



家长要学会欣赏孩子

在我们的现实生活中,有不少家长总喜欢数落孩子,经常挂在嘴边的一句话就是“你看人家谁谁怎么样,你就不如人家。”家长们碰到一起,也喜欢议论孩子的长短,并且常常拿自己孩子的短处同人家孩子的长处相比较,比较的结果多是自己的孩子不如人家的孩子。家长们这样做的目的是想让孩子更聪明、更用功、更出色,教育结果却事与愿违,不知不觉中挫伤了孩子的积极性、自尊心。

作为现代家长,要学会欣赏孩子。赏识教育的特点是注重孩子的优点和长处,充分地给予肯定,并且不断强化,让孩子在“我能行”、“我是好孩子”的心态中成长。

要有赏识意识。赏识教育的成功践行者周

弘,他的女儿周婷婷双耳失聪,周弘赏识女儿,相信女儿的潜力,潜心探索教育方法。他注重早期教育,教孩子说话、识字。孩子3岁半开始说话,5岁多能认识2000多个汉字,16岁考入辽宁师范大学,2001年3月被美国加劳德特大学录取为心理咨询专业硕士研究生。周弘正是运用赏识教育帮助女儿创造了奇迹。

要学会赏识。你想让孩子在哪一方面发展,就在哪一方面去发现优点,抓住优点不放,给予表扬、肯定。尤其应当改变“为了孩子聪明总说孩子笨”、“为了让孩子动作快总批评孩子慢”、

“为了让孩子守纪律老说孩子顽皮”、“为了让孩子爱学习老说孩子不用功”的思维习惯,坚持正面引导、鼓励、表扬,调动起孩子的积极性。

赏识要恰当、真诚。对不同年龄段孩子赏识的内容、方式要恰如其分,让孩子觉得是真诚的、值得的,不能随便便用嘴而不是真心地说出“你真棒”之类赞美。

人的潜力是不可估量的,家长善于发现孩子在各个方面的闪光点,恰当地运用赏识,使孩子在自信中成长。(钱超)



专家称:肥胖儿童易患脂肪肝 调整饮食结构是关键

上海市医学会儿科学会近日在对300名中小肥胖者进行脂肪肝和肝功能检测时发现,其中一成的肥胖学生达到临床脂肪肝的诊断标准,这一比率是正常体重儿童的10倍。记者2月23日从上海市卫生局了解到,作为儿童慢性病干预主要目标,上海市2009年将通过对12所学校近万名学生的调查干预,有效控制学生超重、肥胖率的上升,预防与肥胖有关疾病的发生。

据复旦大学附属华东医院营养科主任

孙建琴教授介绍,目前脂肪肝已经成为继病毒性肝炎之后威胁儿童青少年健康的主要肝病。

孙建琴说,儿童青少年患脂肪肝的病史相对较短,通过及时干预,多数脂肪肝可以得到控制和治愈。控制肥胖是防治儿童青少年脂肪肝的关键。

专家提示肥胖儿童家长,要在医生指导下,调整儿童的饮食结构,纠正孩子不健康的饮食和生活习惯,同时还要进行户外有氧运动,并保证充足、高质量的睡眠和保证每天进行1小时的体育锻炼。(晨报)

“吃蛋弃黄”得不偿失

理论上,每天人体需摄入300mg的胆固醇,而一个鸡蛋黄的胆固醇含量即接近210mg。于是,人们往往将蛋黄视为导致冠心病、高脂血症的祸根,“吃蛋弃黄”并不鲜见。专家提醒,蛋白跟蛋黄是一个合理的营养搭配,“吃蛋弃黄”得不偿失。

专家认为,人体血液中的胆固醇七成以上由人体自身合成,而非受外源食物中的胆固醇所左右。因此,吃蛋黄与引起高胆固醇血症并没有直接关联。何况,蛋黄本身也是矛盾的统一体,一方面含有胆固醇,另一方面含有卵磷脂,后者可以乳

化脂肪、抑制胆固醇沉积和预防动脉硬化的发生。总体衡量,蛋黄功不可没。此外,蛋黄中的卵磷脂经人体消化吸收后,还能释放乙酰胆碱。乙酰胆碱是神经细胞中传递信息中的一种化学物质,对增进记忆力大有裨益,某种程度上能够对抗60岁以上老年人常患的记忆衰退症。同时,对各个年龄段的人均有保持和增强记忆力的功效。

必须强调的是,鸡蛋虽有益健康,但绝非多多益善。从需要量和消化功能的角度考虑,老年人每天吃1个鸡蛋为宜。(刘迪)



清洗储放羽绒服有窍门

春意料峭,乍暖还寒,刚放进箱底的羽绒服又派上了用场。羽绒服穿起来虽然暖和,但是清洗起来却十分不易,若清洗不当,不仅会对衣服有损害,而且晾干以后会有难看的白渍存在。在此,笔者教大家一个正确清洗羽绒服的方法。

首先要准备一盆温水,水温和你手的温度差不多就可以,不要过烫,并在水里放入适量的洗衣粉,通常两脸盆水放入4至5汤匙洗衣粉为宜。然后把羽绒服放在里面浸泡10分钟后开始清洗,注意不要用手去揉搓衣服,脏的地方一定要用软毛刷或是不用的牙刷来洗刷,除了重点部位,其他不太脏的部位也要刷一下。之后在拧衣服时记得要顺着衣服的纹路往下挤压,拧完后用清水先过一遍。在清洗第二遍的时候,就要掌握一定的小窍门了。在水里滴入醋,一般情况下和炒菜的用量差不多,把羽绒服放在里面浸泡

5~10分钟,轻轻地揉几下就可以了。在晾的时候注意,一定不要像拧麻花一样去拧水,顺着纹路两手对着挤压就可以,悬挂晾干,提醒读者千万不要放在阳光下晾晒,放在通风的地方即可。晾干了以后,衣服会很扁,不够蓬松,这时就再教给大家一个小窍门:把衣服取下来,放在床上,用大一点的衣架拍打衣服,各处都要拍打,不一会儿您就会发现,羽绒服恢复了最初洁净的模样,并且没有异味和难看的白渍。

羽绒服的存放也有讲究:用透气的物品包好,放入一粒樟脑球以防虫蛀,然后存放于通风干燥的衣柜内,注意不要受重压。夏秋季节雨水多,最好把羽绒服拿出来晾一晾,防止霉变。如果发现霉点,可用棉球沾酒精擦拭,再用干净的湿毛巾擦洗干净,晾干后再妥善收藏。但注意不能放在阳光下曝晒,否则新装就有可能褪色成旧衣了。(农村)

小心“宅”出一身病

当“宅”成为一种生活态度,不少年轻人迈进了宅男和宅女的行列,他们不喜外出,生活往往两点一线,在学校或工作单位以坐为主,回家后又窝在沙发里或电脑前,运动相当少。这种生活方式非常有害健康,据有关统计,全世界已有70%的人因久坐而生病,每年有200万人因久坐而早死。

许多临床医生发现,大量疾病都呈现年轻化倾向,甚至出现二十出头心肌梗塞、脑卒中;十来岁颈椎病等极端表现。究其原因还是生活方式不当,很多的年轻人满足于“宅”的生活,每天两点一线,长时间久坐学习工作,或者上网聊天打游戏。专家指出,这种生活方式会使人体气血不畅,代谢下降,各种疾病提前报到。

脂肪囤积,埋下隐患

宅男宅女往往吃饭没有规律,依赖于方便食品或快餐,平时久坐不动,摄入的脂肪、淀粉会过多地转变为脂肪贮存体内,久而久之,各大、小动脉管内壁将淤积下大量脂肪,导致全身组织系统供血不足,加速各种疾病的发生,这无疑造成一种恶性循环。

医生建议:宅男宅女比较喜欢食用的可乐、汉堡等都属于高热量,一定要少吃。运动锻炼可加速糖类和脂类代谢,每周至少要抽出5天,进行40分钟以上的有氧锻炼。

肩颈腰痛,肌肉酸胀

颈椎病、腰椎病等骨科疾病正日益呈现出年轻化趋势,从原先的四五十岁发展到二三十岁,甚至出现10岁出头的小患者,久坐少动的“宅一族”是重灾区。久坐不动者肌肉活动减少,血液流量减少,肌肉供氧量不足,致使肌肉松弛、衰弱甚至萎缩。久坐不动者的关节滑液显著减少而变得干燥,继而容易引发骨与关节疾病。

长期低头伏案工作者,由于颈椎长时间处于屈曲位,第五、第六节颈椎受应力最大,而颈部肌肉也处于紧张状态,颈后部肌肉和韧带最易受牵拉劳损,最终发生颈椎病。

医生建议:宅男宅女应当适当参加体育锻炼,增加背伸肌的力量,如游泳,经常散步等。坐着工作学习45分钟后要适当做一些伸懒腰动作或起身活动。晚上可以做一些腰背部的肌肉锻炼,如弯腰用手摸脚背。

久视伤眼又伤肝

“宅一族”天天坐在电脑前,很多人都会感觉眼睛痛,发干发涩。中医认为,“肝开窍于目,目受血而视”,天天用电脑,实际上耗的是肝血。宅男宅女们,不仅用电脑的时间长,而且还经常的熬夜,错过了肝胆排毒的时间,影响了造血和血液的质量。

医生提醒:对着电脑超过30分钟应闭眼休息一会儿,因为血液要流回肝脏去过滤。应在电脑桌上放置一些绿色植物用于舒缓视觉疲劳。

(天府)

初春时节话养生

顺应春季食疗养生

春天,万物复苏。祖国医学认为:“百草回芽,百病发作”,就是说,春天容易旧病复发。作为与大自然息息相关的人来讲,在春天的旋律中,除了顺应春季升发的特性,饮食还应注意以下几点:

要少酸多甘

中医认为,春天的饮食应该“少酸增甘,以养脾气”。

这是说春天要少吃酸味的食品,多吃甘味的食品,以补人体的脾胃之气。而常见的甘味食物有大枣、山药、大米、小米、糯米、高粱、薏米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、黑木耳、香菇等,每人可根据自己的口味选择,最好多吃一些。

春季饮食应保持清淡,在控制主食摄入量的同时多吃一些富含维生素的食品。早春阴寒渐退,阳气开始升发,乍暖还寒。根据中医“春夏养阳”的理论,此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。这些食物不仅能祛散阴寒,助春阳升发,而且其中所含的有效成分,还具有杀菌防病的作用。

抗病毒增强抵抗力

春季是气候由寒转暖的季节,气温变化较大,细菌、病毒等微生物开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而导致疾病的发生。所以,在饮食上宜遵循抗病毒原则。

在春季日常饮食中,一方面应注意摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、辣椒、菠菜等新鲜蔬菜和柑橘、红枣等水果,富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道绒毛及呼吸器官上皮细胞的功能,可抵抗各种致病因素的侵袭。另一方面,应注意食用富含维生素E的食物,以改善人体免疫功能,增强机体的抗病能力。这类食物有蛋黄、豆类等。

春季进补要“平”补

在很多人的观念里,万物复苏的春季是调养身体的好时候。的确如此,不过从中医角度考虑,春季的进补又不同于其他季节,应该以平淡进补为主。人们常说“春不养夏易病”,意思是说春天若没有将身体调养好,到了夏天就容易有各种疾病,因此对于中老年人以及体弱者来说,春补十分重要。

春补应该用一些益气健脾的中药,如玄参、西洋参、白术、淮山等药材。初春进补应该在补充营养、加强消化吸收功能,提高自身免疫力这几方面下功夫。春季也是容易产生湿热的疾病的时候,在进补时可以用点大青叶、金银花、茯苓、薏米等清热解暑利湿的中药。(贺军)

本栏目策划:杨雅萍 马志



初春吃萝卜 顺气防感冒

初春时节,阳气升发,广州中医药大学第一附属医院保健科主任陈瑞芳教授指出,此时人体内的阳气亦顺应春阳之气而生发,新陈代谢旺盛,根据“天人相应”的养生观,饮食调养重在“扶阳”,适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物,少食用具有酸收作用的食物,以使人体阳气上升而健旺。在众多应节的果蔬中,鲜美多汁的白萝卜既能行气助消化,又能防治感冒,是初春最便宜有效的“养生菜”之一。

萝卜何以能治病?到底治的是哪些病?陈瑞芳从中医的角度分析说,萝卜有很高的食用和药用价值,生食味辛性寒,熟食味甘性微凉,最重要的功效是益胃、顺气、消食。李时珍在《本草纲目》中明确指出,萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”,民间甚至有“常吃萝卜菜,啥病都不害”之说,把萝卜的功用捧得很高。而从现代营养学的研究来看,萝卜确实营养丰富,除含葡萄糖、蔗糖、果糖、粗纤维、维生素C和多种矿物质及少量粗蛋白外,还含多种氨基酸,多食能增进机体的免疫能力,甚至还对癌细胞的生长有抑制作用,因此近年来更被列入抗癌食谱。

需要特别提醒的是,由于萝卜性寒,脾胃虚寒或阴盛偏寒体质者不宜多食。此外,有十二指肠溃疡、胃溃疡和慢性胃炎的患者则忌食萝卜。而鉴于萝卜有行气破气之效,因此,正在服用中药,特别是服用人参、生地、熟地、首乌等补气药的人,不宜同时食用萝卜,以免“一补一破白忙活”。(翠钢)

吃冷饮穿裙装 初春时髦赶不得

初春时节,气温逐渐回升,身穿轻便裙装的年轻女性成为一道青春靓丽风景,一些小伙子也换上了外套加衬衣的春装。雪糕、冰淇淋等生冷食品也销售渐旺。

医学专家指出,这些“时髦”现象都对健康无益。初春乍暖还寒,倒春寒不时光顾,阳气生发却不旺盛,此时固护人体的阳气对健康十分重要。民谚所说的“春捂”,就是为了防止初春寒伤及人体阳气而致病。冬春交接季人体对疾病的抵抗力很低,对早晚骑自行车、电动车的上班族来说,过早换上较薄的裙装,膝盖、脖子暴露在寒空气中,很容易受凉致病。

同时,初春吃冰淇淋和冷饮都为时过早,这些寒凉之品很容易伤及脾胃的阳气。如果寒气和凉的食物遏制了脾胃的阳气,阳气不通畅后,“不通则痛”,就会出现胃寒、疼痛、闹肚子等症状。因此,初春不宜吃冷饮、乱穿衣。(齐雷杰)

春天 早起晚睡

“春日霖霖到,早起晚睡觉。”说的春季可以少睡点觉。人体的健康和顺应大自然的规律密不可分。《黄帝内经》中记有“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,长期以来它对人们养生防病、抗老防衰起着重要的作用。

冬季,我们提倡“日出而作,日落而息”,“早卧晚起,以待日光”,和太阳一同起息,小睡个懒觉,是为了滋阴。春季是万物复苏的季节,也是人体阳气生发的季节,它要求人们在春夏之季顺从自然界春生主升、夏主长的规律,更重视保养阳气。阳气,按照中医的理论,是脏、腑组织器官功能活动的动力,因此春夏养生重在养阳。

春夏之季,自然界万物复苏,草木生长旺盛,人们的起居也应随之作出相应调节。清晨起床要夜,不能再像冬天一样赖被窝,“夜卧早起”,最好差不多6,7点钟起床,晚上11点钟左右睡觉。

如果违背了大自然的生长规律,晚上熬夜,一觉睡到中午,则会令阳气大损。阳气受损的结果,轻则表现为气虚,主要是易疲劳,平时不喜欢运动,一旦运动就汗出如雨,严重时还会头晕、易感冒,重则神经系统出现紊乱,兴奋和休息规律颠倒,影响大脑健康。因此要提醒人们,春季要注意作息时间表,要晚睡早起。(时报)

春季天气变化多

我国春季天气多变主要是由季风性气候引起的。

冬季盛行来自西伯利亚、蒙古高原的偏北风,天气寒冷而干燥

夏季盛行来自太平洋、印度洋的偏南风,天气温暖而潮湿

春季处于冬季风转为夏季风的过渡阶段,也是我国南北方暖气团交锋的频繁时期

暖湿气流 冷空气

凝结 春雨

冷暖气团锋

晴冷天气 温度反复

资料来源:《健康报》 卢哲 张越 编制 新华社发