



## 儿童也会得高血压

很多家长潜意识里认为只有大人才能得高血压，其实，儿童也会得高血压，且大多数是继发性高血压(由其他疾病导致的)。

儿童高血压诊断标准尚不统一，通常认为高于该年龄组血压百分位数，或高于平均值加二个标准差。例如，新生儿大于12.0/8.0kPa(90/60毫米汞柱)，婴幼儿大于13.3/8.0kPa(100/60毫米汞柱)，学龄前儿童大于14.7/9.33kPa(110/70毫米汞柱)，学龄期儿童大于14.7/10.7kPa(110/80毫米汞柱)，多次证实即可诊断。

儿童高血压发病率逐渐增高，且多为继发性高血压，其中肾性高血压最常见，占80%左右，多以收缩压升高为主，需慎重对待。

肾实质性高血压。由于儿童急性慢性肾小球肾炎、肥胖相关肾病、先天性肾发育异常等肾实质性疾病导致的高血压是儿童继发性高血压的第一大原因，同时还伴随蛋白尿、血尿、水肿、肌酐增高等。

肾血管性高血压。先天性肾动脉狭窄、肾动脉炎等肾血管疾病(尤其是肾动脉疾病)导致的高血压，基本上没有蛋白尿、血尿和水肿，超声检查显示患侧肾脏可能会缩小。

内分泌疾病。肾上腺皮质增生、肾脏肿瘤等引起的血压增高，临床上常常表现为患儿发育迟缓、面色红，尤其是前额、背部更明显。

维生素D过剩。很多家长给孩子补充维生素D制品，长期过量使用会导致钙沉积于肾脏和大血管，从而引起钙化，导致高血压。

因此，不要认为高血压是成人病，某些疾病导致的继发性高血压在儿童或青少年时期就开始发病了。定期体检，早发现早控制是目前治疗儿童高血压的有效措施。  
(《生命时报》成伟)

## 吃不胖长不高，可能是脾胃失调

孩子是家长的心头肉，太胖或太瘦都令人发愁。如果不是吃得过多或过少导致，就要考虑孩子的脾胃是否不够“健壮”了。除消化不良、脾胃功能损伤还会带来种种身体异常，比如胃口不佳、积食、有口臭、腹痛腹泻或便秘，孩子身体往往也不健康，表现为比同龄孩子矮小、经常生病，严重的甚至有面黄肌瘦、营养不良、生长发育缓慢等表现。

因此，宝妈们更加需要关注小儿的脾胃健康，千万不要因为脾胃虚弱而影响营养吸收，最终导致孩子消化不良、吃不胖、长不高。尤其对于瘦弱的孩子来说，更要健脾胃。如何给孩子调理脾胃?最主要的是从饮食和日常生活方式入手：

饭要定时，食要定量。人体有定性的生物钟习惯，孩子的饮食要做到定时定量，且不过饥过饱，不规律的饮食节奏、经常性的暴饮暴食是摧毁孩子脾胃功能的元凶。

注意荤素搭配。饮食搭配要荤素均衡，避免长期吃油腻的食物和甜食，很多孩子喜欢吃汉堡、蛋糕、膨化食品、冷饮，这类食物最伤孩子的脾胃。

日常多运动。除了注重调理脾胃，还需要通过运动改善身体的整体情况，运动有利身体代谢和排毒，增强孩子抵抗力。  
(《生命时报》黄静)

## 做个“懒妈”又何妨

夏学军



马上下学期就要中考了，下学期高一开学后他就要开始住校了。别的家长都在担心孩子的生活自理能力问题，我却一点也不担心，因为在儿子的成长过程中，我已经早早就锻炼好了他自理的能力。

从幼儿园开始，每次我接送他的时候，他就得自己背书包，

自己整理物品，我则是当“甩手掌柜”。每天早晚洗漱和饭前便后洗手时，尽管弄得满地水，我也坚持让他自己的事情自己做。慢慢的，儿子又学着把自己的手绢、袜子也洗了，还能顺便把洒到地上的水收拾干净。

有很多家长为了鼓励孩子做家务，实行“工资制”。我不，他

也是家庭成员，和爸爸妈妈一起干家务是理所当然的。没钱给，还必须干好。饭前摆桌子，饭后洗碗，一直到都是这样。占用的那一点点时间，并不会影响学习，反而是一种放松，不至于因为家长过度关注中考而在无形中造成紧张的气氛。

一家三口晚上出门散步，我和老公手挽手走在前面，儿子拎个垃圾袋跟在后面，然后快速地走到垃圾箱前扔掉。碰到熟人逗他：“估计你是捡来的吧？”儿子一撇嘴：“是不是捡来的不知道，我就知道她是个懒虫，什么都指使我干。”我回道：“我做‘懒妈’，是在锻炼你的生活自理能力！”

我这也是在姐姐身上吸取的教训，当年姐姐那个刚上大学的除了脏衣服、脏床单被罩，就没有看到一点送父母的可心的东西。说实话，我比大部分妈妈幸福、轻松多了。儿子的自理能力越来越强，我也越来越懒了。

懒吧懒吧不是错，家有“懒妈”才有自强独立的好孩子！

## 儿子比赛回来后

张志松

儿子学习成绩不是很好，和同学之间的关系也一直处于紧张状态，家务事更是不沾手，这让我头痛不已。我没少给他请家教或者天天苦口婆心地给他讲道理，可收到的效果却微乎其微。

那天，儿子所在的学校举行全校运动会，因为儿子身体素质不错，再加上耐力有优势，儿子就报名参加了八百米长跑比赛。

比赛结束，儿子果然不负我的期望，夺得了第一名。看到儿子捧着大红的奖状喜滋滋地回到家里，我正想夸赞他几句，这时，我装作忽然想起了什么似的，说：“儿子，你这次参加全校运动会的长跑比赛，你肯定是拼尽全力、顽强拼搏才夺得的吧。”

儿子一听，仰着头，得意地说：“那当然，如果不是拼尽全力，顽强拼搏，我肯定不会夺得第一名的。”我听了，亲热地拍了拍他的肩膀，一语双关地说：“祝贺你夺得第一名，如果你在其它方面也能夺得第一名，那该多好啊！”

儿子听了，一下子没转过弯来，疑惑地问：“爸，你指的是哪一方面？”我不得不揭开了答案，说：“当然是学习、品行等方面，如果你在其它方面也拿出像参加长跑比赛一样的劲头来，我相信，你肯定不会让我失望的。”

儿子听了，不好意思地吐了一下舌头，突然低下头来，红着脸，小



声地说：“爸，我明白你的意思了。我知道自己在学习方面缺少努力，从明天起，我肯定会努力的，你就放心吧。”

听了儿子的话，我内心一阵激动，不失时机地鼓励他，说：“爸相信你，但是如果你光在学习方面或者体育方面夺得第一名那可不行啊，还必须在品行方面也能取得优异的成绩，比如说尊老爱幼、搞好同学团结，经常参加班级劳动，在家里分担一些力所能及的事情，那才叫棒呢。”

儿子听了，不好意思地吐了一下舌头，冲我扮了个鬼脸，说：“爸，我

知道怎么做了。”

果然，儿子真的像他说的那样，这之后的表现越来越让我满意。以前，他每次放学做家庭作业，做到一半不是看电视，就是玩游戏，有时候就算遇到不懂的地方，他也懒的向我请教。现在，他不仅按时完成了家庭作业，而且不懂的地方，也认真向我请教。我也不遗余力地帮助他，直到他弄懂为止。一个月下来，他学习成绩不但有了进步，而且还懂得要处理好同学之间的关系。时不时的，他还为班里出谋划策，搞好班级文娱节目，成了班

里的文娱积极分子。看着儿子点滴的变化，我顿时有一种豁然开朗的感觉，因为儿子参加了运动会比赛夺得第一名，儿子肯定也明白与自己的拼尽全力、顽强拼搏有关。这样，就容易让儿子明白了一个浅显的道理，要想取得优异的成绩，就一定要发奋努力，要付出一定的汗水。正因为儿子有了长跑比赛的亲身体会，儿子的其它方面的变化也就不难理解了。所以，奉劝天下的父母，给孩子讲道理的同时，一定要因地制宜，有的放矢，这样才能收获良好的效果。

## 小宝贝，你的笑容是最好的治愈剂

李育豪

亲爱的小宝贝：

你已经一岁多了，因为妈妈值夜班，爸爸开始独立带你睡觉，虽然手忙脚乱，但你总算还是给爸爸面子，哭闹的次数不是很多。

因为要上班，白天都是爷爷在带你。妈妈总是说，谁和你待的时间长，你就会和谁亲。事实上也真是这样，爸爸陪你时间少，你和爸爸也不是特别亲，但爸爸何尝不想多花时间陪你。自从奶奶突发脑梗后，爸爸的压力更大了。所以爸爸白天都是在努力地工作，有时候还会加班很晚，到家后你都已经睡着了。而很多时候，爸爸早上出门上班的时候，你都还没有醒。

爸爸欣慰的是，有时候准点下班，在楼下看到爷爷抱着你来接我，每次看到爸爸后你脸上露出的笑容，都让爸爸觉得所有的

疲惫都是值得的。你的笑容对爸爸来说就是最好的治愈剂。在上班累的时候，爸爸只要拿出你的照片或者小视频看看，浑身就充满了干劲。

亲爱的小宝贝，其实你出生以来，爸爸一直忙于工作，一直想静下心来和你说说什么？也算是爸爸初为人父的一些小心得，今天爸爸写成文字，就是想多年以后，你要看见，能觉得温暖。

你淘气的时候，爸爸会有些急躁地大声制止你。妈妈总是抱怨爸爸不该大声和你说话，说你太小，什么都听不懂，但爸爸不这么看。爸爸是想从小就培养你的行为“边界感”，让你从小就知道有些事可以做，有些事现阶段不可以做；有些事只可以在家做，但是不能在公众场合做，因为有些行为还是会有“危险”的。所以爸爸在家的的时候，并不是你想要啥有啥。

在爸爸的心里有一个行为边界，不想你跨越。

上周带你去儿童乐园玩的时候，大家都在排队。不知道你是不是有些不耐烦，一个劲哭闹，手指着乐园里的设施，爸爸知道你非常想去了。爷爷带你去插队，被爸爸拦下了。那么多人都在排队，不能因为你小，就去打破这个“规则”。有些公共秩序、规则是需要敬畏的，不能由着性子来。

亲爱的小宝贝，爸爸虽然想从小教你行为的边界感，但从来没有想过束缚你，相反还会鼓励你在允许的环境里大胆的尝试。这几天你在学习走路了，爸爸已经给你买了辅助车，还会用一些你喜欢的玩具来鼓励你勇敢地迈出第一步。有爸爸在，你完全可以放心，在你学走路时的所有危险，有爸爸帮你排除。但是你该摔的跤，该自己爬起来的地方，只能靠你

自己。即使是在以后，爸爸也不会限制你，不会去干涉你以后的喜好，会尊重你以后的人生选择。因为对爸爸来说，你的健康茁壮成长，就是给爸爸最好的回报。

小宝贝，这几年爸爸写了很多文章，发表了很多作品。妈妈总是问爸爸，最满意的作品是什么？爸爸会说：“小宝贝，你才是爸爸最满意的作品”。特别是有时候你给爸爸的一个大笑脸，对爸爸来说，那就是最温暖的治愈剂。

爱你的爸爸



### 我想对你说

## 征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。邮箱：jswmtl@163.com

## 别在公共场合说孩子

魏海冬

“六一”国际儿童节快要到了，幼儿园要举行一场运动会，我作为家长应邀观赛。比赛项目一个个进行，又紧张又有趣。女儿积极参与跑步比赛，竟然跑了第一名。刚跑完，她的小脸通红，随手就要脱下外衣。我急忙摆摆手，又招呼她回到我身边，轻轻帮她把衣服拉链拉开，女儿会心地笑了。

刚跑完就脱衣服容易感冒，但我没有大声制止，而是用一个手势表明态度。不在公众场合说孩子，一直是我信奉的教育原则。

女儿今年5岁，因为我和老公工作忙，之前她一直在农村由婆婆带着，直到3岁上幼儿园了，我们才把她接到身边。

刚回来时，有一天，吃过晚饭，我领着女儿来到小区广场。一辆粉色的滑板车闲置在广场的丁香树下，女儿急忙跑过去，拿过来就蹬。我追在后面大声说：“不能骑！”女儿渐渐停下了，我走到近前生气地说：“你怎么能这样没教养呢？那不是我们的车，没经过主人同意是不能动的！”女儿噘着小嘴巴，不耐烦地说：“你别说！我知道了！”然后，转身就向小区出口走去。

女儿的反应让我百思不得其解。不能随便碰别人的东西，我告诉她，有错吗？她为什么会如此生气呢？

闺蜜是幼教，第二天我去她那诉苦。她微微一笑说：“这就是你的错了！”“我的错？我管教她有错吗？”“有的，你的教育方式不对！从心理学角度说，孩子在2岁左右开始发展自我意识；3岁开始人生第一个叛逆期，5、6岁时已很注意面子了。如果他们犯了错，在公共场合批评，就会让他们感觉颜面尽失，甚至会产生抵触情绪。”我恍然大悟。

晚上，我把女儿叫到身边，轻轻地抚摸着她的小辫，温和地说：“昨天在广场上，妈妈不应该当着那么多人的面批评你，妈妈向你道歉！但你也有错误，不应该随便拿人家的车玩！”听了我的话，女儿先是眼睛一亮，而后后面带愧色，默默地点了点头。

从那以后，女儿再没有随便动过别人的东西，有时在外面她做错事了，我或用眼神悄悄示意或回家批评教育。女儿或心领神会，或点头答应，也不反驳了，逐渐变得乖巧懂事。

经常看到有的家长在公众场合批评孩子，被批评的孩子面红耳赤或哇哇大哭，吸铁石般引来不少围观者的目光。这大概会让孩子的自尊心受到伤害，幼小的心灵上也会留下一道阴影。我们不如换一换孩子接受教育的地点和方式，这样既保护了孩子的自尊心，又能使他们改正错误。

不在公众场合说孩子，让孩子在温柔包容中自信而又健康成长。