

“穷养儿，富养女”过时了吗

心理专家：精神富足与人格培养比物质更重要

刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤
济南报道

“穷与富”无关物质重在精神与品质塑造

“穷养儿，富养女”的核心，并非字面意义的物质差异，而是通过不同的教养策略培养孩子关键品质。寻广磊解释，“穷养男孩”旨在通过适度的物质限制与挫折体验，增强其心理韧性。

当男孩子通过自身努力，克服了重重困难，或者完成一系列有难度的任务时，他们会收获满满的成就感，进而增强自信心，增强自我认同，为未来迎接和克服更大的困难与挑战打下基础。

“富养”女孩也并非意味着要倾尽一家人的物质财富，支持女儿的兴趣爱好或学习需求，而是要注重精神层面的滋养。

“父母可以营造温馨的家庭氛围，帮助女孩接触多样化的应用场景，如艺术、社交活动等，以培养其安全感与自我价值感。女孩早期的积极自我认知，是未来自信的重要基石。”寻广磊表示。

男孩需独立 女孩要共情

男孩与女孩的性格发展路径天然不同，教养方式也需差异化。

对于男孩，家长应着重培养独立性、冒险精神与解决问题的能力。“冒险并不是让孩子从事危险的事情，而是鼓励他探索未知的事物，尝试不同挑战。在此过程中，培养孩子发现问题、解决问题的能力。比如玩具坏了，让孩子自己尝试修理好。父母如有时间，可以在旁陪伴修理。这对孩子来说，会是一个很享受的过程。”寻广磊说。即便最终没有修好玩具，父母也应当鼓励式教



育，认可过程。

对于女孩，养育过程往往更强调温柔善良，培养同理心与社交能力。“在与人相处过程中，引导其多关心理解他人的感受。比如玩游戏时，多多与其他合作或分享，让周围人感到善意与理解。但在此过程中，父母需警惕孩子养成‘讨好型人格’，避免她们以牺牲自我为代价迎合他人。”寻广磊提醒。

男女心智成熟有时差 教育还需“对症下药”

大致处于相同学龄阶段的男女学生，人们总会觉得男孩会做出一些幼稚可笑的事件，相反，女孩大多时候更像成年人一样，成熟、懂事。“这是因为男女孩的大脑发育过程存在一定的时间差，男孩大脑发育一般会比女孩晚1到2年，尤其在情绪调节和冲动控制区域的表现，更为明显。”寻广磊说。

大脑发育上的差异，导致男孩在低龄阶段会存在语言滞后、动作笨拙等表现，但大多数男孩空间思维与逻辑推理能力较强。因此，教育男孩宜采用更具挑战性的互动方式，如实验类游戏、项目制任务等。

女孩则因语言与情感感知发育较早，心思更为细腻。“家长应多采用鼓励式沟通，如亲子阅读、角色扮演，帮助她们建立情感表达与处理的健康模式。”寻广磊建议。

男子汉也需有人倾听 女孩子不宜过度保护

在性格培养过程中，大部分家长都会鼓励自己的儿子做一名“男子汉”。即便孩子遇到困难或者摔倒，父母的口头禅也会是“男子汉，不许哭”。

对此，寻广磊表示，男孩大多更倾向于通过行动表达自己的情感，比如发脾气时摔东西

等。但是鼓励孩子坚强，不等于让他们压抑自己的真实情感。“过于压抑，不仅会增加孩子们日后焦虑、抑郁的风险，还会影响当下的人际交往状况，导致他们在建立亲密关系时遇到困难。”寻广磊建议，一方面要引导孩子合理控制自己的情感，避免出现剧烈的情绪表达；另一方面，也要告诉孩子，有委屈时，父母愿意倾听，能理解他的感受，同时也引导孩子分析问题出现的原因，寻找应对问题的策略，而非武断地说一句“不许哭”。

比起男孩，女孩在表达情绪上往往有着更高的自由度。因此，女孩成长过程中，大多都比较善于用语言表达自己的情感或需求。“家人在鼓励孩子更自由地表达时，也要避免过度的安慰和保护。”寻广磊说，部分家长“无微不至”的照护，有可能让孩子面对挫折时，缺少解决问题的动力，削弱其独立性，最好在支持与放手间找到平衡，避免代劳解决问题。

勿把性别当作刻板标签 灵活施教呵护儿童身心

“性别差异教养的终极目标，是帮助每个孩子成为更好的自己，而非强化刻板印象。”寻广磊表示，家长在尊重科学规律的同时，要关注孩子个体差异，避免将“穷养”或“富养”简单化、标签化。

以情绪波动大的青春期子女为例，父母的角色与教育方式需要灵活转换。“男孩青春期易与父亲产生冲突，喜欢与父亲‘硬碰硬’，此时母亲便应承担更多沟通责任，避免家庭中无谓的对抗。青春期的女孩，父母则需兼顾感性与理性，根据孩子需求，提供必要的情感支持或理性支持。”寻广磊说，“教育是一场静待花开的旅程，父母需要用智慧与耐心，为孩子提供适合其成长的土壤。”

□生活课堂

有些食物是结节“催化剂”

上海市中医院肿瘤五科主任医师朱为康表示，有些食物是结节的“催化剂”。肺结节要少吃刺激性食物、高盐分食物、刺激性饮料；有甲状腺结节，碘的摄入量要均衡，过于寒凉的食物也不宜常吃；有乳腺结节，要控制动物蛋白质摄入。

推荐几个“散结方”（仅供参考）。

乳腺结节：橘叶、玫瑰花、生麦芽，各取1~3克，用热水冲泡饮用。

甲状腺结节：苍术、猫爪草、玫瑰花，各取1~3克，热水冲泡饮用。

肺结节：百合、党参、金荞麦，各取1~3克，用热水冲泡饮用。

除了饮食，日常还要注意三件事：定期体检、自检、保持心情愉悦和生活规律。

梨皮止咳优于梨肉

梨皮在止咳方面效果甚至要优于梨肉。咳嗽、痰多的人，可以单用梨皮煮水喝；要是嫌麻烦，也可以直接把梨连皮带肉一起吃下去，千万不要把这个止咳的宝贝浪费了。如果呼吸系统有一些炎症，出现喉咙痛或咳嗽症状，适量吃一些梨，可以帮助消炎、止咳、止喉咙痒。

饭前加餐吃1个梨，既能帮助增加饱腹感，还有助于控制食欲，帮助减肥和控制体重。

百合马蹄梨汤：清肺润燥

百合滋阴润肺，马蹄润肺、凉肝、清火，二者搭配梨制成百合马蹄梨汤，可以起到滋阴润肺、清肺润燥的功效，帮助缓解口干舌燥、咽干、痰黏咳不出的干咳。

做法：干百合8克、去皮马蹄100克、梨2个。干百合用清水泡软后备用；马蹄、梨切块备用；锅中放入处理好的干百合、马蹄、梨，放入没过食材的清水，煮20分钟即可。

红枣生姜白萝卜梨汤

红枣补气，生姜散寒，白萝卜化痰，三者搭配梨制成红枣生姜白萝卜梨汤，可以起到预防感冒、润肺止咳的功效，有助于补气散寒、缓解咳嗽症状。

做法：红枣3~4颗、去皮生姜3~4片、白萝卜200克、梨一个。白萝卜、梨切块备用；锅中放入红枣、生姜片、白萝卜块、梨块，放入没过食材的清水，煮20分钟即可。

麦冬梨汤：润肠通便

麦冬清心润肺、养胃生津，与梨搭配，制成麦冬梨汤，既可以润肺止咳，还可以润肠通便。

做法：麦冬12克、梨2个。锅中放入麦冬、梨块，放入没过食材的清水，煮20分钟即可。

苦杏仁枇杷叶梨汤

苦杏仁止咳平喘，枇杷叶清肺热，二者搭配梨制成苦杏仁枇杷叶梨汤，可以起到止咳化痰的功效，帮助缓解痰热咳嗽。

做法：苦杏仁10克、枇杷叶20克、梨1个。锅中放入苦杏仁、枇杷叶、梨块，放入没过食材的清水，煮20分钟即可。

禁忌人群：梨性寒，过食伤脾，产妇、脾胃虚寒、腹泻、血虚、糖尿病患者不宜多食。

据CCTV生活圈

春季养生密码：疏肝理气正当时

郭蕊 通讯员 龚彦胜 济南报道

四大养肝法： 饮食、作息、运动、情志

师一民推荐多食用韭菜、菠菜、芹菜等绿色蔬菜，这些食材富含膳食纤维和维生素，可促进肝脏解毒。同时，适量摄入鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白，有助于肝细胞修复。他特别提醒，春季应避免过量摄入油腻、辛辣食物，以免加重肝脏负担。“中医讲究‘省酸增甘’，可适当食用山药、大枣、蜂蜜等甘味食物，以健脾护肝。”

“晚上11点至凌晨3点是肝脏解毒的关键时段，此时，深度睡眠能让肝脏得到充分修复。”师一民建议早睡早起，避免熬夜。此外，午间小憩15~30分钟，可恢复体力，提升下午工作效率。

春季适合散步、慢跑、太极拳等低强度运动。师一民强调：“运动能促进气血循环，缓解压力，但需避免大汗淋漓，以防耗

伤阳气。运动后及时补水，可帮助代谢废物排出。”

“肝在志为怒，情绪波动过大影响肝脏健康。”师一民建议通过冥想、听音乐、与亲友交流等方式释放压力，保持心情愉悦。他特别提到，中医诊疗中常通过太冲穴按摩、耳穴压豆等方法帮助患者疏肝理气。

作为山东省妇幼保健院中医科主治医师，师一民介绍，科室针对春季多发病推出了多种特色疗法。例如，督脉熏蒸可温阳散寒，改善疲劳；穴位埋线对慢性盆腔炎、肥胖症有显著疗效；雷火灸则能调理宫寒、缓解痛经。此外，科室自制的“产后复元膏”“催乳膏”等中药制剂，结合超声透药、针灸推拿等技术，为女性提供全周期健康管理。

春季养肝需多管齐下

护眼养肝：中医认为“肝开

窍于目”，长时间用眼易耗肝血。建议每用眼1小时远眺5分钟，或热敷双眼缓解疲劳。

少酒护肝：酒精是肝脏大敌，春季聚会增多，需控制饮酒量，避免加重肝脏代谢负担。

预防过敏：春季花粉、柳絮较多，过敏体质者可通过中药贴敷、药浴等方式增强免疫力，减少过敏反应。

师一民特别指出，高血压患者、慢性肝病患者及更年期女性在春季更需关注肝脏健康。高血压患者应避免肝阳上亢，饮食清淡并定期监测血压；慢性肝病患者可抓住春季治疗黄金期，结合中药调理；更年期女性则需注重疏肝理气，调节内分泌。

“春季养肝是系统性工程，需多管齐下。”师一民表示，有需要的患者可通过山东省妇幼保健院“中医治未病”门诊进行体质辨识，定制个性化养生方案。