

●教子有方

父母请多一些笑容教育



父母的微笑能够带给孩子力量与信心。无言的微笑传达着一份信任与理解,蕴含着一种真诚与关爱,代表了一份支持与赞许。当孩子淘气、不听话、犯错误时,父母不妨多给他们一些笑容。通过语言、表情等方式经常与孩子进行平等的沟通,对培养孩子的健康心理至关重要。



●健康速览

“一九”到“三九” 冬令进补最佳时

12月21日,冬至,进九。冬至这一天,阴极阳生,人体内阳气蓬勃,最易吸收外来的营养,因此,冬至前后是进补的最好时间,不仅强健身体,还能消寒。

冬令进补是我国民间传统的养生方法,民谚说:“三九补一冬,来年无病痛;今年冬令补,明年可打虎。”

根据“冬主藏闭”“冬藏精”的自然规律,冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间。冬补的方法有两种:一是食补,二是药补。冬补的药物有人参、阿胶、鹿茸等。人参补气,对气虚、体弱、四肢无力、过度疲劳的人最为合适。阿胶是滋阴补血的良药。但“药补不如食补”,冬至时节,适宜食用具有暖性的肉食,如狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉;蔬菜有黄豆、胡萝卜、韭菜、芥菜、油菜、香菜等;水果有橘子、龙眼、红枣等;其他的还有红糖、糯米、松子等。

冬令进补应避免造成血液粘稠,宜多食保护心脑血管食品,如山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等;应多吃利于降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、白萝卜;多吃温补性、养阳性的食物,如羊肉、鸡肉、狗肉等,以炖食为最佳。其中,羊肉和鸡是冬天温补的主要肉食品,俗话说:“逢九一只鸡,来年好身体。”此外,还应多吃益肾、护肾的食物,前者有腰果、大骨头汤、核桃等,后者有黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑米等。

何谓“笑容教育”?

笑容教育,是指在家庭教育中,家长不要一味对孩子进行批评、责骂和说教,而应多给他们一些笑容。通过语言、表情等方式经常与孩子进行平等的沟通,对培养孩子的健康心理至关重要。

中国家庭多溺爱 孩子需要独立空间

卡姆拉斯的结论来自对40多例中美儿童笑容的记录,比较和分析,以及对两国儿童心理及性格差异的深入研究。当今中国的城市家庭大多为三口之家,独生子女是家里的掌上明珠,从小娇生惯养。然而,父母的溺爱和过度关注往往造成子女缺乏自理能力和人际交往能力,不知如何去关注、帮助和爱周围的伙

伴。他们对自己也缺乏足够的认知,容易产生对他人和社会的失望感。童年时的心理缺陷或情感残疾往往会影响到一生的发展,而要弥补则需付出很大代价。

在中国,与生活上的大包大揽相伴的往往是父母对孩子的“高期待值和高标准要求”。中国父母在易发怒程度上要比美国父母高出26%,在严厉程度上则要超出52.2%。中国父母往往把太多的期望寄托在子女身上,望子成龙,望女成凤。殊不知,这样做往往会引起孩子的抵触和逆反心理,结果事与愿违。中国父母应给孩子更多的自由去选择自己的生活,而不要强迫孩子按照父母的意愿生活。

爱的微笑 给孩子的最佳教育方式

微笑是世上最美的语言,人与人的交流离不开微笑,心与心

的沟通需要微笑,儿童心理专家认为,微笑也是对孩子最好的教育方式。父母的微笑能够带给孩子力量与信心。无言的微笑传达着一份信任与理解,蕴含着一种真诚与关爱,代表了一份支持与赞许,可谓此时无声胜有声!在耳濡目染中,孩子也会带着微笑面对现实多彩的生活,无论感到愉悦或失意,无论人生之路平坦或坎坷,无论学业(事业)成功或失败,相信孩子们只要心怀微笑,便能平和地直面生活。

父母的微笑、平和的心态是培养孩子阳光般性格和心灵的重要保障。0-3岁的婴儿,可能由于父母的微笑而奠定开朗乐观的性格,并从小养成一种良好的习惯;3-6岁的幼儿,可能因为父母微笑的关爱而懂得珍惜生活、关爱他人;入学后的孩子,更会因获得父母的微笑而快乐、坚强、自信,一步步地带着微笑走出精彩、走向成功。

用微笑和鼓掌

来鼓励和肯定孩子

当一个人用微笑的眼神看着你,鼓励你去做一件事情的时候,你总是无法抗拒这种无声的力量,现在我们把这个适用在孩子们身上。在日常生活中,做父母的要善于用微笑的眼神来鼓励孩子。父母在微笑中鼓励孩子时,孩子往往比平时更有信心,因为,他会在你的微笑中读到鼓励和支持。

许多时候,当父母微笑着点头认可孩子时,孩子会觉得比听到“你真乖”更高兴。因为微笑和点头,不仅仅给予孩子一种认可和鼓励,而且让孩子体验到了父母对自己的浓浓爱意。当然,孩子有不良行为时,父母则要摇头表示制止,让他不要做这种行为,但是,摇头的时候,微笑同样可以表达友善。

生物降血压 保护心脑血管

□专刊记者 于建立

目前,一款名为乔氏生物电降压仪的产品在港城十分走俏。这款降压仪直接利用人体生物电治疗高血压的原理是什么?是否真的有效呢?12月9日,记者来到位于汽车总站大厦,对于乔氏生物电降压仪代理营销总部负责人冯信宁进行了采访。

据烟威地区营销总部负责人冯信宁介绍:我国高血压患者现已超过1.6亿人,并且每年以350万人的速度增长。每年有322.3万人死于高血压,有1/7以上高血压患者因长期服用药物而导致药物毒副作用非正常死亡,触目惊心的现实数字进一步向人们敲响了警钟。乔氏生物电降压仪是一款不用磁、不用电、不用药,无需使用任何“外源”,直接利用人体自身的生物电轻松治疗高血压的高科技产品。

乔氏生物电降压仪的治疗原理主要是利用人体各组织细胞在新陈代谢的过程中产生的生物电治疗高血压。血压升高,是由于血管平滑肌生物电失去平衡,不能正常运转。乔氏生物电降压仪通过对人体生物电的积累、储存、“定期释放”,帮助血管平滑肌恢复其正常的生物电活动,促使小动脉血管的扩张,改善血液循环,清除血管壁内脂类、胆固醇等有害物质的沉积,恢复血管壁的弹性,从而达到

治疗高血压之目的。

记者在采访过程中,遇到了高新区高血压患者张女士,她向记者讲起了自己这几年与高血压斗争的经历,“我患高血压和高血糖多年,常年服用多种降压药,最近常出现全身乏力、食欲不振、头痛、烦躁、心悸多汗、恶心呕吐等现象,经医院确诊为高血压药物引起的并发症。现在,我用乔氏生物电降压仪20多天,以上症状已大部消失,人也精神了很多。”

在采访期间,办公室的里的电话接连不断,都是打来咨询关于乔氏生物电降压仪的相关问题。问的最多的就是关于这个降压仪是否有其他的副作用。冯信宁告诉记者,这个仪器采用的是纯生物电自然疗法,不干扰人体的任何生理机能,能有效保护心脑血管,也无需担心外来药物进入体内引起排斥而产生毒副作用。

通过采访,记者进一步了解到,由于乔氏生物电降压仪疗效显著、确切,网络市场中已出现了假冒伪劣产品。冯信宁提醒高血压患者:在购买本产品时,一定要查看厂家授权代理编号,不可为了贪图小便宜从网上购买,以免上当受骗。烟台市营销总部为烟、威地区唯一授权代理商,患者如要购买可与总部联系或直接到总部进行现场体验效果后进行购买。