

科学达人 爸爸来了

每位爸爸都应该是一台“育儿谣言粉碎机”

一小时爸爸



科学地黑一下那些养大我们的育儿方法

爸爸有科学精神，孩子就会爱探索、更专注

微信最受欢迎的亲子公众号：一小时爸爸 年度献礼

附赠 科学达人爸爸“百宝箱”中11件装备



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

科学达人 爸爸来了

每位爸爸都应该是一台“育儿谣言粉碎机”

一小时爸爸 

图书在版编目(CIP)数据

科学达人爸爸来了 / 一小时爸爸著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-8173-4

I. ①科… II. ①一… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第054659号

- 书 名 科学达人爸爸来了
作 者 一小时爸爸
出版统筹 黄小初 侯 开
选题策划 杨 琴 徐 妹
责任编辑 姚 丽
文字编辑 徐 妹
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 32开(880mm×1230mm)
字 数 180千字
印 张 8
版 次 2015年4月第1版, 2015年4月第1次印刷
标准书号 978-7-5399-8173-4
定 价 39.80元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

目录



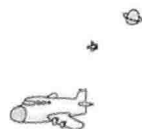
- 001 序一 科学育儿只有热情是不够的
- 003 序二 那些养大我们的育儿方法是错的

第一章

每位爸爸都应该是一台“育儿谣言粉碎机”

- 007 WiFi对人体有辐射吗？
- 012 远离激光笔，它不是玩具
- 017 恐怖的有毒橡皮，到底哪里有毒？
- 021 涂改液成为儿童杀手新军
- 024 一次性纸杯有多可怕？
- 028 学步车，风险到底有哪些？
- 032 电磁炉的辐射严重吗？
- 036 从地暖辐射看谣言帖的诞生
- 040 被冤枉的荧光剂
- 045 洁厕灵和84消毒液同用，真的会中毒吗？
- 049 如何减少儿童的眼疲劳，LED阅读灯是最好的选择吗？
- 054 iPad会伤害孩子的眼睛吗？
- 058 夏天饮料能不能放车里？
- 063 宝宝食品用微波炉加热安全吗？



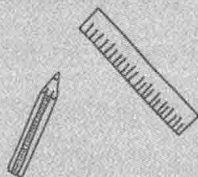


目录

第二章

防止孩子“病从口入”的科学技能

- 068 隔夜菜到底能不能吃？
- 072 食品干燥剂为何会爆炸伤害儿童？
- 077 北冰洋汽水里到底都有什么？
- 080 福岛核泄漏3年半了，日本食品还能吃吗？
- 085 零食里有可怕的添加剂？！
- 089 比添加剂更可怕的是什么？
- 093 红糖是补血圣品吗？
- 097 西红柿有毒，生吃西红柿能怎样呢？
- 100 被骂的鱼肝油，躺枪的伊可新们
- 103 那些教你分辨转基因食物的都是耍流氓



目录



第三章

用科学的态度解决隔代育儿观

- 108 打喷嚏等于快感冒吗?
- 112 宝宝会做梦吗? 宝宝做噩梦怎么办?
- 117 给宝宝开空调, 是对还是错?
- 121 宝宝不穿袜子真的会生病吗?
- 125 2~3岁的宝宝夜里被憋醒, 如何解决?
- 128 幼儿园门口的“分离焦虑”
- 132 为什么孩子会不停追问, 认真回答和敷衍有什么区别?
- 135 饭桌上手机和亲子关系的研究
- 138 关于孩子视力的11个谎言
- 143 车上最安全的位置令人出乎意料





目录

第四章

如何才能让孩子科学健康地玩耍？

150 爸爸们简单易操作的两则科学小实验

154 1~10岁宝宝能玩的6种最好的亲子户外体育运动

160 如何培养一个球迷宝宝陪你看世界杯

164 泡泡水有毒之谜

169 科学地堆沙子城堡

172 带宝宝去旅行时坐飞机的窍门

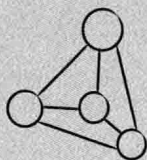
176 夏季，宝宝用哪种产品驱蚊最安全？

180 儿童游泳的5个真正好处和5个隐藏风险

184 请不要再给宝宝用恐怖的脖套游泳圈

188 带宝宝去旅行，要不要戴太阳镜？

191 在游戏中教会宝宝上厕所



目录



第五章

科学达人爸爸的小小医疗室

- 201 吃手对宝宝有多大的危害?
- 205 被吻出的亲吻病, 宝宝也来自星星吗?
- 208 晒太阳补VD, 冬天来了该怎么办?
- 212 孩子缺乏微量元素吗?
- 216 用1分钟了解儿童发烧
- 220 宝宝什么时候开始需要刷牙?
- 223 宝宝用湿纸巾会中毒吗?
- 227 孩子应该消毒还是“不干不净”?
- 231 幼儿园病毒灵事件和抗生素滥用
- 235 一起揭开湿疹的真面目
- 240 含断肠草的云南白药, 你还敢给孩子用吗?



- 243 后记 让我们把育儿变得有趣起来

序一



科学育儿只有热情是不够的

卢乐山

北京师范大学学前教育系教授，中国蒙台梭利专家协会总顾问。曾任全国妇联副主席。

研究育儿多年的人都知道儿童的年龄越小，大脑的可塑性就越大。因此，幼儿时期的教育是非常重要的。

幼小儿童受教育，不是靠文字的学习，也不是靠成年人的说教。他们需要从生活环境中获得各种信息，受到精神和物质的影响，并在和周围环境连续不断的交往和相互作用的过程中，获得身心各方面的发展。

幼儿的环境，主要包括周围的人和物。所谓的物，指的是他们的服装、用具、玩具、游戏材料，以及遇到的各种事物等。而周围的人中，父母是孩子接触的第一所学校。在中国大部分的家庭中，对宝宝的照料，多是妈妈的责任。可事实上，宝宝在最初的成长中，更需要爸爸的理性思维模式。爸爸可以帮

助孩子社会化，是孩子最好的玩伴，更有利于孩子良好个性品质的形成。

近些年，许多年轻父母，意识到了教养孩子方面的重大责任。在孩子出生时，便为他制定一系列的教育路线与愿景。但父母们只有热情和愿望是不够的，重要的是能否给予孩子正确有效的引导。首先，要尊重孩子的人生。家长在了解孩子成长的一般规律后，掌握自家宝宝独具的成长状况和性格。在观察他们的行为表现后，更要深入细致地发掘他们的思想、情感、需要和兴趣，而不是给孩子强安一个你认为的大好人生。在尊重孩子的情况下，多交流沟通，鼓励他们自我表现。

其次，家庭成员们要统一战线，达成一致的教养理念。在中国目前的家庭中，隔代育儿问题已成了社会的普遍现象。两代人之间不同的养育观念，常引发家庭内部一场又一场的冲突。这些冲突，会使宝宝感到不知所措，不能明辨是非，甚至出现两面性（在不同人的面前表现不同）。这对他们身心健康的成长是十分不利的。

当“一小时爸爸”中的王爸爸跟我讲他们的这个团队时，我非常欣慰和高兴。因为在中国家庭望子成龙的普遍现状下，有这一群爸爸在呼吁尊重孩子的人生；在家庭内部教养矛盾凸显的时候，他们不是顺从或当和事老，而是从科学教养理念出发，用科学解决矛盾。他们还根据家庭教养中经常遇到的一些重要的、有争议性的，或认识错误的问题，用科学的知识进行剖析、判断，提出正确的建议和指导，让初为父母的人，能不慌张、不盲从。书中涉及的知识范围广博，讲解生动有趣，能将复杂专业的知识拆分、易化地传播给大众，并非一件易事，这也许更加凸显了父亲在育儿中的重要和责任。

希望在本书出版后，能让“科学育儿”在中国家庭中真正流行起来。



序二

那些养大我们的育儿方法是错的

隔代教育的矛盾是一个普遍的问题，在现在的中国尤其突出。很多问题都是由传统育儿观和现代育儿观念的极大不同所产生的。在两代人育儿观的战争中，让爸爸妈妈们最无奈的撒手锏，还是那句“你们就是被这么养大的”！但是，养大我们的方法就一定是对的吗？

不，很大一部分方法是不对的。

为什么？因为这 30 年人们的生活变化太快了，一不小心我们就成 G2 里面的另一半了。而这种时代变化的一个副作用就是：经验无效化。

积累经验，是人类进步的一个重要手段。但经验的有效性是有局限的，这个局限就是你使用这个经验的环境，和你学习它时的环境是大体

一致的才可以。比如国足每年都在中超积累经验，而这些经验也只能在中超赛场上用，拿到国际比赛上，结果可想而知。对应到育儿上面也是适用的。上一代人积累的育儿智慧，如果现在还可以照搬，前提必须是这二三十年生活环境和以前基本一致。也许这个前提存在于我们童年那慢悠悠的美好时代里，但现在肯定是不存在了。

造成这种后果的原因，除了我们生活更富裕了之外，还有两个原因：一是全球化，二是信息化。前一个降低了我们获取商品的门槛，后一个降低了我们学习新知识的门槛。我们可以给孩子用太多自己小时候想都想不到的育儿产品，而这也让我们有更多的方法来怀疑、验证和推翻传统的育儿方法。随着时代的发展，传统的育儿方法也会渐渐变得无效化。

首先，那些经验会被证明是错误的。社会的飞速发展使人们接触了更多新鲜的事物、知识，因此我们变得更有思辨性了，会对以往的经验甚至理论产生质疑。那些传统的风俗习惯由于大家的好奇或者不满，最终都要被“科学”来检验一下。大批封建迷信和月子里的各种奇怪禁忌是都过不了这一关的。例如，传统育儿方法中宝宝都是怕冷不怕热的。和国外的小朋友比起来，我们的孩子被裹得像个粽子。虽然宝宝的体温控制系统正处在发育中，如果环境过冷确实会失温生病，但宝宝并不只是怕冷，他也怕热。解决这个问题的方法不是把他扔到恒温箱里，而是需要少穿一些，锻炼他适应不同温度的能力，最后才能冷热不侵。

其次，科技的发展，使人们在育儿的过程中出现了更好的替代品。

有很多传统的育儿经验，并非是因为正确而流传至今的，而是当初没有更好的解决办法。就算从带引号的康乾“盛世”算起来，中国人民也穷了300多年了，大量的育儿经验是在缺乏物质条件的情况下，因陋就简而被研发出来的。比如给孩子穿开裆裤和大人随地把尿，在一个没有纸尿裤的年代，加上缺乏公共厕所，穿开裆裤是人们一种无奈的选择。不过到现在为了给孩子穿开裆裤，硬是给纸尿裤安上一群莫须有的罪名，情何以堪呢？

再次，传统育儿方法中有一些经验是根本不存在的。因为有些经验被传承下来，只是为了怀念。它们产生的基础，是对新事物和科技的自然的抵触与不信任，加上每个人都会有对逝去时代的怀念。合并起来就是“你小时候就没吹空调”或者“水银体温计就是比电子的准，你小时候都是用水银的”。这些不被科学证实的经验，是拿传统的理论基础，套到现代生活上，形成一些看上去很美、实际完全不能细想的所谓经验。比如“剖腹产的特殊月子餐”或者“防辐射中医食疗食谱”。从目前的局势看，大概很快也会出现“儿童服用板蓝根预防埃博拉病毒”的经验了。

所以，那些正在辛苦育儿的家长们，这个社会每天都会出现新的理论、知识、科技、产品，完全没必要谨慎小心地按着爷爷奶奶那代人的经验来养孩子。因为你越是遵守，越是辛苦。在这样“三千年未有之大变局”中，经验，尤其是我们小时候的经验，已经不再那么重要了。这就是为什么在面对“你们就是这样被养大的”时候，我们必须回答一句：“是的，但那些养大我们的方法现在是错误的。”

第一章

每位爸爸都应该 是一台“育儿谣言粉碎机”



WiFi 对人体有辐射吗？

温馨提示：爸爸阅读本篇文章后将：物理学 +2。

现代社会中，科技产品是我们生活必不可少的，甚至成了必需品。这些产品让我们每天都处在一个无形的光线网中，这样问题也就来了，被提及最多的便是“辐射”。在有孕妇或有宝宝的家庭中，“防辐射”成了仅次于“防甲醛”的第二大问题。在一些生活类节目中，经常会上演类似“家中的电器用品哪种辐射最多”的调查，微波炉、电磁炉、冰箱、电视机等都在被调查的榜单中。但最近，有一条关于“WiFi 辐射”的消息让一群准妈妈陷入了恐慌中。因为几乎家家都有 WiFi 路由器，办公室也被“WiFi 信号”覆盖着，孕妇可能一天 24 小时都处在辐射中。但事实上，WiFi 辐射真有那么可怕吗？

判断一个事物的好坏，我们都会从正反两方面出发。首先，我们不

得不承认 WiFi 技术的伟大，它让我们的生活、工作更加便捷。WiFi 是目前人们日常生活中使用最普及的无线上网方法，而支持 WiFi 入网的电子设备也要多于以任何其他无线网络入网的电子设备。它是 20 年前被澳洲的工程师们发明的，现今已成为移动互联网时代的核心技术。从此，澳大利亚除了铁矿、袋鼠皮和绵羊油外又多了一种特产。

其次，WiFi 的负面影响便是辐射，那辐射到底有多大呢？我们又该如何判定辐射的大小呢？这就需要我们先了解下什么是辐射。自然界中的一切物体，只要温度在绝对温度零度以上，都以电磁波和粒子的形式时刻不停地向外传送热量，这种传送能量的方式被称为辐射。生活中，我们经常遇到的辐射有三种：太阳辐射、电磁辐射（电磁波）、热辐射。而 WiFi 与其他家用电器产生的辐射，都属于电磁辐射。如果一个电磁波能够对人体造成影响，必须要有足够的能量。假设电磁波有这样的“雄心壮志”，它应该要从两个方面努力，要不就有很高的频率，要不就提高功率。

生活中，高频率的电磁波最典型的的就是核辐射、X 光，类比一下，这种电磁波相当于手枪中的子弹，一枪就能破坏人体；而高功率电磁波的典型是微波炉，虽然频率没有太高，但是功率足够大，一颗子弹的力量不够就打几百万颗，这种密集的“弹雨”也可以对人体造成伤害。当然前提是人被关到微波炉里，而不是站在微波炉外面。想想被微波炉热过的食物，就能知道这种伤害的程度。

频率越高的电磁波，能量也越高，按照电磁波的频率从低到高，包括低频电磁波、电台电波、微波、红外线、可见光、紫外线、X光、宇宙射线等。WiFi 的频率是在 2.4GHz 和 5GHz 之间，属于微波，和微波炉、手机信号产生的辐射类似，略高于电台电波，低于红外线。

当然，除了频率以外，功率也是一个判断电磁辐射大小重要的指标。一般来说，家用 WiFi 发射的电波的功率是几百毫瓦，也就是零点几瓦，和手机的功率类似，但和太阳发射电波的功率相比，太阳直射时候的功率在 1~2 千瓦，是 WiFi 和手机发射功率的近万倍。加上阳光中的红外线、可见光、紫外线频率都远高于 WiFi，假如人体被 WiFi 辐射一下就生病的话，那么被太阳一晒肯定会死。

在判定电磁波对人体的影响中，很常用的一种方法是热效应，如果一种电磁波能强到让目标物体变热，那么它的辐射就比较显著。相应地，那些还没办法让目标物体加热的电磁波，影响就小很多。从这个角度来看，和被晒一会儿就浑身发烫的太阳光比起来，毫无感觉的 WiFi 是完全不需要担心的。

另外一个和辐射紧密相关的元素是距离，辐射功率是跟距离的平方成反比的，也就是说如果距离从 1 米变成 10 米，辐射就变成 1/100。用下面一个图可以很简单地看出来。