



男孩女孩培養各有側重

編者的話: 男孩女孩無論身體還是性格都大不相同, 父母培養時也應抓住特點, 選擇合適的教育方法, 才能將其培養成才。

男孩講擔當

在不同國家、文化背景下, 大家都對男孩都期望很高, 但他們却比女孩更容易在成長中出現問題, 比如更頑皮, 更可能染上網癮、吸煙、酗酒等惡習……父母究竟該如何培養男孩?

澳大利亞家庭問題專家史蒂夫·比達爾夫總結了男孩成年前的3個成長階段。

從出生到6歲, 探索世界。武漢大學兒童發展研究中心主任楊健告訴記者, 男孩的立體思維較女孩發育快, 運動能力更發達, 需要父母多加看護以保證安全。但在語言溝通方面, 男孩較女孩發育晚6-12個月, 他們更需要父母鼓勵, 進而獲得自信, 主動學習。3-6歲是孩子性格形成的最初階段, 父母的愛護和陪伴能幫男孩懂得感受溫暖、信任他人。

6-13歲, 性別凸顯階段。此時, 男孩對運動、競爭、冒險等充滿興趣, 樂於模仿身邊的男性。楊健表示, 這一階段是孩子智力和能力飛躍成長期, 男孩會認同和模仿父親, 將男性角色內化為自身行為。所以, 父親要格外注意言行舉止。而且, 男孩在這個階段變得越來越“酷”, 沒有耐心交流, 通過做“壞事”吸引父母關注。母愛可以發揮作用, 讓男孩充分表達意願。

14歲到成年, 身心變化大。這段時期, 男孩會發生一系列生理變化, 這令他們生成強烈的性意識, 並伴有焦躁等情緒。楊健說: “此時, 男孩渴望獨立, 又會因為社會經驗不足而迷茫。父母要做到兩點: 一是溝通, 增加與男孩的相處時

間, 給其更多傾訴機會; 二是放手, 男孩應通過與同齡人廣泛交往, 樹立良好的形象與自信心。”

聯合國教科文組織提出教育的四大支柱, 即學會求知、學會做事、學會合作、學會生存與發展。楊健表示, 兒童、青少年教育也應以這四項為目標, 但男女存在社會角色差異, 家長要格外注意培養男孩的四種意識。

運動意識。運動不僅有利於身體發育, 還能培養自信心。男孩3-6歲時, 父親可以多帶他們郊遊、爬山, 6歲後可進行互動運動, 如踢足球、打籃球等。另外, 父親要在運動過程中告訴孩子, 贏時要謙虛, 輸時要堅強。

生存意識。不少父母覺得, 男孩比女孩更能保護自己, 無需學習做飯、做家務等。事實上, 男孩同樣需要培養自我保護意識和社會適應能力。5歲後, 父母可以讓男孩幫忙做簡單家務, 10歲後學習做飯, 承擔重要家務, 逐步學會生活自理。

獨立意識。6歲後, 父母要及早給男孩獨立自由的活動空間, 比如擁有自己的房間。父母還應呵護男孩的獨立性, 如果犯了錯但沒損害自我和他人利益, 可以睜眼閉眼; 反之, 家長要講原則, 嚴厲批評。需要注意, 6歲前, 家長應告訴男孩對與錯, 6歲後要講明道理, 幫其塑造正確的是非觀。

健康的性意識。為了讓男孩成為富有陽剛氣、有擔當的男子漢, 4歲開始, 父母就該讓男孩做到性別角色確認, 比如給他們穿男孩的衣服, 玩男孩的玩具; 6-13歲, 不能缺失父親的教育; 青春期則要警惕男孩在身心劇烈變化過程中的各種問題, 父母要同時出力, 幫助男孩接受變化, 成為快樂、自信、勇敢、全面發展的男人。

女孩要自信

培養女孩的哪種品質最重要? 美國有線電視新聞網近日刊文指出, 自信對女孩成長十分重要, 有自信才敢於表現自己, 不畏懼失敗, 才能讓其他人看到自己的閃光點。父母不應該因為是女孩, 就將其保護得很好, 應讓她們適當面臨挑戰, 培養自信心。

適當讓女孩走出舒適區。家有女兒, 父母應試着讓其“在不舒服的情況下變得舒適”, 讓她們明白冒險是件很酷的事。比如, 父母可以和女兒談談自己是如何應對風險或為了目標百折不撓。鼓勵女兒: “面對挑戰時感到害怕很正常, 爸爸媽媽也會, 但要告訴自己, 無論面對什麼風險和磨難, 我都會堅持。”

列一份風險清單。父母可以讓女兒列一張清單, 寫出所冒風險、自己具備哪些能力、如何克服困難, 這能讓她變得強大。清單最後可以寫一些鼓勵自己的話, 比如“我以前做過類似的事, 我能做到。”當面臨困難和挑戰時, 這些話能給女孩力量。

學會分散注意力, 正確看待問題。家長要讓女孩知道, 失敗在所難免, 但要學會處理。當事情暫時無法解決時, 可以學着分散注意力, 比如讀書、聽音樂, 或和寵物玩耍, 等情緒平復、思路清晰後再想辦法解決。另外, 要正確看待問題, 面對挑戰, 不要主觀臆斷, 可以聽聽家人、朋友的意見, 這樣有利於客觀、理性地解決問題, 而非意氣用事。

學會做自己。家長要讓女兒懂得, 我們不可能讓每個人都喜歡或認可自己, 所以不要為了取悅他人而迷失自我或丟了尊嚴, 做自己最重要。

榜樣的力量。榜樣對孩子的影響力是巨大的, 讓女孩看到家長的經歷, 尤其是母親面對失敗、掙扎時的處理方法, 比其他說教方式都更加有說服力, 這有利於她們今後面臨類似問題時, 知道該以什麼方法和態度應對。

健身發汗三種方法

“發汗法”是我國傳統的健身與治病方法之一。中醫學認為, 發汗不僅有通經活絡、活動全身器官、促進體力等作用, 而且對人體五臟六腑的活動功能也有積極的促進作用。

一是運動發汗。運用此法健身發汗, 務必注意以下幾個問題: 首先要根據自己的運動能力來選擇基礎運動項目, 不宜作超過機體承受能力的運動; 其次要把握好運動的度, 祇要感到面頰部有汗液流出, 就應停止做發汗運動了, 過度的發汗運動有害無益, 大汗淋漓的結果往往會適得其反; 再次是做好放鬆整理活動。

二是飲食發汗。可多穿些衣服或在氣溫較高的室內迅速吃些熱粥, 熱粥以赤小豆粳米粥或綠豆糯米粥為佳。這種方法比較簡單易行, 而且可以避免因出汗過多而發生虛脫。若單用粥還不能達到發汗的目的, 可用辣菜加熱粥來發汗, 患胃病、痔瘡和肛裂等疾病的人不宜食用辣椒, 則可改用生姜紅糖水來發汗。

三是蒸浴發汗。即通過在浴室或溫泉中洗熱水澡來發汗。這種方法對清潔皮膚有益, 同時也十分安全。但是, 在運用此法時也應注意不宜出汗太多, 究竟以出多少汗為宜, 這要根據自己的身體耐受力而定。

兩組動作對付落枕

早晨一覺醒來, 發現脖子無法轉動了, 祇要稍微扭頭, 便會引起劇烈的疼痛感。這種落枕的痛苦, 很多人都體會過。但落枕後如何正確處理很多人却未必知曉。臨床上, 經常見到因為不當處理導致落枕癱瘓加重, 或反復出現。

落枕後, 正確的做法有以下三步:

保護。急性期切勿用力扭頭抵抗僵硬的頸椎, 否則可能會導致頸椎的嚴重損傷。

熱敷。將一條毛巾微微濕水, 用塑料袋包裹後置于微波爐中加熱1分鐘, 取出後隔層衣服熱敷患處10-15分鐘, 一天內可重複熱敷2-3次。溫熱可以緩解局部肌肉的痙攣, 改善組織血液循環。

靜力收縮。具體方法是, 如左側落枕, 緩緩將頭部轉向左側, 出現疼痛時停下維持在該位置。然後, 抬起左手用左掌貼住左側臉頰並維持。之後, 稍稍用力向左側繼續轉頭對抗手掌的力量, 維持5-10秒, 然後放鬆5-10秒。

很多時候, 落枕是身體在向我們發出警告, 如果不好好保護頸肩, 可能接下來會發生更嚴重的損傷。在這裏給大家介紹一個動作, 平時練習有助強化頸部肌肉。

具體做法是: 用一條較長的寬帶子套於頭上, 一手抓住帶子的兩端並用力將頭部向前後左右任一方向拉, 而頭部維持在中立位並抵抗毛巾的拉力, 每次維持5-10秒, 前後左右四個方向依次進行, 並完成2-3個循環。

輔助降壓、緩解便秘……

薯類食物怎樣吃更健康

我們常見的薯類食物有馬鈴薯(又稱土豆、洋芋等)、甘薯(又稱紅薯、山芋、地瓜等)、芋頭、山藥和木薯等。我國居民常把土豆和芋頭當作蔬菜來食用, 例如醋溜土豆絲、拔絲土豆、芋頭蒸扣肉。而在西方國家, 土豆就是他們的“飯”, 和麵包一樣, 是一種最常見的主食, 例如土豆泥。下面我們就來看看, 薯類食物有哪些營養價值? 和我們的健康有什麼關係? 如何吃才更健康?

薯類食物的營養

薯類中的碳水化合物含量在20%左右, 蛋白質、脂肪含量較低, 所含的能量低於糧谷類食物。100克馬鈴薯含有76千卡能量, 同等量的稻米含有能量346千卡, 是其4.6倍。

薯類能量低, 但是其他營養素并不少。薯類中含有葉酸、煙酸、鎂、鉀、鐵、鋅等人體必需的多種營養素。馬鈴薯中鉀的含量非常豐富, 每100克可食部含鉀342毫克, 比香蕉的256毫克還要高。

薯類中的維生素C含量也比糧谷類高, 每100克馬鈴薯含27毫克維生素C, 而糧谷類中含的維生素C非常少。

還有胡蘿蔔素, 大米缺胡蘿蔔素, 這是它的一大硬傷, 而紅薯卻富含胡蘿蔔素, 每100克含有73.4微克視黃醇當量。

薯類廣為人知的一大特點是含豐富的膳食纖維, 包括纖維素、半纖維素和果膠等, 這些都是精製米面中較為缺乏的。膳食纖維可以促進腸道蠕動、預防便秘等。

薯類食物與健康有什麼關係?

適當增加薯類的攝入可降低便秘的發病風險。針對薯類與健康的關係, 在18-39歲產婦中進行的薯類與便秘關係的隨機對照研究結果顯示, 與每天採用普通飲食的對照組相比, 每天吃200克左右的熟甘薯能使產婦產後首次排便時間顯著提前, 降低大便幹硬、排便困難的發生率。也就是說適當增加薯類的攝入可降低便秘的風險。當然, 如果吃油炸薯條和薯片就沒有這種作用了, 反而會由於油炸導致能量過高, 增加超重肥胖的



危險。

有研究分析對比了130種食物抑制膽固醇的功效, 發現紅薯的降膽固醇作用強於其他食物。紅薯與馬鈴薯皆富含鉀, 可以發揮拮抗鈉、輔助降壓作用。

薯類食物怎麼吃更健康?

既然薯類食物有如此多的功效, 我們的確應該在日常飲食中增加攝入, 但是注意“吃法”健康很重要!

薯類主食化: 馬鈴薯和紅薯經蒸、煮或烤後可直接作為主食食用, 也可以切塊放入大米中經烹煮後同食。

薯類做菜看: 我國居民家常菜中有多種土豆菜肴, 炒土豆絲是烹制薯類常用的方法。薯類還可與蔬菜或肉類搭配烹調, 如土豆炖牛肉、山藥炖排骨、山藥炒三鮮、芋頭排骨等等。

薯類作零食: 生或熟的紅薯幹及其他非油炸的薯類零食制品, 但還是要強調: 不宜多吃油炸薯條和薯片!不宜多吃油炸薯條和薯片!不宜多吃油炸薯條和薯片!重要的事情說三遍!

每天應該吃多少薯類食物?

薯類好處這麼多, 是不是就可以無限量的吃呢?《中國居民膳食指南(2016)》中對不同人群薯類的建議攝入量, 幼兒“適量”, 7至14歲的兒童青少年“每天25-50克”, 成人“每天50-100克”, 65歲以上的人群“每天50-75克”。