

世界最新的新生儿养育秘籍 新手父母养护宝宝的经典指南

新手父母周周看

—— 0~6个月宝宝
每周护理指南

[英] 艾莉森·麦肯诺奇 / 著
何峻 / 译



新手父母

周周看——

0~6个月宝宝每周护理指南

[英]艾莉森·麦肯诺奇 著

何峻 译



安徽科学技术出版社



HarperCollins Publishers

哈珀·柯林斯出版集团

[皖] 版贸登记号: 1208537

图书在版编目(CIP)数据

新手父母周周看: 0~6个月宝宝每周护理指南/(英)麦肯诺奇著; 何峻译. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5337-4221-8

I. 新… II. ①麦…②何… III. 婴幼儿-护理-指南
IV. R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 160383 号

Originally published in English by HarperCollinsPublishers Ltd under the title:
Babycare week by week

Text © Alison Mackonochie, 2007

Translation © Anhui Publishing Group, 2009, translated under licence from Harper-CollinsPublishers Ltd

Alison Mackonochie asserts the moral right to be identified as the author of this work.

本书旨在提供综合信息, 仅出于教育目的, 决无代替专业医学意见之嫌。作者和本社对于读者根据书中内容所做的任何医学诊断概不负责。如果你对孩子的健康状况存在任何担心, 请务必寻求医生或其他合格的卫生保健专家的意见。

新手父母周周看: 0~6个月宝宝每周护理指南

[英]麦肯诺奇 著 何峻 译

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 胡 静

封面设计: 朱 婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限公司

开 本: 889×1194 1/24

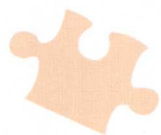
印 张: 7.5

字 数: 281 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



谨以此书献给我亲爱的先生罗宾，感谢
他多年来不懈的支持！





译者序

新生宝宝如同娇嫩的花朵，需要细致的呵护。人们常常想当然地认为，每一位做了父母的人自然知道如何照顾婴儿，很少有人意识到护理婴儿也是一门科学，需要了解基础的知识和技巧。事实上，如何应对“初为父母”时的惊恐与惊喜与如何应对新生宝宝同样令人棘手。比如，我们需要了解尿布的种类以及如何给宝宝换尿布，以保证宝宝舒适安心一整天；我们需要了解宝宝哭泣的原因，以便顺利与宝宝交流；我们需要了解让宝宝熟悉睡觉的程序，避免出现一定要抱着宝宝才能让他入睡的情况；我们需要了解携带宝宝外出时的用具及安全事项，以便安享同游的乐趣；我们需要了解宝宝各种不适及疾病的症状，以便及时采取措施；我们需要了解宝宝智力的发展状况，让宝宝赢在起跑线上……

本书作者艾莉森·麦肯诺奇出版了很多怀孕和育子方面的书籍。她是英国医学新闻工作者协会和卫生保健作家协会的会员，同时也是3个孩子的母亲。艾莉森以通俗易懂的语言揭示了宝宝的生长发育规律，教会新手爸妈如何解决育儿中的常见问题。

她丰富的育儿经验和专业的护理知识，为我们提供了当今世界最新的新生儿养育秘籍。虽然文化背景不同，但是养育宝宝的科学相通，天下父母的爱子之心相通。

本书将宝宝出生后的前半年划分26周，详细介绍了宝宝的每周发育情况，并针对这一周提供抚育和护理方面专业而又可行的内容。最难能可贵的是，作者还提供了每周“父母生存指南”，指导父母如何轻松保养身体与调节情绪，这些指南必要而实用。本书图文并茂，趣味盎然。值得一提的是，本书编排科学，便于翻阅，方便速查。书中包含了很多可以即学即用的有效招数，堪称新手父母养护宝宝的经典工具书。

译者在翻译的过程中发现一些需要在这里说明的事项，如国外在这方面的常用电话号码与国内不一样，为尊重原著并且鉴于该书为全球中文版权书籍，故保持原样；书中的第三人称大多使用的是“she”（她），为了符合中文的表达习惯，我在翻译时将其改译成了“他”；索引部分的有些名词在中文里

是一个词,但英文有几种表述。

总的来说,很多人都是当了父母之后才学会做父母的,但是宝宝不会等你们学会了当父母才长大。现在回头想想,当我初为人母才发现自己的育儿知识几乎为零时,是多么抓狂啊。那时手边如果有这

么一本书一定会少走很多弯路。尤其在宝宝出生后的头半年,其成长变化最为显著,此时也最需要父母的细心呵护与照顾。相信这本书能像家庭医生一样,帮新手父母缓解很多担心和焦虑。

前言

我有1个男孩和2个女孩,作为3个孩子的母亲,我深知家有新生儿的那几周有多么抓狂乃至惊恐。

我的孩子现在都已过了婴儿期,但我对最初那几个月的兴高采烈和精疲力竭仍然记忆犹新。我记得每当事情出乎我的预料之时,我是多么需要安慰和帮助。我希望这本书能够带给你我当初需要的那种帮助与支持,尤其在你倍感孤独和不知所措的时候。

人们常常想当然地认为每个人都会知道如何照顾婴儿,而实际情况并非如此。如果你没有年幼的弟妹,你的亲友家里也没有婴儿,你又怎么会知道这些呢?如果没有这方面的经验,家有新生儿会令你措手不及。请记住,很快会有一天,喂饭、换衣和洗

澡都将成为你手到擒来的日常事务。但在那一天到来之前,我希望本书中照顾新生儿的条条秘籍能够助你一臂之力。

如果你的宝宝没有其他孩子长得快,你又不免有些担心。本书有关婴儿生长的部分会告诉你宝宝前26周的发育情况——不过,请记住,每个孩子都是一个独立的个体,他们生长发育的速度不尽相同,所以这些章节只能视作通用的指导。如果你有任何担心,一定要与医生或产后访视员沟通。

成为父母不仅仅是要照顾孩子,我们还必须考虑很多实际的问题——有些问题可能是你之前从未想到的。所以,我在书中各章节辟出一栏“父母生存指南”,探讨最初几周你可能需要考虑的一些事情。

目 录

引言	1	第14周	86
你的新生宝宝	2	宝宝护理诀窍 儿童保育的几种方案	90
宝宝护理诀窍 家里的帮手	9	第15周	92
第1周	10	第16周	98
宝宝护理诀窍 喂奶的基本要点	16	宝宝护理诀窍 儿童疾病	102
第2周	20	第17周	106
宝宝护理诀窍 人工喂养	25	第18周	110
第3周	28	第19周	114
宝宝护理诀窍 换尿布	32	第20周	118
第4周	34	宝宝护理诀窍 给宝宝按摩	122
宝宝护理诀窍 啼哭	38	第21周	124
第5周	40	第22周	128
宝宝护理诀窍 解决母乳喂养问题	44	第23周	132
第6周	46	宝宝护理诀窍 活动性	136
第7周	50	第24周	138
宝宝护理诀窍 何时需要看医生	54	宝宝护理诀窍 学会说话	146
第8周	56	第25周	148
宝宝护理诀窍 产后情绪不稳和产后抑郁症	62	第26周	154
第9周	64	宝宝护理诀窍 不止1个宝宝	158
第10周	68		
第11周	72	急救和紧急情况	160
宝宝护理诀窍 玩耍时间	76	索引	165
第12周	78	致谢及图片出处	170
第13周	82		

引言

随着宝宝的降临,突然间,你的生活不再属于你自己,你得听从一个小不点儿的随时调遣,这个小家伙不费吹灰之力就将你掌控在他的小手心。

看着你的小宝贝在最初几周和几个月里一点

点长大是件令人愉快的事情。但是,你会发现最初的几周转瞬即逝,你的宝宝转眼间就不再是那个小新生儿了。在这段特殊的时间里,当你不知所措或需要建议时,希望本书能成为你求助的朋友,助你快快乐乐地度过每一天……

你的新生宝宝

初次露面

对于第一次做父母的人来说,新生儿的样子可能会令他们大吃一惊,因为刚出生的宝宝常常与他们想象中的可爱小天使模样相距甚远。要知道,宝宝在你的子宫里蜷缩了9个月,泡在羊水里;然后通过产道被分娩出来时,又受到平均12个小时的挤压。等你想到这些,就不会惊讶于宝宝皱皱巴巴的小脸和蜷缩弯曲的身子了。

你首先注意到的可能是宝宝的头,相对于他的小身子来说头显得那么大,而且略成锥形。头大是因为刚

体重和身高

宝宝出生时的体重可能不尽相同,但平均体重为3.4千克(7½磅)。新生儿的平均身高为48~51厘米(19~20英寸),而你的宝宝很可能介于45厘米(18英寸)与56厘米(22英寸)之间。

出生的宝宝的头约占身体总长度的 $\frac{1}{4}$,而头呈锥形则是由于经产道分娩时挤压造成的,过几天就会变圆。如果宝宝是通过助产术出生的,他的头皮可能会被产钳擦伤,或被胎头吸引器吸出一个软组织肿块,这些也都会在几天后消失。

宝宝出生后,由于颅骨尚未发育完全,所以骨与骨之间存在缝隙,并在头顶部和枕后部形成2个没有骨头覆盖的区域,称为囟门。囟门摸起来软软的,看似很容易受到损害,其实囟门被头皮和纤维组织保护得很好。随着颅骨的发育,囟门会逐渐闭合,到18个月左右便完全闭合了。

如果你的宝宝呈“蜷缩”状而且呈罗圈腿,你大可不必担心。这是由于在你怀孕的最后几周,宝宝的胳膊和腿脚在子宫里的活动范围受到了限制所致。得过上一阵子才能恢复正常。另外,在分娩的过程中,宝宝的面孔可能

也会被挤压得有点儿平。

分娩后要立刻夹住并剪断脐带,只留下脐带根部。几个小时后,脐带根部就会干燥起来,颜色也会变黑。脐带会自然脱落,但在脱落之前仍需小心护理。

皮肤

宝宝刚生下来时皮肤会呈淡淡的蓝灰色,对于这点你得做好思想准备。在宝宝的血液到达肺脏并获得外界的氧气之前,宝宝腿部的颜色可能会与身体其他部位有所不同。他身上一处处的皮肤可能会很干燥。另外宝宝还可能有胎儿皮脂,这种白色黏稠样的物质一直保护着宝宝长期浸没于羊水之中的皮肤。有些宝宝出生时肩膀、手臂以及大腿处会有一层细细的绒毛,在出生前称为胎毛。所有这些都会逐渐消失。

短暂的激素影响

新生儿的生殖器可能会肿大,乳房也会略有肿大——甚至还能挤出一小点乳白色的奶水。这是由于胎儿在子宫内从胎盘接受母体的雌激素所致,对男婴和女婴都有影响。这种情况会很快消失。女婴可能还会出现阴道少量流血,而男婴和女婴的一只或两只乳头旁边可能会有一些小芽状硬实的

父母生存指南

妈妈

生了宝宝之后,妈妈可能会全身心充满喜悦,也可能会有受尽折磨、精疲力竭的感觉。而你很有可能介于这两种心情之间。这再正常不过了。眼下要做的是善待你自己和你的宝宝,给自己足够的时间恢复体力和精力。最重要的莫过于好好与你的宝宝分享这特殊的时刻。

爸爸

有些男人从看到孩子第一眼起就找到了做父亲的感觉,另一些男人则需要一段时间来适应这个角色。如果你觉得自己被排除在外,而对新生儿敬而远之。你大可不必担心。这种感觉是很自然的,尤其当所有关注的目光都放在妈妈和宝宝身上,使你置身于孤立无援的境地时,你只是需要一点时间逐渐熟悉你的宝宝。所以,你要尝试采取切实可行的方法,以便你在帮宝宝换尿布、换衣服、洗澡或者哄他睡觉时有机会了解他。

肿块。这同样是雌激素造成的影响。

头发和眼睛

你的宝宝既可能是光头,也可能生来就是满头的头发。几个月之后,这些头发会脱落,取而代之的是新的毛发。新长出来的头发的颜色和发质往往会与胎毛完全不同。

很多宝宝出生时的眼睛是深蓝

色的,但在随后的几周或几个月里可能逐渐变色。亮光会让新生儿虹膜的最初颜色发生改变,而且随着黑色素的逐渐增多以及身体色素的自然沉着,在宝宝1岁之前,他的眼睛颜色可能会一直处于变化中。你永远无法预测宝宝的眼睛会是什么颜色,因为它可能与父母眼睛的颜色都不一样。

最初的里程碑

你的新生宝宝……

- ✱ 可以注视20~30厘米(8~12英寸)远的物体,超过这个距离的物体则看不清楚。
- ✱ 可以听见声音并对此做出反应。
- ✱ 可以紧紧地抓住你的手指。
- ✱ 会用力吸吮。
- ✱ 当你抱着宝宝,让他站在一处硬的表面时,他可能会做出走的动作。
- ✱ 当你抚摩他的脸颊时,他会转向你。

你……

- ✱ 可能感到非常疲倦,同时又很高兴。
- ✱ 喜欢和宝宝肌肤相亲。
- ✱ 人们会鼓励你将宝宝放在胸前。
- ✱ 需要与伴侣及宝宝单独相处的时间,开始建立血肉相连的一家人的感觉。

照顾你的新生儿

最初几日的喂食

宝宝生下来的头几天里不需要太多的营养,也就是说,你产后所分泌的少量初乳是宝宝最理想的食物。任何时候,只要宝宝看起来像是饿的样子,你就应该将他抱到胸前。可能宝宝需要点时间来习惯你给他喂奶,所以你要有信心。宝宝一有要求你就要给他喂奶,出生的头几天尤应如此,这有助于增加你的奶量。如果你用奶瓶喂奶,一般1瓶奶不要超过60毫升。

啼哭

胎儿出生后,开始用自己的呼吸来进行正常的气体交换,这时他会发出第一声啼哭。第一声啼哭往往不是呜咽或啜泣,而是一声接一声有力的哭声。宝宝啼哭时皮肤呈现粉红色,膝盖往上提起,这是很正常的现象。宝宝用啼哭这种方式来与你交流,很快你就会发现,他饥饿时的啼哭与疲倦或需要换尿布时的啼哭是不一样的。用不了多久,你就会弄清楚他为何啼哭及怎样才能使他安静下来。

睡眠

新生儿没有日夜的概念,所以指望他能整晚安睡而白天清醒是没有意义的。有些新生儿每天睡眠时间可达20小时,另一些新生儿则睡得很少,不过他们的睡眠时间和醒着的时间也是不确定的。也许你的宝宝是个不爱睡觉的小家伙,即使在熟睡时手脚也不老实;也许你的宝宝是个瞌睡虫,能够一动不动地睡上几个小时。不管他是哪种类型,家里的一般动静是不会惊扰他的,所以你在她旁边的时候没有必要轻声细语和踮脚走路。宝宝在出生的头几天里可能是一副昏昏欲睡的样子,但警醒的时间会逐渐变长,身体的活动也越来越多。



尿布上的东西

宝宝的膀胱非常小,所以一开始你得做好他一天尿20次的思想准备。看到开始几天的尿布有点粉红甚至红色,不要惊慌。这是因为刚出生的胎儿小便中含有尿酸盐这种物质。你的宝宝每次进食后或许还会排出粪便,胎粪呈深绿色,这是因为胎儿在母体内吸收羊水的缘故。一旦开始喂食,大便的颜色就会发生变化。母乳喂养的宝宝,大便呈黄色或金黄色;人工喂养的宝宝,大便呈淡黄色。

3~5个月之前让宝宝睡婴儿篮或婴儿床,可令他感觉温暖舒适。

宝宝的动作

反射 宝宝具有一些生来就有的反射动作。比如,当你抱起宝宝让他的双脚站在平面上时,他会做出走路的动作;他还会紧紧地抓住东西,力气之大有时真令人吃惊呢。一个很大的响声或坠落的声音会把宝宝吓了一跳,从而引起他的反射动作:伸伸腿脚、胳膊和手指,把背拱起,头往后猛地一撞,然后握紧拳头,手臂弯到胸前。随着时间的推移,很多这些最初的反射动作会逐渐被自发主动的动作所取代。

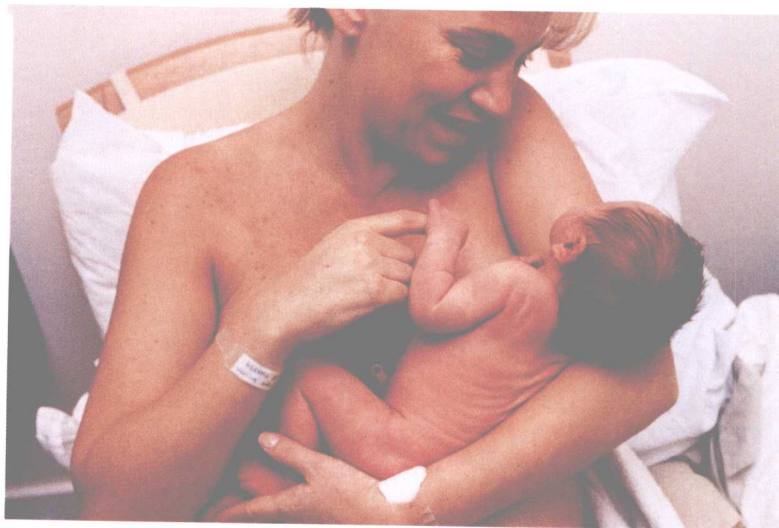
觅食反射 所有的宝宝生来便具有觅食反射,他们的小嘴会自动寻找乳头,他们还具备吸吮、吞咽和呕吐的能力。对新生儿来说,呕吐能力尤为重要,可以避免宝宝因为进食过多的液体而被呛住,还能帮其吐出阻塞在气管里的黏液。

打嗝和鼻音 宝宝刚生下来那几天可能会经常打嗝和抽鼻子。打嗝是因为他们的呼吸尚不均匀,但只要不碍事,或者看上去对宝宝没什么影响,不管他们打嗝打得多厉害,你也不必担忧。新生宝宝的鼻孔仍然非常细小,他学着用鼻子呼吸时会抽动鼻子。尽管一开始抽鼻子的声音听起来有点吓人,但随着宝宝的鼻孔长大,他很快便不再抽鼻子了。亮光会刺激宝宝眼睛的神经,也会刺激他鼻子的神经,所以宝宝刚睁开眼睛的时候常常会打喷嚏。不过,打喷嚏不是什么坏事,打喷嚏有助于保持宝宝鼻孔的畅通,防止灰尘进入他的肺部。

视力和听力

视力 新生儿宝宝最喜欢看人的脸,据说,他们在出生后4小时就可以认出自己妈妈的脸。虽然他们的视力模糊,却能注视他周围20~30厘米(8~12英寸)远的物体,这个距离正是你抱着喂他奶时你的脸与他眼睛的距离。

听力 宝宝的听力在出生前一段时间就已得到了很好的发育,所以他可以分辨不同的声音,而且开始会转动小脑袋,试图确定声音的来源。



你的新生儿宝宝几乎可以立刻将目光聚集到你的脸上。

医疗保健

特殊护理

如果是早产儿或出生后发生诸如呼吸困难等问题，那你的宝宝可能就得进入特护室或新生儿重症监护室。大多数妇产科都有特殊护理育儿室，有些特护室可以提供不同程度的护理。

你能做些什么？

宝宝的最初需求

- ✱ 如果你的宝宝在保育箱里，你可以通过观察孔抚摸或抱抱他。他会喜欢你温柔的触摸，这对你也很有益。
- ✱ 将乳汁挤出来，这样即使宝宝不能吸吮也可喝到母乳。
- ✱ 跟宝宝说话。他已经能听得出你的声音，所以和他说话可以抚慰他。
- ✱ 或许你可以给宝宝“袋鼠式照顾”，就是将宝宝抱在胸前，让他贴着你的肌肤。宝宝爸爸也可以这么做。

新生儿重症监护室（NICU）

那些问题最为严重的宝宝，孕期小于34周娩出的宝宝，或需要呼吸机帮助呼吸的宝宝，都需要进入重症监护室。

特殊护理育儿室（SCBU）

需要特殊护理程度较低的宝宝可以进入这类病房。所以，如果你的宝宝因患上像黄疸这类的疾病而需要治疗，或者因感染而需要接受抗生素治疗，就要被送往特护室接受照顾。

低依赖性护理病房（LDU）

从重症监护室或特护室出来后的宝宝往往会被送入这种病房，再接受一小段时间的监护。

如果你的宝宝需要在特殊护理病房里待上一段时间，你可以去找负责治疗宝宝的儿科医生和助产士或护士咨询，他们应该能够让你随时了解宝宝的最新情况。虽然让宝宝待在这种病房里令人痛苦难熬，但你一定要记住的是，在如今的医学条件下，绝大多数需要特殊护理的新生儿都会完全康复。



看见宝宝周围布满医疗设备会非常令人揪心，但请记住这能确保他得到最好的治疗。

斑点和胎记

粟粒疹 大约50%的宝宝在出生后都有粟粒疹,也称奶疹。宝宝脸上尤其是鼻子上这些白色的点点像是小粉刺,是皮脂腺增大所导致。过一段时间奶疹就会消失,所以最好别去碰它。

鹤斑 宝宝脖子后面有一些红色的斑痕,这是毛细血管扩张造成的。这些斑痕可能不会彻底消失,不过一旦头发长出之后通常就会遮住它们。

鲑鱼色斑 看上去与鹤斑差不多,通常长在眼皮或前额上。鲑鱼色斑会随着时间的推移而褪去。

草莓斑 由于毛细血管未同身体的其他血管系统接通所致。草莓斑通常在褪去之前会不断长大,到了5岁左右就会消退。如果不是长在面部等影响美观的部位,则无须治疗,也不会留下永久的斑痕。

蒙古斑 是暗青或淡灰青色的斑块,通常长在屁股上。它们只不过是沉淀在皮肤表面的色素而已,通常在入学前会自然消退。

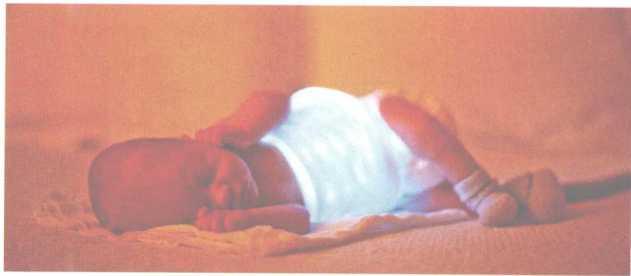
葡萄酒斑 是红色或紫色斑痕。幸运的是,这些斑痕很少长在脸上、头上或脖子上。葡萄酒斑不会自行消退,但通常可以采用激光或美容手术进行治疗。

新生儿黄疸

黄疸是新生儿期一种常见的临床症状——事实上,大约有60%的足月儿和80%的早产儿会出现黄疸。黄疸(皮肤和巩膜发黄)不是病,但反映出一个潜在的问题。新生儿黄疸通常是由于体内胆红素增高所致。新生儿,尤其是早产儿的肝功能尚未发育成熟,对血液里胆红素的摄取能力差,造成胆红素的代谢不够迅速,从而导致出现黄疸。黄疸也会反映出某些较为严重的病症,只是这种情况非常少见。一旦出现,必须做进一步的化验以确定病因。

大多数情况下,黄疸无须治疗,几天后会自行消退。如果确需治疗,可以用无毒无害的紫外灯对宝宝进行照射,加速其体内过量胆红素的代谢,这种方法称为光疗。也可以使用卤素灯和光纤毯进行治疗。

母乳喂养的宝宝,其黄疸出现的时间可能会延长,有时会持续3周或更长时间。出现这种情况一般无须治疗,也不要停止喂奶。



光纤毯对黄疸提供有效的治疗。

最初的身体检查

宝宝出生后4~48小时要进行一次全面的身体检查,可由受过新生儿护理方面专业培训的儿科医生或助产士来做。如果你是在家里生产的,不妨请一位全科医生来帮宝宝做检查。

医生会询问你的家族史以及怀孕期间是否出现过可能对宝宝产生影响的问题。记住要详细告知你在孕期检查中发

阿普伽测试

阿普伽测试是给宝宝做的第一个测试,一般于出生后1分钟进行第一次测试,5分钟之后再测一次。助产士一般通过观察即可完成这个测试,所以你或许都没注意到他们是何时做的。这个测试检查新生儿的总体状况,判断是否需要进行处理。以下是评分的五项标准,每项的最高分为2分:

- ✱ 肌肉张力
- ✱ 心率
- ✱ 反射应激性
- ✱ 肤色
- ✱ 呼吸

如果你的宝宝的评分介于7分与10分之间,表示他健康状况非常好;如果分数介于4分与6分之间,表明健康状况还可以,但可能需要采取一些措施来启动宝宝的深呼吸;如果分数低于4分,则需要立即进行处理。如果确实需要对宝宝采取某些措施,多半是清除气管里的异物,或者输氧帮助宝宝呼吸。

现的任何异常情况以及家族史,比如你在孩童时期的尾骨脱臼或耳聋。接下来就要为宝宝做检查了。

大多数宝宝都会顺利通过第一次体检。但如果确实发现了问题,必须做进一步的化验或检查。你要保证知道出现了哪些问题。

宝宝的第一次全面检查

你的宝宝将做以下检查:

- ✱ 测量头围并检查卤门。
- ✱ 新生儿听力测试。
- ✱ 眼睛的白内障检查,确保有“红色反射”。
- ✱ 口腔检查,确保无内上颌开裂。
- ✱ 检查有无“短舌头”现象。“短舌头”的宝宝舌系带过短,舌头前伸和向上卷。
- ✱ 用听诊器听心脏,排除心脏杂音。
- ✱ 用听诊器听肺部,确定双肺正常。
- ✱ 检查宝宝的生殖器,男婴的阴囊内应该能够摸到2个睾丸。
- ✱ 检查皮肤有无任何胎记。
- ✱ 查数手指和脚趾,检查有无并指现象。在宝宝静止不动的时候检查他的双脚和脚踝是否有畸形足现象。
- ✱ 检查脊椎是否平直。
- ✱ 检查臀部是否有坐不稳的现象。
- ✱ 测试反射能力。