

教育孩子的12种方法

一、给孩子任性玩耍的时间,不要把生活安排得太有规则

美国儿童教育学者汤姆斯·阿姆斯壮指出,自由玩耍比有计划性的活动,对学龄前的孩子来说更为健康有益。父母要避免将孩子的时间塞满各种活动。所有的孩子都需要有一些无所事事,任性玩耍的时间。

二、养成喜欢助人的习惯

快乐的孩子需要能感受到自己与别人有某些有意义的连结,了解到他对别人的意义。要发展这种感觉,可以帮助孩子多与他人接触。你可以和孩子一起整理一些旧玩具,和他一起捐给慈善团体,帮助无家可归的孩子。也可以鼓励孩子在学校参与一些义工活动。专家指出,即使在很小的年龄,都能从帮助他人的过程中,获得快乐。

三、鼓励他多运动

陪你的孩子玩球、骑脚踏车、游泳……多运动不但可以锻炼孩子的体能,也会让他变得更开朗。保持动态生活可以适度缓解孩子的压力与情绪,并且让孩子喜欢自己,拥有较正面的身体形象,并从运动中发现乐趣与成就感。

四、笑口常开

常和孩子说说笑话、一起编些好笑的歌,和你的孩子一起开怀大笑,对你和孩子都有益处。光是大笑,就是很好的运动。

五、有创意的赞美

当孩子表现很好时,不要只是说“很好”。赞美要具体一些,说出细节,指出有哪些地方让人印象深刻,或是比上次表现更好,例如,“你今天主动跟警卫伯伯说早安,真的很有礼貌”。不过,赞美时也要注意,不要养成孩子错误的期待。有些父母会用礼物或金钱奖励孩子,让孩子把重点

都放在可以获得哪些报酬上,而不是良好的行为上。父母应该让孩子自己发现,完成一件事情所带来的满足与成就感,而不是用物质报酬来奖赏他。

六、确保孩子吃得健康

健康的饮食,不仅让孩子身体健康,也能让孩子的情绪较稳定。不论是正餐或点心,尽量遵循健康原则,例如:低脂、低糖、新鲜、均衡的饮食。

七、激发他内在的艺术天份

虽然科学家已证实没有所谓的“莫札特效应”,但是多让孩子接触音乐、美术、舞蹈等活动,依然可以丰富孩子的内心世界。专家发现,当孩子随音乐舞动、或是拿着画笔涂鸦,其实都是孩子在抒发他内在世界、表达情感的方法。孩子喜欢画画、跳舞或弹奏音乐,也会对自己感到比较满意。

八、常常拥抱

轻轻一个拥抱,传达的是无限的关怀,是无声的“我爱你”。研究发现温柔的抚触拥抱,可以让早产儿变得较健康、较活泼,情绪也较稳定。对于大人而言,拥抱也能让人减轻压力,抚平不安的情绪。

九、用心聆听

没有什么比用心聆听更能让孩子感受到被关心。想要当一个更好的倾听者吗?不要只用一只耳朵听,当孩子对你说话时,尽量停下你手边正在做的事情,专心听他讲话。要耐心听孩子说完整话,不要中途打断、急着帮他表达或是要他快快把话说完,即使他所说的内容你已经听过许多遍了。陪孩子去上学途中或哄孩子上床睡觉时,是最佳的倾听时刻。

十、放弃完美主义

对家中这些植物说“不”

花草不仅让居室更有活力,还是应对雾霾等空气污染的好帮手。然而,并不是所有的花草都适合摆在室内。

太香的花不要养。夜来香在夜间会释放大量香气,这种浓厚的香气对人体健康不利,长期摆在室内会引发头昏、咳嗽,甚至气喘、烦闷、失眠等问题;郁金香含有毒碱,人和动物在这种香气中呆上2-3小时,就会头昏脑涨,出现中毒症状,严重者还会毛发脱落;松柏类植物会分泌脂类物质,散发出较浓的松香味,对人体的肠胃有刺激作用,闻久了不仅影响食欲,还会使孕妇感到心烦意乱、恶心呕吐、头晕目眩;此外,牡丹、玫瑰、水仙、百合、兰花等名花也芳香袭人,但人们长时间处于这种强烈香味的环境中,会感到胸闷不适、呼吸不畅,还可能失眠。

当心过敏。一品红茎叶里的白色汁液会刺激皮肤,引起过敏反应,如误食茎、叶还有中毒死亡的危险;一串红花粉多,会使过敏体质的人,特别是哮喘病或呼吸道过敏患者病情加重;玉丁香、五色梅、洋绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性,有时接触它们也会引起皮肤过敏反应,出现红疹,奇痒难忍。

别把“毒花”带回家。许多大家喜爱的花都是带毒的,只轻轻触碰就可能引起不适,尤其是有小孩的家庭,尽量不要养。比如黄色、白色杜鹃花含有毒素,误食会中毒,导致呕吐、呼吸困难、四肢麻木等,严重的会休克;含羞草中的含羞草碱,如果接触过多,会引起眉毛稀疏、头发变黄甚至脱落;虞美人含有毒生物碱,尤其果实

我们都期望孩子展现出他最好的一面,可是有时候太过急切纠正或改善他们的表现。例如:嫌弃他们没把桌子擦干净,干脆自己再擦一遍;或是纠正他们一定要把东西摆到一定位置。事事要求完美,会减弱孩子的自信心与不怕犯错的勇气。

下次当你忍不住想要参一脚,急着帮孩子把事情做的更好时,不妨先想想看:这件事跟健康或安全有关吗?想像10年之后,这件事还有这么严重吗?如果**是No,那么就放手让孩子去做吧。

十一、教他解决问题

从学会系鞋带到自己过马路,每一步都是孩子迈向更独立的里程碑。当孩子发现他有能力解决面对的问题,就能带给他们快乐与成就感。当他遇到阻碍时,例如:被玩伴嘲笑或是无法拼好一块拼图时,你可有几个步骤来帮助他:(1)确认他的问题。(2)让他描述他的解决方式。(3)找出解决问题的步骤。(4)决定让他自己解决这个问题或提供一些帮助。(5)确定他能获得需要的协助。

十二、给他表演的舞台

每个孩子都有特有的天赋,何不给他们机会表现一下?如果他们喜欢说故事,鼓励他多说故事给你听。如果他对数字很擅长,带著他去逛街,让他帮你挑选价格便宜的东西。当你能欣赏孩子的才能,并表现出你的热情时,孩子自然会更有自信心。我们身边的孩子所需要的,不只是衣食无虑的生活环境而已,他们需要大人陪伴他去“经历”它的成长过程。句话说:要知道孩子眼中的世界是什么样子,得先蹲下来,由孩子的位置和高度去看世界。

毒性最大,如果误食会引起中枢神经系统中毒,甚至有生命危险;万年青含有一种有毒的酶,如果触及茎、叶的汁液,会引起皮肤奇痒、发炎,若被孩子抓玩或误咬,会因刺激口腔黏膜而引起咽喉水肿,甚至使声带麻痹失音;夹竹桃的茎、叶乃至花朵都有毒,其气味还会使人昏昏欲睡,智力下降。

家有老人孩子避免带刺的花。仙人掌虽然净化空气效果不错,但其表面密布的刺会不经意伤害到人,若家中有行动不便的老人或是不懂事的孩子,最好不要养。此外,刺梅等也有锋利的刺,茎叶含有毒素,也不要养。

家里可以养一些薄荷、柠檬草、吊兰、富贵竹、虎尾兰等植物,其挥发性物质不但没有危害,还有净化空气的作用。

多喝水保健康 喝这5种水等于慢性自杀

水是生命之源,我们每天都需要喝水,而且我们经常鼓励大家多喝水,因为多喝水有利于身体健康。但是并不是喝什么水都有利健康,有的水喝了可能反而会带来疾病。

没烧开的水

专家指出,饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%~38%。当水温达到100℃,这两种有害物质会随蒸气蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,则饮用安全。

重新烧开的水

有人习惯把热水瓶中的剩水重新烧开后再饮,目的是节水、节煤(气)、节约,但这种“节约”不足取。因为水烧了又烧,使水分再次蒸发,亚硝酸盐会升高,常喝这种水,亚硝酸盐会在体内积聚,引起中毒。

千滚水

千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水,还有电热水器中反复煮沸的水。这种水因煮过久,水中不挥发

早餐不妨吃点薯

健康早餐什么样?目前,营养专家一致认为至少要包含3类食物:一是淀粉类主食,比如面包、杂粮粥等;二是蛋白质类食物,如奶类、蛋类、豆制品等;三是水果和蔬菜。上海华东医院主任营养师陈霞飞告诉《生命时报》记者,除了杂粮粥和面包,早餐也可以吃点薯类代替一部分主食。

薯家族的成员包括马铃薯、甘薯(包括白薯、红薯、紫薯)、土薯(包括山药和芋头)。《中国居民膳食指南(2016)》中建议,每天摄入薯类50~100克。早餐时吃薯类有以下几个好处,第一,补充维生素C。人们早餐往往果蔬摄入不足,导致维生素C缺乏,而马铃薯、红薯等薯类维生素C含量远远高于其他主食,甚至高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。第二,增强饱腹感。薯类膳食纤维含量丰富,在促进肠道健康的同时,还能提供更持久的饱腹感,让你不至于还没到中午就已经饥肠辘辘。第三,有助控制体重。薯类脂肪含量低、水分高。吃到同样饱感的情况下,摄入的能量更少。用薯类替换一部分精制米白面,能减少能量摄入,有助控制体重。

早餐吃薯类,可以选择下面几种方式。1.蒸着吃。把薯类洗净,切成块,直接蒸熟即可。这种做法省时省事,带着食物的原香。2.煮成粥。红薯、山药这种带有甜味的薯类非常适合和粮食一起煮粥食用,甜甜的薯配上暖暖的粥,尤其适合老人和小朋友。3.压成泥。马铃薯蒸熟后压成泥,拌上牛奶再撒点椒盐,就变成了美味的土豆泥。红薯泥可以和面糊一起做成软饼,或是直接淋上酸奶食用。

薯类虽好,也不宜一次吃太多,更不能完全代替主食。另外,薯类的膳食纤维含量较高,食用过多可能会引起肠道胀气等不适。胃酸分泌过多的人或胃溃疡的人在吃薯时最好搭配少许蔬菜,减少烧心等症状。

西瓜皮和枣可一起煎汤喝 每天代茶饮能消暑健脾

西瓜是人们在夏天最喜欢吃的水果之一。著名中医养生专家、中国中医科学院研究员郝近大表示,西瓜皮是一种非常好的中药。

西瓜皮可以直接泡水代茶饮。人们还可以将西瓜皮外面那层薄薄的绿边切下来,洗净后切碎,水煮15分钟左右,去渣取汁,加入适量白糖,凉后代茶饮,有清热解暑、祛暑降温的功效。将新鲜的西瓜皮100克和剖开的10枚大枣一起煎汤喝,每天代茶饮,能消暑健脾。单纯性的肥胖症、高血压病、慢性前列腺炎、高脂血症患者也可以通过西瓜皮来治疗。准备西瓜皮、赤小豆和白茅根各50克,首先将西瓜皮和白茅根切碎,并将赤小豆用清水淘洗干净,然后将赤小豆倒入清水中,用大火煎煮,再用小火煮一个半小时,将西瓜皮和白茅根放入锅中,煎煮15分钟。

西瓜皮中间那一层红白相间的地方叫做“西瓜翠衣”。准备“西瓜翠衣”500克,鲜荷叶4张,将西瓜翠衣洗净,切成小块,荷叶也撕成小块,将以上两者同时入锅,煮沸10分钟,取汁加白糖代茶饮,可治疗小儿夏季发热、口渴、小便黄等症。

性物质,如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,出现暂时腹泻、腹胀;有毒的亚硝酸盐还会造成机体缺氧,严重者会昏迷惊厥,甚至死亡。

蒸锅水

蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水,多次反复使用的蒸锅水亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水,或用这种水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中毒;水垢经常随水进入人体,还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变,甚至引起早衰、癌症。

老化水

老化水是指长时间贮存不动的水。常饮用这种水,对未成人会使细胞新陈代谢明显减慢,影响身体发育;中老年人则会加速衰;许多老地方食道癌、胃癌发病率日益增高,可能与长期饮用老化水有关。老化水中的有毒物质也随着水贮存时间增加而增加。

担心寄生虫 这样做才能放心吃鱼

最近网上出现了一段视频,标题叫做《恐怖,鱼身上长满寄生虫》。视频中男子用剪刀破开一条鱼的鳞片,然后挑出一条很长的线状物体,接连几处都是如此。正如视频中另一位男子所言,那些寄生虫让人“头皮发麻”,再也没有吃鱼的欲望。

从视频中,无法看出这条鱼从哪儿来,也没法分辨那些线状物体到底是不是寄生虫。不过,水中出现寄生虫,是非常普遍的现象。

野生鱼携带寄生虫,非常普遍

许多人推崇“野生鱼”,认为它们安全又美味,其实这是个误区。

野生鱼水域既是鱼的家园,也是其他生物,比如寄生虫的家园。寄生虫与宿主的共生,本来就是自然演化的结果。所以野生水产普遍存在寄生虫。寄生虫不会危害鱼的生命,但可能影响鱼的生长。

能够在鱼的身上或者体内栖身的寄生虫很多,有很多是肉眼看不见的,人们也就“眼不见为净”,觉得这些鱼是“干净”的。视频中的那种寄生虫虫体形很长,肉眼可见,可能是某种线虫。

与野生水产相比,养殖水产被寄生虫感染的可能性就要小得多。因为养殖者会采取各种手段来杀灭寄生虫和致病细菌。

另外,淡水水域中更适合寄生虫的生长(淡水鱼肝吸虫感染相当普遍)。因为海水的高渗透压,对寄生虫的生存造成了巨大的压力,不过依然有顽强的寄生虫可以感染海鱼,比如异尖线虫就经常在海鱼中被发现。

高温和低温均可杀死寄生虫

寄生虫虽普遍,但不难杀灭。最简单有效的方法是加热。寄生虫极不耐热,美国FDA的建议是加热到60℃就可以有效杀死它们。在涮火锅的时候,只要鱼片变成了白色,也就不担心寄生虫了。

寄生虫也怕冻。美国FDA提供了三种操作方式:一是在-20℃以下的环境中冻7天;二是在-35℃的环境中冻硬然后接着冻15个小时;三是在-35℃的环境中冻硬然后



关爱自己便是爱护家人

拒绝毒从口入 关注食品安全

农药蔬菜 抗生素 激素 地沟油 催熟剂 瘦肉精 重金属