

当代名人成才的家庭因素

以世界著名科学家、美国芝加哥大学教授本杰明·布卢姆为首的研究班子，通过对30岁左右便取得突出贡献的100名科学家、文学家、艺术家、体育家长达3年的调查与分析，发现他们之所以成才，下面这几个家庭因素，起着非常重要的作用，值得广大望子成龙、望女成凤的父母参考借鉴。

如果父母经常参加体育、文艺、科技等活动，并且把它们作为自己生活中不可缺少的组成部分，那么孩子也会自然而然地喜欢这些学科，就像学说话、学走路一样，模仿并逐渐掌握这些学科。

父母对工作和学习保持的锲而不舍，精益求精的严肃态度，也将潜移默化地影响孩子，使他们从小养成不屈不挠的性格。

父母在辅导孩子学习知识、技艺时，应表现出浓

厚的兴趣，而且态度要亲切和蔼，方法要生动有趣。当孩子有了进步时，要及时表扬鼓励，使孩子对学习抱有信心。

培养孩子独立思考的习惯。对孩子提出的问题要做到有问必答。倘若提出的问题自己也不懂时，可先查阅有关资料或请教别人，然后再给以解答；也可以如实回答不知道，切忌随便敷衍应付，愚弄孩子。

加强孩子的基础教育。根据孩子的爱好和特长，引导他们在某一方面重点发展，为他们将来成为这一领域成绩卓然的人打下基础。

在有条件的时候，应当安排孩子在名师的指导下学习，这样可使孩子的成才之路更加顺利。

父母一旦发现孩子显露才能，就应引起高度重

视，让孩子意识到自己生活在被关心且充满荣誉的环境里，从而使他们对自己的前程和未来满怀信心。

父母从小就要对孩子进行严格的敬业爱业教育，使他们养成无论做什么事情都应竭尽全力去做的习惯。这是所有成才者必不可少的精神品质。

除了以上几个因素以外，本杰明·布卢姆还特别指出：

尽管有些成才者在儿童时代的確比一般孩子要聪明，但他们中间却没有一个从小就是超出常人若干倍的神童；也没有一个是从小就被迫学习许多东西而成为杰出人才的。

他还强调，成才者在孩童时代并不一定是同龄孩子中最有天才的，但他们一定是立志出类拔萃，最想超越别人的人。

五分钟快速自测体内有无湿气

如果人体体内有湿气，其实吃再多的补品和药品都是很难吸收见效，所以要了解自己体内有没有湿气是很重要的事情，花上五分钟，就能自测出结果，试试吧。

- 1、早上起床累不累**
早上起床的时候，你的感觉会是很精神呢，还是会很疲劳？如果你疲劳得有点头晕，怎么都打不起精神来的话，就是体内有湿。
- 2、大便时会不会黏黏腻腻**
每天大便的时候，要注意自己的大便，会不会黏黏腻腻，有的大便会黏在马桶边上，怎么冲都冲不走；又或者你在擦屁股的时候，会不会擦上5、6下都还是擦不干净，如果你有这些状况，就要注意帮自己的身体祛湿了。

中国人喝了2000多年的粥，喝粥助人长寿的例子历史上就很常见。比如南宋陆游，古稀之年，齿牙完整、耳聪目明，最终活到85岁，就与爱喝粥有关。

大麦粳米粥：消暑
大麦性凉，可以有助我们消暑解热，使我们全身都感觉到舒爽畅快。而粳米有助于健脾胃，补中益气。

扁豆粥：疏脾开胃
白扁豆粥可作为脾胃虚弱、慢性腹泻、吐泻等症的辅助食疗。其有健脾和中之功，味甘性平气香，能疏脾开胃。

做法：100克粳米用冷水浸泡半小时，先用武火煮沸；再加入100克鲜白扁豆，改用小火熬煮成粥，加入红糖或冰糖即可。

冬瓜粥：减肥
中医讲胖人多湿，这道粥具有清热解暑、利湿消肿的作用，每天中午或晚上坚持喝上一小碗，喝上个把月，效果就会出来了。
做法：将冬瓜皮上的白霜洗掉即可，不要把皮切掉。将100克鲜冬瓜切块，同100克大米放入锅中，加水煮成粥即可。

桑葚粥：助睡眠
桑葚粥对由心血管疾患所引起的失眠有很好的效果。
做法：桑葚20-30克，糯米10克，用500毫升水煮粥，熟时加冰糖少许即可。每天晚饭后一小时吃一次就行。脾胃虚寒、腹泻者忌服。
山药粥：补气
气虚的人往往会出現神疲乏力、精神不振、四肢倦怠、自汗、气喘、面色淡白、语音低微、头晕耳鸣等症状。每天喝一次，有利于改善体质。

身体祛湿了。

- 3、吐出舌头看看舌苔是否发白**
健康的人，舌苔是不会附有白色的舌苔，如果你的舌苔很白很厚，说明你的身体偏寒性体质，如果你的舌苔粗糙发黄，就要注意帮自己的身体祛湿了。
- 4、刷牙的时候会不会恶心**
早上起床刷牙，你会不会很容易就感觉到恶心想吐？嗓子里感觉总是有吐不干净的痰液？就要注意帮自己的身体祛湿了。
- 5、小腿会不会有酸沉的感觉**
早上起床，会不会觉得小腿肚子有酸沉的感觉？如果小腿肚那里会发酸发沉，就要注意帮自己的身体祛湿了。

做法：干杯山药500克，芡实150克、薏苡仁750克打成粉末，每天取一或者两调羹，放入小米，或者大米中，熬粥喝。

枸杞粥：亮眼
枸杞子归肝、肾经，吃点枸杞子能很好地补肾气、平补阳气、益精明目、养血。坚持每天早晚吃一碗，就可以起到明目的作用。

做法：将15克枸杞、50克粳米，入锅加水，熬到米开花后停火，再闷上几分钟，出锅后再根据自己的口味加一些白糖。

菊花枸杞粥：降压补肾
每日两次，有补肝肾、益精血、降血压之功效。

粥是天下第一补药

做法：15克菊花摘去蒂，上笼蒸后取出晒干或阴干，然后磨成细末备用。
100克粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半成熟。
再加菊花细末，15克枸杞子继续用文火煮至米烂成粥即可。

红豆山楂粥：降脂减肥
新鲜山楂具有降血脂、助消化的作用，但由于其酸性较强，不适合胃酸过多的人食用，但同红豆、大米一起煮粥食用，则温和许多，不仅能够降血脂、助消化，还能起到减肥的作用。

做法：先把适量的红豆浸泡半日，然后再与山楂、

秋季养生秘籍

秋季是气温从热转寒，阳气渐收，阴气渐长的时节，也是自然界和人体从阳盛转向阴盛的关键时期，人体的阴阳代谢开始阳消阴长，因此精神、情志、饮食起居等，都应该顺应秋季的气候特征，以养收为主，来达到保健的目的。

穿衣：常备一件薄外套
初秋季节,天气略微转凉,但是暑气仍未褪去,所以温度可能呈现早晚略凉,而中午仍然较为炎热的表现。这个时候千万不要凭一时的感觉而随意增减衣物,最好身边常备一件薄外套,以防温度骤然变化,导致受寒感冒,或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多的衣物,否则会削弱身体对外界气候的适应能力,更容易受凉感冒。但是在深秋季节,秋风大,气温低的时候,就应该及时的增加衣物,尤其是体弱的老人和儿童,更应该要注意。

饮食：凉润为主少辛辣
秋季宜收不宜散,所以饮食上应该注意减少辛辣味道的食物,而适当增加一些酸味的食物。同时由于秋季燥邪当令,气候干燥容易损伤人体津液,导致干咳、少痰、便秘等情况,所以饮食上可以略微增加一些凉润的食物,但不宜进食过多寒凉的食物,以免损伤人体阳气。秋季可以适当增加食物芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、百合、山药等食物。

居家：保持空气新鲜洁净
秋高气爽,适合给居所经常通风换气,保持室内空气新鲜洁净。同时起居也要注意早睡以顺应阳气的收敛,而早起使肺气得到舒展,防止收敛太过。在白天天气仍然炎热的时候可以使用空调、电扇

等电器来达到合适的温度,而夜间气温凉爽时,可以适当开窗通风,既节省资源又保证舒适。

运动：散步慢跑最安全
秋季温度合适,是开展运动锻炼的好时机,具体的运动方式可以根据个人的实际情况来合理选择。但是在初秋时节,中午温度较高,还是建议在早起或晚上温度较为凉爽的时间进行运动比较合适。同时运动后注意及时擦汗,以免受风,引发疾病。通常来说散步、慢跑都是比较安全的运动方式,而有运动基础的人可以选择在天气好的时候进行户外活动,跑步、登山、远足等。

精神：欣赏美景愉悦心灵
秋季在五脏应于肺,而肺在情志方面和悲忧相对应,所以如果过度悲忧会损伤人体肺气,而肺气虚弱,也会使人体对不良刺激的耐受性下降,容易出现悲伤忧虑的情绪。所以在秋季时,需要注意培养乐观愉悦的心情,保持情绪安宁稳定,来避免自然界的肃杀之气影响到自身。所以民间有重阳登高望远习俗,也是利用登高远眺,欣赏美景来达到心旷神怡、消散不良情绪的目的。

预防：重视保健防秋燥
秋季容易出现胃肠炎、咳嗽等疾病,在日常生活中注意预防保健,也是保证身体健康的重要内容。秋季注意饮食卫生,不吃腐败变质的食物,可以适当服用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药来缓解秋燥。贝母雪梨、菊花茶、桔梗甘草茶可以缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状,而山药核桃粥可以预防秋燥引起的便秘。

大米一起煮粥，熟烂后加红糖调味就可以食用了。

红枣粥：补气血
有些女性容易出现气血亏虚的状况，头晕脑胀、双眼酸痛、皮肤干燥、全身乏力等症状，到医院又检查不出毛病来，就可以喝点红枣粥。

做法：取50克红枣、100克大米，一起煮成粥，每日早晚温热食用即可。

荷花粥：护肤
经常服荷花粥，可使皮肤光滑细腻。荷花中的槲皮素和槲草素能改善面部油脂分泌，减轻痤疮，使面色红润，容光焕发。

做法：将荷花瓣晒干，切碎待用，用100克粳米煮粥，熟时加入10-15克荷花，煮开即成。

黄芪粥：改善体乏
黄芪可益气固表，凡是中医认为是“气虚”、“气血不足”，如平时体质虚弱，容易疲劳，常感乏力，往往是“气虚”的一种表现，可以喝点黄芪粥调理。

做法：取黄芪15克，先用清水浸泡30分钟，然后加水煎煮两次（第一次煎30分钟、第二次煎20分钟），用两次得到药汁煮米成稀粥，早或晚服用即可。

松子粥：润肺滑肠
松子、粳米一起煮成粥，有补虚、养液、润肺、滑肠的作用，特别适用于中老年人及体弱早衰、产后体虚，头晕目眩、肺燥咳嗽咳血，慢性便秘等症。

做法：将50克松子仁研碎，然后同50克粳米一起煮成粥，加入适量的蜂蜜调味即可食用，当作早餐食用。

同心同德 构筑食品安全 群策群力 共建和谐 临沭