哪些因素能促进儿童大脑的开发？仅仅重视早期教育就能促进孩子成长吗？联合国儿童基金会中国办事处、教育与儿童发展专家陈学锋提出，全面的儿童早期发展综合服务，应包括营养、早期关爱的家庭环境和免受伤害，单独一点难以促进儿童发展。

压力影响孩子心智成长

家庭和睦 是给孩子最好的礼物

□本报记者 任洁

婴幼儿遭遇逆境会产生有害压力

陈学锋说，研究表明，营养对儿童大脑的开发是非常重要的，如果营养不够，或者不合理，影响的是大脑的发育。促进营养不仅靠吃，也要靠良好的环境刺激，良好的心理状态、情绪状态都能够使身体对营养更具有接纳性，而不良的压力和应对会降低人对营养的吸收，包括对铁、蛋白质的吸收。

一个孩子如果生长在正常家庭，尤其是良好的家庭环境里，其整个大脑的活跃程度是最高的，发展也是最高的。

人的大脑存在敏感期，有人称为关键期，是大脑为特定功能连接做好特定准备的阶段，比如视觉、听觉这些能力的发展高峰是在两岁之前，情绪也是在两岁之前发展最为关键。

还有习惯性反应，就是对挑战、新鲜事物刺激的反应方式，会成为一种无意识的习惯。比如突如其来的噪音，有的孩子反应非常大，有的孩子反应一下就能够适应下来，这些东西都是在早期受环境的影响就能够形成。

有些研究认为，当婴幼儿遭遇暴力、虐待、忽视、长期饥饿等深度慢性和多重逆境的时候，会产生有害压力，而有害压力会导致皮质醇的高分泌，限制脑细胞的增殖，破坏孩子的健康，干扰其学习能力，以及行为表现，从而破坏大脑的发育过程。

有一个研究，认为早期经历长期压力应激的孤儿，其大脑的杏仁核明显增大，表明其得到的正向关爱特别少，一直处在缺乏关爱的环境里，孩子是一个应对的状态，所以压力是很大的。

良好的早期发展不仅是教育“一家事”

全面的儿童早期发展综合服务，应包括营养、早期关爱的家庭环境和免受伤害，这个“免受伤害”包括一些可能看不见的压力等。仅仅是教育，或营养，或保健，其实不会在孩子身上产生显著的效果。如果没有早期的关爱，没有早期的游戏，没有好的情绪状态，有可能营养并不能很好的吸收。

一个孩子要获得良好的早期发展和未来的发展，绝不仅仅是教育的事情，也绝不仅仅是智力开发的事情，而是生活在直接环境、间接环境和宏观环境当中。

从家庭的角度，对儿童的照料，要考虑营养、卫生保健、爱和安全感，还有免除危险，以及要给儿童发现和学习的机会。回应性的养护是非常重要的，比如成人和孩子的目光接触，注视孩子玩耍，就是对孩子构建大脑回路的信号，孩子做出反应。高明的家长，会由自己引发游戏，变成孩子去引发。

好的家长，是跟着孩子的信号来及时做出回应。如果是产后忧郁的妈妈，或者是为了经济压力，或者为了亲子关系，或者跟上一辈的关系一直在生气的妈妈，就很难做到回应。这个回应并不需要很高的教育程度，但是非常重要，可能对孩子的教育非常大。还有就是关爱的力量，大人对孩子经常性的抚摸拥抱，给其情感上的支持。

对家庭教育来说，特别重要的三个方面，即回应性的养护、积极正面的教养、游戏促进发展。有时玩具可能就是一把铲子、一件乐器，对你来说它只是一个勺子，对孩子来说它却意味着更多，就是指我们给孩子探索的空间，让他形成想象，形成创造等能力。

当你用这个去检验，现在的实践可能会发现存在很多的误区，可能有力气没有用到正地方，还有一些对孩子是更多的压力，甚至是损害性的发展。

联合国儿童基金会中国办事处、教育与儿童发展专家陈学锋作《国际视角下的儿童早期发展》主题发言。

【健康红绿灯】

绿灯

切洋葱止眼泪有妙招

人下眼睑靠近鼻梁处有个与鼻梁咽喉相通的小孔，用来排除多余的泪液。切洋葱时，辛辣气体刺激眼睛，泪液分泌物过多，小孔来不及排除，人就会流泪。此时嚼块口香糖，上下颚不断开合会在口腔内形成负压把多余泪液通过小孔吸到口腔，就不会流泪了。

石榴汁防止腹泻

秋天是吃石榴的季节，石榴性味温甘酸涩，有生津止渴、杀虫止痢的作用。石榴可直接食用，也可榨汁饮用。酸石榴对防治腹泻很有效，甜石榴可防治咽燥口渴，并可杀虫抑菌。患口腔炎及口腔黏膜溃疡者可每日用石榴汁含漱几次，能得到缓解。

红灯

二手烟导致儿童呼吸问题

研究显示，父母吸烟的烟龄稍大的儿童,他们更易患病。这些儿童的肺生长要比不吸二手烟的儿童慢，而且这些儿童更易患有支气管炎及肺炎。患有哮喘的儿童暴露于二手烟，他们发生哮喘就会更严重、更频繁。严重的哮喘发作可使儿童生命处于危险中。

太瘦的人更易不开心

拥有苗条的身材是许多女人的梦想，但韩国首尔国立大学一项最新研究显示，太瘦更易不开心，患抑郁症的风险也高。因为多数人减肥都从抑制食欲开始，易导致身体机能紊乱，人容易变消极；另一方面，太瘦的人体内脂肪储存不足，营养匮乏让脑细胞受损，有损记忆，影响心情。

■生活资讯

秋高气爽，正是吃螃蟹的好季节。从“十一”长假前后至今，医院门诊肠胃炎、胰腺炎等消化道疾病患者增多，许多都是因为吃螃蟹不当导致的急性肠炎、胰腺炎。怎么才能安心享受螃蟹这个时令美食呢？今天给大家分享一些吃螃蟹的正确姿势吧！

消化道疾病患者增多 吃螃蟹也有正确姿势

每顿别超过三只螃蟹

蟹黄里的胆固醇含量较高，每100克蟹黄含460毫克胆固醇，而人体一天的胆固醇摄入量不能大于300毫克，有血脂高、冠心病的人尤其要少吃。从中医来说，螃蟹属大寒食物，一次最好不要吃太多，至于吃具体吃几只要根据个人体质和耐受性判断，大体来说成年人每顿吃两三只比较合适，孩子适当减量。

吃螃蟹的三个最佳搭档

肠胃功能不好的人应少吃或不吃海鲜。中医认为海产品多为大寒之品，可以导致脾胃受伤，引起恶心、呕吐、腹泻等肠胃疾患。因此，吃海鲜时最好别忘了三个最佳搭档：生姜、醋、酒，这三者联合起来不仅可以保护肠胃，对于治疗过食海鲜造成的痢疾也很有效果。

吃螃蟹喝两种酒最好

螃蟹是大寒食物，胃肠虚寒的人会腹痛腹泻。如果能配着喝点酒，则可以减轻或消除吃螃蟹后的不适感觉。但在酒的选择上也是很有讲究的，一中一西两种酒配着螃蟹吃最好。

在葡萄酒领域，海鲜的绝配常常是白葡萄酒，因为白葡萄酒比红葡萄酒有更强大的杀菌作用。在中国，自古以来便认为黄酒和螃蟹同吃是绝妙的搭配。这种习惯并不是没有科学根据的。蟹虽然鲜美，但是本性属寒，多食容易伤及肠胃，而黄酒有活血暖胃的功效，性温和，因此历来被认为是食蟹时去除寒气的最佳选择。

小贴士：小蟹壳大用处

吃完螃蟹别把螃蟹壳随手丢掉，螃蟹壳也是一味好药。女性痛经，在经期就可以把一只蟹壳烤干后用食物料理器研粉，用热的米汤送饮。妇女分娩后后脑勺疼痛，是血瘀不散所造成的，可用蟹壳粉用黄酒调服，能在一定程度上缓解疼痛。（午宗）

公告

张明，身份证号51382219880★★★★54,企业根据《劳动合同法》第37条于2017年8月31日与你解除劳动合同关系，可你一直未来单位办理提档手续，请你于见报5日内到分公司办理提档工作,如未来办理，企业按照国家规定将档案转移到你户口所在地街道。

北京公交第一客运分公司
2017年10月18日

公告

王颖：

你好,公司根据《中华人民共和国劳动合同法》和公司《职工守则》于2017年8月17日与你解除劳动合同,你一直未依法办理离职手续。现再次通知你于26日前到公司办理离职手续及领取补偿金等相关事宜,逾期不来,由个人承担不利后果。 北京东陶有限公司
2017年10月19日