

家长课堂

破解孩子的“分心”密码

□记者 冷嘉

作为家长,是否也曾困惑:为什么孩子能一动不动地看半天蚂蚁,却无法在书桌前专注十分钟?这并非他们“不听话”,而是其大脑的运作方式使然。专注力并非天生固定,它更像一块需要科学锻炼的“肌肉”,与大脑前额叶的发育息息相关。如何培养孩子的专注力,破解他们的“分心”密码?请看复旦大学附属儿科医院康复中心朱默主治医师的科普。



“坐不住”或是缺乏三种“营养”

朱默称,有些家长发现天冷孩子反而更加躁动,很有可能是缺乏三种关键的专注力“营养素”。

一是“睡眠营养”。睡得不好,大脑就像待机的手机,无法高效运转。冬天夜长日短,家长更要顺应节气,让孩子早早睡觉,尽量保证每天9小时以上的高质量睡眠。

二是“运动营养”。阳光和运动

可以直接给大脑“充电”。冬季天黑得早,家长要珍惜阳光。最好保证孩子每天有一定在阳光下的户外运动时间,可骑车、拍球等。

三是“心理营养”。压力和恐惧情绪,会消耗孩子保持专注力所需要的心理能量,正所谓“越催越慢,再催熄火”。家长应少一些催促、指责,多一些关心和理解。

科学锻炼提升孩子专注力

朱默指出,家长总是希望孩子能够长时间保持专注,但其实注意力像肌肉一样,也需要科学锻炼,而不是一味消耗,尤其对于低龄阶段的孩子而言,长时间保持注意力更是难上加难。

对此,朱默介绍了一个有效易行的锻炼方法——短时任务训练,即把有难度的任务拆解成一个又一个15~30分钟的小任务。同时,用计时

器进行倒计时,这样可以给孩子清晰的边界,大大减轻他们面临漫长巨大任务的畏难情绪。然后,每当孩子完成一个小任务,要有5~10分钟休息,让孩子做一些自己喜欢的事情,如画画、手工、遛狗、撸猫。通过每天反复不断练习,相当于给孩子的专注“肌肉”进行“力量训练”,坚持下去,注意力就可以持续更长的时间。

育儿宝典

儿童饮水,莫入误区

水是人体主要的组成成分。科学合理的饮水能够保障基础代谢稳定和生理功能平衡,促进各组织器官正常运作;而长期饮水不足,将导致多系统功能紊乱,甚至诱发多种慢性疾病的发生发展。生活中,有些孩子不爱喝水,对饮水也存在不少误区,对此,家长应及时纠正。

误区1:口渴才喝水

口渴已经是身体缺水的信号,建议养成主动、少量多次饮水的习惯。

误区2:口渴时喝含糖饮料

含糖饮料不仅影响水分吸收,还会增加糖分摄入,长期饮用可能扰乱新陈代谢,尤其不利于糖尿病及肥胖人群,因此不建议用饮料解渴。

误区3:喝冰水更解渴

冰水会刺激肠胃,空腹时可能引发痉挛或腹泻。常温或温水更利于身体快速吸收,缓解缺水状态。

误区4:睡前不能喝水

完全禁水可能增加夜间脱水风险。

险,对于易出汗人群或处在干燥环境中尤甚。建议睡前1小时少量饮水(100~200毫升),既能补水又可避免起夜。

误区5:每天必须喝满8杯水

“8杯水”是粗略建议,实际需根据每个人的体重、活动量及气候等因素调整。过量饮水可能加重肾脏负担,甚至导致低钠血症。

儿童处于快速生长期,水分参与身体代谢、体温调节、营养运输等关键功能,长期饮水不足可能影响发育和免疫力。一般推荐低身体活动水平的6岁儿童每天至少饮水800毫升,一天中饮水和整体膳食水摄入量共计为1600毫升。推荐7~10岁儿童每天至少饮水1000毫升,一天中饮水和整体膳食水摄入量共计为1800毫升。

上海市疾病预防控制中心

金元 胡逸欢

审阅:张莉君 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

每到冬季,宝宝娇嫩的肌肤在干燥、寒冷的双重“攻击”下,容易出现干燥、脱皮、泛红甚至皲裂,不仅让宝宝哭闹不适,更让家长揪心不已。

守护宝宝冬日肌肤,核心原则是“补水+锁水+护屏障”,需要从环境、清洁、护理、饮食等多维度入手,其中,清洁护理是关键一环。

控制洗澡频率:1岁以内宝宝每周洗澡2~3次即可,1~3岁宝宝可每周3~4次,无需每天清洗。大小便后用温水清洗局部即可,避免全身频繁浸泡。

把控洗澡细节:水温不宜过高(通常37℃~38℃),洗澡时间不超过10分钟,避免用喷头直接冲洗宝宝面部和头部。选择无香精、无皂基、pH值接近宝宝皮肤的婴儿专用沐浴露,每次用量不超过5毫升,重点清洗褶皱部位(颈部、腋下、腹股沟),其他部位用清水即可。

正确擦干保湿:洗澡后用柔软的纯棉毛巾轻轻“拍干”皮肤,不要用力揉搓。尤其注意褶皱处吸干水分,但不要擦破皮肤,擦干后3分钟内涂抹保湿产

冬日宝宝肌肤巧护理

品,此时皮肤角质层含水量最高,锁水效果最佳。优先选择质地浓稠的“霜剂”或“乳霜”(含油量更高,锁水能力强于乳液),成分表中需包含神经酰胺、透明质酸、甘油、羊毛脂等保湿成分,避免含有酒精、香精、色素、防腐剂的成分。先在宝宝耳后涂抹少量,观察24小时无红肿过敏再使用。

科学涂抹护肤:每天早晚各涂抹一次,外出前、洗澡后额外加强。涂抹时采用“按压式”而非“揉搓式”,先将保湿霜在手心搓热,再轻轻按压在宝宝皮肤上,尤其是脸颊、额头、四肢等易干燥部位,确保均匀覆盖,用量以皮肤呈现“水润光泽”但不油腻为宜。

特殊部位护理:宝宝的嘴唇可涂抹婴儿专用润唇膏,避免舔唇;每次洗手后手部及时涂护手霜,出门戴手套;脚后跟、脚踝等易皲裂部位,可在睡前厚涂保湿霜后套上袜子,第二天皮肤会变得柔软。

上海交通大学医学院附属仁济医院
儿科 屠志强 副主任医师

欢迎订阅2026年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

