# 一位百岁老人的生活经验

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-04-18

*第一篇：一位百岁老人的生活经验观今朝人至暮年心别老，与时俱进追新潮。待遇高低算什么，互相攀比不必要。注意养生老来樂，盛世美景待你瞧。只要健康人长寿，钱多钱少不计较。儿孙自有儿孙福，切莫过度把心操。对待自己要开心，保健养生最重要。人老得有一...*

**第一篇：一位百岁老人的生活经验**

观今朝

人至暮年心别老，与时俱进追新潮。待遇高低算什么，互相攀比不必要。注意养生老来樂，盛世美景待你瞧。只要健康人长寿，钱多钱少不计较。儿孙自有儿孙福，切莫过度把心操。对待自己要开心，保健养生最重要。人老得有一个家，有房有伴有依靠。人老有点小积蓄，以防急用乱抓挠。宽以待人严律己，事事都往好处瞧。德高长寿是古言，助人为乐要记牢。力所能及做点事，生活充实情绪高。头脑灵活莫固执，晚辈面前随话好。自暴自弃不可有，笑口开颜少烦恼。经常活动多交友，说说笑笑情绪好。起居有常遵规律，一日三餐七分饱。饮食清淡少油盐，天天散步时法宝。健康养心按时点，因人而异最重要。快快乐乐每一天，颐养天年享受高。金婚夫妻几十年，至今健康都双全。儿孙子女一大片，经常来家看一看。家人经常聚一聚，快快乐乐过晚年。

**第二篇：百岁老人**

探访湘潭百岁老人（之十一）探寻长寿秘诀、破解百年密码

文/唐露图/邱建农

人物档案

姓名：陈翠兰

性别：女

出生年月：1910年01月01日

出生地址：湘潭县石潭镇百托村

现住地址：湘潭县云湖桥镇杨林村荷叶塘组

人生历程：1929年，陈翠兰与和自己同龄的丈夫李汉云结婚。1936年，大儿子出世。1987年，丈夫因病去世。陈翠兰一共生了6个孩子，三儿三女，其中一个儿子及一个女婿现已去世。

特点：百岁后长出黑头发、记性好、乐观豁达

生活习性：饮食清淡为主，少吃猪油、味精，不喜欢吃泥鳅、鳝鱼

身体状况：牙齿好，胃口好，双腿瘫痪

百岁老太的豁达人生

在一个阴雨连绵的日子里，我们踏着泥泞，绕过蜿蜒曲折的乡间小路，来到了陈翠兰的家。面容清秀，虽已布满皱纹，清瘦的脸颊还泛着红晕，乐呵呵地笑着，眼睛清澈、明亮，充满神采，这是101岁的陈翠兰给我们的第一印象。

热情好客

看到陈翠兰的时候，老人坐在轮椅上，向我们作揖表示问好，满面笑容地示意我们坐在她身边，嘴里不停地念着：“你们不是本村的人吧？”陈翠兰的媳妇黄青莲说，老人记性特别好，只要见过面的人她都记得，而且热情好客，从没和人产生过隔阂，发生过矛盾。听到这里，老人腼腆地笑了笑，然后拍了拍黄青莲的肩膀，示意媳妇拿吃的糕点和一些自制食品给我们。

去年年初，老人的双腿瘫痪，生活不能自理，黄青莲时刻在身边照顾着。“奶奶是百岁生日后才开始坐轮椅的，之前还能走动，生活也能自理。”老人的孙子李伟军说，1997年，陈翠兰在长沙的女儿家里摔断了右腿，虽然行走不太方便，但拄着拐杖还能帮忙做家务，去年年初左腿摔伤后才开始坐轮椅。“老了，走不动咯，谢谢你们还来看我。”言谈举止中，老人的思路仍然清晰。

勤劳节约，豁达一生

陈翠兰一辈子都保持着勤劳、节俭的生活习惯。“奶奶不但节俭还很守旧，到现在还是用以前的那种黄草纸。”李伟军说，1987年，爷爷李汉云去世，那时候奶奶家里还剩下一些米和油盐饭菜，奶奶舍不得浪费，把东西全部吃完后才搬到他家来住。

黄青莲讲述婆婆的人生经历时，也提炼出了她最大的优点：勤劳。陈翠兰17岁结婚，婚后和丈夫一起在外面做事，什么庄稼活都干过，由于家境贫寒，生活艰苦，她省下自己的粮食给丈夫和孩子吃，还到处找农活做贴补家用，对家庭实在是贡献不小。“到老了还是一身干劲，最怕给晚辈添麻烦。”双腿瘫痪前，老人每天都把自己和屋子收拾得干净利落，媳妇

黄青莲对老人十分佩服，说老人不仅心胸豁达，心态也很平和，并且总是怀着一副热心肠，以前，谁家有困难她都尽力相帮。“苦日子早就过去了，现在儿孙们对我都很孝顺。”一直陪伴在陈翠兰身旁的媳妇虽然年过七旬，但身体十分硬朗，照顾起母亲来有条有理，而孙儿、孙媳都十分孝顺，手头并不宽裕的他们还经常买些保健品给陈翠兰吃。

兴趣广泛是良方

陈翠兰出生于一个贫困家庭，年轻时喜欢唱歌。现在，这位老人已历尽一个多世纪的风雨沧桑，开始安度平静的晚年，平日里她还是习惯哼一下老歌。一说到唱歌，老人不禁哼唱起来，虽然我们听不清楚是什么歌，但是感觉得到她声音里洋溢着欢快热烈的气息。

老人身边总是放着一个装满书的塑料袋子，袋子里面有本老黄历和一本《西游记》。我们递给她一张写了四个字的纸条，她看了看，轻声念道：“百岁老人！”“她的视力比我的还要好！”黄青莲说，老人年轻时识了些字，于是一直保持看书的习惯，老人还喜欢看电视，《寻情记》是她最爱看的节目，基本上每天晚上都会守着电视，看节目上上演的喜怒哀乐。“奶奶兴趣爱好不少，始终保持着一颗健康向上的积极心态，这种乐观豁达的生活态度值得我们学习。”李卫军说。

百岁后长出黑头发

老人100岁那年做过一次全面体检，医生说她身体内脏肠胃都十分健康。“100岁以后，奶奶越活越年轻，奇迹般地长了黑头发。”李伟军说，由于奶奶双腿瘫痪行动不便，前段时间他将奶奶满头的白发剃光了，让人惊奇的是，过不久头顶上竟然长出了一层黑黑的新发。我们细细一看，果然，白头发只是表面一层，头发根部都是黑的。

起居饮食方面，老人的作息十分规律。每天早上7点半起床，晚上9点休息，一日三餐都要吃青菜。“饮食以清淡为主，不吃猪油，少吃味精。”陈翠兰的媳妇黄青莲说，老人胃口好，偶尔一天要吃四餐饭，除了鳝鱼和青蛙，青菜、鱼肉、鸡肉她都爱吃。“家族中也没有长寿基因。长寿秘诀，我们总结起来就是心态平和，生活规律。”李伟军说奶奶的长寿是全家人的福气。

**第三篇：百岁老人**

百岁医生教我的育儿宝典

喂奶首要的是制作息时间表

首要的是制订作息时间表

首先，我要分享一下我婆婆的经验。我婆婆初为人母时，采用宝宝一哭就喂奶的方式，差不多每两个小时喂一次，连半夜也不例外。她生了4个孩子，前3个孩子的年龄分别只相差两岁。她说头6年带孩子的记忆，如今一片模糊，什么也想不起来。她不太记得孩子小时候的情形，因为她那时已经忙昏头了。现在，看到我们夫妻按照丹玛医生的方式，为孩子制订作息时间表，她就很羡慕地说：“当初如果知道这个方法该有多好。”

现在，绝大多数医生都鼓励母亲，宝宝一哭就喂奶，或每两个小时喂一次奶。如果你很喜欢这种宝宝一哭就喂奶的方式，本书恐怕不太适合你。根据我的观察，宝宝一哭就喂奶的妈妈们，绝大多数都睡眠不足、身体疲惫、心情沮丧。一哭就喂奶的宝宝比较爱哭闹，家里的气氛通常比较紧张。我常听年轻的父母说，他们只想生一个，因为带孩子太累了，而且很麻烦，一旁的祖父母听了，也同意地点头。一个小小的婴儿，似乎就能够把全家大小累得精疲力竭！其实，育儿的方式可以截然不同！照顾婴儿可以简单又有条理，家里依旧可以享有安宁，父母可以尽情享受育儿的乐趣，并且期待再生一个。我写本书的最初用意，就是要给那些筋疲力尽的父母提供一套不同的育儿方法。

给宝宝喂奶作息时间表范例

作息时间表范例

带着宝宝出院回家后，就要立刻训练宝宝适应家中的作息时间。先为宝宝制订一个作息时间表，训练他在固定的时间吃奶和睡觉。想要宝宝健康，家里宁静祥和，制订一个好的作息时间表非常重要。

制定作息时间表时需要注意：每4个小时喂一次奶，新生儿晚上应该有七八个小时的睡眠，而且是一觉到天亮。下面是一个作息时间表的范例：

早上6点 喂奶

早上10点

喂奶

下午2点

喂奶

晚上6点

喂奶

晚上10点

喂奶

如果从早上7点开始，那么就分别在早上7点、11点，下午3点，晚上7点和11点喂奶。

如何严格遵守喂奶作息时间

一、把宝宝叫醒

到了喂奶时间，就要把宝宝叫醒。你应该让宝宝晚上能够一觉到天亮，而不是白天睡觉、晚上哭闹。我的做法是，喂奶时间快到时，就把宝宝的房门打开，进去把窗帘拉开，让宝宝慢慢醒过来。如果喂奶时间到了，宝宝还在睡觉，我会把宝宝抱起来，交给喜欢宝宝的人抱一抱，比如孩子的爸爸、爷爷、奶奶或其他亲友，请他们轻轻地叫醒宝宝。他们会轻声跟宝宝说话，亲亲他，或者帮他脱掉几件衣服，让宝宝慢慢地醒过来。

二、喂奶要喂饱

每次喂奶一定要喂饱。喂母乳时，每边各喂10～15分钟。我们常跟宝宝开玩笑说：“这不是吃点心哦。”尽量让宝宝在吃奶时保持清醒。如果宝宝还没吃饱就开始打瞌睡，可以搔搔他的脚底，蹭蹭他的脸颊，或把奶头拔开一段距离。尽量让宝宝吃饱，让他可以撑到下次喂奶的时间。

三、努力遵循“喂奶—玩耍—睡觉”的循环模式

白天，不要让宝宝一吃完奶就睡觉。如果你在喂完奶后跟宝宝玩一玩，他会很开心，因为他刚刚吃饱，觉得很满足。等宝宝玩累了再上床，就会睡得比较熟、比较久。下次喂奶时间一到，宝宝醒来时，刚好空腹准备吃奶。

有很多人采用“喂奶—睡觉—玩耍”的循环模式。我认为这样的循环模式会让宝宝醒来时，肚子呈半饥饿状态，不能玩得很开心，宝宝可能还会觉得有点累，因为睡得不熟或时间比较短。宝宝醒来时如果处于半饥饿、半疲倦的状态，一定会哭闹得很厉害，这时妈妈就容易在宝宝尚未空腹的情况下提前喂奶，结果宝宝养成了整天都在吃点心的习惯，这是一个恶性循环。

怎么跟宝宝玩呢？关键是动作一定要很轻。喂完奶，轻轻地帮宝宝拍背打嗝后，就可以跟宝宝说说话，唱歌给宝宝听，看着宝宝的眼睛，摆动宝宝的脚，或者抱着宝宝在家里走一走。我的孩子小的时候，我常让她们趴在毯子上，让她们看看家人在做什么。如果大家在吃饭，我就把宝宝放在饭桌旁（或饭桌上），宝宝可以看大家吃饭，这时大家当然会忍不住一直看着宝宝，对他微笑，逗他开心。宝宝玩了一阵子之后，会觉得有点累，开始哭闹，这时我就把他放回床上睡觉，等到下次喂奶时间再抱起来。

每天只有最后一次喂完奶（晚上10点或11点左右），我不会遵循“喂奶—玩耍—睡觉”的模式。经过一整天的活动，宝宝这时已经累了，我会在喂奶之后，小心地帮他拍背打嗝，换上干净的尿布，然后就不再陪他玩了，直接送他上床睡觉。

四、万一宝宝提早醒来，还不到预定的喂奶时间怎么办？

这时我会尽量转移宝宝的注意力，拖到喂奶时间。比如说，如果他比预定的喂奶时间提早1个小时醒来，我会帮他拍背打嗝，看他是不是不舒服，帮他换块干净的尿布，给他洗个澡，陪他玩一下。我会尽量拖到预定的喂奶时间，但各位爸爸妈妈，你们要通点人情，不要死守作息时间表。这个作息时间表是为了让家里的气氛安详宁静，而不是要引起纷争。

如果宝宝提早醒来，而且你已经花了一段时间设法转移他的注意力，但还是不到喂奶的时间，这时候你要动一下脑筋，回想一下，如果距离上次喂奶已经超过两三个小时，就可以稍微变通一下，直接喂奶，让宝宝吃饱，这跟预定的喂奶时间只不过差半小时或1小时而已。如果宝宝在1个小时之前才刚刚吃饱，那么他可能不是因为饿才哭，这时可以帮宝宝拍背打嗝，让他舒服一点，看看他会不会再睡着。

五、要有耐心，做法要一致

请记住，通常要花两三个礼拜的时间才能让孩子习惯于遵守一套作息时间表，你只要努力朝这个目标去做就可以了。不久，你就会惊讶地发现宝宝竟然很快就能适应这个作息时间表，准时在喂奶时间醒来。有很多次，我看着表，对家人或来访的朋友说：“宝宝应该快醒了。”话才刚刚说完，立刻就听到婴儿房里传来哇哇的哭声。

我想你接下来要问的一定是：那从晚上10点到早上6点这段时间呢？婴儿真的可以学会一觉到天亮吗？这正是我下一章要谈的话题——睡眠。

新生儿护理的作息时间表

首先，我要分享一下我婆婆的经验。我婆婆初为人母时，采用宝宝一哭就喂奶的方式，差不多每两个小时喂一次，连半夜也不例外。她生了4个孩子，前3个孩子的年龄分别只相差两岁。她说头6年带孩子的记忆，如今一片模糊，什么也想不起来。她不太记得孩子小时候的情形，因为她那时已经忙昏头了。现在，看到我们夫妻按照丹玛医生的方式，为孩子制订作息时间表，她就很羡慕地说：“当初如果知道这个方法该有多好。”

现在，绝大多数医生都鼓励母亲，宝宝一哭就喂奶，或每两个小时喂一次奶。如果你很喜欢这种宝宝一哭就喂奶的方式，本书恐怕不太适合你。根据我的观察，宝宝一哭就喂奶的妈妈们，绝大多数都睡眠不足、身体疲惫、心情沮丧。一哭就喂奶的宝宝比较爱哭闹，家里的气氛通常比较紧张。我常听年轻的父母说，他们只想生一个，因为带孩子太累了，而且很麻烦，一旁的祖父母听了，也同意地点头。一个小小的婴儿，似乎就能够把全家大小累得精疲力竭！其实，育儿的方式可以截然不同！照顾婴儿可以简单又有条理，家里依旧可以享有安宁，父母可以尽情享受育儿的乐趣，并且期待再生一个。我写本书的最初用意，就是要给那些筋疲力尽的父母提供一套不同的育儿方法。

作息时间表范例

带着宝宝出院回家后，就要立刻训练宝宝适应家中的作息时间。先为宝宝制订一个作息时间表，训练他在固定的时间吃奶和睡觉。想要宝宝健康，家里宁静祥和，制订一个好的作息时间表非常重要。

制定作息时间表时需要注意：每4个小时喂一次奶，新生儿晚上应该有七八个小时的睡眠，而且是一觉到天亮。下面是一个作息时间表的范例：

早上6点 喂奶

早上10点 喂奶

下午2点 喂奶

晚上6点 喂奶

晚上10点 喂奶

如果从早上7点开始，那么就分别在早上7点、11点，下午3点，晚上7点和11点喂奶。

如何遵守宝宝的作息时间表

如何严格遵守作息时间表

一、把宝宝叫醒

到了喂奶时间，就要把宝宝叫醒。你应该让宝宝晚上能够一觉到天亮，而不是白天睡觉、晚上哭闹。我的做法是，喂奶时间快到时，就把宝宝的房门打开，进去把窗帘拉开，让宝宝慢慢醒过来。如果喂奶时间到了，宝宝还在睡觉，我会把宝宝抱起来，交给喜欢宝宝的人抱一抱，比如孩子的爸爸、爷爷、奶奶或其他亲友，请他们轻轻地叫醒宝宝。他们会轻声跟宝宝说话，亲亲他，或者帮他脱掉几件衣服，让宝宝慢慢地醒过来。

二、喂奶要喂饱

每次喂奶一定要喂饱。喂母乳时，每边各喂10～15分钟。我们常跟宝宝开玩笑说：“这不是吃点心哦。”尽量让宝宝在吃奶时保持清醒。如果宝宝还没吃饱就开始打瞌睡，可以搔搔他的脚底，蹭蹭他的脸颊，或把奶头拔开一段距离。尽量让宝宝吃饱，让他可以撑到下次喂奶的时间。

三、努力遵循“喂奶—玩耍—睡觉”的循环模式

白天，不要让宝宝一吃完奶就睡觉。如果你在喂完奶后跟宝宝玩一玩，他会很开心，因为他刚刚吃饱，觉得很满足。等宝宝玩累了再上床，就会睡得比较熟、比较久。下次喂奶时间一到，宝宝醒来时，刚好空腹准备吃奶。

有很多人采用“喂奶—睡觉—玩耍”的循环模式。我认为这样的循环模式会让宝宝醒来时，肚子呈半饥饿状态，不能玩得很开心，宝宝可能还会觉得有点累，因为睡得不熟或时间比较短。宝宝醒来时如果处于半饥饿、半疲倦的状态，一定会哭闹得很厉害，这时妈妈就容易在宝宝尚未空腹的情况下提前喂奶，结果宝宝养成了整天都在吃点心的习惯，这是一个恶性循环。

怎么跟宝宝玩呢？关键是动作一定要很轻。喂完奶，轻轻地帮宝宝拍背打嗝后，就可以跟宝宝说说话，唱歌给宝宝听，看着宝宝的眼睛，摆动宝宝的脚，或者抱着宝宝在家里走一走。我的孩子小的时候，我常让她们趴在毯子上，让她们看看家人在做什么。如果大家在吃饭，我就把宝宝放在饭桌旁（或饭桌上），宝宝可以看大家吃饭，这时大家当然会忍不住一直看着宝宝，对他微笑，逗他开心。宝宝玩了一阵子之后，会觉得有点累，开始哭闹，这时我就把他放回床上睡觉，等到下次喂奶时间再抱起来。

每天只有最后一次喂完奶（晚上10点或11点左右），我不会遵循“喂奶—玩耍—睡觉”的模式。经过一整天的活动，宝宝这时已经累了，我会在喂奶之后，小心地帮他拍背打嗝，换上干净的尿布，然后就不再陪他玩了，直接送他上床睡觉。

四、万一宝宝提早醒来，还不到预定的喂奶时间怎么办？

这时我会尽量转移宝宝的注意力，拖到喂奶时间。比如说，如果他比预定的喂奶时间提早1个小时醒来，我会帮他拍背打嗝，看他是不是不舒服，帮他换块干净的尿布，给他洗个澡，陪他玩一下。我会尽量拖到预定的喂奶时间，但各位爸爸妈妈，你们要通点人情，不要死守作息时间表。这个作息时间表是为了让家里的气氛安详宁静，而不是要引起纷争。

如果宝宝提早醒来，而且你已经花了一段时间设法转移他的注意力，但还是不到喂奶的时间，这时候你要动一下脑筋，回想一下，如果距离上次喂奶已经超过两三个小时，就可以稍微变通一下，直接喂奶，让宝宝吃饱，这跟预定的喂奶时间只不过差半小时或1小时而已。如果宝宝在1个小时之前才刚刚吃饱，那么他可能不是因为饿才哭，这时可以帮宝宝拍背打嗝，让他舒服一点，看看他会不会再睡着。

五、要有耐心，做法要一致

请记住，通常要花两三个礼拜的时间才能让孩子习惯于遵守一套作息时间表，你只要努力朝这个目标去做就可以了。不久，你就会惊讶地发现宝宝竟然很快就能适应这个作息时间表，准时在喂奶时间醒来。有很多次，我看着表，对家人或来访的朋友说：“宝宝应该快醒了。”话才刚刚说完，立刻就听到婴儿房里传来哇哇的哭声。我想你接下来要问的一定是：那从晚上10点到早上6点这段时间呢？婴儿真的可以学会一觉到天亮吗？

让宝宝一觉到天亮的好办法

婴儿真的可以学会一觉到天亮吗？

当然可以，这一点我可以证明。

67有些宝宝的生物钟“卡”

在半夜喂奶的状态，父母可以帮助他们重新设定生物钟。如果你注意到宝宝几乎每天晚上都在同一个时刻醒来，这是很明显的迹象，表示他的生物钟“卡”住了。

解决这个问题，可以选在周末进行，这时家里没有人需要早起去上班（如果晚上被宝宝的哭声吵得睡不好，那天早上可以迟点起床）。当宝宝醒来时，不要马上抱他起来，不管他怎么哭，都是暂时的，哭闹的时间从5分钟到45分钟不等。要记住，这哭声是暂时的！有些父母担心如果没有立刻回应宝宝的哭声，会让宝宝觉得没有人爱或没有安全感。其实正好相反，不帮助宝宝养成一觉到天亮的习惯，才是残酷的做法。另外，如果把宝宝抱到床上跟你们一起睡，会延长这个学习的过程。一般来说，要花3个晚上才能培养出这个新的习惯，让妈妈和宝宝都可以一觉到天亮。

——艾盖瑞和贝南罗特

有许多人采用《从零岁开始》一书介绍的方法都收到了很好的效果，也有许多儿科医生和妈妈支持这个方法。下面摘录一封读者来信供大家参考。

我强烈推荐大家使用这个方法，因为真的很有效。我的前3个孩子都采用一哭就喂奶的方法，我那时不知道还有其他方法，结果在长达5年的时间里，我没有尝过晚上睡饱觉的滋味。后来有朋友跟我分享你们的《从零岁开始》介绍的方法，刚开始我听不进去，觉得根本没道理。我获得过早期儿童教育的硕士学位，你们的观点跟我学到的完全相反。

然而，事实与我想的不同，我朋友的第一个孩子，竟然在6周大时就能够一觉到天亮，我很生气。接着我们夫妻俩又看见他们的老二和老三，也很早就学会一觉到天亮。他们不管做什么都是从从容容，我们遇到的问题，他们几乎都没有遇到。后来当我发现自己怀了老四时，心情沮丧了好几个月，想到的只有失眠和宝宝哭闹带来的痛苦。

我必须很不好意思地承认，当初是在无可奈何的情况下，才采用按时间表喂奶的方式，结果真叫我汗颜。我们的老四在4周大时，就能够一觉到天亮，我们不敢相信和宝宝一起睡个饱觉竟然这么容易。老四一直是开心又满足，这是前3个孩子所没有的。后来，我们又生了老五，这个方法再度奏效。

《从零岁开始》挽救了我们的婚姻和家庭。谢谢你们。

——5个孩子的母亲（美国宾夕法尼亚州）

省略晚上最后一次喂奶

如果你采用上述3种方法之一，就会发现到宝宝两三个月大时，越来越难在晚上10点叫醒宝宝吃奶。这表示可以省略晚上最后一次喂奶，宝宝晚上已经可以连续睡12个小时了（没错，是12个小时！我没骗你）。大概就在这个时候，你可以开始喂宝宝一些食物泥（下一章会详细介绍婴儿的饮食）。

有助于宝宝睡眠的2项举措

一、铺婴儿床的方式要正确

买一个新的、稍微硬一点的婴儿床垫。铺婴儿床的正确方法是：先在床垫上平铺4条吸水性好的全棉大浴巾，然后在上面平铺一条床单，要拉紧以免松滑（摘自《丹玛医生说》）。

当宝宝趴睡时，即使脸贴住透气的浴巾，呼吸仍然顺畅，皮肤也会透气，可以避免长疹子或让宝宝觉得太热。宝宝吐出的奶，也会被这些浴巾吸干。一定要用全棉的浴巾，掺有聚酯纤维的浴巾不透气，宝宝趴睡时，会妨碍宝宝呼吸，宝宝也容易长疹子。

二、让宝宝趴睡

到底该让宝宝仰睡还是趴睡，在这个问题上有许多争议。过去10年来，许多医生鼓励父母让宝宝仰睡。大家有所不知，这个建议的提出是受到一项研究的影响，而在这个研究者所研究的国家，有很多父母让宝宝睡在羊皮上，让宝宝趴睡在羊皮上似乎比较容易窒息。本书不会支持让宝宝仰睡的观点。随便问一个医生，或上网去看看，就会看见大部分人都鼓励父母让宝宝仰睡。但我所听到和看到的，都是同一套观点，引述的资料来源也都一样，得出的理论却五花八门。不过这些理论至今仍是理论，没有一项研究可以证明，让宝宝趴睡会导致婴儿猝死。

当然，我们对攸关生死的问题，必须谨慎看待。我不是要逼为人父母者去做让自己良心不安的事，但我要鼓励大家，把前后逻辑想清楚，然后独立做出决定。如果你读了这本书，仔细思考之后，决定让宝宝仰睡，我会对你说：“加油！”我的3个宝宝都是趴睡。婴儿趴睡时会睡得比较好，也睡得比较久，这是个不争的事实，连支持婴儿仰睡的人都不得不承认这一点。为什么宝宝趴睡时会睡得比较好？因为婴儿比较有安全感。我觉得这是基本常识，观察一下宝宝就知道了。当我们把宝宝抱起来时，会很自然地让宝宝的肚子贴住我们的胸膛，尽量让宝宝跟我们有身体上的接触。我们抱宝宝的时候，不会让宝宝背对我们，让他的背顶住我们的胸膛。为什么不这样抱？因为宝宝会没有安全感，小手小脚乱晃。宝宝寻求安全感时，会本能地抓住东西（跟无尾熊宝宝一样），当宝宝仰睡时，会觉得前面空荡荡的，没有安全感。趴着的宝宝有安全感，因为他的手脚可以随时接触到床。

想想看，当你躺下来，让宝宝睡在你腹部上时，你会让宝宝用什么姿势躺下来？当然是趴着，我觉得这个姿势最有安全感，也最合逻辑。

丹玛医生说 你去看看猫、松鼠、牛和马怎么照顾它们刚出生的宝宝，它们很清楚要让宝宝用什么姿势睡觉。没有一种动物会笨到让刚出生的宝宝仰睡，只有人类是这样。小宝宝在肚子里被紧紧包了9个月，你如果让他仰卧，他的手脚突然间放开来，会觉得好像要跌下去……有些父母因为新生儿哭个不停，请我到家里看诊，通常我一走进去就发现宝宝是仰卧的姿势，而且显然吓得发抖，这时我会把宝宝翻过来让他趴着。等我坐下来听父母描述情况时，宝宝早就睡着了。这些父母可能会觉得这笔钱花得冤枉，晚上紧急召医生来家里看诊，结果医生只是帮宝宝翻个身，让宝宝趴着而已。当宝宝仰卧时，他的反应就跟一只四脚朝天的甲虫一样，很害怕，一定要等到手脚垂下来碰到东西时，才会有安全感。

有些人担心趴睡的婴儿吐奶时会呛到，其实刚好相反，我们认为仰睡的婴儿吐奶时，会更容易呛到。婴儿仰卧时会觉得无助，但婴儿趴着的时候，比较容易自由地活动。你试试看，拿一根棉花棒清清婴儿的鼻孔，或拿灯照婴儿的脸，他会本能地把头移开，避开让他不舒服的东西。所以趴睡的婴儿吐了奶，会本能地把头移开，避免接触这块又湿又冷的地方。另外，如果铺床的方法正确，吐出来的奶会被下面的浴巾吸收。

丹玛医生说 我行医七十几年来，从来没碰到过婴儿猝死的病例，因为我总是吩咐妈妈们让婴儿趴睡，同时教会她们正确的铺床方法。我告诉她们：“从宝宝生下来开始，除了喂奶的时候，绝对不要让他仰卧。”

造成婴儿死亡的原因很多，患脑脊髓膜炎的婴儿有可能在睡眠中死亡，但我不相信趴睡会引起所谓的婴儿猝死症，除非是仰睡。我知道我的看法是对的，因为仰卧的婴儿可能因吐奶而有窒息的危险，他也许会吐出一大口奶，然后把奶吸入肺部，结果就呛死了，婴儿非常容易呛死。

侧睡的婴儿也许不会猝死，但他不能适当地使用肌肉，而且头部会变形。婴儿需要使用四肢和颈部的肌肉，但只有在趴着时才能活动这几个部位的肌肉。

前不久有个4个月大的小病人来我的诊所看病，他的父母用一种设备将他的身体固定，让他侧睡。他已经4个月大了，却还不会抬头，这是因为他根本没有机会使用颈部的肌肉！他的右手臂无力，头的两侧很扁。

宝宝仰卧时会显得很无助，因为不能像趴着那样，可以在床上移动，也不能像趴着那样，可以运动颈部。正常的宝宝一生下来，就会在趴着时抬头，并且可以转头换边，这样就会使用到颈部和背部的肌肉，很快就能够把头抬起来挺住。如果宝宝到了两三个月大还不能抬头，母亲就要关注一下宝宝是不是有什么问题。仰睡的孩子通常脸型比较宽，而且后脑勺是扁的（摘自《丹玛医生说》）。

趴睡的宝宝有安全感，即使吐奶也是吐到床单上，不会有危险。趴睡的宝宝可以好好练习使用肌肉，头形也好看。让宝宝趴睡真的很重要！只有在下面这两种情况下，我不建议父母让宝宝趴睡：一是没有按照正确方法铺宝宝的床，二是宝宝跟父母睡同一张床。

我每次跟人家说，我们家3个孩子6个月大就会爬，大多数人听了都很惊讶。我的孩子在4个月大时，就能够用手臂和膝盖把身体撑高，把头抬高，努力试着爬一爬，这比大家常说的“七坐八爬”还早。不过大部分人都是让宝宝仰睡，我自己这颗扁头就可以证明！趴睡的宝宝，肢体动作发展比较快，这是不争的事实，而仰睡的宝宝，肢体动作通常比较不灵光。

宝宝按时睡觉吃奶的好处

一、妈妈心情愉快，孩子心情就愉快

1个紧紧的拥抱，亲一下她的脸颊，然后把她放到婴儿床上（宝宝几个月大后，我们还会在床上放一个绒毛小玩具或一条柔软的小毯子）。如果宝宝上床后开始哭闹，我们不会把宝宝抱起来。很快，宝宝就会知道，一旦睡觉时间到了就非睡不可。

到最后，我们家每个宝宝上床后不到1分钟，就会安静下来，自己睡着。如果我放宝宝上床后，宝宝哭闹超过5分钟，我就会看着表算时间，如果10分钟后宝宝还在哭，我知道一定有点问题，就会进去看看宝宝怎么了。我的宝宝很少在上床后哭好几分钟，如果哭这么久，大多是因为尿布脏了。有一次我进了宝宝的房间，发现宝宝从婴儿床上站起来，她是想告诉我，我忘了把她的娃娃放回床上。没错，我那天下午洗了她的娃娃，后来忘了从烘衣机里拿出来。因为我们有一个很固定的程序，所以只要情况有点反常，就很容易察觉，需要去看看怎么回事。

不管你做什么，都是在训练孩子

我向大家介绍的这些方法，主要是训练孩子能够安慰自己，靠自己入睡。我们不让孩子养成睡觉时需要开夜灯的习惯，或需要卧室的门稍微打开才肯入睡，我们更不会“帮助”孩子养成需要父母睡在旁边的习惯。上述这些“需要”（开夜灯、父母睡在旁边等）都是在父母的训练下养成的。我的孩子从小就不觉得漆黑的房间有什么好怕的，如果我忘了把房门关紧，已经上床的两岁女儿会提醒我要把门关好。当房间漆黑、房门紧闭时，我的孩子反而更有安全感。

每次有客人第一次来我们家，我们都会带他们参观一下，我们会介绍说：“这是我们的卧室，这是宝宝的卧室。”

“什么?!你们的宝宝自己睡一间？”

这时我们会微笑着回答：“对啊，我们家每个孩子都是出生后就自己睡。”客人听了通常会不可置信地摇摇头，然后说：“这大概需要训练吧，我们家的孩子到现在还跟我们睡，我们觉得好烦。”

这时，我们会再次微笑着说：“其实你们家的孩子也受过训练，他们是被训练成需要跟你们睡。”

其实，我也很喜欢躺在孩子旁边，依偎在孩子身边的感觉实在很甜蜜，但在我们家，这不是个“习惯”，而是一段特别的欢乐时光。

不同年龄段的日均睡眠时间

不同年龄段的人，平均每天需要的睡眠时间

新生儿 20小时

个月 16小时

2岁 12小时

6岁 12小时

青少年 8小时

成 人 8小时

以上标准仅供参考。每个人需要的睡眠时间不同，像我每天就需要至少9～10个小时的睡眠才觉得够。我们家的作息时间表（我的3个孩子分别是1岁、3岁、5岁）

早上7点 宝宝起床，吃早餐

早上8点 较大的孩子起床，吃早餐

早上10点 宝宝上床小睡

下午1点 午餐

下午2点 孩子的安静时间或午睡时间（安静时间是为不需要睡午觉的较大的孩子安排的。这段时间不能讲话，不能跟别人一起玩。所有的活动都是静态的，如画画、看书等）

晚上6:30 晚餐

晚上7:30 宝宝上床，一觉到天亮

晚上8:30 读床边故事，较大的孩子上床睡觉

晚上10:30 爸妈上床睡觉

朋友们听到我的孩子那么早就上床睡觉，都会惊讶地说：“我们的孩子要到晚上11点才上床睡觉！”或者说，“如果我们的孩子那么早上床，我们就见不到孩子了，因为差不多这个时间我们才会下班回家。”当初我们只有老大和老二时，两个孩子都是晚上6:30上床，睡到第二天早上6点才起来，有些人听了更是惊讶不已。

我相信，连续长时间的睡眠对发育中的孩子有益，如果你的孩子容易生病，也许你应该注意一下他每天睡几个小时。我的3个孩子每天都有超过11个小时的睡眠。很多父母喜欢晚上带孩子出门去逛夜市，或去朋友家吃晚饭，在外面待到很晚才回家，这跟美国人的生活习惯很不一样。在美国，有小孩的家庭一起吃晚餐时，通常会把晚餐时间提前，好让父母可以早点回家送孩子上床睡觉。如果父母晚上需要应酬，比较晚才能回家，就会请保姆来帮忙看孩子，让孩子维持正常的作息时间。

丹玛医生说 父母如果总是在适当的时间送孩子上床，孩子就能学会在适当的时间睡觉。有睡午觉习惯的孩子，通常晚上睡得不太好。务必要让宝宝早点上床睡觉，这样爸爸妈妈才可以在晚上喘口气。

我刚开始行医时，曾经有个母亲带了两个年幼的女儿来诊所看病，她说孩子晚上都不睡觉，希望我开点镇静药给她们吃。

我百思不解，不断问她一些问题，想找出孩子不睡觉的原因。最后我问她：“她们早上几点起床？”

她回答：“大概11:30。”

我告诉这个母亲：“那她们应该晚上11:30再上床睡觉！”我建议她早上7点叫孩子起床，给她们吃早餐，如果她照做，时间一到，孩子就会想睡觉了。

下面这封信是一对夫妇的来信，他们原本不采用我们的建议，而是按照目前大多数医生的建议去做，采用一哭就喂奶的方式，并且让宝宝仰睡。后来这对夫妻在睡眠被剥夺了10天之后，就尝试着做了一些改变，听从了丹玛医生的建议。

下面是他们的故事： 亲爱的主烈和奂均：

我们真的很感谢你们！两天前，我们夫妻俩快累瘫了，于是决定采纳你们的建议，改让宝宝趴睡，并且祈求上帝保护我们的宝宝。结果不到1分钟，宝宝就睡着了。以前让宝宝仰睡时，他都会哭很久，我们只好抱他起来走来走去，想尽办法帮他入睡。一开始，我很担心宝宝趴睡会有危险（而且时不时就会去看看宝宝），可是宝宝不仅睡得很好，而且连续睡了4个小时，这真是个奇迹！等他醒来时已经吃完奶5个小时了。吃奶时，他真的是卯足劲在吃，我太太说她可以感觉到母乳汩汩地流出来，她说这才像是认真吃奶的样子！在这之前，宝宝根本就像在吃点心一样。

后来我们决定坚持让宝宝趴睡，并且尽量每4个小时喂一次奶。啊，结果真是太令人满意了，睡觉变成了一件很幸福的事！才短短24个小时，宝宝就从每隔2～3小时要吃一次奶，每次吃母乳20分钟，加90毫升配方奶，变成每隔3.5～4个小时吃一次奶，每次用力吃母乳20分钟，加60毫升配方奶。感谢上帝这样帮助我们！赞美主，让我们认识主烈和奂均！我太太原本又累又烦，不但已经影响到乳汁的分泌，甚至还有可能得产后忧郁症。不过，今天白天我从办公室打电话给她时，她听起来愉快多了。真的很感谢你们的帮忙！

我们仍在努力帮助宝宝适应每4小时吃一次奶的作息时间表。不过，有几次我们听从了你们的建议，认真思考后，决定提前半小时喂奶，结果他吃完奶之后，十分满足愉快。

今天早上发生的一件事情更是令我们兴奋不已。今天早上6点的时候，他开始有点哭闹，这时离他上次吃完奶（凌晨2:30）3.5个小时。我走过去看他，轻轻拍了一下他的背，他立刻就安静了下来，接下来的半个小时里，他只发出一点小小的呜呜声，不时还发出咂咂的声音。到了6:30，他开始放声大哭，听起来好像肚子真的很饿了。我看了一下表，离他上次吃奶刚好4个小时！我把他从婴儿床上抱起来，然后太太就喂他吃奶。看到宝宝这么快就能够调整好自己的生物钟，我们俩都非常兴奋。

现在我们家的情况真的比先前好上5000倍！假如当初没有认识你们，我们恐怕还在按照一哭就喂奶的方式，把自己搞得筋疲力尽，而且一天到晚怨天尤人！

再一次谢谢你们的祷告和帮助！

让宝宝一直哭会不会有害

宝宝不是一哭就表示有需要，想尽办法让宝宝不哭，对宝宝没什么好处。丹玛医生强调，宝宝哭是很正常的，而且哭对宝宝有益。

我的3个宝宝哭闹一段时间后，都学会了安慰自己，真的有需要时才会哭。所以，不要宝宝一哭就紧张兮兮的。

有些人以为让宝宝一直哭很残忍，其实刚好相反，我们认为不训练宝宝一觉到天亮才残忍（不训练宝宝一觉到天亮，对家人也是一件残忍的事，尤其是妈妈）。因为爱宝宝，所以才要训练他连续睡的时间长一点（想想看，当你不能一觉到天亮时，第二天是不是很累，脾气很暴躁）。一觉到天亮的宝宝可以得到充分的休息，会更满足，更健康。

丹玛医生说

我经常担心早产儿和患有唐氏综合征的宝宝，因为他们哭得不够。3个月以下的正常婴儿，每天应该会哭3~4个小时。很快，孩子们的哭闹会形成固定的模式，几乎可以准确地预知宝宝会在什么时候哭。

让宝宝一直哭会不会有害

不会，孩子不会受到什么伤害，相反，他们会觉得有安全感。当孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他们掌控时，就会有安全感。另外，如果希望宝宝有安全感，你的做法就要一致，尽量严格按照作息时间表安排宝宝的生活。

如果宝宝一哭你就紧张兮兮，宝宝很快就会知道这个家由谁做主。他会养成习惯，用哭来得到他想要的东西。但这些得到掌控权的孩子，长大后反而容易没有安全感。为什么？因为他们其实不知道自己要什么，也不知道什么对他们有益，父母没有为他们设定界线，所以，会觉得没有安全感。

相比之下，如果宝宝知道自己不管哭不哭，父母都会随时照顾到他的需要，就会有安全感，因为他的态度虽然反反复复，但父母的做法永远一致。

最后的结果是，按时间表作息，能够一觉到天亮的宝宝，早上醒来时不会再哭闹了。学会一觉到天亮的宝宝，有很多在早上醒来的时候不哭闹，而是开始喃喃自语或发出愉快的声音。我的宝宝有时候早上醒来会在婴儿床上唱歌，等着家人来抱她们起来。她们已经睡了个好觉，而且知道爸妈一定会来抱她们起来。我再强调一遍，当孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他们掌控时，就会有安全感。

听听医生怎么分析宝宝哭闹

宝宝为什么哭

丹玛医生说

有些母亲不喂母乳或没办法喂母乳，但宝宝对牛奶或任何一种奶粉都过敏，这样的宝宝会哭闹不停，直到吃进合适的食物。有些宝宝是因为皮肤过敏、发痒，所以哭闹不停，睡不着。有些宝宝在出生时受了伤，所以比正常的宝宝容易哭闹，醒着的时间也较长。有些宝宝哭是因为穿太多、很热，或穿太少、很冷。有些宝宝身上擦了油，觉得不舒服，所以哭闹。有些宝宝一生下来就没人要，他们似乎可以感受到自己不被接受，这样的宝宝不快乐，也睡不好。但造成宝宝哭闹最常见的原因是仰睡，仰睡让他们觉得害怕。

如果上述都不是你的宝宝哭闹不睡的原因，这时就要记住，每个宝宝都不一样，他们对快乐和痛苦的反应能力各不相同，这一点和成人一样。我们不能断言婴儿哭多久才对，但哭对婴儿的发育真的非常重要，婴儿一定要哭才行，用力哭可以扩张肺部，让肺部得到充分的锻炼。

所以请放心，要把哭当做是宝宝的运动，哭有助于锻炼他们的肺部，我们家3个孩子的肺部都很健康！如果有必要，你可以打开电扇、除湿机或空气清净机，制造一点小噪音来盖住宝宝的哭声，以免吵到家人。我的做法是，刚开始训练宝宝睡整夜的那几个礼拜，尽量让宝宝睡在离家人远一点的房间里（只有我听得到宝宝的哭声），这样家人在睡觉时就不会被吵到。

很多读者问我，疝气是不是因为宝宝哭得太厉害引起的。我上网查了一下资料，读到的8篇资料都坚称哭不会引起疝气。疝气是先天性的，即使宝宝不哭，疝气也存在，只是后来因为用力，或大声哭闹，我们才看出宝宝原来有疝气的问题。

让宝宝一直哭会不会有危害

丹玛医生说 今天不让宝宝哭，宝宝明天就会让你哭。

宝宝不是一哭就表示有需要，想尽办法让宝宝不哭，对宝宝没什么好处。丹玛医生强调，宝宝哭是很正常的，而且哭对宝宝有益。

我的3个宝宝哭闹一段时间后，都学会了安慰自己，真的有需要时才会哭。所以，不要宝宝一哭就紧张兮兮的。

有些人以为让宝宝一直哭很残忍，其实刚好相反，我们认为不训练宝宝一觉到天亮才残忍（不训练宝宝一觉到天亮，对家人也是一件残忍的事，尤其是妈妈）。因为爱宝宝，所以才要训练他连续睡的时间长一点（想想看，当你不能一觉到天亮时，第二天是不是很累，脾气很暴躁）。一觉到天亮的宝宝可以得到充分的休息，会更满足，更健康。

丹玛医生说 我经常担心早产儿和患有唐氏综合征的宝宝，因为他们哭得不够。3个月以下的正常婴儿，每天应该会哭3~4个小时。很快，孩子们的哭闹会形成固定的模式，几乎可以准确地预知宝宝会在什么时候哭。

让宝宝一直哭会不会有害

不会，孩子不会受到什么伤害，相反，他们会觉得有安全感。当孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他们掌控时，就会有安全感。另外，如果希望宝宝有安全感，你的做法就要一致，尽量严格按照作息时间表安排宝宝的生活。

如果宝宝一哭你就紧张兮兮，宝宝很快就会知道这个家由谁做主。他会养成习惯，用哭来得到他想要的东西。但这些得到掌控权的孩子，长大后反而容易没有安全感。为什么？因为他们其实不知道自己要什么，也不知道什么对他们有益，父母没有为他们设定界线，所以，会觉得没有安全感。

相比之下，如果宝宝知道自己不管哭不哭，父母都会随时照顾到他的需要，就会有安全感，因为他的态度虽然反反复复，但父母的做法永远一致。

最后的结果是，按时间表作息，能够一觉到天亮的宝宝，早上醒来时不会再哭闹了。学会一觉到天亮的宝宝，有很多在早上醒来的时候不哭闹，而是开始喃喃自语或发出愉快的声音。我的宝宝有时候早上醒来会在婴儿床上唱歌，等着家人来抱她们起来。她们已经睡了个好觉，而且知道爸妈一定会来抱她们起来。我再强调一遍，当孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他们掌控时，就会有安全感。

宝宝为什么哭

丹玛医生说 有些母亲不喂母乳或没办法喂母乳，但宝宝对牛奶或任何一种奶粉都过敏，这样的宝宝会哭闹不停，直到吃进合适的食物。有些宝宝是因为皮肤过敏、发痒，所以哭闹不停，睡不着。有些宝宝在出生时受了伤，所以比正常的宝宝容易哭闹，醒着的时间也较长。有些宝宝哭是因为穿太多、很热，或穿太少、很冷。有些宝宝身上擦了油，觉得不舒服，所以哭闹。有些宝宝一生下来就没人要，他们似乎可以感受到自己不被接受，这样的宝宝不快乐，也睡不好。但造成宝宝哭闹最常见的原因是仰睡，仰睡让他们觉得害怕。

如果上述都不是你的宝宝哭闹不睡的原因，这时就要记住，每个宝宝都不一样，他们对快乐和痛苦的反应能力各不相同，这一点和成人一样。我们不能断言婴儿哭多久才对，但哭对婴儿的发育真的非常重要，婴儿一定要哭才行，用力哭可以扩张肺部，让肺部得到充分的锻炼。

所以请放心，要把哭当做是宝宝的运动，哭有助于锻炼他们的肺部，我们家3个孩子的肺部都很健康！如果有必要，你可以打开电扇、除湿机或空气清净机，制造一点小噪音来盖住宝宝的哭声，以免吵到家人。我的做法是，刚开始训练宝宝睡整夜的那几个礼拜，尽量让宝宝睡在离家人远一点的房间里（只有我听得到宝宝的哭声），这样家人在睡觉时就不会被吵到。

很多读者问我，疝气是不是因为宝宝哭得太厉害引起的。我上网查了一下资料，读到的8篇资料都坚称哭不会引起疝气。疝气是先天性的，即使宝宝不哭，疝气也存在，只是后来因为用力，或大声哭闹，我们才看出宝宝原来有疝气的问题。

**第四篇：百岁老人**

跨越世纪的静谧

初见您，是一个阳光柔和的下午。面庞一如夏季温韵的阳光般和蔼，一见如故。阳光以最美的角度映照在您如雪的白发上，慈祥，温和。您像一位年岁神喻的故友，是您的平和带给了我们一次心灵的宁静。

104岁高龄的阿婆丁蕴清是我们此行采访的对象，由于老人年事已高，言语行动不方便，她的事情便由跟她一起居住的小儿子徐永庭向我们说明。

进门时便看到老人端坐在一张藤椅上，安详的像一尊佛像，两串佛珠串在手腕。身后是一盆汗荷，似在静听老人诵经般温顺的垂下枝条。老人的小儿子一家很热情的接待了我们，我们便开始询问起老人一生的事迹来。

老人生于1907年6月，属羊，从小性格温和。后来在村大食堂做厨师，因为做饭好吃，每天的菜总是供不应求。老人对子女是万般的宠爱，年轻时每天一大早起来买菜，因为家里人多，有的时候菜要买两三次，老人总是任劳任怨从不抱怨生活艰苦。80年代老人在居委会工作，由于工作认真负责，每年都是评先进。小女儿徐静芳高中毕业被放下乡，到溧阳做农活，因为条件艰苦，早出晚归没人做饭，老人便只身一人赶去溧阳每天做饭给她吃，当时老人已经七十多岁，老人年轻时经历过抗战，当时举家搬迁到武进漕桥，这也为老人仁慈宽厚的性格最终成型埋下了伏笔。

孩子们的头发长了短了、衣服新了旧了、他们站在大地上哭了笑 了、那个大大的太阳依然每天在这个地方升起、降落，把他们的影子拉长再缩短，于是，岁月就这么轰隆隆的碾过了一年又一年„„等到孩子们也开始成家了，有孩子了，老人便开始带孙子孙女。这一带就是几十年，等家里的第三代孩子也成家了，便又开始为他们带孩子，老人的性格，老人的品行，也正是因为这样,才能一成不变的从最初的孩子开始,慢慢的流淌在家庭中的每个成员的血液里，这种淡然超脱的心态是这个家族特有的共性，成为这个家族日后无尽的财富。

说起老人长寿的秘诀，她的小儿子谈到，老人平时基本不吃肉，偏爱鱼虾，饮食节制，注重健康。他还提到老人一般都不会早睡，晚上还会自个做一些手工活。他说，老人能长寿的最重要的原因是心态平和，仁慈宽厚。老人一辈子没有与别人发生过争执，一直是与世无争的工作，生活，从不计较报酬和名望，有时明知道是自己吃亏也不争。老人的儿媳丁海莉是2024年“天宁区十佳孝星”，1998年，老人95岁高龄的老伴驾鹤西去，儿媳考虑到92岁的婆婆没有人照料。适逢丁海莉的单位有内退政策，就这样，当时已是车间主任兼书记的丁海莉内退回到了家，婆婆信佛，吃常素，为了加强她的营养，丁海莉总是变着法子做婆婆喜欢的菜让老人吃的丰富，为了方便照顾起居，丁海莉夫妻俩和婆婆同睡一个房间，就这样，她默默伺奉在婆婆的身前身后十多年。家庭的和睦美满也是老人长寿的原因之一，徐家现在已是一个48口人的大家庭，但是每年都还要召集全家聚会，虽然是小小的聚会，但是足以看出这个家庭的内部氛围是多么和谐。这个家庭中从上到下四代人，无不浸润在敬老爱幼的思想暖流之中。这 个家庭在固定的时候会有一次自己家庭内部的颁奖典礼，在这个小型的家庭颁奖典礼上会由全家的人来评选出尊老爱幼奖，赡养老人奖，创业奖等一些奖项，谈到这里，老人的小儿子也美滋滋的拿出自己获得的赡养老人奖的奖状给我们展示。

老人每月固定收入580元，其中长寿补贴300元，遗嘱补贴280元，小儿子和儿媳退休工资加起来也仅几千元一月，不能算富裕，但是全家人却过得开开心心，从不因为这些生活琐碎繁杂之事扰乱自己。心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。而老人，老人的家人却能够处之安然，处之泰然，是因为他们能适时的扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂，把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。老人的内心世界明亮透彻，无所忧虑便无所他求，厚德载物，雅量容人，推功揽过，能屈能伸。老人的宽容大度已经包含了太多，对自己子女的，对邻里乡亲的，对工作同事的，对所有她遇到的人的。老人的一生就像是一个制作精美的木偶，演尽了喜怒哀乐，世态炎凉，却从来没有将自己的内心与这些琐碎的事情纠结到一起。老人似乎以第三者的视角客观的看待她所处的时代与人事变迁，静静地观望，从容淡定的穿梭于那些人，那些事，而从未改变的是老人平和的心态和与世无争的人生态度。就在我们以为一切都在改变的时候，其实一切在老人心中只是眉宇间的一瞬。老人像是躲 在壳里长眠的鹦鹉螺，等跨越一个世纪后探出头来重新打量这个世界，那原先居住的大海可能已经变成巍峨的山脉，那些旧时的世事也已不在，而老人却以跨越百年的静谧回馈这个自然的，世俗的，难以捉摸的社会。她的一生也可以算是一种穿越，不过这个穿越，是老人用自己的不变来迎接万事的巨大变迁，因为她所不变的是这个社会一直需要的，一直渴望的，一直追寻的。很多人会亲眼目睹到这样一个看似缓慢却又无限迅疾的风景：从最初美好的花瓣和鲜艳，到然后变成枯萎的零落花瓣，再到最后化成了被人践踏的粉尘，这个是人们所会经历的平淡的一生，而老人却将自己有限的年华用无限的精神境界扩大，那最初美好的花瓣和鲜艳成为那片花丛永远不会遗忘的印记。

这样的老人是飞扬的素瓣，您开出一束清亮而优雅的汗荷，您的静谧带走了我们的驿动，琐碎永远不肯在生活中谢幕，您用隐忍下的生活态度开出一朵、两朵、三朵，影响了一代、两代、三代，无穷传承的来处是您用身体力行换来的。没有忧伤的过度，没有激荡动人的高潮，老人的生活平淡如水，却潜移默化着一个家庭。岁月中隐没的年华随南飞的鸟一直南飞，老人从她的内心走来，记忆的记忆，跋涉而至的是她蕴藏百年的气质，而我、我们像是从远古的远古，像是未被教化的粗人，在觊觎老人无尽的精神内涵。最后才发现，老人的境界没有来路，也没有归途，只有无限传承„„

跨越百年的静谧，跨越人世的繁华，博爱，自由，永生。

**第五篇：激活生活经验**

《“育人为本”教育理念的实践深化》课程中激活生活经验，在感悟中理解让我印象最深。

新课程标准明确指出：儿童的品德和社会性源于他们对生活的认识、体验和感悟，儿童的现实生活对其品德的形成和社会性发展具有特殊的价值。教育的内容和形式必须贴近儿童的生活，反映儿童的需要，让他们从自己的内心世界出发，用自己的眼睛观察社会，用自己的心灵感受社会，用自己的方式研究社会。新课程以儿童生活为基础，但并不是儿童生活的简单翻版，课程的教育意义在于对儿童生活的引导，用经过生活锤炼的有意义的教育内容教育儿童，使学生在生活中体验、感悟，达到无痕教育。如，我在教《一寸光阴一寸金》时，设计了这样的一个活动，给学生10分钟，不提任何要求做同样的一件事情，并汇报自己10分钟的情况──让学生呈现自己的问题；观察汇报情况，发现问题──让学生发现自己的问题；找效率差距产生的原因，寻求自己认可的提高效率的方法──让学生解决自己的问题。这样，教学内容既来源于生活，又贴近生活，还高于生活，使学生已有的生活经验有一个有效提升。例如，在《家人关怀我成长》一课的学习中，要求学生在课前向父母了解了家人辛勤养育自己的故事，找寻了自己小时候的照片和实物。在课堂上，学生向大家展示了这些照片和实物，讲了这些感人的故事，在这些亲身经历的故事中使学生得到感受，从而了解到父母家人对自己的爱，得出我们也要爱父母长辈。

我想如果教学能真正植根于真实的社会生活，真正走进了学生的特殊的生活世界，教学实例来源于学生的生活实际，贴近于学生的生活实际，在学生最熟悉的、最普通的生活情境中去呈现问题，引导学生用他们独有的心理、眼光去观察生活中的问题，引导他们以自己认可的方式去解决生活中出现的问题，引导他们用自己的语言去表达生活的感受，这种源于学生生活实际的教育活动，必将引发他们内心的而非表面的道德情感，必将引发他们真实而非虚假的道德体验和道德认知，达到了无痕教育之目的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！