

伪科学育儿谣言,让人真假难辨

□ 毛爸

下面这些谣言都是被辟过谣的,但依然在传播中。其实育儿类谣言的背后,基本都有各种各样的商业目的。它们有一些共同点,比如骇人听闻、恐吓读者、逻辑上貌似很有道理、偷换概念、避开前提、曲解原意……有些谣言的危害不大,但有些谣言可能会危及生命。

一些无良自媒体,为了爆款、为了粉丝,不惜误导大众。希望大家看到此类文章、视频时,以知识和逻辑做理性判断,多查阅权威资料、咨询真正的专家,切勿因为说的人多了就盲从,害了孩子。



谣言:一周岁以内的婴儿辅食也可以加盐

谣言来源于文章《重磅! 婴儿辅食不能加盐? 儿科临床案例告诉你:很可能误导!》。该文故意曲解了育儿指南中钠含量的摄入标准,再佐以公式化的计算,迎合父母们恐惧的心理,制造了谣言。

事实上,周岁以内的宝宝辅食不需要加盐,是公认的常识和权威机构的指导意见,并不是文中所谓“某个网红大V”的观点。如果周岁以内宝宝辅食加盐的话,长期来看可能会增加孩子的肾脏负担。披着科普外衣的谣言,才是最可恨的。

谣言:按照月龄细分的配方奶粉对婴儿更好

发布这个谣言文章往往援引一篇发表在《儿科肠胃病学与营养杂志》的文章,但原文的作者只是说“月龄细分奶粉更好”是他的“推论”和“观点”,具体是否如此,需要进行临床试验。某些商家圈养的自媒体们扭曲了作者的本意,直接把“观点”当作“事实结论”来推销产品。

目前欧盟有0~6月和6~12月的二段奶粉划分,而美国则是一段奶粉针对0~12个月,但并没有数据表明欧盟的二段比美国的一段更好。在未来,临床试验可以证明“按照月龄细分的配方奶粉对婴儿更好”么? 可能会,也可能不会。但不管什么结果,目前的这种说法都没有任何科学依据,拿消费者当猴耍。

谣言:给宝宝做雾化治疗的危害比输液还大

前几年朋友圈就有类似的谣言,很多媒体已经辟过谣了,但却一直不能根除。这个谣言的源头并不是某个公众号的某篇文章,而是在朋友圈转发的文字。为雾化辟谣的媒体有很多,大家可以找权威媒体的相关文章自己看一看。

谣言:婴儿游泳能激发早期潜能

谣传婴儿游泳是通过水流的接触有效刺激婴幼儿神经系统、循环系统等及肌肉和骨骼的发育,激发婴幼儿的早期潜能。

其实,根据美国儿科学会的指南,让婴幼儿学习游泳,目的是防止溺水,而不是为了许多商家吹嘘的所谓“潜能开发”。1岁以下的婴幼儿无法掌握必要的游泳技能和水中生存技巧。换言之,让1岁以下的婴幼儿下水游泳,完全只是为了玩乐罢了。

“游泳可以激发潜能”不但没有任何科学依据,而且婴幼儿溺水往往只发生在一眨眼的瞬间,像婴儿脖圈这种救生工具,更

脏空气影响儿童心脏健康

□ 唐一尘

美国斯坦福大学领导的一项新研究表明,儿童暴露在被污染的空气中——例如火灾烟雾和汽车尾气中,即使只有一天,其成年后患心脏病等疾病的几率也会更高。

近日,发表在《科学报告》上的这项分析,首次在单细胞水平上调查了空气污染的影响,并同时关注对儿童的心血管和免疫系统的影响。这一发现可能会改变医学专家和家长对儿童生活环境的看法,并为那些长期暴露在严重空气污染中的人提供临床干预措施。

“我认为这些结论是令人信服的,足以让儿科医生说,我们有证据表明空气污染会导致免疫和心血管系统的变化,不仅仅是之前证明的哮喘和呼吸系统疾病。”论文主要作者、斯坦福大学Sean N. Parker过敏与哮喘研究中心空气污染和健康研究部主任Mary Prunicki说,“即使是短暂的空气污染暴露,实际上也会改变儿童基因的调控和表达,可能还会改变血压,这可能会为日后患病风险增加奠定基础。”

研究人员主要选取加州弗雷斯诺市6~8岁的拉美裔儿童群体进行了研究。该市是美国空气污染最严重的城市之一。利用该市中央空气监测站连续测得的每日污染物浓度、定期空间采样的日浓度以及气象和地球物理数据,研究小组估计了每个参与者来访前1天、1周,以及1、3、6和12个月的平均空气污染暴露情况。与健康和人口调查问卷、血压读数和血液样本相结合后,这些数据描绘出一幅令人不安的画面。

研究人员首次在污染研究中使用质谱分析了免疫系统细胞。该方法允许同时对多达40个细胞标记进行更敏感的测量,提供了对污染暴露影响更深入的分析。

结果显示,长时间暴露在细颗粒物中,例如PM2.5、一氧化碳和臭氧,与甲基化增加有关。甲基化是一种DNA分子的改变,可以在不改变序列的情况下改变它们的活动。而且,这种基因表达上的变化可能会遗传给后代。

研究人员还发现,空气污染暴露与单核细胞的增加有关。单核细胞是白细胞,在动脉斑块的形成中起着关键作用,而且可能使儿童在成年后容易患心脏病。需要进一步研究来验证其长期影响。

专家指出,目前美国拉美裔儿童比非拉美裔儿童面临更高的交通污染水平,而且拉美裔成年人与其他种族相比,未管制的高血压患病率更高,因此确定空气污染如何影响拉美裔儿童的长期健康显得尤为重要。

总的来说,呼吸系统疾病每年杀死更多的美国人,并排名全球第二大最常见的死亡原因。该过敏与哮喘研究中心主任、论文资深作者Kari Nadeau说:“这是每个人都面临的问题。近一半的美国人和世界上绝大多数人生活在空气不健康的地方。了解并减轻这些影响可以挽救很多生命。”

什么样的孩子易出现心理问题

□ 蓝棣

我是某重点高中的老师。我发现现在带的每一届学生,几乎都有出现心理问题、发生抑郁的。什么样的孩子出现心理危机的概率更高呢?

孩子被迫与父母比较

有些家长在自己工作、生活中出人头地,理所当然觉得孩子也应该从小就比别人强。抑郁的很多是这样家庭的孩子。这类孩子经常跟我说的一句话是:我觉得我永远比不上我爸妈。

孩子和父母的关系,怎么就变成了一直在相互比较呢? 孩子,你不是应该和同龄人比较的吗?

这些孩子没办法把父母当作单纯的父母去依恋。他们的父母可能回到家也还是在做“精英”,延续着工作的状态,用管理工作的方式来对待孩子,每一步都规划得很精确,不允许显露出缺陷和脆弱。有这样的父母,孩子做不到时,首先就会在心里否定自己。

父母盲目模仿他人“鸡娃”

经常有朋友转发一些写某些学霸父母“鸡娃”的攻略给我,问这样做有效吗? 我建议不要去相信,最好少看,更不要学那些疯狂的父母。其实这样是害了孩子,他们根本意识不到孩子丧失了什么。

比如许多数学培训机构,不仅提前教课,教的又都是些被总结好的模型、解题拿分的套路,其实和鼓励思考、探索的教育理念相违背。提前学有什么意义呢? 但就因为有些人疯狂想超前,又有机构助推,最后大多数人都被裹挟。

还有一种很糟糕的父母,今天看到别人家孩子在学什么,去报一个;明天又觉得另一个孩子学了啥,自家孩子不上就吃亏了,再报……一大堆课外班,把孩子折腾傻了。

看到有些家长言之凿凿传授经验:自己家怎么怎么做,孩子就考上了好学校。我都想说:你这只是单一样本,凭什么肯定是你的哪个行为决定了最后的结果?

总和顶尖的孩子比易心理失衡

每次高考,人们只谈论有多少人考上了985、211,甚至只集中在清华复交那一档,其他孩子呢? 有没有人想过他们? 只看到最前面5%的人,其他95%呢? 家长的预期如果是对照最顶尖那些孩子来的,肯定会失衡。

一些家长以为学校老师更方便在家“鸡娃”——其实,同时做妈妈和老师不是什么好事,教别人的孩子和教自己的孩子也不是一回事。每一个孩子都是不同的个体。我们对孩子的接纳度,究竟有多少?

这些年看到那些抑郁的学生,我对孩子未来最大的期望越来越变成身心健康。这才是最重要的。

一个孩子身心健康,相信自己,也懂得如何与别人相处;有好奇心,有良好的学习习惯;知道怎么安排自己的生活。这样的孩子到了社会上,都不会差。