

成长互助坊

孩子不肯独立睡觉怎么办

“女儿已过了10岁生日，这么大了，每晚还要我陪着才肯睡觉，这可如何是好？”近日，一位母亲打进帮办热线求助。

孩子要不要和大人分床睡？多大的孩子应该和大人分床睡？怎样才能让孩子习惯一个人睡觉？就此问题，记者首先做了个小调查，发现出于方便照顾、情感弥补、受限于居住环境等原因，小部分家长缺乏让孩子独立睡眠的意识，而有这样想法的家长，一般在孩子六七岁的时候才开始进行“分床睡”的尝试，最终多半因孩子的反抗情绪而作罢。

“从心理健康的角度来说，分床睡有利于培养孩子的独立性，孩子和父母分床睡比较迟的话，对孩子的成长不利。”

据了解，一岁以下的宝宝从出生起就可以有自己独立的小床，放在父母的床边。2岁左右，应试着和父母分房分床睡，培养孩子良好的睡眠习惯，学会独立睡眠。可从多方入手：

布置一个孩子喜欢的环境。父母可以发挥孩子的主动性和想像力，和孩子一起布置他的小房间或者小床铺，从心理上满足孩子独立的需要，同时又为孩子创造单独睡眠的环境。

让孩子保持愉快心情去睡眠。晚上入睡前，父母可以给孩子讲笑话或故事，让他心情放松。

打开房门，保持空间交流。孩子开始独睡时，打开他房间的门，父母也打开自己房间的门，让两个小空间连接起来。这样，孩子会感到还是和父母在一个房间里睡觉，只不过不是在一张床上。另外，可以找个孩子喜欢的玩具陪着他。

(王佳)

法律讲堂

离婚协议约定房产归属后一方是否可以反悔

张先生和蒋女士原系夫妻，育有一女丽丽。两年前，二人办理了离婚登记，并在《离婚协议书》中约定“夫妻婚姻关系存续期间共有的房子，归女儿所有，父母有权自由居住”。

离婚后，张先生一直居住在该房子里，女儿丽丽便要求张先生依照《离婚协议书》的约定办理过户手续，但屡遭拒绝。无奈，丽丽向法院起诉。

浙江亮明律师事务所

本案是所有权确认纠纷案件，争议的焦点在于离婚协议约定房产归属子女，且双方已办理离婚登记手续后，一方是否可以反悔。

第一种意见认为，张先生在《离婚协议书》上约定将房屋的土地使用权及所有权归属女儿的行为，属于赠与行为。离婚后，张先生一直实际占有该房屋，未将房屋交付女儿，也未办理房屋过户手续，赠与关系并未生效。根据《民法通则》及《合同法》的相关规定，张先生有权随时撤销赠与。

第二种意见认为，张先生在《离婚协议书》中约定将所有的房产归女儿所有，是一种以解除双方身份关系为目的的赠与行为，有别于普通民事主体之间的赠与，属诺成性的约定。张先生与蒋女士的婚姻关系因离婚协议得以解除，应当视为赠与财产的目的已经实现，故这种赠与房产行为不能随意撤销。若张先生无证据证明《离婚协议书》中存在欺诈、胁迫等法定可撤销情形，应当无条件将房产过户给女儿。

法院采用的是第二种观点。离婚协议中约定夫妻共有房产归属子女，是一种以解除双方身份关系为目的的赠与行为，该离婚协议主要是为解除双方婚姻关系为目的而设定。这种发生在特定身份关系当事人之间的、有目的的赠与，有别于普通民事主体之间的赠与。这种赠与表面上体现了赠与的“无偿”性，实际上往往与父母对子女的抚养义务及其实际义务紧密相连，具有一定的道德义务性质，也属一项诺成性的约定。在被告与第三人双方婚姻关系事实上因离婚协议得以解除，且离婚协议的其它内容已经履行的情况下，应当视为赠与财产的目的已经实现，故这种赠与房产行为依法不能随意撤销。

《婚姻法》第十九条规定，夫妻可以约定婚姻关系存续期间所有的财产以及婚前财产归各自所有、共同所有或部分各自所有、部分共同所有，约定应当采用书面形式。而男女双方在离婚时将夫妻共有的财产赠与给子女，其性质与一方婚前财产赠与另一方无本质区别，并以离婚协议的形式予以明确该意思表示，体现了双方的真实意思表示，登记离婚后，受赠人即有权要求赠与人人为其办理赠与房产的过户登记手续，赠与人不得拒绝履行离婚协议的附随义务及主张撤销该项赠与。

本案中，张先生没有证据证明所达成的离婚协议存在欺诈、胁迫情形，依法不应予以变更撤销，故应当无条件将房产过户给女儿。(董小芳)

孩子，你今天锻炼了吗？

二〇一四年宁波体育中考「新规」引发的思考



与往届相比，2014届宁波初中毕业生体育中考发生了一些变化：体育中考总分从30分提高到40分，在中考总分中增加比重；中长跑成为考生必测项目，游泳调整至选测项目；选测项目采取随机选定和考生自选相结合的办法。除游泳项目可由考生自主决定是否参加外，其他选测项目由市教育局在考前1个月，通过抽签随机决定考试项目范围，再由考生从中选择1~2个项目进行测试。此番变化与调整，据悉，既是为推动学生良好运动习惯的养成，也是为防止孩子体质退化而踩的“刹车”。

记者 王佳 通讯员 陆灵刚 朱敏花

小时内，10岁女生要跑完2公里，11岁-13岁女生要跑完3公里，14-17岁女生要跑完4公里。

“家长的过度保护，可能也是束缚孩子运动和体质发展的一大原因。”一位业内人士直言，现在人们都很注重健康，没有了健康，一切都是浮云；而孩子很多体质素养锻造的敏感期正好在初高中阶段，中长跑又是所有运动的基础，如果能进行相关练习，这样对整个身体的协调性柔韧性以及耐力都有好处。

目的：养成良好的运动习惯

2014年宁波体育中考“新规”中，让不少家长犯怵的是，选测项目是在考前1个月，通过抽签随机决定考试项目范围，再由考生从中选择1~2个项目进行测试。“如果抽到的考试范围都不是孩子擅长的，一个月‘突击’来得及嘛？”

“抽测就是为了改变以往体育中考中存在的‘考什么、练什么’的现象。”市教育局安全与体艺卫处相关负责人说，50米跑、立定跳远、一分钟跳绳、篮球运球投篮、掷实心球和引体向上(男)、仰卧起坐(女)这6个项目，涵盖了考察速度、力量、技术、耐力、协调性、柔韧度、灵敏度等素养。“这些素养都是《国家学生体质健康标准》所涵盖的，是国家对学生体质健康方面的基本要求，它们相互促进、共同发展。”

“体质素养的获得也不是一蹴而就的，如果能养成良好的运动习惯，往往是‘一通则百通’。”这位负责人表示，选测范围最终是3项，学生再从中选择1~2项，还是有一定的选择空间让每个孩子发挥所长。

采访中，记者了解到，不少家长比较发愁的，并不是孩子要选择哪一项目，而是孩子压根不喜欢运动，根本无从入手。

“首先要让孩子动起来。”第十五中学实验学校体育教研组长王亚丽老师说，“挖掘孩子喜欢的运动，比如打羽毛球、踢足球、定向运动等充满趣味性的项目，虽然看似与中考体育无关，但只要有了一定量的积累，身体素

寻医问药

酒癮难戒，喝多少不会伤及健康

春节期间，亲朋好友聚在一起，免不了喝上几杯。近日，关于“酒”这个话题，在178互助坊里被不少人不约而同地提起。

有网友说：“老爸有高血压和心脏病，但又比较喜欢喝酒，戒酒估计是不可能了。我想问下，怎样饮酒对身体伤害最小？”

对此，记者专门请教了李惠利医院神经内科主任医师谢国民。

谢医生说，人群研究证据已经显示，酒精摄入量对于出血性卒中有直接的剂量相关性，但对于缺血性卒中的相关性，目前仍有

超过200ml，女性饮酒量需减半，可能会减少心脑血管病的发生；而每天饮酒大于5个“drink”者，发生缺血性卒中的危险性明显增加。

“酒精可能通过多种机制导致卒中增加，包括升高血压、导致高凝状态、心律失常、降低脑血流量等。”谢医生建议，饮酒者一定要适度，不要酗酒；男性每日饮酒的酒精含量不应超过20-30g，女性不应超过15-20g；对不饮酒者，不提倡用少量饮酒来预防心脑血管疾病。

(王佳 吕方伟)

科学健身@宁波体育志愿者

随着生活水平的提高，市民对健康越来越关注，而运动是获取健康的一个重要法宝。

怎么运动？在哪运动？里面的道道很多。

如果你有疑问，就可以经常来我们这个栏目坐坐、聊聊。宁波体育志愿者会有很多经验与大家分享。



阳光渐暖骑行去

骑自行车是大部分人都会的事情，但是需要注意哪些问题就不一定人人都知道了，特别是对于骑自行车健身来说。

“骑行有很多好处，它不仅是一项体力运动，同时也是一项脑力劳动，可以提高神经系统的敏捷性，可以消耗热量达到减肥的目的，也有助于缓解压力、释放心情。”宁波市自行车运动协会秘书长吴晓军说，但是骑行也有许多注意事项，需要提醒大家。

首先是骑行前的准备。包括防护措施要周全，如骑车时衣着要鲜艳，最好戴头盔，使用护膝、护腕、护肘和护腕可以防止自行车中发生扭伤、挫伤等；出发之前要做热身运动，尽量避免运动中的损伤。

其次，要选择性能完整、齿轮润滑、刹车完好的车子，调好高度，把手与座垫最好能平行。

第三，注意骑行的姿势。骑行姿势普遍的问题如双腿向外撇、点头哈腰等等。正确的姿势是身体稍前倾，两臂伸直，腹部收紧，采用腹式呼吸方法，两腿和车的横梁平行，膝、髋关节保持协调。

第四，蹬踏的动作。一般人认为，所谓的蹬踏就是脚往下踩，脚蹬子转一圈，能前进就行了。而正确的蹬踏应该分为：踩、拉、提、推4个连贯动作。骑行时，脚掌先向下踩，小腿向后收缩回拉，再向上提，最后往前推，这样正好完成一周蹬踏。如此有节奏地蹬踏，不仅节省力气还能够提高速度。

第五，不能忽视频率。许多刚入门的年轻人贪图“多量”和“快速”，这样对身体的伤害很大，严重的膝盖会出现积水。普通人每分钟的蹬踏频率约在60至80次。每次骑行至少要有20分钟高频率低速度，即多圈少用力的热身，使身体微微出汗即可。

第六，锻炼路线不要选择市区马路，最好去湖泊边或郊外。没有条件的话在市区，在市区骑车时，要注意交通安全，最好避开高峰期。

最后一点就是要多喝水，这样可以减少心脏受损。有冠心病、心脏病、听力不好者，不宜骑行。

如果广大市民想参加这项运动，可以发邮件到491795170@qq.com向自行车运动协会了解情况。

(董小芳)

保险专家特别提醒

投保健康险 如实告知很重要

常见的健康保险主要有医疗保险和疾病保险。医疗保险的保险责任一般有医疗和手术费用，还可能包括住院、护理、医院设备等费用。此类产品理赔以被保险人实际发生的医疗费用为限，一般需要凭发票报销，累计给付不超过保险合同约定的保险金额。如果被保险人从社保等其他渠道获得补偿，保险公司给付保险金时还要适当扣除。疾病保险以特定疾病的发生作为给付保险金的条件，保险公司会按照事先约定的保险金额给付保险金，与消费者从其他渠道获得的补偿无关。无论购买几份，只要发生保险合同约定的保险事故，均可获得保险合同赔付。

保险消费者在投保前要仔细阅读保险责任条款，充分了解投保产品的保障责任范围。此外，为防止投保人带病投保，降低道德风险，健康保险合同中往往有90天或180天的观察期，观察期内出险，保险公司将不予理赔。同时，投保人要关注免赔条款。据了解，常见的健康保险免赔条款有免赔额、给付比例和免赔期。其中免赔额条款规定了保险费用给付的最低限额，主要适用于医疗保险，具体又分为单一赔款免赔额和全年免赔额，后者只有当医疗费累计超过免赔额时才可申请理赔。给付比例则从正面规定了发生医疗费用时赔付的具体比例，如赔付费用支出的90%。免赔期条款广泛适用于住院津贴类的健康保险。由于产品约定，保险公司按照被保险人的住院天数给付保险金，为降低道德风险，保险合同通常设定3天免赔期，保险公司只在免赔期后给付保险金。

保险专家特别提醒：在投保过程中，保险公司会根据投保人的告知情况，确定保险费率及承保与否，因此如实告知直接影响保费的支付和合同的效力。按规定，对于投保时因故意或重大过失未履行如实告知义务的，保险公司将予以拒赔，并且不会退还保费。所以，投保健康保险时，要向保险公司如实告知自身健康状况及既往病史。如未如实告知，对后期理赔会有诸多不利影响，最常见的就是保险公司以未如实告知为由拒赔。

(季宇 王佳)