

# 春季小兒養肝正當時

五臟與自然界的四時相互對應，其中肝與春氣相對應，按照中醫學的“天人相應”理論，春季養肝是綱。孩子在春季容易肝臟功能偏盛，肝臟功能偏盛在中醫學稱為“肝火”。肝火旺的孩子多有脾氣暴躁、不安分好動、哭鬧不止的表現。

五臟之中，肝五行屬木，脾五行屬土，木克土。所以肝能克脾，肝臟功能太過旺盛就會損傷脾臟，導致脾虛。因此，家長應當抓住春季升發的時機，運用適當的方法，幫助孩子養護肝臟，暢達肝氣，防止肝臟功能偏盛，從而間接保護脾臟。

**注意飲食。**春季是肝臟當令之時，“酸入肝，甘入脾”，春日食補應“省酸增甘”。所以，春季可以讓孩子多吃些甜味食物，少吃酸味食物，防止“肝旺傷脾”。孩子的飲食以清淡為主，多進食新鮮蔬菜和水果，如薺菜、菠菜、馬蘭頭、香椿頭、蒲公英等，可以起到清熱解毒、涼血明目的作用，有效減弱體內的“火”，減輕肝火熱的特性。不宜進食羊肉、狗肉以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大熱之品，以防邪熱化火，誘發瘡癤腫毒等疾病。少食用會讓孩子上火的油炸類食物。另外，孩子的零食也要控制，不宜食用冷食、冷飲。

**多喝水。**春天比較乾燥，孩子肝火旺可能是由於乾燥缺水導致的，所以家長需注意在春天，尤其是早春和晚春時節多給孩子喝水，及時補充水分。充足的水分可以幫助人體排出體內的毒



素，促進腺體，尤其是消化腺和胰液、膽汁的分泌，有助於消化和吸收和毒素的排出，減少代謝產物和毒素對肝臟的損害。需要注意的是，可以讓孩子多喝白開水，但不要通過喝碳酸飲料補充水分。

**按時排泄。**春天，家長應該培養肝火旺的孩子養成每天按時排便的好習慣。最好的排便時間是在每天早晨，以免排泄物在孩子體內停留時間過長，造成毒素積累，損傷肝臟。

**多休息。**春天萬物生發，也是孩子成長的季節，多變的天氣可能會導致孩子情緒變化，所以家長一定要讓孩子注意多休息，保證睡眠時間，因為孩子一般是在睡眠中成長發育的。晚間的睡眠時間，是孩子身體恢復的最佳時間，要讓孩子養成早睡早起的良好睡眠習慣。

**起居有規律。**在春天到來之時，人體陽氣漸趨於表，皮膚舒展，末梢血液供應增多，汗腺分泌也增多，身體各器官負荷加大，而中樞神經系統却發生一種鎮靜、催眠作用，肢體會感覺困倦。這時千萬不可讓孩子貪圖睡懶覺，因為這樣不利於陽氣升發。在起居上應保證孩子做到起居有規律，養成良好的生活習慣。

**選擇合適的衣物。**春天天氣多變，早春天氣寒涼，會出現“倒春寒”的氣溫波動現象，所以有些家長遵循“春捂秋凍”的原則，對孩子裹三層外三層的“捂”着。其實，“四時欲得小兒安，常要三分饑與寒”，孩子在春天是要注意保暖，但是也不要太過“捂”，不要以為孩子特別怕冷，偶爾的溫度變化，孩子自身完全能夠適應。應該根據具體的天氣變化情況，幫孩子選擇合適的衣物，及時增減衣物。

**保持心情舒暢。**春季木旺肝火盛，不良的情緒易導致肝氣鬱滯不暢，如果孩子覺得不順心，易失調，家長要幫孩子及時調節情緒，保持心情的舒暢；也可以早晚按摩孩子的太衝穴，起到平肝氣、舒鬱結的作用。

## 月經突然中斷，留神卵巢癌

一些年輕女性對月經不規律問題表現得不太在意，但美國一項研究顯示，女性年輕時如果月經不規律，特別是出現無故中斷，老年後則更易患上卵巢癌。

美國公共衛生研究所研究人員針對1.5萬餘名女性，展開了持續50年的跟蹤調查，結果發現，與月經正常的女性相比，月經周期過長或無故中斷的女性，在70歲之前罹患卵巢癌的風險幾乎高

出一倍。患癌風險會隨年齡的增大而增加，到77歲，年輕時月經不規律女性的患癌風險將達到月經正常女性的3倍。

不過研究人員也強調，月經中斷可能是卵巢癌發出的預警信號，但壓力、體重低、懷孕、運動過度以及激素失調等都可能導致月經中斷，需要注意排查。此外，月經中斷與患癌風險升高祇是存在相關性，並非因果關係。

## 常探望 多傾聽 勤視頻

### 幾招避免“節後孤獨癥”

多項心理學研究發現，節日後，老人往往更易孤獨，患上“節後孤獨癥”。《美國新聞與世界報》網站近日載文，總結了讓老人安度節後時光的具体措施。

**探望陪伴。**老人每逢節日可能更思念去世的親人，此時他們最渴望的就是家人的陪伴。所以盡量不要祇在節日陪伴老人，節後也要多探望，幫他們打開心結。

**耐心傾聽。**與老人有效溝通的最直接方式就是耐心傾聽，越有誠意和同情心，老人越可能說出真實想法、需求和境況。說出心裏話對老人排解孤獨至關重要。

**解決問題。**老人衰老加速，行動日益不便，力不從心的困境使他們壓力增大，焦慮不安，孤

獨感加劇。其實老人想做的事往往非常簡單，無外乎清理房間、打掃院落、購買食品等，如果能想老人所想，急老人所急，滿足其心願，老人自然開心。

**視頻團聚。**過完節，孩子們離開，老人愈發覺得冷清。不過，隨著通信技術突飛猛進，即便遠在外地，也可通過網絡視頻與老人交談，同樣能給老人帶來兒孫繞膝的快樂。

**找“存在感”。**老人節後孤獨感的一大原因是，人們在慶典中無暇顧及老人的存在，或者忽視他們長期以來的習慣，讓老人在整個節日都感覺索然無味，產生自己已“老朽無用”或成為“包袱”的想法。因此，一定要告訴老人“家有一老，如有一寶”，他們依然是家中重要成員。



## 喝茶先辨溫熱寒涼

適量飲茶對健康有益，但不分情況飲用却弊大于利。中國是茶的故鄉，茶文化歷史悠久，制茶、飲茶已有幾千年歷史，按照色澤和發酵程度可分為綠茶、黃茶、白茶、青茶、紅茶、黑茶、花茶七類。中醫認為，茶有溫熱寒涼，喝前要先辨別茶性再喝。

**綠茶，性味寒苦。**綠茶是沒有發酵的茶，龍井、碧螺春、雀舌都屬於綠茶。由於其性味而微寒，味略苦，所以適合胃熱者飲用，脾胃虛寒者則不宜過多飲用。另外，冬天飲用綠茶容易造成胃寒，還可能影響食欲，而夏季炎熱時，喝綠茶正好取其苦寒之性，以消暑解熱、生津止渴。

**黃茶，性涼微寒。**黃茶為輕發酵茶，君山銀針、溫州黃湯、霍山黃芽等都是黃茶的主要品種，黃茶性涼微寒，適合胃熱者飲用。與綠茶清涼和紅茶溫熱的性味相比較，黃茶類的性味特徵居于兩者之間，普通人幾乎都適合。

**白茶，性味甘甜。**白茶因其成茶外表披滿白色茸毛，呈白色隱綠，故名白茶，主要品種有白毫銀針、白牡丹、貢眉和壽眉。白茶其性清涼、平緩，味甘甜，能降火去燥，但不及綠茶般寒涼，于夏天飲用有退熱降火之功效，為夏季佳飲。

**烏龍茶，不寒不熱。**烏龍茶又名青茶，既有綠茶的清香，又有紅茶醇厚的滋味。其性平，性味介于綠、紅茶之間，不寒不熱、辛涼甘潤，能清除體內積熱，特別適合秋天飲用，可緩解秋燥。

**紅茶，味甜性溫。**紅茶味甜性溫熱，溫中暖胃、散寒除濕，具和胃、健胃之功效，可驅寒暖身。紅茶還具有養肝護肝的作用，虛寒體質者和老年人宜飲性溫的紅茶。它特別適合冬季飲用，可補益身體、善蓄陽氣、生熱暖腹，從而增強人體對冬季氣候的適應能力。

**黑茶，性偏溫醇。**黑茶是我國特有的茶類，有雲南普洱茶、湖南茯磚茶、廣西六堡茶、湖北青磚茶等。黑茶藥性味苦甘、平和，既能清火又能溫胃散寒。臨床常用來醒脾健胃、解油膩、降血脂、降膽固醇等。由於其性偏溫醇，適宜大多數人群，但不太適合陰虛內熱的人。

**花茶，性溫。**花茶具有芳香辛散之氣，可提神醒腦，令人精神振奮、心情舒暢。春困之際宜喝茉莉、桂花等花茶。花茶性溫，春飲花茶可散發漫漫冬季積鬱於人體之內的寒氣，促進人體陽氣生發。

## 鼻子不靈味覺也差

美國研究發現，鼻子不靈在很大程度上也會影響吃東西。

研究分析了1980~2017年間358名味覺紊亂和味覺、嗅覺雙重紊亂癱瘓的病例，結果發現，大多數出現味覺紊亂癱瘓的患者其實是因為嗅覺出了問題。人們依靠舌頭感知到的味覺僅有味、甜味、苦味和酸味，許多細膩、複雜的味道感知主要依靠鼻子。

## 面對不合理要求，聰明應對

### 設立邊界轉移話題 表明態度委婉拒絕



“都28了，還不趕緊找個對象”“小文休產假了，你辛苦一下，接一下她手頭的工作吧”“哥們兒，可以借幾萬塊錢不，我生意周轉不過來了”……俗話說“人在江湖漂，哪能不挨刀”，我們經常會被勉強去做不願做的事情。這時候，如何運用溝通技巧，游刃有餘地解決矛盾，既表達立場，又不傷感情？

**1.設立邊界，不談論越界話題。**英國有個十分有趣的法規：如果一片田地連續幾年被別人踐踏，主人都沒有提出抗議，那麼這塊田地將被充公，因為主人沒有申明自己的界線。很多時候，別人經常對我們提出難以接受甚至無禮的要求，是源於我們自己沒有嚴正地聲明自己的立場。所以，當我們不情願時，要清楚地拒絕對方。當然，表達的時候可以比較委婉，提出自己可以做的部分，比如“完全接手她的工作，我可能無法做到，但簡單處理日常郵件，那我可以幫她”。

**2.巧妙地轉移話題。**過年過節被七大姑八大姨催婚是很多年輕人最頭疼的，除了逃避和怒目橫眉外，還有一個巧妙的方法，那就是注意力轉移

法。“阿姨，快坐，您家孩子二胎了吧”“叔叔，喝口水，您孩子在哪工作”“嬸嬸，您孩子在哪買的房”……人的注意資源是有限的，而且人一談到自己的話題就會格外專注。所以面對自己不想回答的問題，迅速將話題轉移到與對方相關的問題，如兒孫的婚姻、工作、買房，以及他們自己的退休金、廣場舞等上面，這樣既回避了正面衝突，又會使交談愉快。

**3.舉例來表明態度。**有時，別人可能並不覺得他們的要求不合理或難以讓我們接受，此時可以借助一些感性的案例暗示對方，讓他們理解我們的想法。比如，“去年我一個很信任的同學借了我十萬塊錢，然後就消失了。不是我不想幫你啊，但這件事對我的影響和打擊太大了，希望你能理解。”“我很喜歡你，但是婚前同居我不能接受，因為我一個好姐妹就這樣，後來被男友拋棄了，一個人在家裏十分感傷。”這種話會讓對方明白你的態度，也讓對方可進可退，有充分的討論空間。

當然，拒絕還要注意一些表達技巧，可以試試這套模式：先感謝對方的信任，然後以緩衝句“不好意思”“遺憾”接續，讓對方有被拒絕的心理準備，接下來說理由，最後不忘加上道歉，以及希望保持關係的結尾，例如，“真的很抱歉，若是下次還有機會，我會很樂於參加。”

此外，如果當面溝通，表情要柔和而真誠，盡量有意識地舒緩眉頭，以接近微笑的溫和表情講話最適當。如果是用電話或郵件拒絕，則要格外溫和，因為看不到你的表情和動作，有時就算客氣，對方還是覺得你態度強硬。因此要增加緩衝句，盡可能體諒對方的感受。