



“中国家庭教育很大的一个误区就是重智轻德”；“家庭教育的眼光要放在未来15年到20年”；“儿童能否身心健康发展是检验家教的标准”……在昨天举办的“家庭家教家风——家庭教育大家谈”上，几位专家畅谈对家庭教育的看法，为家长提供家教建议。

什么是好家教 身心健康来检验

□本报记者 任洁

“重智轻德”是很多家庭的教育误区

中国青少年研究中心研究员、北京市家庭教育研究会副会长孙云晓认为，家庭教育有独特的规律，是否遵循规律，决定家庭教育的成败，现在的父母需要新的家庭教育观。

家庭要将从以知识教育为中心转变为以人格教育为中心。目前中国家庭很大一个误区就是重智轻德，问题在于许多家庭教育的评价，往往是以孩子是不是考上名牌大学为重要标准，这个是对家庭教育的一种误导。

我们不应该把知识教育和人格教育对立起来，应该把人格教育作为家庭教育最核心的目标，因为只有人格健康，才可能获得真正的幸福。

其次，还要引导家长从对孩子指手划脚转变为向孩子学习，与孩子一起成长。信息化的发展动摇了家长的权威地位，理智的亲子关系趋向于相互学习，共同成长。今天的中国出现双向社会化特征，三娘可以教子，子也可以教三娘，父母要调整心态。

还有，孩子在12岁前，特别是6岁前如果不能跟父母建立起亲近、依赖的情感，他很难有安全感和幸福感，这对他一生的影响都很大。好的亲子关系胜过许多教育，新的家庭教育观核心内容是强化主体责任，促进家庭建设，健全人格教育，尊重儿童权利，全家人共同成长。

家庭教育的对象不是孩子而是家长

天津社会科学院社会学研究所副研究员王小波发现很多家长有焦虑，特别追求完美，担心孩子怎么不追求上进，什么事情都得过且过，以后上学了怎么办？“家长在孩子幼小衔接的时候表现出来的焦虑感，是学区房愈演愈烈的重要原因。”

如果一个家庭是紧张的，这个社会就不会放松。家庭的紧张来自于社会心理的焦虑感，这种焦虑情绪的弥散性，对每个人、每个家庭都带来非常深刻的影响，造成家庭教育中家长输不

起。再有，很多家长无法缓解焦虑，既希望孩子有快乐的童年，又生怕孩子输在起跑线上，上不了好学校，所以社会上培训机构火爆，从学前教育就开始各种补习班。孩子的各种性格如果不符合期待，家长也非常焦虑。

如何让家长稍微放松呢？首先，家庭教育要面向未来，眼光放在未来15年到20年。教育孩子真正的成果不是今天显现出来的，是等到孩子三四十岁当了社会栋梁的时候，成果才会显现出来。不是孩子考上好高中、好大学，出国了就算，出国后自杀的孩子也有。真正到了他成家立业的时候，能不能平稳地找到一个喜欢的人，一份喜欢的工作，在社会上能够立足，才能判断。

家庭教育的对象不是孩子，而是家长。以前的家庭教育大部分是在孩子身上使劲，实际上应该教育父母的心智成熟，如果家长真能承担起他们的责任，孩子就不用不着刻意去教育。

儿童能否身心健康是检验家教标准

石家庄铁道大学人文学院教授薛静表示，家庭教育做得好不好，检验标准就是儿童是否得到非常好的身心健康发展。过去有传统观念，要求孩子出人头地、光宗耀祖，从家族的角度去塑造。

现在有一种新的观点，孩子应该有责任，有担当，承担起国家复兴使命和职责，需要自立、自信、自强，要有健全的情感，平等、民主的参与意识，独立的人格，有自我发展能力、自我学习能力，自我塑造能力，符合未来发展要求，而且具有现代科学知识，有道德素养。

谁不想把自己的孩子培养成才？但是方法有时候不太对，一个可能是过于严厉，所谓棍棒下面出孝子；第二个是过于溺爱，放任不管，这都存在问题。

本次活动由市妇联主办，市家庭教育研究会和父母必读育儿传媒承办。市妇联表示，今后将充分发挥首都资源和家庭工作优势，持续举办相关活动，推动建立家庭工作智库团队，为加强家庭文明建设提供智力支持。

北京进入麻疹高发季节 麻疹并非儿童“专利”

□本报记者 黄葵

一般人以为孩子容易起麻疹，其实成人也会得麻疹。根据北京市麻疹的流行特征，每年从1月开始麻疹发病人数会逐渐上升，4-5月发病将达到季节性高峰。

近日，北京市疾控中心监测数据显示，目前本市已进入麻疹高发季节。今年2月，本市报告麻疹病例较上月上升较为明显。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，冬末春初高发，多发于1-5岁幼童，主要通过呼吸道飞沫传染。感染麻疹病毒后，典型症状为烧三天、出三天、退三天。

如何判断自己是否患上麻疹

北京市疾控中心副主任庞星火介绍，麻疹的初期症状是发热、咳嗽、眼睛充血、有眼屎，约三天后，会先从耳后、脖子出现皮疹，一般不痒，之后会蔓延至脸部、躯干直到手心和脚心。

麻疹的早期症状常被误认为是感冒。疾控部门提醒，一旦孩子出现发热、咳嗽症状，要注意观察患儿口腔，如果口腔黏膜同时出现细盐状的小白点，周边颜色比较红，很可能是麻疹，需及早去医院治疗。

需要注意的是，麻疹的整个



病程大约十天，对人体产生严重危害的主要是并发症，如孩子会出现肺炎、喉炎、气管炎，严重的出现脑膜炎，危及生命；而大人患麻疹会并发肝炎等。

麻疹应如何预防

庞星火介绍说，接种疫苗是预防麻疹最有效的措施；其次应避免接触麻疹病人，麻疹病毒主要通过空气飞沫经呼吸道传播，所以传播性极强。因此，麻疹流行期间易感者应避免去人多拥挤的公共场所，以防感染麻疹。

庞星火指出，由于近年20岁以上成人为本市的麻疹发病主体，全市各类企业、服务场所等人群密集的单位，应积极组织员工接种麻疹疫苗。

需要打麻疹疫苗的单位和个人可拨打12320北京卫生服务热线进行咨询。

松牙再固定已成常态化—— 附着体出手， 帮更多老人“重置”好口福

如今，越来越多的中老年人开始关注养生，想通过运动等休闲方式强身健体；更想通过吃补品、补钙，让牙齿坚固，保障好口福。但实际上，大部分人一过50岁，牙齿就开始出现不同程度的松动，想要拥有“铁齿铜牙”，根本就是“白日做梦”，不过70岁的栗叔叔可不这么认为：“你看看我的牙，像70岁的吗？”

栗叔叔已经年过七旬，可是满口牙齿整齐洁白，和年轻人一般，旁人都觉得惊奇。叔叔解释道：“其实我这口好牙并非都是自己的，虽然看着是真牙，但其中藏着一副套筒冠式附着体义齿。”

新观念，松牙能保留不拔

若不是亲身经历，或许到现在他还不相信“套筒冠式附着体义齿”能保留松动牙不拔的事实呢。“松动牙拖着不看，时间长了就能左歪右斜，牙缝增大，吃东西也无力。”栗叔叔讲，因为怕疼，又不敢拔牙，眼看着从1颗牙松动，发展到3颗牙缺失，另加4颗牙松动，吃饭都成了难事，不看真不行了。

“从邻居那听说，中老年口腔专科医院有固定松动牙的附着体技术，我赶紧拨通了64320880，预约了看牙时间。”

到门诊后，口腔专科医生金主任第一时间为他讲解了松动牙拖着不看的危害。“牙齿一旦松动，如不及时治疗，就会呈加速发展趋势，邻牙很快就会受到牵连，严重时还会造成牙齿脱落。另外，牙龈也会萎缩、牙根外露，口腔中的各种细菌及牙结

石直接侵袭牙周组织引发牙周病，严重的牙齿松动还会影响口腔正常功能。”

留松牙，众望所归的诉求

其实栗叔叔所经受的困扰在中老年人群中非常普遍。牙齿松动、脱落不仅让人无法饱口福，还会给身体健康造成相当大的影响。它会导致咀嚼效率降低或消失，导致肠胃功能紊乱，影响人体对营养成分的吸收，严重者还会出现消化系统的疾病。

金主任指出，目前，只有套筒冠式附着体义齿可以最大限度保留松动牙，利用“夹板原理”能将松动的牙齿再次固定，既省时又省力，还不用受拔牙的痛苦，中老年人很青睐这项技术。栗叔叔也是看中了这点，当即决定用套筒冠式附着体镶牙。

专科冲破镶复瓶颈赢人心

用套筒冠式附着体义齿镶牙后，栗叔叔容光焕发。“好像找回了年轻时候的感觉，最重要的是，牙好了又有口福啦！”套筒冠给栗叔叔带来的不仅是生活质量的提高，更多的是对晚年美好生活的无限憧憬和信心。

金主任坦言，中老年口腔专科经过十余年的不断研究、探索，已成功突破了“松牙必拔”的技术瓶颈，如今用套筒冠式附着体技术，为数以万计的老年人摆脱牙齿松动的烦恼，赢得了大家的赞扬！

她提醒牙齿松动的中老年朋友，尽早治疗才是明智之举，因为所有的口腔问题都是越早治疗越简单，花费也是最少的。

【健康红绿灯】

绿灯

橘肉解酒醒神



橘肉味甘酸性凉，具开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功，主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。因其富含维生素B₁、维生素P，可辅治高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病，其所含的“诺米林”物质还有明显抗癌作用，可预防胃癌。

茄子皮抗癌活性高



很多人吃茄子喜欢把皮去掉，但是建议吃茄子不要去皮，它的价值就在皮里面。茄子皮里面含有B族维生素，B族维生素可帮助维生素C的代谢。有研究发现茄子皮抗癌活性最强，其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。

红灯

肝炎病人少吃姜



俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，但一项研究发现，过量食用生姜有增大患肝癌的风险。因为常吃姜会引起肝火旺。想要克制吃姜引起的肝火旺，可以同时选择一些可舒肝、理气的食物，比如用山楂、菊花泡茶喝，这样可消除生姜引起的燥热。

荔枝吃太多易低血糖



荔枝甜度很高，大部分是果糖，果糖被机体吸收后需要经过一系列酶的催化，才能被人体利用。如果一次食用过多荔枝，会导致低血糖症。我们常听到的“荔枝病”其实就是一种低血糖引起的急性疾病，表现为出汗、肢冷轻泻等为前期症状，其后突然抽搐、昏迷。