



在日前举办的母爱360自然养育论坛上,《父母必读》主编恽梅、市妇联副主席周志军、中国科学院心理研究所研究员博士生导师张梅玲等人讲述了对育儿的体会和心得。专家指出,父母给孩子最大的爱,就是让孩子成为最好的自己。

# 什么是父母给孩子最大的爱? 让孩子成为最好的自己

□本报记者 任洁文/摄



恽梅说了一个北师大校长董奇看见的小事:董奇曾在北师大校园里看见两个父亲教孩子骑自行车,一个是博士,另一个是车队司机。博士不停地对孩子说自行车轴怎么转的原理。司机爸爸则直接跟儿子说,眼睛看着前

## “今天的父母最敬业最焦虑”

方,爸爸在后面给你看着。一圈转过来以后,司机的孩子已经歪歪扭扭骑起来,一会儿就学会了,可博士还在讲自行车的原理。“这就是我们今天的家庭教育,把简单问题复杂化,把复杂问题极度简单化。”

恽梅认为今天的父母是有史以来“最敬业”的父母,兴趣班外面等候区里都是父母,他们热情、投入精力。但是另一面,这一代父母最焦虑、最困惑,因为

他们有很多问题都需要指导,已经忘了父母究竟应该怎么做,这是硬币的两面。“我们发起自然养育,希望更多的父母回到主干,踏踏实实地研究最值得你花精力的问题,而把精力稍微少地放在那些技术层面的问题上。现在的父母花费时间在社交媒体上交往,我们希望他们能够带孩子去自然里寻找成长的力量,不要错失孩子本应该跟大自然相处的童年,而不是跟手机做陪伴。”

## 无论做什么 女性不能隔断对外交流

要充分允许家庭成员都来承担家庭责任,尤其是配偶。家庭成员付出的越多,对它越有感情,孩子也是这样。你让孩子承担很多,TA会觉得家庭跟自己有很多关系,有义务让家庭更好,就会热爱家庭,慢慢会热爱社会和世界。

女性要保持积极、开放的态度,增加包容性和多元化。不管是作为全职妈妈还是职场妈妈,不要因为工作领域或者工作方式,或者年龄,而割断跟世界各

方面的交流,应该保持更开放的态度,接受不同文化和不同层级,各方面对你的支持和新的知识。

女性还要不断学习,做最美的自己。不管社会上各方面的人怎么帮助你,自己要成为什么样的人,想要什么样的生活,来源于自己的内心,这是你最主要的动力之一。不断地学习,让自己更充实,不是希望你变成取悦别人、别人喜欢的自己,而是让你通过努力发挥潜力,让你成长为更好的自己。

## 社会不需要一模一样的人

的关键是掌握孩子成长的规律和教育的规律,教育快不得。妈妈得学会等待,得有这个耐心,顺其自然。

父母给孩子最大的爱,就是让孩子成为最好的自己,要真诚地陪伴,因为孩子在你的陪伴中会有一种安全感,一种爱,这样孩子将来的人格不会太差。我们要孩子成为对社会有用的人,但是对社会有用不只是上北大清华,人的成功是做好自己。

第三,智慧母亲要扣好孩子成长的第一粒扣。因为第一粒扣错了,后面全错了,第一粒扣是崇德修身,内涵包括爱国之情、善良之心、诚信之本、文明之行。

第四,智慧母亲要读好孩子成长的第一本书,这本书就是生

态的大自然。其实,大自然是给孩子不用回报、无私奉献的一本书,但是现在的孩子大自然接触得太少,家长让孩子上这个班那个班,孩子没有快乐的童年。

智慧母亲需要终身学习,学到老活到老。现在育儿的书太多,为什么按照上面的教孩子没有效?因为你的孩子不是作者的孩子,你也不是作者,任何教育的书不一定能解决自己孩子的问题。父母的学习重要的是实践反思,还要本土化。育儿理念一定要结合你的孩子,也要结合你的个性。把知识转化为智慧,去实践,实践以后再想想什么地方做得不错,什么地方要改进,这样父母才能在教育孩子的过程中跟孩子一起成长。

## 职业病小科普

# 矽肺病不可逆 患者十大注意

### 肺的纤维化病变不可逆

矽肺是由于长期吸入二氧化硅粉尘所致的以肺部弥漫性纤维化为主的全身性疾病,属于尘肺病的一种。从事矿山开采、石料开采加工、耐火材料生产和玻璃生产等行业的劳动者,都有可能接触二氧化硅粉尘,导致矽肺病。

矽肺病是国家法定十二种尘肺病中的一种,也是尘肺病发病人数最多,最严重的职业病;目前因为纤维化病变的肺组织是不能逆转的,但尽早发现治疗,能够完全控制其它正常肺组织不再病变纤维化,因此早中期尘肺病是可以治疗康复的,并可以恢复大部分劳动能力。

### 矽肺患者控制病情十大注意

锻炼 量力而行地坚持体能锻炼,可以有效增进心、肺功能,增加肌体抵抗力。

戒烟限酒 保持良好生活习惯,以减少或推迟合并症的发生。就复查 至少每间隔半年到一年,定期去医院复查,当支气管或肺部感染时,应该尽早到医院治疗,可有效控制肺部感染。

治疗 应当依据自身状况,在专业医生指导下进行,如适度氧疗等,过度滥用药物治疗手段,可能带来一系列毒副作用。

工程防护 针对可能存在粉

尘污染的工程项目,需要做到卫生防护措施和生产工艺同时设计、同时施工、同时投产使用。

学习健康 应当通过各种途径学习职业卫生知识、个人防护的必要性。在粉尘作业环境中,应当自觉佩戴防尘口罩,遵守操作规程。

职业健康检查 存在职业禁忌者不能从事粉尘作业;矽肺病患者早期诊断、早期治疗,及时调离粉尘作业环境。

经常性卫生检测 定期、定点对生产性粉尘进行浓度检测,对超过国家职业卫生标准的作业现场进行治理。

个人防护 注意使用防尘口罩,注意体育锻炼。不要选择粉尘污染严重的工作岗位。

就业前及定期体检 根据有关规定,以下疾病患者不能从事粉尘作业:1.活动性肺结核;2.慢性肺疾病、严重的慢性上呼吸道或支气管疾病;3.显著影响肺功能的胸膜、胸廓疾病;4.严重的心血管疾病。



# 牙患不医 抑郁险酿悲剧 年迈爱侣倾心陪伴终获重生

大年初一的清晨,家家户户还在守夜后的疲惫酣睡中,姜伯伯家却发生了惊人的一幕:爱人郭阿姨像往常一样把早餐准备好,端上饭桌唤着姜伯伯吃饭,而自己却平静地走向了客厅大落地窗打开窗户迈出了护栏,准备解脱自己……

刚从卫生间走出来的姜伯伯看到这一幕,一把拉住了爱人的胳膊,大声呼救,楼下围了不少业主,辖区的片儿警赶到了,119的消防队员也来了,一番努力终于将郭阿姨救了下来。

### 惊魂未定,如梦初醒

原来这已经不是第一次了,三年前,55岁的郭阿姨被确诊患上了老年抑郁症,从前从养育子女到赡养老人,从工作岗位到居家生活都是一把手的角色,而现在在连门都不愿意出了。

发现老伴不太对头后,姜伯伯及时带她看了医生,确诊是老年抑郁症。医生也开了一些药物嘱咐定期服用,三年来阿姨按时服药一直过得也算平静,但是春节期间的这次突发,实在叫人始料未及,姜伯伯一个劲地自责,春节为了几次家庭聚会,忘了让阿姨按时吃药。

这三年,郭阿姨的变化很大,头发花白,嘴唇也塌陷了,原来是门牙没了。心理咨询师在对郭阿姨进行必要的心理干预后,也和姜伯伯进行了沟通,给出一些指导性的方法。

### 追根溯源,解心结找病根儿

对于郭阿姨这样的状况,有亲人陪伴和引导是最好的,姜伯

伯决定每年安排一次旅游,带阿姨由近及远的出去走走。但目前当务之急是先带阿姨去中老年口腔专科医院,做个全面的检查,把牙镶上。听了居委会工作人员的推荐,姜伯伯拨打了预约电话64320880,顺利地约到正规的口腔全面诊疗。

作为中老年口腔专科医生,刘主任提醒:“牙”的问题不可小视,老年人一旦不能正常吃饭,直接导致的就是营养摄入不足,加上牙齿缺失后面容的改变,生活乐趣的缺失又会加重沮丧情绪的蔓延。老年人口腔问题涉及方方面面,一定要去正规的中老年口腔专科医院就医,千万不能图省事儿瞎对付。

### 重续温情,牵手开启新生活

中老年口腔专科医院在北京已经成立15年了,针对每位老年人不同的口腔情况,制定个性化镶复方案,既考虑到老人身体状况,又能满足老人的镶复诉求。

经过全景X光片检查后,刘主任根据郭阿姨的口腔现状:门牙缺失,两侧邻牙和后面的槽牙松动,随即设计了套筒冠式附着体义齿方案,在无需拔牙的前提下,既保住了松动牙,又恢复了咀嚼功能,镶上了缺牙。

只来了四次,阿姨的牙齿问题完全解决了,夫妇俩理发修整焕然一新,踏上了养生美食之旅。夕阳下的沙滩上漫步的姜伯伯牵着郭阿姨的手缓缓地说:“你真的又回来了,没有你我真的不知道该怎么过……”郭阿姨笑着回道:“没有这个附着体义齿,我才是真的不知道该怎么过了呢!”



市妇联副主席周志军认为,女性要独立、自尊自强,首先是要主动获取帮助,善于授权。完成比完美更重要,别觉得什么事都得自己干,社会支持系统就是让你从精神上、帮助上、物质上得到各种各样的帮助。

女性要主动地获取帮助,还



张梅玲表示,现在提倡做智慧型母亲,但一个母亲可能读了十本育儿书,孩子还是有各种问题没有解决,智慧的核心应该是解决问题。科学育儿是顺其自然、学会等待、差异发展、真诚陪伴。

智慧型母亲首先要办好孩子成长的第一所学校,这个学校就是温馨的家。是孩子安全的港湾,要民主自由、尊重友好、书香气息、共同成长,彼此多给彼此一点爱,彼此也能够接受爱。

其次,智慧型母亲要当好孩子成长的第一任老师。科学育儿