保健、防护功能、兼顾美观的原则。穿衣服其实和看病一样，也讲究“对症”。心脑血管不好的老年人，不宜穿得太紧，以防衣领过紧压迫颈动脉，影响血压和心跳。老年人出门时可戴轻薄、透气的帽子，以保护头部血管。

肾功能差的老年人，要在枕边放件外套，应对晚上如厕。肺气虚的老年人，宜多穿件小背心，防止后背和腹部受到寒气侵袭。有下肢血液循环障碍或静脉曲张等问题的老年人，要注意脚部保暖，穿袜子时袜口不能过紧，以免影响血液流通。老年人还应注重内衣的选择。老年人的内裤最好选择纯棉材质、宽松舒适，尤其是老年女性最好穿白色或者浅色的内裤，尽量不要选择带颜色或有图案的，有助于对一些妇科疾病的识别。

6. 怎样照顾老年人的“食”

吃饭是生命动力的主要来源，也是生活中最大的快乐之一。家有老人，若能让其注意力放在吃饭上，那么可以说照顾已经成功了一半。

老人吃饭最好有固定的时间；要尽量让老人与家人一起吃饭；尽量让老人自己动手吃饭；若是在床上吃饭，让腰部靠着床吃饭会比较舒服。若有可调整角度的轮椅，可按照说明书调整适宜的角度。

因老年人食量少、胃口差，会致蛋白质、钙、维生素等营养缺乏，从而容易疲劳，抵抗力减弱，应进食营养平衡的食品。

为了吃饭时享有好的口感，吃饭前口腔的清洁也很重要。口腔内容易滋生细菌，含有细菌的唾液流进气管后，感染率较高，所以应及时清洁口腔。清洁口腔时要小心，不要让水进入气管。

7. 怎样照顾老年人的“住”

老年人的运动功能和感觉功能衰退，行动能力大为降低，日常生活中的很多障碍会增加活动难度。照顾老年人，为老年人提供安心、舒适的生活环境是维持健康的第一步。

老年人的住房、家居及所用物品的设计，应讲究“适老性”。适老性是“以人为本”原则的具体化。“老”是指不同类型老人的各自静态生理特征、动态行为特点、群体交往方式、心理变化规律的需求，以及照顾者在为老人服务时更便捷、高效的需求；而“适”则是为满足上述

需求而设计的具体、可行的手段和措施。

温度：室内温度适宜，经常开窗流通空气（风不宜直接吹到老人）。

照明：老人的床的位置宜见窗外，明亮、通风良好，照明开关可设在便于亲自操作的位置。

床的布置：床周边宜保留大约1米左右的通道，以便于在床的四周看护照顾。

预防跌落摔伤：家中阶梯、过道等宜设置扶手、预防滑跌设施及照明设备，还应注意地板是否有高低不平整的情况，预防老人摔倒。

地面：家有老人，屋子里要尽量少堆放东西，少出现门槛或台阶。在浴室、厕所、厨房地面铺上防滑垫，地毯及浴室毯必须固定不会滑动。

浴室：设置浴室及卫生间出口时，尽量做大一点，而且要加装紧急用按铃；为防止滑倒、摔伤，可装浴槽辅助板等设备。

另外，现在出现了许多适合老年人使用的创意产品，如爬楼机、无障碍式浴缸、带放大镜的指甲剪、智能手杖、穿袜辅助器、气垫便盆、成人纸尿裤、恒温输液器、切药器、颈挂式灯光放大镜、老年人用手机等，必要时可备用。

8. 怎样照顾老年人的“行”

有些老年人习惯早起出门遛弯、晨练，其实老年人出门最好选在太阳出来后的9:00~10:00或下午15:00~16:00。这段时间空气污染少，还可避开上下班高峰期，坐车不挤，更可减少疾病、跌倒、摔碰等意外发生。有心脑血管疾病的老年人吃完饭不要马上出门，否则容易因大脑、心脏供血不足而诱发疾病。老年人出门还要注意选择交通工具，遵循“量力而行、遵守规则、安全第一”的原则。

如果老人单独出行，无论出门遛弯还是远游，应提醒他（她）随身携带如下物品：①写清楚老人的姓名、家庭住址、联系人电话，以及疾病史、服药史等的联系卡；②平时服用的药品，如冠心病患者要带上硝酸甘油等救命药；③老花镜、助听器、拐杖、老人手机等。一旦发生意

外，只要老人意识清楚、手脚能动，就能在第一时间自救。

9. 怎样帮助老年人洗澡

调查发现，无论在城市还是农村，老年人在吃饭、穿衣、如厕、上下床、洗澡、室内走动这几项日常生活自理能力中，受损最严重的是洗澡能力。老年人因洗澡而引发意外的悲剧时常发生。因此，老年人洗澡要特别谨慎小心。

老年人洗澡时间不宜过长。每次以15~20分钟为宜，最长不得超过30分钟。时间过长容易疲劳，容易引起心脏缺血、缺氧，易发生意外。注意监测脉搏及血压。注意看老人的脸色、情绪状况及有无眩晕情况等。饱食后或空腹时不宜洗澡，吃饭前后1个小时不可洗澡。洗澡前宜先排便。

老年人洗澡的水温不宜过高。一般以老人感到不烫手为宜。老年人洗澡不要过多使用肥皂，以免皮肤过于干燥而引起瘙痒。不要用力搓擦，以免损伤皮肤自然防御功能，引起皮肤病。老年人洗澡要提高浴室的温度，严防受凉。浴室门窗不能关死。洗澡时动作要舒缓些，或每次分重点洗，避免体能消耗过大。还要注意防止摔倒，慎防“浴晕”。

老年人由于脂质代谢异常，很容易出现皮肤干燥、瘙痒症等，洗完澡可抹些清爽的润肤露。冬天里老年人洗澡不宜过勤，一般每周1次就够了。

10. 老年人摔倒后该怎么办

在老年人经常发生的意外伤害中，跌倒排在第1位。老年人跌倒会造成严重的伤害，包括髋关节等部位骨折、硬脑膜下出血、软组织损伤或头部外伤。另外，有些老年人会因为害怕再次跌倒而限制自我活动，渐渐失去了独立活动的的能力，不仅让身体功能越来越差，也造成家人的负担。

老年人摔倒的现场急救，尤其是正确移动非常重要。若处理不当，往往要延长住院时间或发生并发症，甚至造成伤肢残废。

首先，不要急于挪动，应先拨打急救电话。如果老年人发生骨折，越挪动越容易错位，骨折面还可能刺伤血管、神经，加重病情。还有些老人可能出现脑出血等问题，盲目挪动或立即扶起，会加重脑出血病情。

其次，不痛不表示骨骼没有挫伤。老年人由于骨质疏松，很容易发生骨折。常发生的嵌插性骨折（骨头挤压到了一起）开始没有任何不适，但几天后疼痛加剧。所以即使摔倒后没有任何不适也最好看医生，必要时拍片，甚至做磁共振成像（MRI）扫描来排除骨折的可能。

再次，如果老人摔倒后发生昏迷、呕吐，应将其头部侧向一边，以防呕吐物流入呼吸道引起窒息。

此外，在抬摔倒的老人时，无论骨折部位是否固定，都不能由一人背或抱，也不能由两人拉车式移动，应该由3人组成，一人抬头颈部，一人抬腰部，另一人抬膝盖和小腿部。在条件允许的情况下，应等待医务人员前来进行急救。

11. 除了吃饱穿暖，还需要关心老年人哪些方面

在上海生活的老年人，一般经济条件不会差到食不果腹，然而很多老年人的精神关怀却是欠缺的。都市的生活压力导致年轻人多数时间都在为更好的经济生活而奔波，很少有空余时间来陪伴老人。有些老人抱怨子女只知道给钱，其实他们并不缺钱，最期待子女能多陪陪自己。当儿女有机会与老人共处时，应该把时间用在陪伴、倾听及沟通上。陪伴者应该了解老人的需要，在有限的时间内做有效的沟通，满足他们的需要。也可以带老人到附近的公园去散步，到周边的城市转转，有条件可以去远方旅游。子女孝顺，得到邻居、朋友的夸奖和羡慕，也是老年人莫大的荣耀。

另外，如果老人与子女分开生活，子女可以定期为老人检查水、电、煤等设施，消除隐患；有需要则可以经常购买些生活用品、配些药品给老人，尽量给老人带来便利。

12. 怎样帮助老人，谨防上当受骗

近年来，老年人上当受骗的事情屡见报道，我们在痛斥这些无良骗子的同时，应该如何防止老人被骗子们骗去积攒多年的血汗钱呢？做子女的经常有一种苦恼：“为什么我说的话你不信，骗子说的你全信。”老年人与外界接触减少且心地善良，有点积蓄，常常成为骗子的目标。其实很多骗子都琢磨过受骗对象的心理，不少骗子就是利用了子女对老人关心不够这一点，大打亲情牌，攻其弱点，成功设局的。老年人也是因为孤独而容易被骗子的甜言蜜语哄得心甘情愿把钱掏出去。子女要多关心老人，多与老人交流，让老人多了解外界的新事物、新骗局。

与老年人沟通的过程要慢一些，耐心一些，话要简洁明白，避免运用复杂的语言。有些老年人记性不是很好，有时一件事情刚跟他（她）说过，一转眼他（她）就会忘得一干二净，因此要多说几遍，在他（她）的脑子里形成深刻的印象。慢慢来，让他（她）一点一点地理解和消化，这样才能达到想要的效果。

另外，要告诫老人不要贪小便宜。老年人总是在用钱方面很精打细算，并且人或多或少都会有一种贪小便宜的心理，很多骗局就是针对这一特点设定的。还应让老人养成遇事找人商量的习惯。人在慌乱的时候总是会忽略许多细节，更何况是老年人。如果有了旁人的分析，就能找到骗子的不少疑点，也就不会上当受骗了。子女与老人沟通密切了，老人有困难的时候自然会首先求助于子女。

二、特殊照护

13. 老年人患常见慢性疾病，该如何合理调整饮食

有的老年人患上高血压、糖尿病等慢性病后，由于年纪较大，一旦生病，就极其容易联系到死亡，从而产生了不同程度的焦虑情绪、悲观或恐惧心理，整天愁眉不展、一语不发、心事重重，且容易多疑多虑、食欲缺乏、经常失眠。另一方面，老年人迫切希望通过治疗彻底治愈自

己的疾病,但又缺乏相关的医学知识,以致对照顾、治疗的水平过分担忧,还可能因为治疗费用相对较高,担心给家庭带来一定的经济负担,情绪易紧张、焦虑,造成非常大的心理压力,从而产生情绪障碍。

遇到这样的情况,照顾者应当多理解老人的心情,宽容对待老人,帮助其舒缓情绪、从容应对。①照顾者可以学习并了解相关知识,鼓励老人规范治疗,阻止症状加重,减少并发症的发生,如了解一些疾病的发病特点、诊断标准、治疗常规、并发症的预防及预后等知识。了解疾病本身,减少错误认识,配合医生的治疗措施。②调整老人的饮食,督促老人戒烟限酒,陪伴老人坚持适度运动,如散步、慢跑、快走、打太极拳、跳舞等,或参加社区活动、联谊活动等,舒缓心情,做到起居有度,劳逸结合。③督促老人按时、准确服药,定期监测血压,发现问题随时打电话向医生咨询,为安全而有效降压提供最基本的保证。④了解疾病的日常注意事项,为老人提供支持和监督,缓解老人对疾病的紧张认识。⑤了解一些心理疏导和教育知识,帮助老人配合医生的干预,找到老人感兴趣的切入点,引导老人走出抑郁、偏执的阴影。从生活上关心老人,帮助老人调整心态,改善体质,加强对疾病治疗的信心,提高治疗效果。

14. 老年人胃口差应如何应对

老年人难免食欲缺乏,味觉系统渐失敏感,胃口越来越差。一方面,这是身体功能退化的正常表现;另一方面,也可能由于疾病、药物、身体状况、心理因素等原因,使得老人对吃提不起兴致。对于胃口不好的老年人,照顾者需要想些办法使老人重振食欲,享受食物带来的幸福感。

食物需新鲜又卫生。因老年人的味觉、嗅觉不灵敏,对已腐败的食物或一些化学物质的辨识能力减退,进食此类食物会危害老人的健康。应多食用富含维生素、矿物质的食物,维持组织器官的正常结构与功能。应食用一定量的蛋白质,老年人每天摄入蛋白质以男性75克、女性65克为宜,维持机体正常功能所需。老年人饮食应该做到低脂、低盐、低糖。烹饪时加些天然调味品调动食欲。

食物要软硬适中才顺口。很多老人的牙齿出了问题,即便装了义齿,咀嚼功能也会打折扣。食物软硬适中会让老人容易进食。

老人若吞咽功能不佳,如第1口食物不容易咽下去时,可先饮少量温水或茶水再吃饭,并记得确认食物有无吞咽下去。饭后30分钟以内最好不要睡觉,因为此时容易产生食物反流现象。

对于老年人来说,多人共餐更有食欲。随着生活水平的提高,老年人更看中的是亲情,子女要尽可能多回家吃饭;也可以和邻近的老年人一起用餐。热闹的用餐气氛,会改变老年人的心情,进而增加食欲。

15. 老年人便秘应如何应对

便秘是老年人常见的一种病症,指长时间存在排便困难、排便次数减少和粪便硬结等。老年人由于生理功能减退,易于发生便秘。如果便秘严重,还可能会发生粪便嵌顿、痔疮、肛裂等,甚至诱发心脑血管意外而危及生命,从而影响老年生活质量。

预防便秘的主要方法首先是饮食调理。可让老人每天晨起后空腹饮蜂蜜水或淡盐水,保证日饮水量。多食富含膳食纤维的食物,如玉米、番薯、糙米、豆类等粗粮,芹菜、韭菜、大白菜、土豆等蔬菜,香蕉、火龙果、猕猴桃等水果。由心理因素而引起的便秘要通过养成规律排便习惯、保持大便通畅来克服。适当的体育运动对于缓解老年人功能性便秘有一定的疗效。可鼓励老人适度参加体育锻炼,如散步、打太极拳、做体操等。不能行走的老人可借助体育器材锻炼,或由照顾者协助做简单的运动,如扩胸、抬高腿部等,以促进肠道的蠕动功能,预防便秘发生。

照顾者还可学习腹部按摩,每天睡觉前或闲暇时给老人腹部按摩。同时教会老人做缩肛运动,以减少便秘的发生。对于需要卧床的老人,应减少卧床的时间。可变卧位为坐位,变白天床上休息为椅子上休息。如需排便应尽量采取蹲位和坐位排便。在条件允许的情况下,最好鼓励或帮助老人到厕所进行排便。对年老体弱及久病的便秘者,可用开塞露、甘油栓或肥皂栓置入肛门内通便。对较长时间便秘者,可用戴上手套、

涂有肥皂的食指缓慢从肛门进入，掏出粪便，必要时给予灌肠。此外，吸烟、饮酒也会导致便秘的发生。因此，应提醒老人保持良好的生活习惯和愉快的心情，与老人多沟通、聊天，让老人心情舒畅、愉快，减少便秘的发生。

16. 如何应对老年人大、小便失禁

大、小便失禁是指不由自主的尿液或粪便泄漏。大、小便失禁是老年人，尤其是老年痴呆者患病后易于发生的症状。老年人腹泻可致水及电解质紊乱，酸碱平衡失调。频繁腹泻会刺激肛门，并引起周围皮肤疼痛。

大便后应用温水清洗并涂润滑油保护。给予老人糖盐水，必要时给予输液。要安慰大、小便失禁的老人，消除其恐惧和羞愧的心理。对于尿失禁者，要保持每天2 000~2 500毫升饮水量，不能因尿失禁而减少饮水。减少尿量可致尿路感染，加重尿失禁，但要控制睡前和夜间饮水；让患者每天数次做阴部肌肉收缩和放松锻炼，协助患者建立排尿反应，定时给予便器，帮助恢复自控排尿；保持皮肤清洁、干燥，及时更换床单和被褥；对不能控制失禁的老人可求助于医生，必要时采用接尿器外引流。

因大、小便失禁带来社会耻辱感，所以大、小便失禁患者及其家庭照顾者往往会采取各种措施来隐瞒老人的大、小便失禁。目前市面上有一些排便节制产品，如造口袋、避孕套式尿袋、纸尿裤、医用接尿器、尿壶、卫生棉条、一次性纸尿片、大便引流装、控污袋引流稀便等，可减少难堪，保护老人尊严，促进老人和照顾者的社会化，提高老人的舒适度，减少照顾者的工作负担。正确选择排便节制产品主要应考虑以下因素：产品的安全级别和类型，老人对照顾者的依赖程度，老人的动手能力、认知功能、生活方式、身体特征等。

17. 如何预防和应对老年人发生压疮

压疮又称压力性溃疡，俗称“褥疮”，是指局部组织因长时间受压，

血液循环受阻，局部持续缺血、缺氧、营养不良而导致软组织溃烂和坏死。长期卧床的老年人作为特殊的群体，其压疮的发生有着不可避免的自身因素，如年龄、感觉功能障碍、身体缺陷导致的组织缺氧等，因此老年患者压疮的评估及预防尤为重要。压疮一旦发生，其治疗、护理也是一个复杂的过程，需要医护人员、照顾者及老人自己的共同努力，才能有效地避免压疮的发生，缩短压疮的治疗时间，提高照护质量，减少老人痛苦。

预防压疮要做到：①减压，避免急性损伤。帮助老人多翻身，通过间歇性解除压力，有助于受损区域皮肤的血液供应得到恢复。②加强营养，增强组织修复能力。根据老人的营养状况有针对性地给予高蛋白、高维生素、高热量的膳食，以增加机体抵抗力和组织修复能力，减少压疮发生的机会。③保持大便通畅，减少便秘的发生。④避免潮湿刺激。对小便失禁者，宜使用尿布或接尿器，有利于会阴部及皮肤保持清洁、干燥。对大便失禁或频繁腹泻的老人，可使用带囊气管导管代替肛管，以保持局部清洁干燥。⑤发热护理。及时发现疮面有无感染，观察体温变化，定时通风换气，保持室内空气新鲜。

18. 怎样照顾骨折的老年人

很多老人在骨折之前就伴随有高血压、心脏病、糖尿病及慢性支气管炎等，受伤以后长时间卧床使身体处于被动体位，这样可能导致心脑血管疾病的出现，还可能会引发多种综合病症。所以，对于老年人来讲，对骨折后并发症的有效预防和治疗显得尤为重要。

骨折的老人最常发生的并发症就是压疮、便秘，另外还易出现坠积性肺炎、泌尿系统感染、静脉血栓形成、关节僵硬及活动受限等。并发症的预防与控制要点是针对压疮、便秘的预防与护理；适量运动，合理服用药物，预防血栓形成；鼓励老人多做深呼吸，改善肺通气功能，有痰时应及时咳出，避免引起坠积性肺炎；多饮水；对于留置导尿管的老人，则需注意导尿管的顺畅与定期更换，保持清洁；在规定的时段内

用温开水擦拭阴部，预防泌尿系统感染；坚持股四头肌舒缩的锻炼，做一些有利于膝关节、踝关节及足趾运动的活动，避免关节麻木、僵硬等。

19. 照顾老年痴呆症患者要注意什么

老年痴呆症是由于进行性脑功能衰退而出现的包括记忆、语言、视空间功能、情感、性格、人格、认知、思维、行为、生活和社交活动发生异常的一组临床综合征。它不是一种独立的疾病，而是在各种不同疾病的基础上发生的，直接影响老年人的生活和健康。随着人口老龄化的发展，老年痴呆症的患病率不断增加。照顾老年痴呆症患者负担很重，照顾者不仅要注意老人的生活照顾、饮食安排，保证老人有充足的睡眠，还要做好老人的心理支持、安全管理，帮助其严格按医嘱按时、按量服用控制痴呆的药物，仔细耐心地观察病情，及时发现问题并处理，以免延误病情。

轻、中度老年痴呆症：要提高老人对疾病的认识，强化记忆锻炼，增加信息的刺激量。鼓励老人回忆过去生活的经历，定时看电视、报纸了解国内外大事。保持良好的社会互动可获得更多的信息。开展语言、计算及理解功能训练，做到循序渐进、反复强化、持之以恒。日常生活注意保持生活的规律性，摄入足够、均衡的营养，多食富含卵磷脂、乙酰胆碱的食物，如鸡蛋、鱼等；多食新鲜蔬菜、水果，适量补充维生素等。保持充足的睡眠，保持大小便通畅。

重度老年痴呆症：在生活上给予老人关心、协助，而不是完全包办。协助老人在熟悉的环境中生活自理，如洗漱、进餐、行走等。不能让老人单独外出，防止走失或跌伤。药物、热水应放好，防止老人误吸、烫伤。铁器、锐器等物品保管好，防止老人误伤和伤人。

20. 对疾病缠身、脾气暴躁的老年人，应如何调整其心态

患病老人由于疾病的长期折磨，带来心理压力，容易产生心情郁闷、脾气暴躁、抑郁、伤感、易激惹、失眠、疼痛等很多连锁反应。俗话说

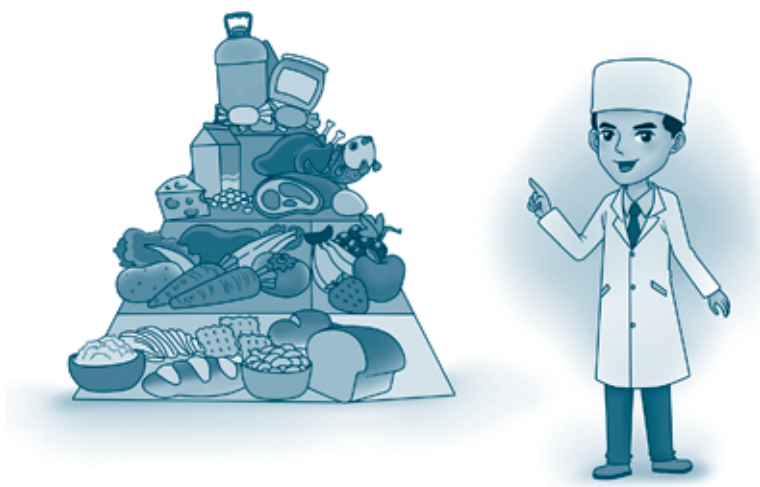
“气急攻心”，情绪的波动往往会导致更严重的伤害。老年人常易发脾气，也会给家庭生活和人际关系蒙上阴影，因此一定要设法加以改正和控制。

作为家人需要了解事出有因，不要盲目责备。在老人发脾气的时候，要顺着其意思，渐渐平息后再做思想工作。找到导致老人脾气暴躁的原因，尽量缓解疾病造成的伤痛。有些老人由于自己的病痛给子女带来很多生活负担，会对自己生气。子女要安抚老人的内疚感，减轻老人的心理负担，不要在老人面前表现出太多的不耐烦。另外，可以找些老人感兴趣的事或物，分散老人的注意力，一方面有助于暂时忘记病痛，也可以使老人心情愉悦。很多时候，小朋友也是老人的“开心果”。

（ 朱虔兮 上海市计划生育科学研究所
 上海市人口和家庭计划指导服务中心 ）

第八章 全民营养

人的生存、生长、保持健康以及取得从事任何工作和娱乐都离不开营养的参与，而营养的直接来源就是食物。那么怎么吃既健康又美味呢？这是一门不小的学问。如何科学地选择食物和调配膳食以保证合理的营养，对保持健康具有举足轻重的作用。此外，随着移动互联网时代的到来，网络信息的传播更为广泛、快速，而网络谣言如影相随，影响着人们对食物的判断和选择，这就需要人们从科学的角度去伪存真，辨别真假。谣言止于“智”者。



一、吃出健康

1. 人体必需的营养素和食物成分有哪些

人体必需的营养素多达40余种，这些营养素必须通过食物摄入来满足身体的需要。其中蛋白质、脂类和碳水化合物不仅是构成机体的成分，还可以提供能量。人体必需的矿物质有钙、磷、钠、钾、镁、氯、硫等必需常量元素和铁、碘、锌、硒、铜、铬、钼等微量元素。人体必需的维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；水溶性维生素有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、泛酸、叶酸、烟酸、胆碱和生物素。除了这些营养素外，水也是人体必需的。另外，还有膳食纤维及其他植物化学物等膳食成分对维持人体健康也是必要的。

2. 目前我国居民存在的饮食问题有哪些

根据中国营养学会的调查，目前我国居民存在的饮食问题主要有以下几个：①谷类食物的消费量逐年下降。很多年轻人为了减肥基本不吃或吃很少主食，这与我们所提倡的平衡膳食模式有明显差距。而且谷类的过度精加工会导致B族维生素、矿物质和膳食纤维丢失，从而引起摄入量不足。②我国大多数居民身体活动不足或缺乏运动锻炼，能量摄入相对过多，导致超重和肥胖的发生率逐年增加。③蔬菜摄入量逐年下降，水果、大豆、奶类摄入量仍处于较低水平。④动物性食物的摄入量逐年增多，其中畜肉摄入较多，禽肉和鱼类摄入较少，对居民营养健康不利，需要调整比例。⑤烹调油和食盐的摄入量过多，含糖饮料消费呈上升趋势，而且城市儿童喝饮料已成为“习惯”，急需加以引导和控制。

3. 如何理解“没有不好的食物，只有不合理的膳食”

人类需要多种多样的食物。各种食物各有其营养优势。食物没有好

坏之分，但如何选择食物的种类和数量来搭配膳食却存在着合理与否的问题。“量”的概念十分重要。比如说肥肉，其主要营养成分是脂肪，还含有胆固醇，对于能量不足或者能量需要较大的人来说是一种很好的提供能量的食物，但对于能量过剩的人来说是不宜选择的食物。正是因为人体必需的营养素有40多种，而各种营养素的需要量又各不相同，并且每种天然食物中营养成分的种类和数量也各有不同，所以必须由多种食物合理搭配才能组成平衡膳食。也就是说，从食物中获取营养成分的种类和数量应能满足人体的需要而又不过量，使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。

4. 什么是平衡膳食及平衡膳食模式

平衡膳食是指膳食中各类食品品种、数量及比例和消费的频率。平衡膳食是各国膳食指南的核心观点。“平衡”是指人体对食物和营养素需要的平衡，指能量摄入和运动消耗的平衡。平衡膳食强调了日常饮食中食物种类和品种应丰富多样，能量和营养达到适宜水平，注意避免油、盐、糖的过量等多项内涵。

平衡膳食模式是中国营养学会DG修订专家委员会根据中国居民膳食营养素参考摄入量、我国居民营养与健康状况、食物资源和饮食特点所设计的理想膳食模式。这个模式推荐的食物种类、数量和比例，能最大限度地满足不同年龄阶段、不同能量水平的健康人群的营养与健康需要。

5.《中国居民膳食指南（2016版）》的核心推荐意见有哪些

《中国居民膳食指南（2016版）》修订专家委员会总结了最新食物与人群健康关系的科学证据，梳理了我国居民主要营养和健康问题，为改善大众营养、引导食物消费、促进全民健康，在《中国居民膳食指南（2016版）》中提出了6条核心推荐条目。

推荐一：食物多样，谷类为主；

推荐二：吃动平衡，健康体重；

推荐三：多吃蔬果、奶类、大豆；

推荐四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；

推荐五：少盐少油，控糖限酒；

推荐六：杜绝浪费，兴新食尚。

以上核心推荐适用于2岁以上健康人群。

6. 如何理解“食物多样，谷类为主”

食物多样是平衡膳食的主要基本原则之一。不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量不同。除6月龄以内婴儿吃母乳外，没有任何一种食物可以满足人体所需的能量和各种营养素的需要。因此，只有多种多样的食物才能满足人体的营养需要。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天至少摄入12种以上食物，每周25种以上。

谷类为主是指谷薯类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上，也是中国人平衡膳食模式的重要特征。因此建议：每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克。

7. 怎样才能做到“吃动平衡，健康体重”

俗语讲“一口吃不成胖子”，但一口一口累积起来，胖子就可能吃出来了。因此，预防不健康的体重增加应从控制日常的饮食量做起，从少吃“一两口”做起。此外，还应增加各种消耗能量的活动来保持能量的平衡。《中国居民膳食指南（2016版）》建议：食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。定时、定量进餐，提倡分餐制，每顿少吃一两口，减少高能量食品的摄入，减少在外就餐。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动。

“管住嘴，迈开腿”，两者同等重要，互为补充，缺一不可。家里准

备一个电子体重秤，经常称一下早晨空腹时的体重，注意体重变化，随时调整“吃”与“动”平衡。千万不要把“不吃不动”作为自己懒惰的借口，仅维持体重不变，而忽略健康的生活方式也是不可取的。

8. 为什么要“多吃蔬果、奶类、大豆”

蔬菜和水果含水分较多、能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。增加蔬菜和水果的摄入量，不仅能降低脑卒中（脑中风）和冠心病的风险及心血管疾病的死亡风险，还可以降低胃肠道癌症的发生风险。奶类富含钙，也是优质蛋白质和B族维生素的良好来源。增加奶类摄入有利于儿童及少年的生长发育，促进成人骨骼健康。大豆含有丰富的优质蛋白质，富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆还富含必需脂肪酸、钙、钾和维生素E。另外，大豆还含有多种有益于健康的成分，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等。多吃大豆及其制品对预防心血管疾病、骨质疏松、改善女性绝经期症状都有积极的作用。

9. 如何做到“少盐少油，控糖限酒”

应当培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品，少用煎、炸等烹饪方法。成人每天食盐不超过6克，每天烹调油25~30克。一些加工食品和调味品中也含有盐，如腊肉、话梅、味精、酱油等，所以在考虑每天盐的摄入量时，千万不要忽略这些“看不见”的盐。少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。过多摄入添加糖的食品可增加龋齿和发生体重超重的风险，推荐每天摄入糖不超过50克，最好控制在约25克以下。水在生命活动中发挥重要作用，应当足量饮水。建议成年人每天饮7~8杯（1500~1700毫升），提倡饮用白开水或茶水，不喝或少喝含糖饮料。儿童及青少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，一天饮酒的酒精量男性不超过25克，女性不超过15克。

10. 为什么要倡导“杜绝浪费，兴新食尚”

由于我国人口众多，且食物浪费问题比较突出、食源性疾病发病状况不容乐观。减少食物浪费、注重饮食卫生、兴饮食文明新风，对我国社会可持续发展、保障公共健康具有重要意义。勤俭节约、珍惜食物、杜绝浪费是中华民族的美德，也是每个人必须遵守的原则。我国人多地少，人均食物资源并不丰富，而且粮食供需总量长期保持紧平衡。因此，应按需选购食物、按需备餐，提倡分餐不浪费。此外，食物在生产、加工、运输、储存等过程中若遭受致病性微生物、寄生虫和有毒有害等物质的污染，可导致食源性疾病，威胁人体健康。因此，应选择新鲜卫生的食物、当地当季的食物，合理储藏食物，采用适宜的烹调方式，以提高饮食卫生水平。

11. 对老年人膳食的补充说明和指导建议有哪些

老年人常受生理功能减退的影响，更易造成食物摄入量不足和营养缺乏，因此更应注意合理设计、精准营养。老年人咀嚼吞咽能力和消化功能减退，应制作细软食物，少量多餐。老年人身体对缺水的耐受性下降，要主动饮水，首选温热的白开水。户外活动能够更好地接受紫外线照射，有利于体内维生素D合成和延缓骨质疏松的发展。老年人应摒弃闭门不出的生活习惯，尽量多外出、多交际，积极主动与人交流，多参与群体活动。同时，不应过度苛求减体重，应维持体重在一个稳定水平。

《中国居民膳食指南（2016版）》针对老年人推荐：少量多餐；食物细软；预防营养缺乏；主动足量饮水；积极户外活动；延缓肌肉衰减；维持适宜体重；摄入充足食物；鼓励陪伴进餐。

12. 对备孕期妇女膳食的指导建议有哪些

健康的身体状况、合理膳食、均衡营养是孕育新生命必需的物质基础。备孕妇女的膳食指南在一般人群膳食指南基础上特别补充以下3条关键推荐：①调整孕前体重至适宜水平。肥胖或低体重备孕妇女应调整

体重，使体质指数（BMI） $[BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m}^2)]$ 在18.5~23.9范围。②常吃含铁丰富的食物，选用碘盐，孕前3个月开始补充叶酸。③保持健康的生活方式，禁烟酒。④应遵循平衡膳食原则，摄入充足的营养素和能量。⑤保持良好的卫生习惯，保证每天至少30分钟中等强度的运动。生活规律，避免熬夜，保证充足睡眠。

13. 孕期妇女膳食注意事项有哪些

妊娠各期妇女的膳食应根据胎儿生长速率及母体生理和代谢的变化进行适当的调整。孕期叶酸摄入量应达到每天600微克。除了常吃叶酸含量丰富的食物如动物肝脏、蛋类、豆类、酵母、绿叶蔬菜、水果及坚果类，还应补充叶酸每日400微克。孕期妇女还应常吃含铁丰富的食物，动物血、肝脏及红肉中含铁量较为丰富，且此类铁的吸收率高。铁缺乏严重者应在医师指导下适量补铁。碘是合成甲状腺素的原料，是调节新陈代谢和促进蛋白质合成的必需微量元素。除选用碘盐外，孕妇每周还应摄入1~2次含碘丰富的海产品。

孕早期应维持孕前平衡膳食。若早孕反应严重，可少量多餐，选择清淡或适口的膳食，保证摄入含必需量碳水化合物的食物。孕中晚期增加奶类200克/天、动物性食物（鱼、禽、蛋、瘦肉）50克/天，孕晚期增加125克/天。建议每周食用2~3次鱼类，以提供n-3多不饱和脂肪酸，有助于胎儿脑发育。此外，还应进行适量的身体活动，健康的孕妇每天应进行不少于30分钟的中等强度身体活动，使孕期体重增长保持在适宜的范围。禁烟酒，保持愉快的心情，积极准备母乳喂养。

14. 哺乳期妇女膳食注意事项有哪些

增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品。乳母每天应比孕前增加约80克的鱼、禽、蛋、瘦肉，若条件限制可用富含蛋白质的大豆及其制品替代。动物肝脏、蛋黄等食物中维生素A含量丰富。选用碘盐烹调食物，适当摄入海带、紫菜、鱼、贝类等富含碘或DHA

的海产品。每天应增饮200毫升牛奶，使总奶量达到400~500毫升，以满足乳母对钙的需要。重视整个哺乳阶段的营养，食不过量且营养充足，以保证乳汁的质与量。保持愉悦心情，睡眠充足，坚持哺乳。科学活动和锻炼，逐步恢复适宜体重。忌烟酒，避免浓茶和咖啡。

15. 素食人群膳食要注意哪些问题

素食人群若膳食组成不合理，将会增加蛋白质、维生素B₁₂、n-3多不饱和脂肪酸、铁、锌等营养素缺乏的风险。因此，应合理搭配膳食，避免因缺少动物性食物而引起这些营养素缺乏的风险。除了动物性食物，一般人群膳食指南的建议均适用于素食人群。素食人群应食物多样，谷类为主；适量增加谷类食物摄入，特别是全谷物的摄入量。大豆是素食者的重要食物，应增加大豆及其制品的摄入，每天50~80克，适当选用发酵豆制品。素食者应常吃坚果、海藻和菌菇类食物。建议全素人群（成人）每天摄入坚果20~30克，藻类或菌菇5~10克；奶蛋素人群（成人）每天摄入坚果15~25克。蔬菜及水果摄入应充足，食用量与一般人群一致。推荐素食人群使用大豆油和（或）菜籽油烹饪，用亚麻籽油和（或）紫苏油拌凉菜。

16. 为什么要尽量选择当季蔬果

选择当季蔬果能最大限度地保持食物的新鲜度和营养。如果食物储存时间过长会引起食物的内在质量及感官品质的变化，即食物变质。导致食物变质的主要原因有微生物的生长繁殖、化学反应及食物自身的代谢作用。食物变质可以产生不同的结果：一类是对人体相对无害的变质，例如外观、结构和香味的变化，某些营养素的流失等；另一类则是对人体有害的变质，如某些微生物、真菌大量生长繁殖产生毒素，或某些食物发生分解产生有害成分等。因此，应尽量选择当季蔬果，可缩短储存时间，减少污染机会，保证食物新鲜、卫生和营养。

17. 饮食里的酸碱性食物是如何区分的

食物的酸碱性是根据食物在人体内最终的代谢产物来划分的。酸性食物是指食物代谢后产生酸性产物含量较高的食物；碱性食物是指食物代谢后产生碱性产物含量较高的食物。酸碱性食物摄入不平衡有使血液pH偏离正常值范围的倾向，但人体内的体液缓冲系统可以很好地抵消这种倾向，维持血液pH始终在7.34~7.45。

食物基本都含有五大类要素：蛋白质、脂肪、碳水化合物（俗称糖类）、维生素、矿物质。人人皆知蛋白质、维生素非常重要，虽然矿物质只是微量，但却也是维系身体健康不可或缺的要素。对人类而言，必要的矿物质中与食物的酸碱性有密切关系者有8种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前5种元素进入人体后呈现碱性。动物的内脏、肌肉、脂肪、蛋白质、五谷类，因含硫、磷、氯元素较多，在人体内代谢后产生硫酸、盐酸、磷酸和乳酸等，它们是人体内酸性物质的来源；而大多数蔬菜、水果、海带、豆类、乳制品等含钙、钠、钾、镁元素较多，在体内代谢后变成碱性物质。

碱性食物主要成分（钙、钠、钾、镁）是人体运动和脑活动所必需的4种元素。凡食物含钙、钠、钾、镁等金属元素的总量较高，在体内经过代谢最终产生的物质呈碱性，这类食物称为碱性食物。建议普通人每天摄入蔬菜及水果250~500克，这样有利于健康。

很多科普文章经常提到酸性体质、碱性体质，这在正常人群中是不存在的。事实上，在正常生理状态下，人体酸碱失衡并不容易发生。一旦人体体液 $\text{pH} < 7.35$ ，已经属于酸中毒了，意味着患上非常严重的疾病。酸中毒早期常表现为食欲缺乏、恶心、呕吐、腹痛等症状，进一步发展可表现为嗜睡、烦躁不安、精神不振，以致昏迷、死亡。

18. 吃素的人如何预防骨质疏松症

众所周知，目前全世界约有2亿人患有原发性骨质疏松症，其发病率已跃居常见病、多发病的第7位。我国有7 000万~8 000万骨质疏松患者，

60 岁以上人群中，骨质疏松发病率高达 56%。所以，懂得如何预防和及时治疗骨质疏松，对广大中老年人来说意义重大。

骨质疏松症是一种常见病，在老年人中尤其是妇女中很多见。它的主要症状是腰背痛，全身上下骨痛。骨质疏松症对老年人最大的危害就是跌倒之后的骨折。它引起的骨折是不大容易理解的，一个动作或者走路摇摇晃晃摔了一跤，年轻人可能很快就爬起来了，但老年人就可能出现骨折。所以骨质疏松症可致残，手术费用高，对生活质量影响较大。

饮食可有效预防骨质疏松症。在适当的基础治疗上，多吃鸡蛋、牛奶，多晒晒太阳。那么，平时长期吃素的人如何从蔬菜中获得需要的钙质呢？

按照新鲜蔬菜中钙的含量，可以划分为以下两个等级：一为高钙蔬菜（每百克鲜菜中含钙量>200 毫克），如黄花苜蓿（草头）、荠菜、萝卜缨、雪里蕻；二为富钙蔬菜（每百克鲜菜含钙量 100~200 毫克），如蛇瓜、青苋菜（青米苋）、塌棵菜、红苋菜（红米苋）、落葵（紫角叶）、油菜苔、小茴香、抱子甘蓝、芫荽（香菜）等。多吃这些蔬菜也可以从中获得需要的钙质。

19. 你知道应该怎么补钙吗

骨质疏松症的常见病因大概分为两类。一类是继发性的；另一类是老年性的或者绝经后的。老年性骨质疏松症与体力活动减少、体内代谢异常、饮食不平衡有关。但是，绝经后的妇女在 70 岁时骨质疏松症的发病率为 90%。妇女在绝经后雌激素水平一下子下降了，正常人的骨质疏松有成骨细胞，后者存在雌激素受体，雌激素受体与雌激素相结合，这样才能将成骨细胞巩固住。人体内有成骨细胞和破骨细胞，两者是平衡的关系。如果成骨细胞多于破骨细胞，那么骨骼强健。到了老年的时候破骨细胞超过成骨细胞，如平时钙摄入量少，尿液中钙排出多，就会慢慢产生骨质疏松症。

对于骨质疏松症的预防和治疗，观念一定要改变。现在上海的老年

人患该病的比例非常高，60岁以上的老人占20%。每天因摔倒而骨折的老人非常多，但很多人都不愿意手术。所以一定要积极地防止骨质疏松才能有效地减少跌倒的危险。

骨质疏松的治疗最基本的就是补钙。市面上的补钙产品很多，但钙片的选择也是很有讲究的。钙片有很多载体，如乳酸钙、氨基酸螯合钙、碳酸钙、柠檬酸钙等。

建议老年人摄入有机钙，这一类的钙片对胃肠道的刺激性较小，容易吸收。补钙应注意以下几点：①顿服不如分次服用。为了能够更好地吸收钙，推荐1片钙片可以分成2个半片，每次半片。②吞服不如嚼碎服用。这也是为了更好地吸收钙，推荐把钙片嚼碎后再服下，这样比吞服好。

另外，维生素D缺乏贯穿在整个骨质疏松症过程中，在补钙基础治疗上再补充维生素D能有效防止骨质疏松。

除了口服药物防治骨质疏松症之外，在生活中还应该注意自己的生活习惯，防止钙流失。注意以下几点：①忌抽烟，香烟中含有的尼古丁会加速钙的流失；②忌饮酒，尤其是高度白酒，会阻碍维生素D的合成；③忌饮咖啡，女性如果每天1杯咖啡持续10年肯定会患严重的骨质疏松症。

二、去伪存真

20. 低钠盐是“送命盐”吗

有传言称食用低钠盐而导致高钾血症急诊患者越来越多，“低钠盐就是高钾盐，是送命盐”。其实，低钠盐是“送命盐”的这种说法以偏概全，轻信容易陷入健康误区。

正常饮食中使用低钠高钾盐不会导致高血压，一定程度上还能预防高血压。高血压发病的重要原因之一是钠摄入过多和钾摄入过少。减少食盐中的钠含量，增加钾含量是防控高血压的重要措施。此外，人体有

一套血钾自身调控系统,体内多余的钾主要通过肾脏及肠道和汗液排泄,血液中多余的钾在胰岛素的作用下会随葡萄糖进入细胞内。肾脏对调控血钾浓度发挥着关键作用,如果摄入的钾不足,肾脏就会减少钾的排泄;如果摄入过多,肾脏就会将多余的钾排泄掉。所以,只要肾功能正常,几乎不会发生高血钾。当然,不是所有人都可以放心食用高钾盐。严重的慢性肾衰竭患者食用低钠高钾盐就会有高血钾的风险,这种情况下医生会给患者提出饮食建议。另外,从事高温作业、重体力劳动等工作中出汗较多的人,要慎用低钠盐;应用螺内酯等保钾药物的人,吃低钠盐也要先问问医生。

21. 自制水果酵素能瘦身美容吗

酵素是酶的俗称,现在在人体发现的酶有700多种,一般机体能够自己合成,不需要额外补充;即使需要补充,也不能通过口服的方式。酵素在通过消化道时会经历胃液、胆汁等消化液,因而会变性或被分解,无法发挥其生理活性。而且绝大部分的酵素需要在细胞内或细胞间发挥作用,通过消化道摄取的酵素比较难进入细胞内。所以说,希望通过口服酵素达到的各种功效,只能是美好的愿望。

水果酵素就是将水果加上糖密封发酵后的复杂混合物,并没有什么特别的养生和保健作用,所谓的美容、瘦身、排毒等功能并不存在。而且如果发酵过程中被霉菌污染,还可能带来健康风险。

22. 使用植物油做饭会致癌吗

有报道“使用植物油做饭可致癌”的新闻中某些说法有夸大、误导之嫌。豆油、葵花籽油、玉米油之类含大量亚油酸,亚油酸不耐热,到冒油烟的温度(近200℃甚至更高)必然产生有毒分解物和氧化聚合物。这类油脂受热容易氧化聚合,不适合做冒油烟的炒菜,最适合做炖煮菜,用它们来油炸食品是不妥当的。不过,用来日常炒菜是可以的,但加热温度要控制,尽量别让锅冒很多油烟。

日常做菜的时候，要尽量降低烹调温度，避免冒出油烟。明显冒油烟不仅意味着温度超过200℃，对食物营养成分有破坏作用，而且有使蛋白质产生致癌物的危险，还会导致脂肪的热分解和氧化聚合，对身体非常不利。并且，油烟本身就是PM2.5的来源，而且有致癌作用。

烹饪时比较理想的方式是用不同耐热性的油来做不同的菜肴。简单来说，棕榈油和椰子油适合做煎炸、爆炒食物；花生油、稻米油、茶籽油、精炼橄榄油等适合做一般炒菜；豆油、玉米油、葵花籽油可以做完全不冒油烟的清炒和炖煮菜；亚麻籽油、芝麻油和核桃油适合做凉拌菜。黄油、猪油只可偶尔用来增加美食风味。注意控制烹调油脂总量在每天25克。科学合理食用植物油，一般不会对人体健康产生影响。

23. 食用转基因食品会致癌吗

食物致癌的原因有两个：一个是食物中含有致癌物质，如黄曲霉毒素、苯并芘等；另一个是进食的方式可能有导致癌症的风险。而转基因食品从其商品化开始至今，目前并没有发现它有这方面的危害，也没有发现一例这类事件，不仅是患癌，其他的食品安全相关事故都未见报道。转基因食品要经过严格审批，风险评估之后才能上市。可以在市场上流通买卖的转基因食品，消费者可以放心地去买，安心地去吃。如果说会致癌或者有其他风险，那么一定是不可能在市面上流通的。

24. 豆浆的传统误区有哪些

人们总误以为豆制品中含大量植物雌激素，会提高乳腺癌患病率。事实恰恰相反。豆浆中的植物雌激素含量并不高，不足以改变体内雌激素整体水平。而且，植物雌激素对女性体内雌激素水平起双向调节作用，有利于降低患乳腺癌风险。上海市疾病预防控制中心曾发布一项研究成果：乳腺癌患者每天摄入11克大豆蛋白（约30克干豆），其病死率和复发率更低。其中大豆中的异黄酮和优质蛋白质发挥了关键作用。

此外，大豆异黄酮的“类雌激素作用”可以明显改善和消除女性更

年期综合征的症状，治疗和预防骨质疏松症；对于男性来说，微量类雌激素功能的开启对于性别取向毫无影响，但对于发病率日益上升的前列腺癌的预防却大有裨益；对于体内雌激素过多的女性，大豆异黄酮的“抗雌激素”作用可大显身手，能使原本暴风骤雨般的雌激素强烈刺激变得如和风细雨，能大大降低乳腺癌的发生和复发风险，是不折不扣的天然防癌、抗癌食物。

25. 方便面没有营养吗

方便面的营养成分表显示，其包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等营养物质。但调料包中的脱水蔬菜含量较少，维生素含量偏低。由此可以看出，方便面并不是没有营养，只是存在营养不均衡。调料包由调味物质、辅助营养物质、油脂等构成。加上面饼本身为油炸的，会导致方便面高盐、高油脂及营养物质不均衡。因此，不建议长期食用方便面，食用应适量。吃方便面的时候，最好多搭配些蔬菜、水果等含维生素丰富的食物。

26. 隔夜菜真的不能吃吗

早就有实验证明，隔夜菜（包含蔬菜和肉类）在30℃以上的开放环境放置48小时，亚硝酸盐的含量会有一定幅度上升；如果在冰箱中储存48小时，亚硝酸盐含量增长很少。在此次实验中，冷藏的蔬菜类隔夜菜的亚硝酸盐含量低于国家标准每千克20毫克，冷藏的肉类隔夜菜的亚硝酸盐含量低于国家标准每千克30毫克。由此可见，冷藏的隔夜菜是安全的。

隔夜菜中亚硝酸盐的含量与储存方式有很大关系。放入冰箱的隔夜菜，在“隔一夜”也就是6~24小时的情况下，是可以放心食用的。在室温下储存的隔夜菜，食用有一定风险性。对于带午餐便当的白领人群来说，前一天晚上做的便当，及时放入冰箱储存，到第二天中午吃是安全的。不过在上班携带时，最好使用保温袋，保持低温状态，有条件的

可以放入冰袋保鲜。

27. 吃水果等于吃糖吗

水果含有一定糖分，也含有丰富的营养和膳食纤维。据美国 *College of Nutrition* 杂志报道，富含维生素C的水果，如橘子、猕猴桃、草莓、木瓜、菠萝，可以加快脂肪代谢。所以，对于减肥人群，吃一些水果有助于加快脂肪的代谢，但是建议不要喝果汁，如果可以的话要连果皮一起吃。所以说对于减肥人群而言，水果要吃，但是不能多吃。

28. 吃素就不会得心血管疾病吗

与饮食富营养化直接相关的糖尿病、高血压能引发一系列心血管问题，这是没有疑问的。也确有多项研究发现，素食者与杂食或肉食者相比，其患高血压、冠心病的风险较低。但是，到目前为止，并没有一项研究可以证明素食者就可以杜绝心血管疾病。此外，患有心血管疾病的人往往都不是由于某一个生活习惯造成的，比如吃肉类、蛋类等，而是因为错误的生活方式而导致的总体失衡。如果日常饮食中食物搭配不合理，即使不吃肉也可能患病。举个例子，出家人是不吃肉的，但并不是所有出家人都能杜绝心血管疾病。因为他们虽然不吃肉，但并不等于不摄入高脂肪、高蛋白质含量的食物，比如坚果、油炸食品、甜饮料、薯片等。所以，饮食结构才是关键。

29. 运动流汗才有减肥效果吗

运动减肥的效果，不以出汗多少做参考，主要看在运动过程中脂肪转化为热量的程度。在运动过程中，消耗越多的脂肪供能，燃脂效果就越好。

流汗是人体控制体温的一种形式，具体汗液的量与人体的汗腺发达程度、外界温度以及个人体质有关。用出汗量来衡量运动减肥效果，是一种不科学的做法。排汗过程中在带走热量的同时，也带走了身体的大

量水分和一些电解质；出汗前后反映出来的体重差，主要是身体失去的水分重量，并不能代表真实体重。

30. 用自来水加盖蒸食物会致癌吗

自来水中氯的含量是很低的，符合国标标准，所以自来水是安全的。而用自来水蒸煮食物盖上锅子加热时，其中的大部分余氯也会跟着蒸汽出来，并不会进入食物中。自来水中的余氯主要是指次氯酸和次氯酸根。其中有一点余氯，在蒸煮东西时，也是主要分解成氯离子、氯酸根和氧气。前两者不会蒸发，后者不会影响健康，担心有氯“包覆在食物上”从而对人有害，是没有科学依据的。而且氯只有在高浓度时才形成毒气，溶于水中的氯会变成次氯酸根，危害性大大降低；如果沾氯就有毒，那么我们每天通过饮食所吃的盐（化学名氯化钠）不就成了“服毒”了吗？

31. 饮用纯净水会形成酸性体质吗

首先，在医学上并没有所谓“酸性体质”或“碱性体质”的说法。如果某人的酸碱度（pH）<7.35，实际上应该已发生酸中毒。正常人在没有疾病的情况下，pH很难达到这样的水平。而且，人体内有一个保障酸碱平衡稳定的系统——酸碱缓冲体系，这个系统会自动调节人体内的酸碱度。不管是弱碱还是弱酸性的水，其中酸碱物质的含量非常低，与人体酸碱缓解系统相比，并不能改变人体的酸碱度。另外，碱性水、离子水改变酸性体质等说法，也是不成立的。胃酸的pH是0.9~1.5，酸性极强，即便喝下所谓弱碱性水，到胃里也已彻底酸化。

32. 如何辨别营养保健品的优劣

近年来，保健品市场火热，但是在这背后，是大量保健品依靠炒作概念、夸大宣传等占领市场，成本和研发费用只占很小的比例。目前我国认可的保健品27种保健功能中，并没有防癌、抗癌的功能，消费者切勿被商家的营销策略所忽悠。而且一些表面上效果明显的保健食品，

实际上是非法添加了一些对人体有害的违禁成分，特别是减肥类保健食品。即使是优质保健品，也要根据个人体质和需求服用。因此，消费者在选购保健品时不妨咨询身边的医生，避免因迷信广告导致“只买贵的，不买对的”。

33. 为什么说白开水是最好的饮料

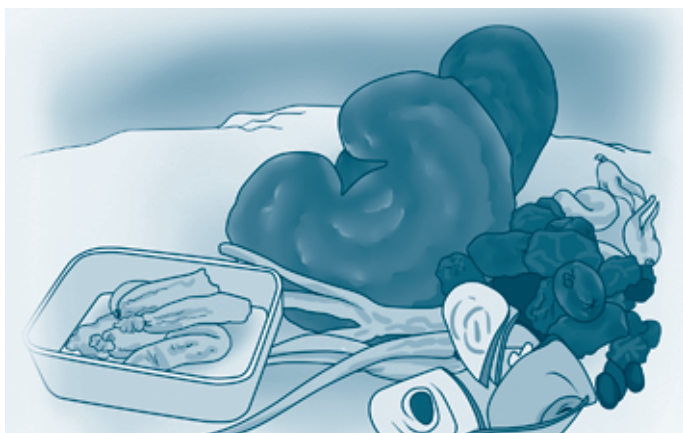
水并不是人体所需矿物质的唯一来源。人体需求的矿物质的量其实是非常低的，而且各种矿物质广泛存在于各种天然食物中，如谷物类、豆类、水果及蔬菜等。只要我们能够做到平衡膳食，这些矿物质和微量元素是完全可以满足机体需求的。只有一些特殊人群，如儿童、孕妇、老年人可能通过正常饮食无法满足，需在相关医生或营养师的指导下进行额外补充。

白开水是最好的饮料。所谓的矿泉水或者是一些矿物质水，都是在普通的水里额外地添加一些矿物质，或者是天然的水里矿物质含量本身比较丰富。这些与白开水相比并没有明显的区别。虽然它们含量或许高一些，但实际上对人体每天的需求量来讲并没有明确的优势。而饮料含有大量糖分和添加剂，果汁中糖分含量较高，过多饮用均不利于健康。

（蔡 骏 上海中医药大学附属龙华医院）

第九章 中医保健

几千年来，中医学为中华民族的繁衍生息做出了不可磨灭的贡献；中医治未病的思想即养生和保健的思想，体现了医学的真正目的。中医养生学历史悠久，源远流长，既有系统理论、多种流派，又有民族特色，是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分。中医养生学是中华民族的原发性医学，是成熟的理论医学，而且代表了未来医学的发展方向。中医养生不仅简便廉验，中医治未病的思想基础和中医整体论的研究方法有可能指导现代自然科学的发展，引领社会进步。



1. 药酒的自制与养生作用

酒为疏谷之液,《黄帝内经》里就有汤液醪醴论。现代有酒文化,但是在古代,酒是作为一种药的。那么酒作为药,有什么作用呢?主要是:御风寒,壮阳气;通络,暖身。而且,把中药加入酒中,以酒精为溶媒,可以把一些不溶于水的药物净化析出来,利于人体吸收。用来浸药酒的材料很多,动物类药酒有蛇酒、鹿鞭酒等;果实类药酒有黑枣酒、青梅酒等;药材类药酒有人参酒、黄芪酒、十全大补酒等。

用药材加入酒中,做成药酒,是冬季特有的一大保健品。所谓“药酒御风寒”就是这个原理。家庭自制药酒,需要注意药与酒的比例问题,一般治病类酒为1:5,保健类酒为1:10。

不同体质的人群适用不同配方的药酒,可以去中医门诊请中医医生把脉后配置。药酒的饮用量是每天10~20毫升;保健用喝10毫升,治病用喝20毫升;不是喝一两、二两。有的人酒量不行,喝一两就醉了。

药酒的制作时间是20~30天。需每天摇一摇药酒罐。药酒的饮用时间是夜晚,每天晚上喝1次。

药酒中的药材能否二次浸泡呢?可以的,第2次浸泡时的药与酒的比例为1:2。有的人很快喝完了,不舍得倒掉,可以再加一次酒。

药酒制作中需注意白酒的度数问题。白酒的度数指的是酒精含量,一般分为两类:高度白酒和低度白酒。高度白酒是用我国传统生产方法所生产的白酒,酒的度数在41度以上,多在55度以上,一般不超过65度。低度白酒采用了降度工艺,酒的度数一般在38度,也有的20多度。

2. 睡前按摩宁心安神的穴位巧治失眠

失眠是一件很痛苦的事情,很多睡眠质量有问题的人难以入睡,有的人半夜12点多还是睡不着。这个时候怎么办呢?可以自己按摩宁心安神的穴位。在这里主要介绍3个穴位。

第1个是神门穴。神门穴是手少阴心经的穴位之一,位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。主治心病、心烦、惊悸、

健忘、失眠等疾病。失眠者可以平躺在床上，用左手按摩右手，再用右手按摩左手，两手交替直到有睡意出现。

第2个是劳宫穴。劳宫穴属手厥阴心包经。荥穴。位于手掌心，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。劳宫穴非常容易辨认，把手轻轻握成拳，中指尖顶在手掌处的那个地方，就是劳宫穴。这个穴位可以降心火、助睡眠。

第3个是安眠穴。安眠穴配合神门穴、劳宫穴一起按摩，可以治疗失眠、头痛、眩晕、心悸等不适。安眠穴定位也非常简单，位于颈部。具体位置：耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处。

《中国成人失眠诊断与治疗指南》制定了中国成年人失眠的诊断标准。①失眠表现：入睡困难，入睡前时间超过30分钟；②睡眠质量：睡眠质量下降，睡眠维持障碍，整夜觉醒次数 ≥ 2 次，早醒；③总睡眠时间：总睡眠时间减少，通常少于6小时。

在上述症状的基础上可伴有日间功能障碍。睡眠相关的日间功能损害包括：①疲劳或全身不适；②注意力、注意维持能力或记忆力减退；③学习、工作和（或）社交能力下降；④情绪波动或易激惹；⑤日间思睡；⑥兴趣、精力减退；⑦工作或驾驶过程中错误倾向增加；⑧紧张、头痛、头晕，或与睡眠缺失有关的其他躯体症状；⑨对睡眠过度关注。

失眠根据病程分为：①急性失眠，病程 ≥ 1 个月；②亚急性失眠，1个月 $<$ 病程 < 6 个月；③慢性失眠，病程 ≥ 6 个月。

根据上述指南，如果你也有失眠的情况，推荐使用上述3个穴位按摩，可改善失眠情况。

3. 老年抑郁症的中医治疗

老年抑郁症是临床常见的疾病，饮食调养上要忌辛辣刺激性食物，平时常服清淡滋阴食品，如银耳、百合等。也可用单味药炒酸枣仁30克，捣碎冲水代茶饮。酸枣仁可以养心安神，益肝血。

《金匱要略》以甘缓润燥、补益心脾、安神定志为法，方用甘麦大枣汤。

临床上可用甘麦大枣汤原方，也可以适当加减变化，同时应注意辅以一定的心理疏导和治疗。

甘麦大枣汤是中医方剂名，为安神剂，具有养心安神、和中缓急之功效。主治脏躁。症见精神恍惚，常悲伤欲哭，不能自主，心中烦乱，睡眠不安，甚则言行失常。主要成分是3味药：甘草、淮小麦、大枣。建议甘草10克，小麦30克，大枣10枚，水煎服。

《金匮要略论注》：“小麦能和肝阴之客热，而养心液，且有消烦利溲止汗之功，故以为君。甘草泻心火而和胃，故以为臣。大枣调胃，而利其上壅之燥，故以为佐。盖病本于血，心为血主，肝之子也，心火泻而土气和，则胃气下达。肺脏润，肝气调，躁止而病自除也。补脾气者，火为土之母，心得所养，则火能生土也。”

4. 四季养生之春季养肝

春天五行属木，而人体的五脏之中肝也属木性，因而春气通肝。在春天，肝气旺盛而升发，人的精神焕发。可是如果肝气升发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏，到夏季就会发生寒性病变。因此，顺应天时变化，对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整，“未病先防，有病防变”加强对肝脏的保健正当其时。把肝这个解毒工厂建设好、经营好，人才不会生病。

肝脏是人体的一个重要器官，它具有调节气血、帮助脾胃消化食物、吸收营养物质及调畅情志、疏理气机的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。

中医学理论认为肝的生理特性为“喜条达而恶抑郁”，故有“大怒伤肝”之说。肝的生理特点是喜欢舒展、条畅的情绪而不喜欢抑郁、烦闷。在春季保健的重点是保持自己的心情舒畅，努力做到不着急、不生气、不发怒，以保证肝的舒畅条达。

春季养生，情绪上要乐观，不宜抑郁或发怒，不要过分劳累，以免加重肝脏负担。有肝脏疾病的人要做到心宽、心静。在繁忙浮躁和充满

诱惑的尘世纷扰下,做到“恬然不动其心”就能保持机体内环境的稳定,防止心理疾病的发生。

5. 四季养生之夏季护心

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢旺盛的时期,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于机体表面。夏天的特点是燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,清燥解热是夏季养生的关键。盛夏酷暑蒸灼,人易感到困倦烦躁和闷热不安,因此首先要使自己的心绪平静下来,神清气静,做到神清气和,切忌暴怒,以防心火内生。

夏季尤其要注意护心,因夏季是心脏病的高发期。中医学认为“心与夏气相通应”,心的阳气在夏季最为旺盛,所以夏季更要注意心脏的养生保健。夏天养心安神之品有茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等,这些都能起到养心安神的作用。

在饮食方面,应多吃小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果等,少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等及过咸的食物(如咸鱼、咸菜等)。

夏季推荐多吃苦瓜。苦瓜味甘性寒,变为老瓜后味甘性平。它能除热邪、解劳乏、清心明目,工作劳累的人可以多吃些。

6. 四季养生之秋季润肺

秋季指中国阴历9、10、11月,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。到了秋季,暑夏的高温已降低,人们烦躁的情绪也随之平静,且秋季带来宜人的景色。此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响人的健康,且夏季过多的耗损也应在此时及时补充,所以秋季应特别重视养生保健。俗话说:“一夏无病三分虚。”立秋过后气温逐渐由升温转成降温,气候虽然早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力等。根据中医学“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分合

适。秋季药补的基本原则应以滋润为主,忌耗散。常用的药物有西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、干地黄等。

秋季是人体阳消阴长的过渡时期。所以,顺应秋季的自然特性来养生(即保肺),可起到事半功倍的效果。饮食方面宜多吃收敛肺气的食物,如苹果、橘子、山楂、猕猴桃、白萝卜、白梨等;少吃辛辣食物,如葱、姜等,可避免发散泻肺。多吃有润肺作用的食物,如银耳、百合、桑叶、北沙参等。

秋季是运动锻炼的大好时机,可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼,如爬山、打太极拳、游泳等,长期坚持可增强心肺功能。

7. 四季养生之冬季补肾

中医学认为冬季是匿藏精气的时节,冬令进补以立冬后至立春前这段时期最为适宜。冬季气候寒冷,寒气凝滞收引,易导致人体气机、血运不畅,而使许多旧病复发或加重。

关于冬天进补,民间有一说:“三九补一冬,来年无病痛。”进入冬天,正是进补的大好时机。什么样的体质条件适合进补?进补之时要注意哪些?

中医学有“春生、夏长、秋收、冬藏”之说。人与自然界的万物一样,在冬季身体内的阴气开始消退,阳气开始生长。此时,如果适量进行滋补,可蓄养精、神、气、血,为来年的春天做好准备。阳气的潜藏有利于机体修复春夏耗散升发的阳气,储备能量以维持来年春夏生理机能对阳气的需求,保障人体的正常运转。

以往冬季进补以年老体衰者为多,近年来,因亚健康状况前来调补的中年人越来越多。那么,进补是不是适合所有人呢?中医学认为,进补要在医生的指导下进行,哪些人要补,补什么都应慎重。盲目一味进补,对人体健康有害无益。比如,阴虚火旺体质的人服用鹿茸、人参,是火上浇油,可造成口齿出血、目赤头胀等;脾肾阳虚体质的人,服用熟地、阿胶、当归,会使畏寒、腹胀等症状加剧等。

冬季食补，宜选用较清淡温和且能扶助正气、补益元气的食物。不同体质的人选择食补的食物亦不同。偏于脾胃气虚的人，常有腹胀、气短、食欲缺乏、头昏、面色无华、四肢无力等症状。这些人可多食一些健脾益气的食物，如怀山药、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、牛肉、羊肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、核桃、芝麻、大枣、蜂乳、牛奶。偏于气阴不足的人，常有口干，喜饮，手、足、心口发热，盗汗，咽喉燥痛，肢软无力等症状。这些人可多食一些益气养阴的食物，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、兔肉、牛蛙肉、龟肉、甲鱼等。对于脾肾阳虚、畏寒肢冷者可选用枸杞、黄精、怀山药、牛肉、羊肉、狗肉汤温补脾肾。健康人的食补则应注意均衡饮食，以高蛋白、高维生素、富含矿物质、低脂肪的食物为佳。还应多喝热汤，以滋补脏腑、增进食欲、祛寒、保暖。

8. 足底反射区和足部保健7步按摩法

人体的双足合起来恰如人体的整体缩影，人体的各组织器官在人体双足都有对应的解剖部位，即反射区。运用物理手法（如手指、按摩工具）在人体双足部相应的反射区上施以按、压、刮等手法，能调节人体各脏腑器官的生理功能，从而达到诊断疾病、治疗疾病、自我保健的目的。这种物理疗法称为足反射按摩法。

足反射按摩法是指通过对双足反射区的刺激，以调节病变的组织器官的生理功能，并使已退化或功能已丧失的组织器官或多或少地恢复一些原有的生理功能，有病治病，无病强身，尤其对中老年人是一种简单、有效的治疗兼保健的绿色疗法。

足部保健的七步按摩法，从左脚开始，按脚底→脚外侧→脚内侧→脚趾，然后按顺序按摩右脚反射区。

左脚

第1步：甲状旁腺→甲状腺→斜方肌→肺及支气管→心。

第2步：上肢→下肢→膝→肘→肩→肩胛骨。

第3步：生殖腺→内侧坐骨神经→尾骨外侧。

第4步：肾上腺→肾→输尿管→膀胱。

第5步：脾→胃→胰→十二指肠→小肠→横结肠→降结肠→乙状结肠及直肠→肛门→腹腔神经丛。

第6步：颈项→颈椎→眼→耳。

第7步：额窦→垂体→小脑及脑干→三叉神经→鼻→头部。

右脚

同左脚顺序，但左脚心脏反射区位置对应的是右脚的肝脏反射区。

9. 足浴的注意事项

民间有“养树需护根，养人需护脚”的谚语。随着冬天气温逐渐降低，喜欢睡前用热水泡足的人越来越多。用热水泡足，不但可以促进足部血液循环，降低局部肌张力，而且对消除疲劳、改善睡眠大有裨益。中医学认为，足部是足三阴经、足三阳经的起止点，与全身所有脏腑经络均有密切关系。用热水泡足，可以起到调整脏腑功能、增强体质的作用。

生活中，有些人习惯在泡足时把足泡得通红并以为水温越高，效果越好。而事实上，泡足的水不能太热，以40℃左右为宜。这是因为：一方面，水温太高，双足的血管容易过度扩张，人体内血液更多地流向下肢，容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，尤其是对心脑血管疾病患者来说，无异于雪上加霜；另一方面，水温太高，容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使角质层干燥，甚至皲裂。

除了水温外，泡足时还应注意以下问题。

第一，泡足时间不宜过长，以15~30分钟为宜。在泡足过程中，由于人体血液循环加快，心率也比平时快，时间太长的话，容易增加心脏负担。另外，由于更多的血液会涌向下肢，体质虚弱者容易因脑部供血不足而感到头晕，严重者甚至会发生昏厥，其中心脑血管疾病患者、老年人应格外注意。如果有胸闷、头晕的感觉，应停止泡足，马上躺在床上休息。

第二，饭后半小时内不宜泡足。吃完饭后，人体内大部分血液都流向消化道，如果饭后立即用热水泡足，本该流向消化系统的血液转而流向下肢，日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此，最好吃完饭1小时后再泡足。

第三，中药泡足不要用铜盆等金属盆。许多有足跟痛、失眠、痛经、高血压病等疾病的病人，通常用中药泡足的方法来辅助治疗。中药泡足不要用铜盆等金属盆，因为此类盆壁的化学成分不稳定，很容易与中药成分中的鞣酸发生化学反应，生成鞣酸铁等有害物质，使药物的疗效大打折扣。中药泡足最好选用木盆或搪瓷盆。

10. 中医功法保健之少林易筋经

少林易筋经是一种健身目的十分明确的武术套路。“易”的含义即变易、活动、改变，引申为增强之义；“筋”指筋脉、肌肉、筋骨；“经”为方法。因此，“易筋经”从字面上理解即活动筋骨以强身健体、祛病延年的方法。实际上，它更是一种十分经典的气功功法。

易筋经共计12势，其预备式为：两腿开立，头端平，目正视，口微闭，调呼吸。含胸，直腰，蓄腹，松肩，全身自然放松。

第1势：韦驮献杵第1势。两臂曲肘，徐徐平举至胸前成抱球势，屈腕立掌，指头向上，掌心相对（10厘米左右距离）。此动作要求肩、肘、腕在同一平面上，合呼吸酌情做8~20次。

第2势：韦驮献杵第2势。两足分开，与肩同宽，足掌踏实，两膝微松；两手自胸前徐徐外展，至两侧平举；立掌，掌心向外；两目前视；吸气时胸部扩张，臂向后挺；呼气时，指尖内翘，掌向外撑。重复做8~20次。

第3势：韦驮献杵第3势。两脚开立，足尖着地，足跟提起；双手上举高过头顶，掌心向上，两中指相距3cm；沉肩曲肘，仰头，目观掌背。舌舐上腭，鼻息调匀。吸气时，两手用暗劲尽力上托，两腿同时用力下蹬；呼气时，全身放松，两掌向前下翻。收势时，两掌变拳，拳背向前，上肢用力将两拳缓缓收至腰部，拳心向上，脚跟着地。重复做8~20次。

第4势：摘星换斗势。右脚稍向右前方移步，与左脚形成斜八字，随势向左微侧；屈膝，提右脚跟，身向下沉，右虚步。右手高举伸直，掌心向下，头微右斜，双目仰视右手心；左臂曲肘，自然置于背后。吸气时，头往上顶，双肩后挺；呼气时，全身放松，再左右两侧交换姿势锻炼。重复做5~10次。

第5势：倒拽九牛尾势。右脚前跨一步，屈膝成右弓步。右手握拳，举至前上方，双目观拳；左手握拳；左臂屈肘，斜垂于背后。吸气时，两拳紧握内收，右拳收至右肩，左拳垂至背后；呼气时，两拳两臂放松还原为本势预备动作。再身体后转，成左弓步，左右手交替进行。随呼吸重复做5~10次。

第6势：出爪亮翅势。两脚开立，两臂前平举，立掌，掌心向前，十指用力分开，虎口相对，两眼怒目平视前方，随势脚跟提起，以两脚尖支持体重。再两掌缓缓分开，上肢成一字样平举，立掌，掌心向外，随势脚跟着地。吸气时，两掌用暗劲伸探，手指向后翘；呼气时，臂掌放松。重复做8~12次。

第7势：九鬼拔马刀势。脚尖相衔，足跟分离成八字形；两臂向前成叉掌立于胸前。左手屈肘经下往后，成勾手置于身后，指尖向上；右手由肩上屈肘后伸，拉住左手指，使右手成抱颈状。足趾抓地，身体前倾，如拔刀一样。吸气时，双手用力拉紧，呼气时放松。左右交换。重复做5~10次。

第8势：三盘落地势。左脚向左横跨一步，屈膝下蹲成马步。上体挺直，两手叉腰，再屈肘翻掌向上，小臂平举如托重物状；稍停片刻，两手翻掌向下，小臂伸直放松，如放下重物状。动作随呼吸进行，吸气时，如托物状；呼气时，如放物状。重复做5~10次。收功时，两脚徐徐伸直，左脚收回，两足并拢，成直立状。

第9势：青龙探爪势。两脚开立，两手成仰拳护腰。右手向左前方伸探，五指捏成勾手，上体左转。腰部自左至右转动，右手亦随之自左至右水平划圈，手划至前上方时，上体前倾，同时呼气；划至身体左侧时，

上体伸直，同时吸气。左右交换，动作相反。重复做5~10次。

第10势：卧虎扑食势。右脚向右跨一大步，屈右膝下蹲，成右弓左仆腿势；上体前倾，双手撑地，头微抬起，目视前下方。吸气时，同时两臂伸直，上体抬高并尽量前探，重心前移；呼气时，同时屈肘，胸部下落，上体后收，重心后移，蓄势待发。如此反复，随呼吸而两臂屈伸，上体起伏，前探后收，如猛虎扑食。动作连续5~10次后换左弓右仆脚势进行，动作如前。

第11势：打躬势。两脚开立，脚尖内扣。双手仰掌缓缓向左右而上，用力合抱头后部，手指弹敲小脑后片刻。配合呼吸做屈体动作；吸气时，身体挺直，目向前视，头如顶物；呼气时，直膝俯身弯腰，两手用力使头探于膝间作打躬状，勿使脚跟离地。根据体力重复做8~20次。

第12势：工尾势。两腿开立，双手仰掌由胸前徐徐上举至头顶，目视掌而移，身立正直，勿挺胸凸腹；十指交叉，旋腕反掌上托，掌以向上，仰身，腰向后弯，目上视；然后上体前屈，双臂下垂，推掌至地，昂首瞪目。呼气时，屈体下弯，脚跟稍微离地；吸气时，上身立起，脚跟着地。如此重复做21次。收功：直立，两臂左右侧举，屈伸7次。

易筋经气感强，收效快，具有御邪疗疾、延年益寿、开发潜能的功效。从中医学研究的角度看，易筋经以中医学经络走向和气血运行来指导气息的升降，在身体曲折旋转和手足推挽开合过程中，人体气血流通，关窍通利，从而达到祛病强身的目的。而按现代医学观点来看，修习易筋经，会使人体血液循环加快，从而改善人体的内脏功能，延缓衰老。

11. 中医功法保健之五行健骨操

预防骨质疏松症还可以从运动着手。五行健骨操因其“简、便、廉、效”的特点而被广大中老年朋友接受。五行健骨操是以中医传统功法为基础，结合现代康复医学的相关理论和研究，以及骨质疏松症的特点而创编的康复训练操。该操适合于骨量减少和骨质疏松的中老年人操练。

研究证实，五行健骨操能提高中老年人肢体的柔韧性及关节的灵活

性；提高平衡能力和协调能力，尤其是对预防跌倒具有重要意义；能降低骨折风险，促进健康生活。

该套康复训练操共8项，分别为宁心静神益元火、调理脾胃巧培土、运气前推妙生金、吹字壮腰滋肾水、白鹤展翅增涵木、松柏攀天理三焦、悠然七颠消百病、缓步揉腹骨自强。

五行健骨操在练习时的要点是需配合呼吸。练习时采用逆腹式呼吸，同时配合提肛呼吸。具体方法是，吸气时提肛、收腹、膈肌上升。呼气时膈肌下降、松腹、松肛。与动作结合时遵循起吸落呼、开吸合呼、蓄吸发呼的呼吸原则，在每一段主体动作中的松紧与动静的变化交替处采用闭气。如“松柏攀天理三焦”一式，两手上托时，吸气；保持抻拉时，闭气；两手下落时，呼气。在动作的初学阶段，要以自然呼吸为主，不刻意追求呼吸的细、匀、深、长，不刻意追求呼吸与动作的配合，不要让呼吸成为心理负担，以免出现头晕、恶心、心慌、气短等症状。要因人而异，量力而行，动作与呼吸的配合要顺其自然，在循序渐进中进入不调而自调的状态。

12. 中医体质学说之血瘀体质

由于每个人的体质不同，要想通过食物或中药来调理以增强体质，得先了解自己的体质，才能取得良好的调理效果。

体质，是人体在遗传性和获得性基础上表现出来的功能和形态上相对稳定的固有特性。换言之，体质是在生命过程中在先天及后天的基础上所表现出来的形态、结构、生理、病理及心理状态的综合而稳定的特质，具有个体差异性、同种相似性、相对稳定性及阶段变动性等特点。

血瘀体质

成因：先天禀赋不足，后天损伤，忧郁气滞，久病入络。

形体特征：形体偏瘦居多。

心理特征：心情易烦，急躁健忘。

常见表现：面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，有瘀斑，易伴疼痛，

口唇暗淡或紫色，舌质暗有瘀斑、瘀点，舌下经脉曲张，脉细涩或结代。眼眶、鼻梁暗黑，易脱发，肌肤发干、脱屑，痛经，经色紫黑有块。

患病倾向：易患出血、癥瘕、卒中（中风）、胸痹等症。

调体方法：活血化瘀，疏利通络。

调体要点：①养阴以活血。由于津血同源，津枯则血燥，体内津液不足，亦是血淤体质的成因之一。②调气以化淤。气滞则血瘀，气行则血畅，故活血调体常配以理气之剂，如枳壳、陈皮等。

13. 中医体质学说之气虚体质

中医体质的概念是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

气虚体质

成因：先天不足，后天失养，如父母体弱、早产、喂养不当、偏食、厌食、病后气亏、年老气虚等。

形体特征：肌肉松软。

心理特征：性格内向，情绪不稳定，胆小。

常见表现：平素气短懒言，语音低怯，易疲劳，易汗出，舌淡红或白，舌体胖嫩边有齿痕。面色萎黄或淡白，目光少神，唇色淡白，毛发不泽，头晕，健忘，大便正常或便秘但不结硬，或大便不成形，小便正常或偏多。

患病倾向：易患感冒；病后疾病迁延不愈；易患内脏下垂、虚癆病。

调体方法：培补元气，补气健脾

调体要点：①把握剂量，不可峻补。气虚质者使用人参补气强质，注意把握剂量的多少，缓图渐进或配伍其他方药使用。气有余便是火，应用不当，易生内热。②补气佐以理气。补气调体药易于壅滞气机，若中有痰湿者要与化痰祛湿药同用，或少佐理气行滞之品。③补气须防虚

中夹实。气虚体质者内脏功能脆弱，常因外邪或内在饮食积滞产生内热等虚实夹杂之证，当予顾及。

14. 中医体质学说之痰湿体质

体质表现为结构、功能代谢及对外界刺激反应等方面的个体差异性，对某些病因和疾病的易感性及疾病转归中的某种倾向性。这种体质特点或隐或现地体现于健康和疾病过程之中。

痰湿体质

成因：先天遗传或后天饮食不节过食肥甘之品。

形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软。

心理特征：性格偏温和，稳重恭谦，和达，善于忍耐。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗而黏，胸闷，痰多。面色黄胖而暗，眼睑微浮肿，易困倦，舌体胖大，苔白腻，口中黏腻、发甜，身重不爽，脉滑，大便正常或便稀，小便不多微浑浊。喜食肥甘。

患病倾向：易患消渴、卒中（中风）、胸痹等症。

调体方法：健脾利湿，化痰泻浊。

调体要点：①配用温化通阳。湿为阴邪，其性黏滞，根据病情需要可酌宜温化通阳之品，但须防温热太过，水液受灼，化热生变。②细察痰淤互夹。痰湿黏滞，阻遏气机，常致血瘀，形成痰淤互夹，治宜化痰利湿，兼以活血。③少用甜腻。甜腻油脂食物，易于生痰助湿，痰湿体质者饮食应以清淡为主。临床上甘酸柔润之药亦能滞湿生痰，应慎用。

15. 中医体质学说之阴虚自我辨识

中医体质学是研究人类生命、健康和疾病问题的生命科学中一个重要组成部分，对于保健养生、强身防病具有重要指导作用。中医体质学中蕴涵丰富的预防医学内容，提倡科学、积极主动的预防思想，对个体预防具有指导作用。

阴虚体质

成因：先天不足，后天失养，纵欲伤精，积劳阴亏，或曾患出血性疾病。

形体特征：形体瘦长。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

常见表现：手足心热，口、鼻、咽喉干燥，喜冷饮，便秘溲黄，舌红少津少苔。面色潮红，两目干涩，视物模糊，唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕，耳鸣，睡眠差，脉细数。

患病倾向：平素易患有阴亏燥热的病变，或病后易表现为阴亏症状。

调体方法：滋补肾阴，壮水制火。

调体要点：①滋阴与清热并用。阴虚生内热，故滋阴应注意与清热法同用，或滋阴润燥同用。②保津即是保血，养血即可生津。由于人体生理、病理上的相互关系，真阴不足，可涉及精、血、津、液的虚亏，因此在调治阴虚的同时，注意摄入填精、养血、滋阴的食物。③养阴兼顾理气健脾。滋阴药多性柔而腻，久服易伤脾阳，容易引起胃纳呆滞，腹胀、腹泻等，可加砂仁、陈皮、鸡内金等理气健脾消导之品。

16. 中医体质学说之阳虚自我辨识

体质的适应力主要包括对自然环境与社会环境的适应力。体质的适应能力除了先天禀赋以外，主要是通过后天的调摄而逐步形成或增强的。因此，有着偏颇体质的人，应主动调节内环境的平衡以适应外环境的变化，或通过有意识的科学训练，来提高自身的适应能力。

阳虚体质

成因：先天不足，后天失养。如父母体弱，年长受孕，早产，年老阳衰。

形体特征：多形体白胖，肌肉不健壮。

心理特征：性格多沉静，内向。

常见表现：平素怕冷，手足不温，喜食热，睡眠偏多，舌淡胖嫩边

有齿痕，苔润，脉沉迟。面色白而不泽，眼睑晦暗，口唇色淡，毛发易落，多汗，大便稀溏，小便清长。

患病倾向：发病多寒证，或感邪从寒化，易患痰饮，肿胀，泄泻，阳痿。

调体方法：温补肾阳，未病先防。

调体要点：①阳虚体质是一种阳气不足的体质状态，通俗的说就是生命之火不够旺盛。要注意温补肾阳时保护脾胃功能，不可一味地进补大燥大热之物。②阳虚患者一般都会兼有气虚血瘀症状，在补益肾阳的同时，当佐以行气通络、活血化瘀的药物。③阳虚体质患者不可单一使用大量温阳药物，同时需要佐以滋阴生津的中药，阴中求阳，事半功倍。

17. 冬病夏治敷贴之慢性哮喘病

“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季容易加重，以及在其他季节受凉后容易发作或使病情反复的疾病，如老寒腿、类风湿关节炎等，均属于“冬病”范畴。中医学认为，人体的“阳气”在抵御外来邪气对人体入侵时具有重要作用。“正气存内，邪不可干。”“邪之所凑，其气必虚。”意思是若人体阳气充足，外邪就无法侵袭；若阳气虚弱，抵御外邪侵袭的能力下降，外邪就可乘虚而入。冬病夏治是将冬天好发的疾病，选择在夏天治疗。夏至一过，进入“三伏”。根据中医学“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，三伏天，阳气最旺盛，人体经络疏松，通过中医治疗，调节人的脏腑功能，可以增强抵御疾病的能力。

“冬病夏治”中最具特色的是“慢性哮喘敷贴”。所谓的穴位敷贴治疗慢性哮喘病，即是将辛温、走窜、通经之药物制成药饼敷于特定穴位（包括大椎、定喘、肺俞等），配以离子电流导入，使得药物经皮肤渗入穴位经络，起到疏经通络、温补阳气、补益脾肾、散寒驱邪的作用；敷贴后亦可使局部血管扩张，促进血液循环，改善周围组织营养，提高机体的抗病能力。

穴位敷贴疗法用来治疗哮喘疾病，是继承了历代中医理论的特点，又在实际运用中得到发展与不断创新的一种有效方法。不少实验研究证明，

这种疗法可迅速在相应的组织器官产生较强的药物效应，起到单相或双向调节的作用，可使机体脱敏，从而改善肺功能和患者的体质状况，增强机体非特异性防御能力，真正达到“内病外治”的目的。目前，运用敷贴疗法治疗哮喘疾病，已经取得了满意的疗效，为很多哮喘患者解除了痛苦。

18. 冬病夏治敷贴之小儿哮喘病

穴位敷贴疗法是以中医学经络学说为理论依据，把药物研成细末，用水、醋、酒、蛋清、蜂蜜、植物油、清凉油、药液甚至唾液调成糊状；或用呈凝固状的油脂（如凡士林等）、黄醋、米饭、枣泥制成软膏、丸剂或饼剂；或将中药汤剂熬成膏，或将药末散于膏药上，再直接贴敷穴位、患处（阿是穴），用来治疗疾病的一种无创痛穴位疗法。它是中医治疗学的重要组成部分，是我国劳动人民在长期与疾病作斗争中总结出来的一套独特的、行之有效的治疗方法。它经历了无数次的实践、认识、再实践、再认识的发展过程，有着极为悠久的发展历史。

小儿哮喘的敷贴特点为：①作用直接，适应证广；②用药安全，诛伐无过；③简单易学，便于推广；④取材广泛，药价低廉；⑤疗效确切，无创无痛。

19. 冬病夏治敷贴之风湿关节病

一般来说，敷贴疗法为隔天1次，每周3~4次，15次为1个疗程。通常一年1个疗程，若是特殊体质，可咨询临床医生，一年2个疗程。需要注意的是：敷贴治疗时如果皮肤破损、严重过敏体质者不能贴药；个别病人贴药后局部皮肤会有发红、痒灼感，严重者皮肤表皮出现小水疱，及时处理很快就会治愈，但切忌不能应用激素类药物外涂。在疾病严重发作、发热时应暂停敷贴；若之前在体内装有金属装置，如心脏起搏器者，则不适宜用离子电流导入的方法，可单纯使用药物敷贴于穴位即可；在治疗时需观察皮肤情况，如有发红及皮肤破损，应立刻取下。

20. 冬病夏治之鹅掌风浸渍

鹅掌风的冬病夏治颇具特色。鹅掌风，实际上指的是一种干燥皲裂型的手足癣。因病变的手掌、足底皮肤皱纹宽深、粗糙肥厚，形似鹅掌，且常伴有程度不等的瘙痒，故名“鹅掌风”。患处在寒冬加重，手足常开裂疼痛，甚至出血，入夏时则有所减轻。本病系由真菌感染所致，但临床上外用抗真菌药物往往疗效并不理想，主要是由于患处皮肤角化肥厚，真菌隐匿较深，药物往往不能直达病所而致。

中医外科通过对本病“系由外感湿热之毒，蕴积皮肤，久则湿热化燥生风，不能濡养皮肤而生”的认识，在夏季多汗、皮肤角化肥厚程度较轻，即鹅掌风缓解之际，采用纯中药制剂复方透骨草溶液浸泡治疗鹅掌风。溶液具有濡润肌肤、清热除湿、杀虫止痒的功效，能够显著软化角质，润泽角化肥厚的手足皮肤，使药物能直达病所，杀灭真菌。

（谢吟灵 上海中医药大学附属岳阳医院）

第十章 上海市计划生育 奖励扶助政策问答



一、计划生育假期

1. 新修改的《上海市人口与计划生育条例》对于有关假期是如何规定的

答：新修改的《上海市人口与计划生育条例》规定，符合法律规定结婚的公民，除享受国家规定的婚假外，增加婚假7天。符合法律法规规定生育的夫妻，女方除享受国家规定的产假外，还可以再享受生育假30天，男方享受配偶陪产假10天。生育假享受产假同等待遇，配偶陪产假期间的工资按照本人正常出勤应得的工资发给。

2. 在2016年1月1日至2月29日期间结婚、生育子女的，能否享受新政策规定的待遇

答：在2016年1月1日至2016年2月29日期间，依法办理结婚登记手续、符合法律法规规定生育子女的，可以按照新修改的《上海市人口与计划生育条例》的规定，补休相关的增加婚假、生育假、配偶陪产假待遇。

3. 增加的婚假、生育假、配偶陪产假，遇到法定节假日是否顺延

答：①“增加婚假7天”一般应当与婚假合并连续使用（包括双休日），遇法定节假日顺延；②“生育假30天”一般应当与产假合并连续使用（包括双休日），遇法定节假日顺延；③“配偶陪产假10天”应当在产妇产假期间使用（包括双休日），遇法定节假日顺延。

4. 增加的婚假、生育假、配偶陪产假期间的待遇是怎样规定的

答：增加的婚假享受婚假同等待遇。生育假期间享受产假同等待遇，符合本市生育保险规定的，从生育保险基金支出。配偶陪产假期间的工资，按照本人正常出勤应得的工资发给。

5. 新修改的《上海市人口与计划生育条例》规定“配偶陪产假期间的工资,按照本人正常出勤应得的工资发给”,这里的“工资”具体含义是什么

答:按照《上海市企业工资支付办法》的规定,工资是指用人单位根据国家和本市的规定,以货币形式支付给劳动者的报酬,即列入工资总额统计的货币收入。新修改的《上海市人口与计划生育条例》规定“配偶陪产假期间的工资,按照本人正常出勤应得的工资发给”,主要是强调用人单位应当在男方享受配偶陪产假期间,按照全勤的标准向男方发给工资,不应作为缺勤而扣减工资。

6. 增加的婚假适用人群有哪些

答:2016年1月1日以后依法登记结婚的对象(包括初婚、再婚)。

7. 生育假适用人群有哪些

答:2016年1月1日以后符合法律法规生育子女的妇女(包括初次生育、再生育)。

8. 配偶陪产假适用人群有哪些

答:2016年1月1日以后符合法律法规生育子女的妇女的配偶(包括初次生育、再生育)。

9. 在沪流动人口能否享受本市规定的增加婚假、生育假、配偶陪产假

答:按照国家和本市关于流动人口计划生育的相关规定,在沪就业的流动人口可以按照本市有关规定享受相应的休假。

二、《独生子女父母光荣证》的领取

1. 实施全面两孩政策后，《独生子女父母光荣证》是否继续发放

答：2016年1月1日全面两孩政策实施以后，对于只生育1个子女的夫妻，不再发放《独生子女父母光荣证》。2015年12月31日之前自愿终身只生育1个子女的夫妻，按照本市现行规定，符合条件的，仍可申请领取《独生子女父母光荣证》。

2. 实施全面两孩政策后，原已领取《独生子女父母光荣证》，如果再生育，应当从什么时候起退证

答：应当从再生育的子女出生之日起退回原已领取的《独生子女父母光荣证》。

3.《独生子女父母光荣证》的领取条件是什么

答：符合下列条件的公民，可以在本市申请领取《独生子女父母光荣证》：①依法登记结婚；②本市户籍；③在2015年12月31日之前依法生育1个子女或者收养1个子女；④自愿再生育或者收养；⑤其子女未满16周岁的。

4. 丧偶或者离婚的公民依法生育的可以领取《独生子女父母光荣证》吗

答：丧偶或者离婚的公民，在婚姻关系存续期间依法生育或者收养1个子女，符合规定条件的，也可以在本市申请领取《独生子女父母光荣证》。

5. 申请领取《独生子女父母光荣证》的公民，应当提供哪些材料

答：申请领取《独生子女父母光荣证》的公民，应当提供本人近期免冠照片1张和填写《独生子女父母光荣证》申领表，并提供下列材料的原件：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况的声明；⑤子女的户籍证明；⑥子女的出生证明或收养证明。如在现居住地申领，还需提供现居住地登记证明。

6. 在哪里申请领取《独生子女父母光荣证》

答：拟领取《独生子女父母光荣证》的公民，到夫妻一方户籍地或者本市户籍人户分离人员办理了现居住地登记的乡、镇人民政府或者街道办事处提出申请。

7.《独生子女父母光荣证》遗失了怎么办

答：已领取《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，《独生子女父母光荣证》遗失或损毁的，可以补领。

在2004年4月15日以前领取的《上海市独生子女证》仍然有效的，与《独生子女父母光荣证》具有同等效力。

8. 外省市领取的《独生子女父母光荣证》可以换成本市的吗？怎么换

答：持有外省市《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，符合本市规定领取《独生子女父母光荣证》条件的，可以换领本市《独生子女父母光荣证》。换领本市《独生子女父母光荣证》时，不受子女未满16周岁条件的限制。

9. 哪些情况需要退回《独生子女父母光荣证》

答：已领取《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，有下列情况之一的，所持《独生子女父母光荣证》无效，并且应当退回《独生子女父母光荣证》：①生育第2个及以上子女；②以欺骗等不正当手段取得《独生子女父母光荣证》；③不符合领取《独生子女父母光荣证》条件的其他情形。

三、独生子女父母奖励

1. 对于持有《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，有什么奖励

答：可以享受以下奖励：①在子女年满16周岁前，领取独生子女父母奖励费；②农民在调整自留地和安排宅基地时，其独生子女按2个人计算分配面积；③在年老退休时，领取一次性计划生育奖励费。

2. 实施全面两孩政策后，持有《独生子女父母光荣证》的公民还可以享受有关奖励待遇吗

答：获得《独生子女父母光荣证》的夫妻，仍然可以按照国家和本市有关规定享受有关奖励扶助待遇。原已领取《独生子女父母光荣证》、符合法律法规再生育子女的本市户籍公民，应当注销其《独生子女父母光荣证》，并停止享受计划生育奖励扶助待遇，此前已经享受的待遇不予退回。

3. 上海市的独生子女父母奖励费有多少

答：从2011年1月1日起，持有《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，在其子女年满16周岁以前，领取每月30元的独生子女父母奖励费（2011年1月1日前，上海市独生子女父母奖励费标准为每人每月2.5元）。

4. 独生子女父母奖励费如何领取

答：独生子女父母奖励费按下列办法支付：①有用人单位的，由用人单位支付；②无用人单位的，由其户籍所在地的镇（乡）政府、街道办事处支付。

5. 上海市独生子女父母年老时计划生育奖励标准是多少

答：在年老退休时，持有《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民可以申请领取一次性计划生育奖励费。领取奖励费时，按照本人退休时规定的标准执行。本市年老一次性计划生育奖励费制度自1996年1月1日起施行。1996年1月1日至2010年12月31日年老退休的，独生子女父母按照每人2300元的奖励标准执行；2011年1月1日以后年老退休的，独生子女父母按照每人5000元的奖励标准执行。

6. 2011年1月1日前年老退休，符合独生子女父母年老退休时一次性计划生育奖励费的申领条件，但尚未领取的，按照什么标准领取

答：领取独生子女父母年老退休时一次性计划生育奖励费时，按照本人退休时规定的标准执行。2011年前年老退休，符合独生子女父母年老退休时一次性计划生育奖励费的申领条件但尚未领取的，按照每人2300元的奖励标准执行。

7. 本市婚后无子女人员年老退休时的一次性计划生育奖励标准是多少

答：2004年4月15日前结婚登记且婚后未生育又未收养子女的本市户籍公民，在年老退休时可以申请领取一次性计划生育奖励费。领取奖励费时，按照本人退休时规定的标准执行。本市年老一次性计划生育奖励费制度自1996年1月1日起施行。1996年1月1日至2010年12月31日

年老退休的，婚后无子女人员按照每人4 600元的奖励标准执行；2011年1月1日以后年老退休，婚后无子女人员按照每人10 000元的奖励标准执行。

8. 2011年1月1日前年老退休，符合婚后无子女人员年老退休时一次性计划生育奖励费的申领条件，但尚未领取的，按照什么标准领取

答：领取婚后无子女人员年老退休时一次性计划生育奖励费时，按照本人退休时规定的标准执行。2011年前年老退休的，符合婚后无子女人员年老退休时一次性计划生育奖励费的申领条件但尚未领取的，按照每人4 600元的奖励标准执行。

9. 持有《独生子女父母光荣证》，按照《上海市城镇职工养老保险办法》规定参加社会保险，并且按照《上海市城镇职工养老保险办法》规定计发养老待遇的本市户籍公民，如何办理领取一次性计划生育奖励费的手续

答：由区（县）社会保险事业管理中心办理发放年老退休时的一次性计划生育奖励费。

申请人应当先到本人户籍所在地的镇（乡）人民政府或者街道办事处提交申领表，并提供以下申请材料：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明；⑤《独生子女父母光荣证》。

经审核通过后，申请人凭镇（乡）人民政府或者街道办事处出具的年老退休时一次性计划生育奖励费证明，到社会保险经办机构申请领取年老退休时一次性计划生育奖励费。社会保险经办机构在给申请人办理退休手续并按照《上海市城镇职工养老保险办法》规定计发养老待遇后，向符合规定的申请人发放年老退休时一次性计划生育奖励费。

10.《上海市人口与计划生育条例》施行（2004年4月15日）前办理结婚登记且婚后未生育又未收养子女，并且按照《上海市城镇职工养老保险办法》规定参加社会保险的本市户籍公民，如何领取年老退休时一次性计划生育奖励费

答：办理退休手续时，在按照《上海市城镇职工养老保险办法》规定计发养老待遇后，再给予一次性计划生育奖励费（即原计划生育一次性补充养老金）。申请人应当提供以下申请材料：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明。

11. 持有《独生子女父母光荣证》、未参加本市城镇职工养老保险的人员，如何申领年老退休时一次性计划生育奖励费

答：女年满55周岁或者男年满60周岁的，由其户籍所在地的区、县政府给予年老退休时一次性计划生育奖励费。申请人应当到本人户籍所在地的镇（乡）人民政府或者街道办事处提交申领表，并提供下列申请材料：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明；⑤《独生子女父母光荣证》。经审查通过后，领取年老退休时一次性计划生育奖励费。

12.《上海市人口与计划生育条例》施行（2004年4月15日）前办理结婚登记且婚后未生育又未收养子女，并且未参加本市城镇职工养老保险的本市户籍公民，如何领取年老退休时一次性计划生育奖励费

答：女年满55周岁或者男年满60周岁的，由其户籍所在地的区、县政府给予年老退休时一次性计划生育奖励费。申请人应当提供以下申请材料：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明。经审查通过后，领取年老退休时一次性计划生育奖励费。

13. 上海市支内支边人员符合哪些条件，可以在上海市申领年老一次性计划生育奖励费

答：同时符合下列条件的上海市支内支边人员（包含退休回沪后的上海市上山下乡知青），可以在本市申领年老一次性计划生育奖励费：

- ①户籍原为本市的支内支边人员、在外省市退休后户籍迁回本市的；
- ②持有《独生子女父母光荣证》（或者《独生子女证》），或者在2004年4月15日前办理结婚登记且婚后未生育又未收养子女的；
- ③在外省市退休后没有享受过当地规定的年老计划生育奖励待遇的。

14. 符合条件可以在上海市申领年老一次性计划生育奖励费的本市支内支边人员，独生子女父母奖励费标准是什么

答：分为以下两种情况。

（1）持有《独生子女父母光荣证》（或者《独生子女证》）、2010年12月31日之前退休的人员，由其户籍所在地的区、县政府给予一次性计划生育奖励费2 300元。

（2）持有《独生子女父母光荣证》（或者《独生子女证》）、2011年1月1日之后退休的人员，由其户籍所在地的区、县政府给予一次性计划生育奖励费5 000元。

15. 符合条件可以在上海市申领年老一次性计划生育奖励费的本市支内支边人员，婚后无子女人员的奖励费标准是什么

答：分为以下两种情况。

（1）2004年4月15日前办理结婚登记且婚后未生育又未收养子女、2010年12月31日之前退休的人员，由其户籍所在地的区、县政府给予一次性计划生育奖励费4 600元。

（2）2004年4月15日前办理结婚登记且婚后未生育又未收养子女、2011年1月1日之后退休的人员，由其户籍所在地的区、县政府给予一

次性计划生育奖励费 10 000 元。

16. 上海市支内支边人员申领年老一次性计划生育奖励费时，需提供哪些材料

答：申请人应当提供下列基本材料的原件：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明；⑤退休证明材料；⑥由本人现户籍所在地乡（镇）人民政府、街道办事处出具的属于支内支边人员的证明；⑦由原籍地所在工作单位或者原籍地乡（镇）人民政府、街道办事处出具的没有享受过当地规定的年老计划生育奖励待遇的证明。

申领独生子女父母年老一次性计划生育奖励费的人员，还需提供《独生子女父母光荣证》（或者《独生子女证》）。

17. 上海市支内支边人员应到哪里申领年老一次性计划生育奖励费

答：申请人应当到本人户籍所在地的乡（镇）人民政府或者街道办事处提交申领表和规定的申请材料。

18. 是否可以委托他人办理申领年老退休时一次性计划生育奖励费

答：可以。委托办理时，除提供规定的委托人的全部材料外，还须提供委托人的身份证明、委托人出具的委托书。

19. 2004年4月15日以前退休，持有《独生子女父母光荣证》，已领取100%退休金的人员，能否领取上海市的独生子女父母年老退休时一次性计划生育奖励费

答：不可以。本市自1979年9月1日起发放《独生子女证》，并对领取《独生子女证》的职工在年老退休时给予一定的奖励待遇。当时规定，领有

《独生子女证》的夫妇，属于职工，在年老退休时，退休金增发原工资的5%，按工资100%发退休金的不再增加。因此，退休工资达到原工资100%的人员（如教龄满30年的退休教师、离休干部等）在当时一直不享受退休金增发原工资5%的计划生育奖励费。1996年起，由于养老保险制度改革，本市将增发原工资5%的奖励费改为发给一次性补充养老金2300元。

根据市政府和市社会保险局有关文件的规定，享受一次性补充养老金和提高退休金标准的人员，其养老金的计发比例不得超过本人原工资的100%。因此，教龄满30年的退休教师、离休干部等人员，由于其养老金计发比例达到100%，不再享受一次性补充养老金2300元。2004年4月15日，《上海市人口与计划生育条例》正式施行。根据该《条例》第37条规定的精神，凡是持有《独生子女父母光荣证》的公民，在年老退休时均可以领取一次性计划生育奖励费，也就意味着取消了原“增发退休金或享受一次性补充养老金不得超过原工资100%”的限制规定。根据“法律不溯及既往原则”（法律只对其生效后的行为和事件起规范作用），该项规定只适用于2004年4月15日以后退休的持有《独生子女父母光荣证》的人员。对于2004年4月15日前退休的持有《独生子女父母光荣证》的人员，其年老奖励适用老规定，即“增发退休金或享受一次性补充养老金不得超过原工资100%”。

20. 2004年4月15日以后办理结婚登记，且婚后未生育又未收养子女的本市户籍公民，能否享受婚后无子女奖励待遇

答：不可以。

21. 终身未婚，又未生育过子女的人员，能否享受计划生育奖励

答：不可以。政府不鼓励公民不结婚，也不鼓励公民不生育孩子，对于终身未婚，又未生育过子女的人员，不给予计划生育奖励。

22. 持有《独生子女父母光荣证》的公民，在退休前或男满60周岁、女满55周岁之前死亡，其配偶能否代为领取年老退休时一次性计划生育奖励费

答：不能代为领取。根据《上海市人口与计划生育条例》规定，一次性计划生育奖励费是公民在年老退休时享受的计划生育奖励待遇，年老退休前已死亡的人员不能享受。

23. 1996年1月1日前退休的人员，是否可以申请领取年老退休时一次性计划生育奖励费

答：不可以。1996年1月1日前退休的人员，按照原规定执行。领取《独生子女证》的夫妻系职工的，在年老退休时增发相当于原工资5%的奖励费，但是奖励费与退休金总和不得超过本人原工资额。婚后无子女或者领取《独生子女证》后子女死亡又不再生育，且均未收养孩子的夫妻，系职工的，年老退休时增发相当于原工资10%的奖励费，但是奖励费与退休金总和不得超过本人原工资额。

四、农村奖励扶助

1. 要享受农村部分计划生育家庭奖励扶助金，必须符合什么条件

答：同时具备以下条件的本市户籍农村计划生育奖励扶助对象，按照国家和本市有关规定，由其户籍所在地的区、县政府给予奖励扶助金：①本市实施统一的城乡户口登记制度之前本人为农业户口；②1933年1月1日以后出生；③在2015年12月31日以前生育或者依法收养子女；④男年满60周岁，或者女年满55周岁；⑤1990年8月1日以后生育子女没有违反计划生育法律、法规和政策规定；⑥无子女（即生育或者依法收养的子女均已死亡），或者只有1个子女，或者只有2个女儿。

2. 一方为本市农业户口，另一方为外省、自治区、直辖市农业户口的夫妻，是否可以领取农村部分计划生育家庭奖励扶助金

答：本市一方如果符合本市规定的条件，可以领取。外省、市一方不可以在本市领取。

3. 本市农村部分计划生育家庭奖励扶助金的标准是多少

答：2004~2008年，按每人每年600元的标准发放奖励扶助金，直到亡故为止。2009年起，奖励扶助标准为每人每年800元。2012年起奖励扶助标准为每人每年1200元。

4. 本市农村部分计划生育家庭奖励扶助对象的确认原则是什么

答：奖励扶助对象必须同时符合户口性质、年龄、生育行为、子女数4方面的规定才可以享受奖励扶助金。对于夫妻，分别确认，即“双方符合，双方享受；一方符合，一方享受”；对于现丧偶或者离婚的人员，按本人情况来确认。

5. 年龄如何确认

答：以其本人身份证的出生时间为准。如果从未办理过身份证的，则以户口簿登记的出生时间为准。

6. 本市农村部分计划生育家庭奖励扶助对象的生育行为如何确认

答：①在婚姻关系存续期间必须发生过生育行为或者收养行为；②1990年8月1日以后没有违反计划生育法律、法规和政策规定的生育行为。

7. 本市农村部分计划生育家庭奖励扶助对象的子女数如何确认

答：①按本人实际生育（包括收养）且存活的子女数计算；②1992年4月1日《中华人民共和国收养法》实施之前收养，并已形成事实收养关系的子女数应当计入其子女总数；③本人已被送养的子女数应当计入其子女总数；④本人曾经收养过子女，现已解除收养关系的，不计入子女总数。

8. 在哪些情况下要终止享受农村奖励扶助金

答：本市户籍公民有下列情况之一的，要终止享受农村奖励扶助金：①死亡的；②户口性质改变为非农业户口的；③户口迁出本市的；④在境外定居的；⑤依法再生育或者收养子女后，子女数的认定不再符合规定的条件的；⑥违法生育的。

9. 申请农村奖励扶助金的人员，应当提供哪些材料

答：除向本人户籍所在地的村（居）民委员会提交奖励扶助申请表外，还应当提供下列基本材料：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明；⑤近期免冠1寸照片2张。

10. 申请农村奖励扶助金的人员，应当提供哪些材料

答：属于下列情形的，还需要提供相关证明材料。

（1）收养子女的，还需提供民政部门颁发的收养证（1992年4月1日《中华人民共和国收养法》实施之前收养，并已形成事实收养关系的，提供户籍证明）。

（2）与子女解除收养关系的，还需提供民政部门出具的解除收养关系的证明（1992年4月1日《中华人民共和国收养法》实施之前收养，目前已解除收养关系的，提供户籍所在地的村（居）民委员会出具的证明）。

（3）子女死亡且曾办理过户籍登记的，还需提供公安部门出具的注

销户籍的证明；子女死亡，但未曾办理户籍登记的，还需提供公安部门或者医院或者村（居）民委员会出具的死亡证明。

（4）离婚的，还需提供离婚证或者离婚判决书、离婚协议书。

（5）丧偶的，还需提供公安部门或者医院或者村（居）民委员会出具的死亡证明。

11. 农村奖励扶助资格的申请、登记时间是什么时候

答：（1）每年的7月1日至8月31日为奖励扶助资格申请登记时间。

（2）至当年12月31日前男年满60周岁或者女年满55周岁的，并符合其他规定的奖励扶助条件的人员，均可以办理奖励扶助资格的申请登记。

（3）符合享受奖励扶助金条件的人员应当在规定的申请登记时间内办理相关手续，逾期视作主动放弃。

12. 对于因发生情况变更而终止享受农村部分计划生育家庭奖励扶助金的人员，其奖励金应该怎样计算

答：如果其实际可以享受奖励扶助金的时间不满6个月的，给予发放半年奖励扶助金；如果其实际可以享受奖励扶助金的时间超过6个月，但不满12个月的，给予发放全年奖励扶助金。

五、独生子女意外死亡、伤残补助

1. 持有《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，其独生子女在未满16周岁之前发生意外伤残，自愿不再生育和收养子女的，政府给予多少一次性补助

答：凭其子女的《中华人民共和国残疾人证》，由其户籍所在地的区、县政府给予不少于3 000元的一次性补助。

2. 独生子女意外伤残一次性补助的申领条件是什么

答：同时符合下列条件的本市户籍公民，可以领取独生子女意外伤残一次性补助：①持有《独生子女父母光荣证》；②其独生子女在16周岁之前发生意外伤残；③自愿不再生育和收养子女；④其独生子女持有《中华人民共和国残疾人证》。

3. 独生子女意外伤残一次性补助，如何申领

答：到本人户籍所在地的乡（镇）人民政府或者街道办事处提交独生子女意外伤残一次性补助申领表，并提供下列基本材料的原件：①《独生子女父母光荣证》；②婚姻状况证明；③身份证明；④户籍证明；⑤其独生子女的《中华人民共和国残疾人证》；⑥其独生子女在16周岁之前发生意外伤残的证明；⑦自愿不再生育和收养子女的声明。

4. 持有《独生子女父母光荣证》的本市户籍公民，其独生子女在未满16周岁之前死亡，自愿不再生育和收养子女的，政府给予多少一次性补助

答：由其户籍所在地的区、县政府给予不少于5 000元的一次性补助。

5. 独生子女死亡一次性补助的申领条件是什么

答：同时符合下列条件的本市户籍公民，可以领取独生子女死亡一次性补助：①持有《独生子女父母光荣证》；②其独生子女在16周岁之前死亡；③自愿不再生育和收养子女。

6. 独生子女死亡一次性补助，如何申领

答：到本人户籍所在地的乡（镇）人民政府或者街道办事处提交独生子女死亡一次性补助申领表，并提供下列基本材料的原件：①《独生子女父母光荣证》；②婚姻状况证明；③身份证明；④户籍证明；⑤其

独生子女在16周岁之前死亡的证明;⑥自愿不再生育和收养子女的声明。

7. 申领独生子女意外伤残或者死亡一次性补助, 是否可以委托他人办理

答: 可以。委托办理时, 除提供规定的委托人的全部材料外, 还须提供受委托人的身份证明、委托人出具的委托书。

8. 只生育1个孩子, 孩子在16周岁以前发生意外伤残或死亡, 但没有领取《独生子女父母光荣证》的人员, 能否享受独生子女意外伤残或死亡一次性补助

答: 不能享受。根据《上海市人口与计划生育条例》和《上海市计划生育奖励与补助若干规定》, 领取独生子女意外伤残或死亡补助的条件之一是必须持有《独生子女父母光荣证》。

9. 哪些对象可以享受计划生育家庭特别扶助金

答: 同时符合下列条件的本市户籍人员, 按照国家和本市有关规定, 由其户籍所在地的区、县政府给予特别扶助金: ①1933年1月1日以后出生或者1933年1月1日以前出生但持有《独生子女父母光荣证》; ②女方年满49周岁的夫妻双方或者本人年满49周岁; ③在2015年12月31日以前依法只生育或者合法收养1个子女; ④现无存活子女或者子女持有《中华人民共和国残疾人证》, 且残疾等级为三级以上(包括残疾等级为轻度以上); ⑤未再生育和未再收养子女。

10. 符合享受计划生育家庭特别扶助金条件的人员, 独生子女死亡后未再生育和未再收养子女的, 扶助标准是多少

答: 由区(县)政府给予每人每月500元扶助金, 直至亡故为止。

11. 符合享受计划生育家庭特别扶助金条件的人员，独生子女伤残后未再生育和未再收养子女的，扶助标准是多少

答：由区（县）政府给予每人每月400元扶助金，直至亡故或者子女康复为止。

12. 计划生育家庭特别扶助对象的申请与登记是什么时候

答：每年的1月1日至3月31日，为全市计划生育家庭特别扶助资格的申请登记时间。当事人应当在规定的申请登记时间内办理相关手续，逾期视作主动放弃当年扶助资格。

13. 如何办理计划生育家庭特别扶助金的申领手续

答：由申请人向本人户籍所在地的村（居）民委员会提交扶助申请表，并提供下列基本材料（原件及复印件各1套）：①身份证明；②户籍证明；③婚姻状况证明；④已有子女状况声明；⑤近期免冠一寸照片2张。

除此以外，属于下列情形的，还需要提供相关证明材料：①1933年1月1日以前出生的，提供《独生子女父母光荣证》；②子女死亡的，提供乡级以上医疗机构或者公安机关或者户口所在地村（居）民委员会出具的死亡证明；③子女残疾的，提供《残疾人证》；④收养子女的，提供收养证明；⑤与养子女解除收养关系的，提供解除收养关系证明；⑥离婚的，提供离婚证明；⑦丧偶的，提供乡级以上医疗机构或者公安机关或者户口所在地村（居）民委员会出具的死亡证明。

14. 计划生育家庭特别扶助对象年龄的确认原则是什么

答：以本人身份证的出生时间为准。如果从未办理过身份证的，则以户口簿登记的出生时间为准。

15. 计划生育家庭特别扶助对象生育和收养行为的确认原则是什么

答：生育和收养子女时没有违反相关的法律、法规和政策规定。

16. 计划生育家庭特别扶助对象子女数的确认原则是什么

答：按本人生育或者收养且存活的子女数计算。只生育1个子女，包括符合法律、法规、规章或政策性文件规定曾生育过1个及以上子女但只存活1个子女的情况。

17. 计划生育家庭特别扶助对象残疾等级的确认原则是什么

答：以《残疾人证》注明的残疾等级为准。如果《残疾人证》未注明等级的，以区（县）残联出具的残疾等级证明为准。

18. 哪些情况下计划生育家庭特别扶助资格被取消

答：享受计划生育家庭特别扶助的人员，有下列情况之一的，终止享受扶助金：①死亡的；②户口迁出本市的；③在境外定居的；④生育或者收养子女的；⑤独生子女康复的。

如发现申请人以欺骗等不正当手段冒领或者骗领扶助金的，责令限期退回，并注销其扶助资格。