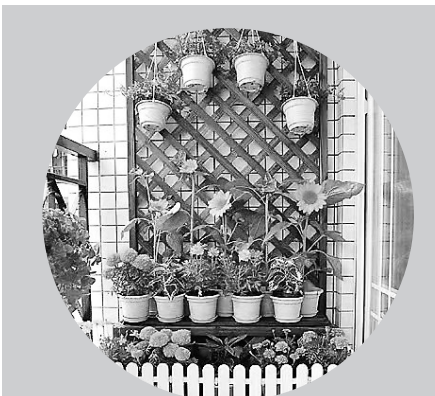


尚生活

# 家居“微动作”，打造冬日温暖家

木易



万物凋零，人更冬装，当季节篇章至冬季，我们居住的家，也需要做出一点应景的改变。其实装扮冬天的家并不需要大动干戈，只需简单几个家居“微动作”，就能立马让家升温，变得温馨而时尚。毕竟，“重要的不是生活在哪里，而是怎样生活，用心装点生活”。



## 给家居穿上毛茸茸的温暖“外衣”

立冬后，可把家里原来铺的丝绒地毯收起，换上毛茸茸的绿色圆点粗毛地毯；把色彩清新的沙发靠垫、坐垫收起来，换上萌萌猫猫图案的毛毯垫子；把轻薄的灰色印花窗帘收起来，换上橘色的厚窗帘……也可以买一些花格子呢料如红色、粉色、米色、橘色拼织的，每块刚好就是一块桌布大小，回家铺在床上或沙发上，或随意搭在躺椅上，或当桌布来用，瞬间给家一种温暖感。

冬天的家，应该是简洁、温暖和幸福的，换一套沙发或许是个大工程，而给沙发添置上暖色的抱枕以及毛毯织物就如给沙发换一件“外衣”，简单易行。此外，床品的选择也极为重要，枕头、床垫应选有支撑和包裹感的，可让身体得到最大程度放松；同时也需给卧室换上暖色系的床单、窗帘，就如同给家穿上温暖的“外衣”。地毯则可选择配色简洁、线条明显的舒服款式，也可选择长毛绒材质的可爱温暖款式。因为这些温暖、柔软、亲肤的家居用品，直接决定了这个季节的幸福。

## 打造温暖小角落，尽享居家小美好

要把家变成自己喜欢的样子，不妨先从一两个小角落开始。装饰画在打造家庭氛围上是重要单品，这并不需要购买昂贵的油画或名画，一幅内涵深刻的装饰画足以表达你的审美态度和生活态度。也可以选择自己钟爱的黑白照片，成本不高又非常有个性；或者自己做一面照片墙，家人的笑颜能让你时刻忆起生活里的小美好。

网友Comma说：“疫情在家期间，我用自己做的标本以及涂鸦画整理出一个丰富小角落。”

“我在二楼给自己留了一个开放式书房，正对着露台小花园，那里热烈生长的植物赠予我一小块自然天地。刚开始的简陋书房，也慢慢填进了喜欢的书、酒、杯子、咖啡、颜料还有绿植。‘家是生活的博物馆’，当带回家的每一件东西都经过精心挑选，它们的意义远不只是装饰。家居装修就是自我的表达，从这里可以看到我们走过的路、去过的地方，以及一点一滴的生活经历。”小熊妈妈说。的确，冬日里洒满阳光的阳台就是我们的追光时刻。心中有花园，阳台也精彩。这个冬天，试着让家里也有几个自己喜欢的温暖角落吧。

## 摆放绿植鲜花，带来一室浪漫和生机

如果想让家里生机盎然，绿植一定是必备。特别是冬季漫长，绿色植物就像暖阳一样，让我们身心舒畅。外面萧瑟寒冷，如果把暖色调的花放在餐桌或茶几上，不仅为家增添暖意，还带来了一室浪漫。若将鲜花做成干花，更有秋冬的氛围感，还可长时间摆放。

其实，不管是大房子还是蜗居，打动我们的始终是筑造过程中付出的心力以及在这里安然享受的美好光阴。最美的风景，不仅在旅途，也在家里。对于家居布置，最动人的还是从家中看到的“生活”，尤其是那份用心布置、用心生活的态度。家就是把房子慢慢变成自己喜欢的样子，你可以随着季节舞动双手，创造属于自己和家人的幸福。（据《中国妇女报》）

育儿经

# 二孩家庭应格外关注老大心理健康

夏瑾

随着我国二孩、三孩政策全面放开，很多父母在考虑要不要为家里的独生子女再添一个弟弟或妹妹。然而，多一个孩子并非仅仅意味着多一次生育，家长的养育方式、对爱的平衡的把握，都会对孩子的心理健康造成影响。

## 二孩家庭易忽视老大的需求

研究发现，家庭环境因素对孩子的心理健康起着重要作用，很多家庭在二孩到来之后，老大因为感受到忽视而出现了心理问题，甚至会出现极端行为，导致悲剧发生。北京大学第六医院儿童科副主任刘豫鑫医生指出，决定养育二孩的父母，要格外关注老大的心理健康。

虽然每一位家长都希望自己的孩子健康快乐地成长，也认为自己给予每个孩子的都是同样多的爱，然而在现实中，家长往往会在不经意间做出伤害孩子的事情，而自己却没有意识到。

刘豫鑫看到，在二孩家庭中，最容易出现的问题就是家长忽视了老大的需求。在新宝宝到来之前，很多家长没有跟老大进行充分的沟通，在新宝宝到来之后，老大通常都会产生一种失落感，觉得以前自己可以独享全家人的爱，现在新来的弟弟或妹妹分走了爸爸妈妈的爱，也分走了全家人的关注。在这种情况下，一些孩子会出现退行行为。

比如孩子原本可以独立大小便，独立进食，独立穿衣服，在新宝宝出生后，忽然丢失了原本学会的生活技能，变得什么都不会了，开始像小宝宝一样尿床、尿裤子，也不会自己吃饭、穿衣服了。刘豫鑫解释说，孩子出现退行行为其实是因为内心感受到了家人的忽视和冷落，为了吸引家人的注意，于是也表现得像小宝宝一样，什么都不会，希望以此重新获得全家人的关注。

## 准备生二孩时一定要事先跟孩子进行充分沟通

“当一个家庭准备生二孩时，一定要事先跟孩子进行充分沟通。”刘豫鑫说，“沟通需要慢慢地、一点一点地进行，不是只谈一次话就了事。这是一个贯穿新宝宝出生前和出生后的漫长过程。”

她建议，从妈妈怀新宝宝之时就开始对家里的孩子慢慢地进行教育和渗透，让他了解家里会多一个弟弟或妹妹，会陪自己一起玩耍，这是一件令人开心的事情。并且尽量让老大参与弟弟或妹妹降生的过程。如果条件允许，妈妈在做产检时，可以带着孩子一起，让他通过B超看见婴儿心脏的跳动，让他感受到一个小生命正在慢慢地成长，从而增加和这个新生命的感情。

此外，在新生儿降生后，父母可以向孩子灌输应该做一个好哥哥或好姐姐的想法，并且教导孩子应该怎么去做。

在新宝宝出生后，家长也要尽可能地给老大更多关注。刘豫鑫特别指出，在二胎出生后，父母及家里的大人很容易在无意之间冷落了老大，其实这个时期，小孩子需要感到更多的关注和爱，才不至于失去安全感，也才能够和新宝宝相亲相爱。

父母应该在新宝宝出生后，经常给予小孩子拥抱，对他的需求给予及时的反馈，在照顾小宝宝的过程中也让孩子充分参与其中，让他从中获得成就感，要让他觉得“我长大了，我不但自己能照顾好自己，还可以照顾弟弟妹妹”，这样可以培养孩子坚强和独立的人格，让他更有责任感。亲朋好友在上门探望新宝宝时，也不要忘记给老大准备一份礼物，不要让孩子感觉自己被忽视。

## 多子女家庭的父母必须“一碗水端平”

刘豫鑫认为，孩子之间产生竞争关系，在多子女家庭中会不可避免地发生。孩子之间既会争夺父母的关注也会争夺家庭资源，如何让孩子们“相爱”而不是“相杀”，是对父母的教养方式的考验。

多子女家庭的父母必须要有公正的态度，“一碗水端平”，不能对某个孩子有偏爱。现实中，经常会听到家长们对家里的大孩子说“你是哥哥，应该做出表率”“你是姐姐，应该让着弟弟妹妹”类似的话，这其

实对大孩子很不公平，会让大孩子感到委屈，感到自己的爱和权利受到剥夺，也会让小孩子觉得被溺爱理所当然。这样既不利于两个孩子的友好相处，也不利于孩子的成长，尤其会使小孩子在走入社会时，因为感到别人不总顺着自己而受挫。

## 应根据孩子各自的特点给予不同的关注方式

需要注意的是，公平对待每一个孩子并不意味着将同样的教育方式照搬到每个孩子身上，而是应根据各自的特点，对孩子们给予不同的关注方式。刘豫鑫指出，虽然出生在同一个家庭，但每个孩子都有自己的特点。父母需要了解每个孩子天生的气质特点，给予适合他气质特点的关注方式和教育方式，不能抹杀孩子的天性，要求每个孩子都一样，或是盲目地要求一个孩子向另一个孩子学习，以另一个孩子为榜样。

在刘豫鑫看来，中国传统文化主张的“长幼有序”可以说是多子女家庭教育的“法宝”。父母可以在孩子中灌输“长幼有序”的观念，树立大孩子的权威，既可以让大孩子感到被关注和尊重，能够让大孩子更有责任感，更愿意照顾弟弟或妹妹，处处做出表率，并且能够从中获得价值感，同时也能够让小孩子懂得尊重大孩子，懂得感恩，让两个孩子更加相亲相爱。（据《中国青年报》）

专家说

生姜、维生素B6、防脱洗发水……

# 这些“防脱神器”止不了“秃”如其来的痛

陈曦

如果有容貌焦虑榜，颜值“杀手”——脱发肯定榜上有名。相关调查显示，我国脱发人群数量已经达到3亿，其中69.8%是30岁以下人群。

越来越高的发际线，不仅对颜值造成冲击，也带来衍生的烦恼：相亲被拒绝、面试被挑剔……为了摆脱“秃”如其来的烦恼，“脱发星人”想尽了办法。在不少互联网社交平台，一些网友就晒出了自己的“防脱神器”：生姜、维生素B6……这些“神器”真的能留住秀发吗？

## 民间偏方：不仅无效还可能有害

很多人认为吃黑芝麻或在脱发处涂抹生姜、维生素B6，就能起到防脱效果。

“涂抹生姜在传统医学的记载中确实有生发效果，不过现代科学研究证实，若想生姜外用有效，必须将姜汁调至恰当的浓度，浓度过高或过低都不行。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科、“毛发”专科门诊主任医师詹庆表示，当姜汁浓度过高，其主要的活性成分就会引起毛囊真皮细胞的凋亡，进而抑制毛发的生长。因此，脱发人群若在家自己拿生姜涂抹脱发的部位，肯定是不科学的。

很多人觉得脱发和身体内缺乏某种维生素有关，因此希望通过补充多种维生素或涂

维生素B6来治疗脱发。对此，詹庆表示，口服B族维生素对于治疗脂溢性皮炎有一定的帮助，但是外用维生素B6治疗脱发是没有任何科学依据的，也不会有明显的疗效。

“在各种维生素中，维生素C是抗氧化剂，维持其正常摄入对于预防和治疗由缺血所引起脱发是有作用的；维生素D具有抗炎和免疫调节的作用，对于促进毛囊健康有一定的帮助。”詹庆表示，尽管从单项研究来看，维持体内维生素水平均衡对治疗脱发有一定的帮助，但并没有确切证据对此加以验证，因此大家不要为了防脱服用大量维生素。

很多“脱发星人”还寄希望于通过食补，来达到防脱的目的，比如最常见的偏方就是食用黑芝麻。

“虽然食用黑芝麻防脱没有任何科学根据，但是在临床上对此深信不疑的患者不在少数。”詹庆表示，黑芝麻内不含任何防脱的成分，而且其中含有很多油脂类物质，对于由脂溢性皮炎造成脱发的患者来说，大量食用反而会加重油脂的溢出，使脱发情况更加严重。

## 防脱洗发水：接触头发时间短难以生效

在治疗脱发时，不少人还寄希望于一些宣

称具有防脱成分的洗发水，试图通过日常洗发来实现防脱、生发的目的。

“所谓防脱洗发水，就是在普通洗发水里加入一些治疗脱发的药物。”詹庆介绍，这类洗发水属于化妆品，或许能起到一定的保护头发的作用，但洗发水与头发、头皮接触的时间很短，而且在洗发水里添加的防脱药物，其浓度一般较低，因此不可能仅靠用防脱洗发水来实现防脱或生发的目的。

除了洗发水，一些人甚至自己从药店购买治疗脱发的外用药物，在家自行涂抹治疗。最近，有些网友就在网上晒出自己觅得的“治脱神药”——米诺地尔，并配上了使用体验。

米诺地尔是一种血管舒张药，若在局部长期使用，可刺激男性型脱发和斑秃患者的毛发生长。“一般来说，无论哪种类型的脱发，在原则上外用米诺地尔都是有效的。”詹庆表示，之所以强调“原则”上有效，是因为若想到较好的使用效果得有一个前提——头皮毛囊没有被破坏。米诺地尔必须依靠毛囊内的硫酸转移酶，才可转化为米诺地尔硫酸盐，从而刺激毛发生长。

常见的米诺地尔搽剂有浓度3%和5%两种，它们被应用于不同类型的脱发。“在我国，

米诺地尔属于处方药，患者在使用过程中，可能会出现副作用，所以一定要在使用前了解清楚适应症和禁忌症。”詹庆建议，最好到正规医院专业科室，由医生开具处方后，遵医嘱使用，不要自行购买、随意涂抹。

## 专家支招：先分析脱发原因再谈治疗

那么，导致脱发的原因是什么？

男性中最常见的是雄激素性脱发，俗称脂溢性脱发，是由于其体内雄性激素异常而引起的。雄激素性脱发病因不明，可能与遗传、雄激素代谢障碍、皮脂分泌旺盛有关。

女性也会有雄激素性脱发，因为女性体内也分泌雄激素。但庆幸的是，女性脱发大多不会像男性那样脱到“特别明显”的地步。

女性脱发的主要类型是老化性脱发和休止期脱发。其中，老化性脱发主要发生在女性绝经后几年，毛发密度降低。“造成女性在围绝经期和绝经期脱发的原因或与遗传有关，也可能与全身激素发生变化有关。”詹庆解释。

休止期脱发主要是指，当女性身体代谢状态发生改变，如怀孕、营养不良、处在应激状态时，会导致大量头发异常地同时进入休止期而出现的脱发。“在女性正常的头皮中，90%到

生活中，经常看到1岁半-3岁左右的孩子，特别热衷于用小工具将沙子从沙池搬运到大小不一的小桶里，或在水池边玩得不亦乐乎。但家长们常常因为“不干净”“会弄湿衣服”等理由拒绝孩子玩沙玩水。

从心理学上看，玩沙玩水能给孩子带来无尽快乐，促进其心智发育。当孩子双手捧起沙子和水，它们会调皮地从指缝中流去；沙子既是固体又是流体的，变化无常又易于掌握。如果将沙子和水混合在一起，孩子们可以根据自己的意愿随意捏出各种造型，奇妙无穷，这是任何一种人工合成的玩具都无法比拟的。

## 玩沙玩水对孩子成长有很多好处：

1. 建立认知概念。孩子在玩沙玩水中，会感知干湿、冷热、粗细、深浅；在运沙运水中，建立重量、空间等认知概念。
2. 促进运动能力。在拍沙、铲沙、堆沙过程中，孩子的大运动、精细动作都得到了发展。
3. 开发创造力。沙子和水本身没有固定玩法，可塑性强，可给予孩子很多想象和创造空间。

## 家长如何引导孩子玩沙玩水？

1. 创设环境。可以带孩子去海边游玩，也可在家里为孩子准备高度适宜的沙箱。提供的沙子要干净，没有其他杂物；如果在家玩水，最好套上防湿围裙，备好辅助材料如各种大小盛水的器皿、海绵、玩沙的小铲子等。

2. 给孩子适时、适当的指导。比如，提示孩子可用玩具小车把沙子运到大桶里等。但整个过程要以孩子为主导，尽量不干涉。

3. 说清注意事项。为保障安全，玩耍前，需把必要规则明确告诉孩子，比如不要把沙子扬到脸上或别人身上；玩耍时不要吃手或揉眼睛；玩过后要把手收拾干净。（据《中国妇女报》）

知道



95%的毛囊处于生长期，剩下的5%到10%处于休止期，每天大约脱落50到100根头发。”詹庆介绍，发热、感染、严重而长期的精神压力都可以造成休止期脱发，节俭也是目前常见的造成休止期脱发的诱因，甲状腺功能减退、甲状腺旁腺功能亢进等内分泌疾病也是诱因之一，另外服用特殊药物也可以引起休止期脱发。

此外，还有一种与自身免疫系统相关的斑秃（俗称“鬼剃头”）在临床上也比较常见，发病率大约为2%，可以表现为类椭圆形脱发斑片，也可以表现为头部毛发全脱（全秃），或者全身毛发脱落（普秃）。

那么，“脱发星人”到底该如何科学防脱？“治疗脱发切忌急于求成、病急乱投医，首先要分析脱发类型、脱发原因，进行系统的检查。”詹庆介绍，在临床上，常用的辅助检查头皮毛囊的项目包括全头照相、拉发试验和毛发镜检查等。对于年轻女性患者，还需要进行性激素检查和卵巢超声检查。若出现弥漫性脱发，可进行铁蛋白和甲状腺刺激素（TSH）等检查，以排除因贫血和甲状腺功能异常导致的脱发。

在治疗方面，要根据诊断结果进行有针对性的处理。比如，对于毛囊尚未完全萎缩的患者，可外用米诺地尔和口服抗雄激素药物进行治疗；对于毛囊完全萎缩坏死的患者，可进行毛发移植，把枕部健康毛囊资源，种植到脱发区域；对于毛囊萎缩前中期，可以进行光化学、准分子激光、光动力等治疗，以促进毛囊生长、改善头皮环境。（据《科技日报》）

请本版作者与本报联系，以便略奉薄酬