



人们通常把消瘦、发育迟缓乃至贫血等营养缺乏性疾病，作为判断孩子营养不良的指标。其实，孩子营养状况滑坡往往是疾病出现之前就已有种种信号出现。父母若能及时发现这些信号，并采取相应措施，就可将营养不良扼制在萌芽状态之中。

最新研究表明，以下信号特别值得家长留心：

情绪变化

美国儿科医生的大量调查资料显示，当孩子情绪不佳，发生异常变化时，应怀疑是孩子体内某些营养素缺乏所致。

例如孩子变得郁郁寡欢，反

胖宝宝也会营养不良

映迟钝，多是提示孩子体内缺乏蛋白质与铁元素，应多给孩子食用一些水产品，肉类、奶制品、畜禽血、蛋黄等高铁、高蛋白食品。若孩子忧心忡忡，惊恐不安、失眠健忘，可能表明体内B族维生素不足，此时补充B族维生素丰富的食品大有裨益。如果孩子情绪多变，爱发脾气，这和吃甜食过多有关，医学上称为“嗜糖性精神躁动症”，除减少甜食外，还应多吃点儿富含B族维生素的食物。

行为反常

营养不良也可引起孩子行为反常，大体上可归纳为以下几种：

不爱交往，行为孤僻，动作笨拙，多为机体内缺乏维生素C的结果。在饮食中添加富含此种维生素的食物为最佳“治疗方法”，因为维生素C可增强神经的信息传递功能，从而缓解或消除这些症状。夜间磨牙，手脚抽动，易惊醒，常是缺乏钙元素的一个信号，应及时增加绿色蔬菜、奶制品、虾皮等。喜欢吃纸屑、煤渣等异物，称为“异食癖”，多与缺乏铁、锌、

锰等元素有关。海带、木耳等含锌较多，应是此类孩子较为理想的盘中餐。

过度肥胖

以往常将肥胖笼统地视为营养过剩，最新信息表明，营养过剩仅是部分“胖墩儿”“发福”的原因，另外一部分小胖子乃是起因于营养不良，具体说来就是因挑食，偏食等不良饮食习惯造成某些“微量营养素”摄入不足所致。这些“微量营养素”主要指的是维生素B₆、维生素B₁₂、尼克酸等维生素以及锌、铁等矿物元素，如果这些“微量营养素”不足，体内的脂肪就无法代谢为热量而散失，只好积存于腹部和皮下，孩子自然腹大腰圆，体重超标，但实际上却存在营养不良的情况。

眼睛近视

说到近视，人们大多以为是孩子用眼习惯不良所致，却忽视了营养不良这一要素，因而防治效果不佳。

儿童时期是眼睛发育的关键阶段，有两种矿物元素钙和铬不可缺乏。牛奶、蛋类、豆制品、贝类、动物肝脏、牛肉、糙米等食品钙、铬含量颇丰，故定期给孩子吃一点儿糙米等食物也大有益处。

(刘颖)

女孩更努力却不开心

在学校里，女生们的学习成绩常常让男同学自叹不如。不过，最新公布的英国官方数据可能会让男性的心理平衡一些。调查数据显示，女孩们更加努力，但是却没有同龄的男孩那么开心。其中，相貌是让女孩们烦恼的重要原因。

在调查涉及的10~15岁青少年中，17%的女孩对自己的相貌不满意，只有8%的男孩为此感到烦恼。62%的男生对自己的家庭生活感到满意，高于女生的56%。

这项调查也反映了女孩们普遍学习成绩更好的原因，她们中83%的人表示想上大学，只有69%的男孩有同样“觉悟”。这反映在男孩和女孩对待电脑的不同态度上，女孩们经常使用电脑完成作业，男孩们则更多地用电脑玩游戏。

(林昊)

►童言无忌

你长太丑

一顾客3岁的女儿一直跟我6岁的儿子要饼干吃，儿子每次都不情愿地给一小块儿，但其女坚持不解一直要，最后儿子怒道：“你长的那么丑，我都不想给你了……”一旁的我真是想找个地缝钻进去！

(网友提供)

►小小文学家

花中皇后

南阳路一小 四一班 孙凯贝

指导老师 郎静

公园里时常会见到月季花，无论是品种，还是颜色，总会令人觉得赏心悦目。

月季花有“花中皇后”的美称。它四季都会开花，色彩艳丽，有火辣的红色，可爱的粉红色，洁白如雪的白色和金灿灿的黄色，它们在温暖的阳光下竞相开放，每一朵都给人们呈现出它最美的姿态。

有一天，我想拿着花茎闻闻月季花的清香气味，却不想被花茎上的一个个小刺扎了一下，“哎呦！”我叫了一声，心里却突然冒出一个问题：月季花花茎为什么会长刺呢？于是，我便问站在一旁的妈妈，可妈妈笑着对我说：“我也不清楚。”我就只好回家请学习上的伙伴——电脑帮忙了。过了一会儿，谜底解开了。月季花花茎长刺的原因有这么几个：一是本来就会长刺，是这个品种；二是为了保护自己，不让小动物伤害到自己。当时我就震惊了，我以为只有人和动物知道保护自己，却从来不知道植物也懂得保护自己。看来植物王国里还有很多奥秘等着我们去解开呢！

有植物，生活才丰富多彩，我们要保护植物。



学舞蹈量力而行

过度拉伸 易致脊柱受伤

许多妈妈喜欢把女儿送去学习跳舞，认为跳舞不仅可以塑造更好的身形，还能使孩子长大更有气质。可是，一次意外却让5岁的重庆女孩蕊蕊(化名)脊柱严重受伤，面临截瘫的危险。

据蕊蕊的母亲介绍，蕊蕊是在做一个下腰的动作时滑倒在地受伤的。重庆医科大学附属儿童医院神经外科医生李禄生介绍，检查显示蕊蕊脊髓损伤并出血。目前，蕊蕊的恢复情况不太理想，腰部以下没有明显的知觉、不能活动，大小便功能也有影响，医学上称为截瘫。

李禄生提醒，现在越来越多的家长选择让女儿去学习舞蹈，但是一定要量力而行，因为人的身体有极限，一旦过度弯曲超过身体的极限就容易受伤，学习舞蹈或者武术等一定要根据自身的身体情况循序渐进，确保自身安全。

(牟旭)



►育儿经

几种错误处理孩子情绪的方法

避免以暴制暴 “再闹，就给我试试看！”这类的严惩、恐吓和威胁话语，不但会扼杀孩子的自尊心和安全感，甚至会使孩子采取自我破坏和被动的攻击行为当成报复。而在孩子闹脾气时，无法保持冷静，反而回以愤怒，“你再闹啊！干脆把我气死好了！”容易和孩子形成你来我往的恶性循环，最后孩子会认为“发脾气也没什么大不了”。

避免当孩子情绪的奴隶 “不要哭，就带你去吃麦当劳！”用贿赂、哄劝的方式息事宁人，为避免孩子体会不好的情绪，反而让孩子学会了“情绪勒索”。

避免男孩别哭 “男子汉不要哭，勇敢一点儿！”哭泣不是懦弱的象征，男孩也有各种心理需求。一旦哭的权利被剥夺，男孩的情绪表达就容易出现障碍。

避免为孩子的情绪贴标签 “你这个坏孩子，为什么这么粗暴？”你贴在孩子身上

的“负面标签”，会轻而易举地扭曲了孩子的自我概念。

避免流于说教 “你看！我不是早就跟你说过了？”当孩子伤心、难过、生气的时候，情绪已经主导了全部意识，根本不是灌输规则与训诫说教的好时机。

避免阻断话语 “怎么垂头丧气的？振作一点！”对孩子的情绪视而不见或轻描淡写，不但阻断了亲子沟通，也让孩子相信情绪是不受欢迎的，进而筑起一道心墙，变成一个对自己和他人的感受都显得麻木的人。

(李刚)