家有儿女

二宝来了 家里“老大”有点焦虑

单独二孩的政策自从去年3月28日在南京实施以来，已经有一年多了，南京不少家庭已生了“二宝”或者正在计划中。新生命的降临，着实让整个家庭开心不已。可是这“老大”和“小二子”的相处，在很多情况下，并不似原先想象中的那么其乐融融，反而让不少爸妈伤透了脑筋。

实习生 陈娟 现代快报记者 戎华

给妹妹买玩具，哥哥就会抢走

“给妹妹洗澡，哥哥会把洗澡盆藏起来；给妹妹买的小玩具，哥哥会抢走说是他的；抱着妹妹坐在沙发上看电视，哥哥会挡在妹妹前面不让看。”家住江宁的刘女士说道，现在“老大”的表现让刘女士哭笑不得。女儿8个月大，体重不轻，刘女士每天抱着她，也挺累人的。可是7岁的哥哥总爱捣乱，一点都不省心。情急之下，刘女士也打过他几回，但打在儿子屁股上，也疼在父母心里。

专家支招：给“小二子”买时，也问问“老大”有啥想要的。

“在为‘小二子’添置玩具或者新衣服的时候，可以先询问下‘老大’有啥要买的，适度满足孩子的需求也是可行的。”江苏省级机关实验幼儿园的资深幼儿老师王艳群说。如果“老大”正好在上学，那么家长可以为他买些学习用品，两个孩子的心理都要兼顾到。“但不建议一次性为孩子买很多礼物，这样会让孩子产生‘我一下子就拥有了这么多’的贪心心理。”

姐姐听了邻居的话，担心爸妈不再爱她

“其实在怀二孩之前，我们给女儿做过很多思想工作。常常会告诉她：爸爸妈妈肯定会一视同仁，不会只爱弟弟一个人。”在新街口附近开店的陶慧说。女儿现在在上幼儿园中班，比“小二子”正好大了5岁。正是考虑到现阶段女儿差不多能自理了，才想再生二孩。可是，生了“小二子”之后，来串门的邻居不少，也爱逗女儿玩，“你爸妈有了弟弟，什么好吃的都给弟弟，他们就不喜欢你咯。”第一次听到这话时，女儿小脸都急红了，感觉想哭。

专家支招：营造家庭“平等”氛围，父母要一碗水端平。

“也许是家中亲朋好友无意间一句话，但是对孩子的心理影响可不容小觑。”省级机关实验幼儿园的王艳群老师强调道。“家中要有‘平等’的氛围，父母亲和孩子要有足够的沟通。”孩子年纪小，如果父母亲能够一碗水端平，在家庭中的点滴事情上，表现得都不偏心，那么孩子是能够感受到来自爸妈的关爱的。“如果父母亲偏心，那么两个孩子的心理都会不健康。”“老大”会产生负面情绪，少了原先的宠爱后，会不满发脾气；“小二子”备受宠爱，则会产生“全家我最重要”的心理暗示。

看见一家人都在逗妹妹，哥哥玩消失

“每次有亲戚来看刚出生的女儿，都喜欢抱着她亲来亲去的，话题几乎都是围绕着女儿的。”浦口的姚女士说道。家里亲戚多的时候，就放任上二年级的儿子自个玩了，可是没想到，有次到了吃晚饭的时间，却怎么都不见儿子出现。吓得赶忙出动全家人去找。最后在家附近的小卖部里找到，儿子蹲在那里看玩具。“原来，平时最喜欢他的小姑，这次来了，也只给小妹妹带了新帽子，而没有给他带礼物，他觉得家里没人关心他。”

专家支招：引导孩子明白有弟弟妹妹的好处。

“看到全家人都在围着妹妹转，自己的‘中心’地位没有了，孩子才采取了这样一种极端的行为，来重获家人的关注。”王艳群老师说。父母亲应该在第二个生命降临之前，就以正面的语言告知“老大”：“你再有一个弟弟或者妹妹是一件好事情，以后可以一起玩耍。”等到弟弟妹妹出生的时候，可以让“老大”也加入到照顾“小二子”的行动中来，让他帮助拿奶瓶、拿尿不湿等等。“承认‘老大’的付出，教他学会分享与包容。”

有种说法 家长要生“二孩”，两个孩子的年龄差距不要太大

在江苏省级机关实验幼儿园有着二十多年教学经验的顾海玲老师说：“如果家长考虑要生二孩，那么最好尽早生，两个孩子的年龄差距控制在1-3岁之间是最合适的。”他们俩可以玩到一起去，而且在以后的成长过程中，两个孩子不会有代沟。顾老师补充道：“年龄差距大的时候，比如小的想要看动画片，而大的早就看过了，就会觉得小的做啥都幼稚，两个孩子年纪相仿的话，相处会更加融洽。”

每日一图

冬天你走不走

漫画 胡晓晶

鸡毛蒜皮

关于刷牙这事儿，网上说法太多

专家：养成刷牙习惯就好，没必要纠结

早上起床之后是先刷牙还是先吃早饭？刷牙之前牙膏要不要先沾点水？饭后要不要马上刷牙？含氟牙膏对身体不好？诸如此类的问题，网上传言真假难辨，让很多市民困惑不已。记者咨询南京市口腔医院口腔预防保健科主任龚玲后发现，原来，这些问题根本没必要因为这些不靠谱的网传而纠结，只要养成认真刷牙的习惯并且长期坚持就好了。

实习生 刘静妍 现代快报记者 戎华

先吃早饭还是先刷牙？

到底是先吃早饭呢，还是先刷牙呢？有网友说：“小时候看电视剧看到韩国人吃了早餐才刷牙吓了一跳，像发现了另一个世界。”

记者调查发现，大多数市民习惯了起床后先刷牙再吃早饭。他们的理由很简单：其一，即使晚上睡觉前刷过牙，到早上依然会觉得嘴里有味道不舒服，吃早餐都不香了；其二，上班族早饭都在外面买，来不及自己做，除非揣着牙刷去上班；其三，习惯成自然，上学的时候就是起床后洗漱完毕，再去食堂吃早饭，然后就直接去上自习了；其四，早晨起床先刷牙可以使自己快速清醒。

而有的人推荐先吃早餐的原因则是：进食时，粗糙的食物如同刷毛一般，帮助牙齿在咀嚼时发挥自洁作用；进食后的牙齿会再次形成新的菌斑。

龚玲主任认为，早上起床后是先刷牙还是先吃饭，这取决于个人的生活习惯，没有什么必然的科学依据。不过，她的建议是先刷牙再吃饭，因为，如果先吃饭，会同时把口腔里积累了一夜的牙菌斑吃掉。

刷牙前牙膏要不要沾水？

网传牙膏不沾水直接刷才是正确的刷牙方法，干刷会让牙膏更好地和牙接触，增加摩擦，刷得更干净。这个说法靠谱吗？

科学松鼠会成员专门对此做出解释，实际上，除了某些特殊的牙膏比如含有抗过敏成分的牙膏因为遇水后活性成分会快速释放而建议干刷以外，牙膏沾不沾水对于刷牙的效果并没有直接的影响。

刷牙的过程主要是通过牙刷和牙膏里的摩擦剂在牙齿表面的摩擦来达到清洁的目的，还有一些表面活性剂和起泡剂起辅助清洁的作用，这些成分一般需要溶于水才能发挥作用。不过，口腔本身就能提供一个足够溶解这些物质的湿润环境了。刷牙的时候，由于牙刷和牙膏的刺激，唾液腺会更努力地分泌唾液。

龚玲主任也告诉记者，沾水还或是不沾水，都不会影响牙膏的效果，不过，先沾一下水再放到口里不会感觉那么涩，更能帮助牙膏起泡沫；另外，刷牙之前先漱口也是不错的选择。

饭后要不要马上刷牙？

关于这个问题，有两种传言：一种观点是，饭后必须马上刷牙，及时清洁；还有一种观点是，饭后马上刷牙不好，会把珐琅质刷掉。其实这两种观点都有些失之偏颇。

科学松鼠会认为，是不是饭后马上刷牙，取决于你吃了什么。一般情况下，牙釉质可没有那么脆弱。不过，如果刚吃了比较酸的食物或者喝了碳酸饮料，那最好不要立即刷牙。因为牙釉质受到酸的腐蚀后会变得脆弱，这个时候刷牙确实会伤害牙釉质。他们还建议，喝碳酸饮料的时候使用吸管，可以减少牙齿与碳酸饮料的接触时间。

龚玲主任告诉记者，珐琅质也就是牙釉质，是一种极其坚硬的物质，不会那么容易就被刷掉。至于要不要饭后立即刷牙，这和个人生活习惯和客观条件有关，并没有什么科学依据。

本版图片除署名外均为资料图片