



北京市家庭教育研究会理事
育儿专家 兰海



父母作为孩子人生的第一任老师，如何给孩子开启第一课显得尤为重要。针对幼儿阶段容易出现的两大问题，北京市家庭教育研究会理事、央视《超级育儿师》专家、兰海成长教育公开课作者兰海逐一破解，提出家长要培养幼儿的独立吃饭能力，并耐心倾听幼儿的需求。

喂饭或导致孩子抵制上幼儿园

在日前举行的“新蕊计划”家庭家教家风讲坛上，针对6岁以下的幼儿群体，兰海认为他们主要面临两个问题，很多成年人以为没事，长大就好了，其实不然。

第一个问题是吃饭，有6岁以下孩子的家庭往往特别关注并焦虑，家长，尤其是爷爷奶奶倍感抓狂。老人觉得不就是给孩子喂个饭吗，长大了就不再喂，孩子就自己能够吃了，所以习惯追着孩子喂饭吃。但是，要培养孩子的独立性，在孩子三四岁的时候，独立的能力主要体现在吃饭上，等到了小学阶段，独立能力就会更多体现在学习上，让孩子自己吃饭是非常重要的。

兰海说，人和动物最大的区别是人会使用工具，人在最早满足自己需求时使用的就是吃饭的工具。对于一个幼儿来说，在自己能够独立吃饭的时候，他背后的心理逻辑是“我能做自己了”“我能自己选我吃什么东西了”，这是他内心里觉得自己是一个独

独立吃饭和孩子打人

专家教你破解两大幼教难题

□本报记者 任洁文/摄

立的人的最重要体现。

当孩子不想自己吃饭时，脑海里会有一个逻辑，“如果爷爷奶奶想让我吃饭，但是这时我特别想看动画片，我就说你们让我看动画片我才吃饭”。如果出现这种情况，说明孩子已经知道用大人们最关心的一件事作为满足他想做事情的砝码，学会用吃饭威胁、指挥大人。

一个在家里没有办法独立吃饭的孩子，人生最大的一个挑战就是进入幼儿园会发现没人喂他

吃饭，他该怎么办。更严重的是其他小朋友看到他不会自己吃饭会感到奇怪，孩子将产生剧烈的心理落差，觉得不如其他小朋友，可能会被嘲笑，继而在各种不如的心理状态下说不去幼儿园了。所以简单的一句“长大就好了”，实际上是在孩子的成长过程中给他们埋下很多炸点，家长并不知道这是在帮孩子还是在害孩子。

孩子被欺负不能简单一句“打回去”

0到6岁阶段还有一个让父母

挠头的问题就是孩子打人，不管孩子是打人的，还是经常被打的，都是父母最关注的。孩子被欺负，消极回避的父母会用特别简单粗暴的方法回应问题，不理睬，让孩子自己去解决，或是让孩子打回去。但是简单发出这个指令一点效果都没有，这是特别错误的。如果父母强势，埋怨孩子没出息，总被别人欺负，是对孩子进行的第二次侮辱，对他们一点帮助都没有。

兰海表示，简单地打回去只要3秒钟，后果是孩子解决不了问题，孩子心里对父母是不是能够提供帮助还产生了质疑；如果真的打赢了更可怕，孩子脑海里的逻辑就变成打架能解决所有问题，以后就只会用这样的方式来解决这个问题。

面对这种情况，积极引领型的父母会花很长时间去沟通。首先他们会详细问孩子到底发生了什么；其次是父母需要向老师了解发生了什么，把所有情况都了解了才能知道帮孩子怎么办；这样做，效果是孩子知道有困难爸爸妈妈真的愿意听自己讲，帮自己找方法，能感受到父母对自己是支持、帮助的，而不是简单提要求，这是陪伴孩子一起长大的父母。

6岁以下孩子打架基本的原因是由于情绪表达的方式不够多，打人或者被打，传递的信息是孩子需要帮助，需要家长帮助怎么去表达情感。在家长帮孩子解决问题的同时，孩子就能知道更多和别人相处的方法，社交意识和能力会提高，对孩子整体发展有特别积极的影响。规矩、待人接物方式等素养需要从小学。教养是从家里来的，学校只管上课的几个小时，所有生活上的习惯都来自于家里。

市家庭教育研究会秘书长、《父母必读》杂志主编恽梅在论坛上表示，论坛将汇集儿童心理、教育、社会学等领域名家大家，围绕家庭建设中的热点问题，面对面为广大家庭提供科学指导，推动家庭建设的科学研究。

【健康红绿灯】

绿灯

天气干燥多吃菠菜



天气干燥时，很适合吃菠菜。菠菜富含维生素A和多种B族维生素，能有效缓解眼睛干涩和充血。因为菠菜中含草酸较多，建议焯水吃。先将菠菜开水焯大约1分钟，再切碎放入已经九成熟的粥中即可。注意：脾胃虚弱或腹泻的人不宜喝菠菜粥。

车前草糖水防前列腺



如果你的工作需要久坐，甚至有时会憋尿，很容易患前列腺炎，推荐一款茶饮方预防——车前草糖水。取车前草100克，竹叶心10克，生甘草10克。三味药一同放进砂锅内，加进适量清水，中火煮水40分钟，放入适量的黄糖（也可用红糖代替），稍煮片刻即可，每天一杯代茶饮用。

红灯

牙齿变老的6个表现



一口健康的牙齿，应该清洁、无龋齿、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血。出现口臭、牙齿敏感、缺损、无光泽、牙龈红肿、牙齿松动等6种状况，说明牙齿衰老了。拯救变老的牙齿，必须每天好好刷牙，正确使用牙线，定期做口腔检查。

皱纹多的人骨折风险高



一项研究发现，更年期女性脸上皱纹多寡，在一定程度上透露了骨折风险。皱纹多且深的女性骨密度也低；而皱纹少的女性骨密度比较高。皮肤和骨骼都含有胶原蛋白，如果皮肤皱纹多，说明缺少胶原蛋白，骨骼也同样如此，所以骨密度低、骨折风险高。

血脂高是很多人头疼，却又容易忽视的“小病”。不过，健康的饮食规律可以轻松化解血脂偏高的情况。

3种食物轻松降血脂

绿豆芽

绿豆芽含有丰富的维生素C，它属于排泄胆固醇的营养物质，进而避免了胆固醇在动脉沉积。所以，绿豆芽是良好的血液垃圾清道夫，吃它比吃许多药物都要实用。

绿豆芽本身是一种膳食纤维，可以和胆固醇结合之后，转化为胆酸排出，最终达到降低胆固醇水平。所以，缓解自身血脂偏高，可以选择绿豆芽。

苹果

苹果含有丰富果胶，果胶是一种水溶性营养和胆汁酸结合，牢牢地将血液中的甘油三酯和胆固醇吸收，并促进它们排泄。所



以，苹果也被称为降脂水果，所含果糖、维生素C都是天然的降脂营养。分解出的乙酸，还可以代谢分解掉人体甘油三酯和胆固醇。

洋葱

人体有好的胆固醇，也有坏的胆固醇。促进人体好的胆固醇升高，比如需要前列腺素A。前列腺素A可以软化血管，降低血液黏度，扩张血管，增强冠状动脉血流量。

关键是，前列腺素A可以促进钠盐排泄，钠盐正是引发血压升高的罪魁祸首，而洋葱恰好含有丰富的前列腺素A，它也是天然的升高人体好胆固醇的食物。

(马明)

丰台工商多措并举助力打赢蓝天保卫战

丰台工商将“打赢蓝天保卫战”作为重点工作，采取重点主体和重点商品的“双重点”监管模式，采取多项举措，助力打赢蓝天保卫战。

1.“深摸排”实现信息资源数据化。采用地毯式排查、清单式推进方式建立重点商品台账，每月按时更新数据。利用电子地图描点方式建立全区加油站电子台账。

2.“重监管”形成监管领域规模化。丰台工商制定重点商品抽检计划，有序开展重点商品的抽样检测，将民营加油站作为重点监管对象，对其经营的车用汽油、柴油进行抽检。充分利用双随机及定向抽检机制开展对重点商品和重点企业的双随机抽查。

将燃煤、建筑类涂料等商品列为重点商品进行抽检。

3.“严流程”打造监管队伍专业化。编制流通领域商品质量监管、抽检及案件办理流程系列口袋书，通过对执法人员的培训，规范重点商品监管和抽检办案程序，提升监管效能。

4.“强落实”建立监管模式协同化。加强与区消防支队、区质监局、区环保局等部门的沟通协作，形成联合执法的长效机制，三部门形成合力，加大对重点商品的管控力度。

(李洪云)



北京市丰台区丰卫培训学校(事证第211010600134号)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2018年11月20日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。
北京市丰台区丰卫培训学校
2018年11月20日