



二胎时代来临 别把“隔代帮忙” 变成“隔代抚养”

□本报记者 闵丹

中国传统文化中四世同堂、儿孙绕膝是件很美好的事情，是家庭生活中彼此温暖、合理互助的一种形式。现在，绝大多数老人都会帮子女照看孩子，这既是传统文化的延续，也是家庭成员间很现实的关怀，尤其是随着二胎时代的到来，年轻的爸爸妈妈忙于事业，更需要老人的帮助。但这件事情应该做得有度，如果“隔代帮忙”变成“隔代抚养”，就会过犹不及，变成帮倒忙。

将孩子推给长辈会降低情感联结

很多家长在孩子刚过了哺乳期，一岁左右，甚至更早，就把带孩子的任务“承包”给爷爷奶奶。即使生活在一个家里，孩子的吃喝拉撒睡一切事务，全部由老人包办，父母在孩子的生活中只是业余角色。更有一些没条件和老人生活在一起的家长，干脆把孩子全权托付给老人，一周见孩子一次，或一月甚至一年见一次。

北京市总工会心理服务专家团队的老师介绍，中国民间有种说法，孩子要屎一把尿一把地亲自拉扯才会亲，这是非常有道理的。血缘固然是一条纽带，但仅靠血缘沟通亲情，恐怕不够。如果孩子早期相处不足，彼此间的情感联结就会比较稀疏，而这种联结是有时间段的，错过了就很难再建立新的联结。这一点也已被现代心理学研究所发现和证实。

心理学家阿德勒说过：“所谓母亲的技巧，我们指的是她和

孩子合作的能力，以及她使孩子和她合作的能力。这种能力是无法用教条来传授的。每天都会产生新的情境，其中有很多地方都需要应用她对孩子的领悟和了解。她只有真正对孩子有兴趣，而且一心一意要赢取他的情感，并保护他的利益时，才会有这种技巧。”

需要引起重视的隔代教育冲突

丁丁：“妈妈，再给我点零花钱吧，我想去买糖吃。”

妈妈：“你不能再吃糖了，已经和你规定好了每天只吃两块糖。”

丁丁：“奶奶每天都让我吃，只有妈妈管着我，我去找奶奶去。”

妈妈：“妈，您别这么宠溺这孩子，会把孩子惯坏了的。”

奶奶：“孩子想吃就让他吃吧，当年我也是这么把他爸带大的。”

妈妈：“……”

这是我们生活中经常能够见到或者听说到的场景。在家庭教育中，往往会出现两代人同时来照顾孩子，之间发生一些意见不同的情况，也就是我们常说的隔代教育冲突。

那么首先，什么是隔代教育呢？隔代教育就是由于一些年轻的家长因为工作繁忙或者因为离婚等等原因而将孩子的教育问题、生活问题等全部推给了爷爷、奶奶、外公、外婆。这些“隔代家长”们自觉地成为全面照顾孩子的帮手。因此，这种由祖辈对孙辈的抚养和教育称之为隔代教育。

隔代家长丰富的生活知识和深厚的人生阅历为孩子提供了资本和权威性。然而，由于祖辈家长受历史条件和自身年龄特点

的局限，不可避免地存在一些不利因素，我们应该有清醒的认识。

隔代教育的弊端

- 1.过分溺爱宝宝，阻碍宝宝自我成长；
- 2.引发家庭矛盾，导致亲子关系隔阂；
- 3.抱持老观念不放，妨碍宝宝个性发展。

隔代教育的好处

- 1.老人有更加平和的心态；
- 2.有更为丰富的生活经验；
- 3.为年轻的父母解决了后顾之忧；
- 4.传承优秀的文化传统。

那么我们应该如何把隔代教育的优势发挥出来，有效地解决隔代教育的冲突问题。

专家支招：隔代教育如何双赢

专家建议，对扮演子女与父母双重角色的年轻的爸爸妈妈而言，一定要在百忙中抽出时间与与孩子交流，与老人沟通，千万不要放弃自身的职责。只要你重视，时间总能挤出来的。比如：每天晚饭后和孩子做游戏、讲故事，周末带孩子外出活动。

同时要做到尊重老人，经常和老人聊聊天，讲讲科学养育孩子的新经验，虚心接受老人的指点；买一些科学育儿的读物，与老人交流学习体会，帮助老人接受新事物；对老人宠爱孩子等错误的做法，既要坚决表明自己的态度，又要耐心和老人商量，尽量减少正面冲突。

年轻的父母一定要明确：自己才是教育孩子的真正主角。所以，既不要为图省事，孩子一生下来就甩给老人；也不要怕老人惯坏了孩子，拒绝老人带孩子，割断祖孙之间的亲情。不论是与老人同住，还是暂时把孩子寄养在老人家中，我们都要注意和老人协调关系，一切以为孩子的健康成长为出发点，积极解决矛盾纠纷，争取隔代教育取得双赢。

【健康红绿灯】

绿灯

常打哈欠促进血液循环



长时间伏案工作的人一直保持一种姿势，不仅影响血液循环、脑部活动功能减退、工作效率差，还会使身体细胞呈现衰老状态。所以，深深打个哈欠，可以促进血液回流，帮助新陈代谢，使细胞获得更多氧气，有效将胸中的废气吐出，增加血中氧气浓度，消除困倦感。

洗牙不会破坏牙齿



很多人认为洗牙会破坏牙齿，这是非常错误的观点，首先我们牙齿的釉质非常硬，是骨头的3-4倍，其次目前常用的超声波洁治术是促使附着于牙颈部的牙结石分离而已。牙结石是导致许多疾病的罪魁祸首，它可以导致牙龈炎、牙周炎等等。

红灯

花生虽好并非人人适合



①糖尿病患者：糖尿病患者每天摄入油脂不能超过30克，但是18粒花生米就相当于10克油，吃花生很容易使总能量超过控制量。②胃溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎患者：饮食宜清淡，而属坚果类的花生蛋白质和脂肪含量都非常高。

室内养花数量勿贪多



通常在12-16平方米的空间内，大型观叶植物不要超过三盆。室内花多，味浓，我们就会感到空气中“缺氧”，导致胸闷、憋气、呼吸困难；花粉和香味的刺激能诱发哮喘、咽炎、过敏性鼻炎、咳嗽等；花草挥发的异味、怪味使人烦躁、头晕、恶心、头痛。

昨天是二十四节气中的寒露节气。有句谚语叫“白露不露身，寒露不露脚”，意思是说，过了寒露以后就要注意足部保暖了。“寒露”节气过后，气温不断下降，昼夜温差加大，在这样的气候条件下，若不注意养生保健，容易引发疾病或旧病复发。

寒露过后不露脚 防寒保暖始于“足下”

防止秋燥 多喝水少食辣

“燥”是秋季的主气，此时节饮食调养应以滋阴润燥为宜，可多食芝麻、糯米、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、山药等以增加体质。

不吃或少吃辛辣烧烤食品，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因过食辛辣易伤人体阴精，且容易上火。此外，现在正是吃螃蟹的季节，但由于其性寒，应适可而止。

调整起居 充足睡眠勤锻炼

中医有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。秋冬之时，万物敛藏，养生者宜顺时而养，须护藏阴精，使精气内聚，以润养五脏。

此时节我国北方已呈现深秋景象，南方则秋意渐浓。由于阴天较少、晴天较多，素有秋高气爽之称。可增加户外活动、加强锻炼、增强体质，同时应注意保暖、及时添衣、预防感冒。

寒露之后降温幅度会增加，昼夜温差也会加大，这个时候对大多数人来说，尤其是抵抗力较弱的老人和孩子，已经不适合进行所谓“秋冻锻炼”，否则很容易着凉患病。

经常泡脚 驱除寒冷促代谢

“寒露不露脚”，寒露节气后要特别注重足部的保暖，以防“寒从足生”。由于两脚离心脏最远，血液供应较少，又因为脚部的脂肪层较薄，特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉，易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，导致人抵抗力下降，病邪就会乘虚而入。

防寒从脚部开始，所以脚部的保暖，就成了秋季养生的头等大事。凉鞋可以洗洗刷刷全部收起来了，用热水泡泡脚，暖暖和和进入梦乡。热水泡脚可预防阳虚调节经络，既解乏又利于睡眠。在水中加点中药药材，还可以起到其它的保健作用。 (耀文)

丰台工商分局积极推进 奥林匹克标志专用权保护工作

丰台工商分局始终将奥林匹克标志专用权保护工作作为分局商标重点工作，采取多项措施，严厉打击各种侵犯奥林匹克标志专用权的违法行为。

一是将奥林匹克标志保护工作列入年度“双打”重点工作。上半年，分局根据总局《2017年全国工商和市场监管部门打击侵犯知识产权和制售假冒伪劣商品工作要点》、市局《关于深入实施首都商标品牌战略的若干意见》和“双打”工作部署，将奥林匹克标志保护工作列入分局本年度“双打”重点工作，要求各单位要提高奥林匹克标志保护意识，严厉打击侵犯奥林匹克标志专用权行为。

二是积极组织培训，提高案源发现能力和案件办理能力。一方面组织基层执法人员积极参加市局红盾直通车关于奥林匹克标志保护工作的讲座；另一方面加强对基层执法人员培训，使其能够基本辨别哪种行为涉嫌侵犯奥林匹克标志专用权，能够清楚办理涉奥案件的基本流程和方法。

三是加强与奥委会沟通，保证涉奥案件定性准确。丰台分局在办理涉奥案件时，都会向中国

奥委会市场开发委员会发函，明确当事人的行为是否侵犯奥林匹克标志专用权。奥委会都一一给予认真回复，为查办涉奥案件提供了强有力的证据。

四是切实加强奥林匹克侵权行为日常监管力度，全面开展奥林匹克标志使用专项整治。建立工商监管、群众监督、企业自律的三维监管模式，针对奥林匹克标志侵权高发的互联网领域、商超等有形市场，进一步开展打击侵犯奥林匹克标志专用权的专项行动。

2016年以来，丰台工商分局共立案查处涉奥案件10件，已办结6件，罚没款合计3.3万元，另有4件正在查办之中。(杨红亮)

