

## 乖孩子不等于好孩子

关于好孩子的判别,很多父母可能坚持基本相通的标准,那就是宝宝要听话,不随便犯错误。可是,如果我们仅仅把听父母、不犯错作为好孩子的判断标准,那可是有些扭曲了好孩子的真正含义了。

每一位家长都渴望有一个好孩子,这个好孩子就像“别人家的孩子”一样好,甚至超出“别人家的孩子”。学习上有很高的自觉性,生活上自理能力很强,父母交代的任务不折不扣完成,不招灾不惹祸,这样的“好孩子”现实当中真的能找到吗?

答案是,这样的孩子可以有,但不一定是好孩子,充其量是一个坚决执行父母意志的乖孩子。“乖孩子”与“好孩子”,一字之差,却有很多区别,好孩子将来可以成为栋梁之材,成就父母的期盼,成就自己的个人价值,然而乖孩子则有可能成为问题孩子。

冬冬从小就是父母眼里的乖孩子,性格绵柔,爸爸

妈妈不让她做的事情从不涉足。比如电脑游戏、手机游戏,别的孩子跟父母捉迷藏,用各种方法尝试电脑游戏的乐趣,冬冬却从不让父母担心,因为冬冬有一个严厉的爸爸和时刻监控他的妈妈。

冬冬也是一个探索欲望很强烈的孩子,对很多新事物充满了好奇心。有一年冬天,冬冬的爸爸买回来一缸金鱼,小鱼儿在水里游来游去,吐泡泡的样子特别可爱,冬冬只要有时间就捧着小鱼蛋趴在鱼缸旁边看金鱼。有一天,外面的天气特别冷,地上铺了一层厚厚的冰。冬冬看到小鱼在水里一动不动,他伸出小手指试了一下水温,呀,水特别凉!冬冬害怕小鱼冻坏了,把一壶热水倒进了鱼缸,可是,鱼缸里并没有出现他期望的小鱼欢快游动的样子,反而肚皮朝上死掉了。冬冬爸爸回家,看到自己心爱的小鱼翻着肚皮死掉了,气急败坏地把冬冬揍了一顿,告诫冬冬以后不经允许不能随便碰东西。从此冬冬再也不敢随便碰东西,变成了一个爸爸妈妈喜欢的乖孩子。

现在冬冬长大了,成了一个高高大大的初中生,在一群欢快活泼的同学当中,冬冬显得有些格格不入。他整天闷着头坐在自己的座位上,同学邀请他踢球他不去,同学邀请他交流游戏经验,他一脸茫然。冬冬只知道蒙着头学习,同学们都说他是个书呆子。冬冬没有伙伴,也少有朋友,学习成绩一直不温不火。爸爸妈妈很着急,我的孩子从小都很乖,现在这是怎么了?

冬冬的确是个乖孩子,或者说是一个不敢犯错误的孩子,因为爸爸妈妈从小就没有给他尝试错误的机会。孩子的成长就是一个不断试错的过程,可是这个过程被人所阻断了,他只能沿着爸爸妈妈划定的路走下去,放开手就不知道如何是好了。这样的孩子是不是好孩子,答案不言而喻。

药家鑫的悲剧已经过去了很长时间,但愿健忘的家长别在培养药家鑫那样不敢犯错的乖孩子,这样的孩子迟早会被社会淘汰的。

## 心血管不好就别秋补啦

## 血栓发生前 身体会向你发送6个信号

脑血栓,离我们远吗?脑血栓不但影响患者身心健康,严重的甚至会导致瘫痪。为了家人,请多看一眼!为了健康,请记住这些信号!

脑血栓又称缺血性脑中风,中老年人发病较高。国内外医学统计资料显示:脑血栓的致死率几乎占所有疾病的第一位,有人将其称为危害健康的“第一杀手”。临床医学实验证明:在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓而导致的。

1、哈欠不断 患缺血性脑血栓者,80%发病前5~10天会出现哈欠连连的现象。

2、血压异常 血压突然持续升高到200/120mmHg以上时,是发生脑血栓的前兆;血压突然降至80/50mmHg以下时,也是形成脑血栓的前兆。

3、鼻子出血 这是值得引起注意的一种危险信号。多次鼻子大量出

血,再加上眼底出血、尿血,这种人在半年之内会发生脑血栓。

### 4、步态异常

步履蹒跚、走路腿无力是偏瘫的先兆症状之一。如果老年人的步态突然变化,并伴肢体麻木无力时,则是发生脑血栓的前兆信号。

### 5、突然发生眩晕

眩晕是脑血栓的前兆中极为常见的症状,可发生在脑血管病前的任何时段,尤以清晨起床时发生得最多。

此外,在疲劳、洗澡后也易发生。特别是高血压患者,若1~2天反复出现5次以上眩晕,那么发生脑出血或脑梗死的危险性增加。

### 6、突然发生剧烈头痛

一是突然发生的剧烈头痛,伴有抽搐发作;  
二是近期有头部外伤史,伴有昏迷、嗜睡现象;

三是头痛的性质、部位、分布等发生了突然的变化;

四是因咳嗽用力而加重的头痛,疼痛剧烈,在夜间痛醒。

如果您的家人有上述情况出现,应尽早到医院检查、治疗。

夏末秋初是冠心病并发性心力衰竭的高发季节,着凉感冒、血压波动、饮食不当是三大主要诱因。解放军454医院心内科王达理主任提醒,初秋护“心”要注意避免以上诱因,坚持用药,出现心脏不适应及时就医。

长期高血压会使动脉粥样硬化的发生和发展,出现心肌梗死、心绞痛甚至心肌梗死,因此,冠心病或高血压患者尤其男性应保持乐观情绪,防止过度兴奋和疲劳,避免酗酒、高盐饮食等高血压发病危险因素,坚持服用降压、降脂或治疗冠心病的药物,定期检查心电图和血压,夏季减少或停止用药的患者应在医生指导下及时调整治疗方案。

进入秋季后,很多人开始进补。王主任说,高血压、糖尿病、冠心病患者不要跟风进补,饮食还应注意以清淡为主,尽量少吃辛辣、高盐食物,避免三餐过饱。另外,心血管病患者还要及时补充水分,每天喝1500至2000毫升白开水,抵抗秋燥。王主任提醒,心衰患者还要限制饮水量,以免饮水过多增加心脏负担,

## 家备小药箱三提醒

许多家庭都备有小药箱,家长们都喜欢将常用药放在小药箱里,实际上这样做非常不科学,这是因为:

1.药物长期存放过程中在温度、湿度等环境因素的影响下,会产生复杂的物理、化学和生物化学的变化,外用药物和内服药存放在一起会相互产生影响。

2.有可能混淆药物的用药方法,造成伤害,如外用药樟脑、炉甘石洗剂外观很像草莓口味的混悬液,易造成误服。

3.成人药和儿童药可能会名称相同、外观相似,但规格不同,而儿童不是“缩小版的成人”,如果家长错误地将成人药物给儿童服用,可能会产生不可逆转的伤害。

因此,家庭备药应将不同给药途径的药品分开保存,成人药和儿童药更应分开保存。



常言道“人吃五谷杂粮,咋能不生疮?”现代社会,由于人们的生活、饮食常常不规律、不科学,加上普遍快节奏的生活方式以及各种强大的压力,很多人的胃肠都处于亚健康状态。胃肠疾病包括急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、急性肠炎、慢性肠炎、功能性消化不良、功能性便秘等,常见胃痛、胃痞、胃灼热、嘈杂、腹胀、泄泻、纳呆、纳差、便秘等症状,老百姓习称“胃病”。胃肠疾病尤其是慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肠炎对人体的危害与健康的影响持久而广泛,如果长期得不到有效治疗或久治不愈,会引起胃肠黏膜糜烂、溃疡、穿孔甚至癌变。

金代名医李东垣明确提出“内伤脾胃,百病由生”。脾胃、胃肠为气血生化之源,是后天之本。防治胃肠病,保养脾胃应遵守“素为主,八成饱,勿刺激,勤运动,莫忧愁”五大原则。

### 素为主

《黄帝内经》提出的“五谷为养、五菜为充、五畜为益、五果为助……合而服之”的膳食结构,既符合中国人养生保健的总体营养要求,也符合现代营养学的理论与实践,是保证生长发育和健康长寿的必要条件。

现在生活条件好了,大部分人的肉类、奶类的食用量在增加,高油、高脂、高糖的食物吃的越来越多,就是所谓过食“肥甘”,同时谷物粮食、蔬菜水果摄入减少,使疾病谱上也有很大的

变化,不但胃肠病高发,难以康复,以前发病率很低的心脑血管疾病以及结肠癌等肿瘤近年来也一直在逐年增加。

为防治胃肠病,保护脾胃,人们的日常饮食应以素食为主。素为主,不是“素食主义者”,尤其不是“严格素食主义者”,应是减少肉食,保证蔬果,增加豆制品与奶制品。如此,才能既保证食物搭配合理,使人体得到各种不同的营养,以满足生命活动的需求,同时也有预防胃肠病,促进胃肠病康复的作用。

### 八成饱

八成饱,即饮食要节制,饮食量要适度,既不可过饱,也不可过饥。如此才不至损伤胃肠,引起胃肠病、加重胃肠病症状,同时还可确保脾胃受纳、运化功能正常,提高对摄取食物的消化、吸收,使气血营养化生旺盛,身体健康。另外,亦无营养缺乏或过剩之忧,可减少营养不良和肥胖,预防动脉硬化、冠心病、脂肪肝、糖尿病等“文明病”的发生,提高生活质量。

八成饱,应参考个人的食量灵活对待。由于每个人的食量多少不定,因此应根据自己的食量,结合年龄、学习工作、运动活动等情况,在保证人体必需的营养基础上酌情调节食量。

八成饱,不仅要注意数量,更要注意能量,同时还要注意以不损伤脾胃为度。数量只是其

形式,关键是能量,如果一顿饭里多是大鱼大肉、油炸食品,因为高能量,而且不易消化,那就不能是八成饱,而应该是七成饱,甚至是六成、五成饱;如果一顿饭里多是蔬菜和少量低热量的主食,就可以吃九成饱。肉食、油脂不易消化,容易损伤脾胃,一定不能多吃,尤其是胃肠病患者更要注意;蔬菜、水果,虽说对健康益处较多,能量也低,但脾胃功能先天虚弱或脾胃虚寒型胃肠病患者也不能大量食用。

### 勿刺激

## 胃肠疾病养生五原则

勿刺激,即少食或不食刺激胃肠的饮食。戒烟限酒或戒烟禁酒 吸烟和饮酒都会刺激胃肠道,引起胃肠充血、水肿或是功能紊乱。所以,胃肠功能弱者要戒烟、限酒,甚至要戒烟、禁酒。

避免机械和化学性刺激过强的食物 前者如粗粮、芹菜、韭菜、雪菜、竹笋及干果类等,若食之不当,可损伤胃肠黏膜,引起胃肠炎或胃溃疡。后者如喝浓茶、浓咖啡、浓肉汤,大量饮用烈性酒等,可刺激食管和胃肠道黏膜,使其充

血、水肿、糜烂甚至溃疡,引起食管炎、胃炎、溃疡病、慢性肠炎等。因此,胃肠病尤其是溃疡病患者,要尽量避免刺激性过强的食物。

少吃腌制、辛辣食物 如咸菜、腌肉、腌鱼、熏肉、熏鱼、腊肉、香肠等所含亚硝胺类化合物是食管癌、胃癌以及大肠癌的致病因素之一。像麻辣烫、火锅、烧烤、煎炸食物性多温热,容易助热生火,导致胃肠燥热、胃阴虚损,出现胃痛、便秘等证。而煎炸食物因油脂较多,还会引起消化不良。所以应少吃或不吃腌制、熏烤食品以及辛辣、烧烤、煎炸食物。

禁忌产气、产酸与生冷食物 如芋头、红薯、土豆、山药、生萝卜、洋葱、生葱、生蒜等产气食物,有产气鼓肠、增进肠道蠕动的作胃,胃肠炎、溃疡病等患者宜禁食。而芋头、红薯、土豆、山药、甜点及醋醋食品有产酸作用,溃疡病、吐酸者宜禁食。像冷饮、水果、凉拌菜等生冷食物易使脾胃阳气受伤、功能虚衰,并产生阴寒内盛的腹部冷痛和功能失调的呕吐、泄泻,因此脾胃功能差、阳虚体质以及寒性胃痛、胃痞、腹痛、泄泻等病证患者慎食。

### 勤运动

勤运动,即经常适度的运动锻炼。中医认

为,运动有畅达经络、疏通气血、和调脏腑的作用,由此可达到增强体质、益寿延年的养生目的。现代研究表明,运动对人体是一种生理刺激,可使各组织器官发生适应性变化,并逐渐增强其功能,因此对身体健康大有裨益。运动可致脾胃蠕动、消化液分泌和脂肪代谢,促进食物的消化、吸收与传导排泄,长期运动能使固定肝、胃、脾、肠等内脏器官的韧带得到加强。因此,运动锻炼能预防或改善食管反流症、消化不良、大便秘结、胃肠下垂、脂肪肝、溃疡病等疾病。

### 莫忧愁

莫忧愁,即注意怡养精神、调摄情志,避免或减少忧愁、思虑、恼怒对脾胃的影响。中医学早就认识到,脾胃、胃肠病的发生发展与精神情志关系密切,如忧愁、思虑过度,可致肺气郁、脾气结,久之肝气也会郁滞,横逆乘犯脾胃,则会导致胃肠疾病;恼怒伤肝,致使肝气上冲,可致脾胃升降失调,引起胃肠疾病。为防治胃肠病,脾胃病,保养脾胃,人们应高度重视精神情志调摄,避免或减少不良情绪对脾胃、胃肠的影响。

胃肠病的成因复杂,有饮食失常、精神情志失调、外感邪邪、过劳过逸、药物毒副作用等环境因素,以及素体因素和内生致病因素等体质因素,这些因素不仅与胃肠病的发病有关,而且与胃肠病的康复关联。因此,预防和治疗胃肠病,应树立“处处防”的观念,大事小情,都需注意。

## 每天两片“药” 活过100岁

美国波士顿一家养老院里有位百岁老人,满面红光,精神抖擞,每天都乐呵呵的,能吃能睡能活动。经常有人向她请教长寿秘诀。

她说:要说世界上真有什么长寿秘诀的话,我的秘诀是,每天都要吃两片药:早晨刚起床,我要吃一片“满足”药;晚上睡觉前,我要吃一片“感恩”药,坚持数年,很有好处。

### 1、“满足”药

对健康满足——我们每个人身边都有些不知满足的人:偶尔一次血压高了,就吃大量的药物各种偏方方去试用,120的血压想要降到90,6.5的血糖想降到6……

其实,只要身体没什么不舒服,根本不在乎数值,我们对健康满足,健康的身体就会满足我们的需要!

对现状满足——我们无法控制自己的生与死,多数人到了年迈的时候才能体会到:健康长寿比荣华富贵更重要。

我们要明白:生活条件、人生境遇可能一般,但生活的态度却是很积极,很开心的。

对未来满足——对未来不需要过多要求,只需要保留信心。该奋斗的去奋斗了,该拼搏的去拼搏了,就能平常心看待得失。

在生活中,每个人都会有这样或者那样的不如意,烦恼忧愁,恩恩怨怨再多也没用。我们每个人自己有个幸福的家,每天都是个快乐的人,不要自寻烦恼。

### 2、“感恩”药

对朋友感恩——在这世上,有些人值得你对他好,并非每个人都懂得感恩,都会领你的情。

大度地原谅别人对自己的不敬,不去斤斤计较那些鸡毛蒜皮的个人恩怨。

给那些对我们好的老朋友、老战友时不时打个电话,聊几句,感谢的话就不必说了,真挚的感情都在内心。

对敌人感恩——有时候,人总是会固执极端,直到被无情的伤害至心痛才恍然大悟,原来一味的付出根本没必要,拥有也不一定就是幸福。

真的应该感谢那些伤害过自己的人,让我们明白了什么才是自己值得去珍惜的。

对自己感恩——感谢自己的坚持,感谢自己的努力!人到中老年,老伴,老友,子女都会在身边,但只有依靠自己才会有真正的幸福。

感谢自己的细致,让生活更加快乐,感谢自己的坚持,让身体更加健康!

每天早晨坚持吃一片满足药,晚上吃一片感恩药,把这两片药送给你的朋友,坚持40年,我们都能活过100岁。