



養寵物，生命教育的一課

美國馬薩諸塞州總醫院研究人員根據6260名8歲以下兒童養寵物和失去寵物的經歷，分析了他們的心理健康狀況。結果表明，寵物死亡會引發兒童的悲傷感，這種悲傷會持續3年或更長時間，甚至可能導致抑鬱。研究人員認為，父母或兒科醫生不應忽視寵物死亡給兒童造成的傷害，如果有人能以同情或理解的方式與孩子交流，對處於悲傷中的孩子來說可能非常有幫助。該研究發表在《歐洲兒童和青少年精神學》雜誌上。

在中國科學院心理研究所心理健康重點實驗室研究員李新影看來，兒童心靈純粹，與寵物長期相處中很容易產生依賴感，而寵物的壽命往往比較短，其死亡很容易給孩子造成心理創傷。此時，家長可以通過與孩子一起為已逝的寵物找合適的安葬地點並進行悼念、給孩子講解寵物從出生到死亡的過程等方式，幫助孩子正確認識生命的意義，學會如何在未來生活中直面生死、建立健康的生命觀和價值觀。

李新影還認為，養寵物有利於兒童期的孩子進行早期教育和健全人格的養成。

提高身體素質。很多家長不贊同小朋友接觸寵物的主要原因有兩個：一是怕孩子被咬傷或抓傷，二是怕寵物身上的細菌、寄生蟲等傳染給孩子。然而，美國俄亥俄州立大學研究者發現，早期接觸某些環境細菌，有助於建立強大的免疫系統。經常接觸貓、狗等寵物的孩子，發生過敏、感染或其他健康問題的幾率相對較小。每天出門遛狗也可以增加孩子的運動量，使身體得到更多鍛煉。

增強愛心和責任心。養寵物不是一朝一夕的事情，需要每天照顧它們的飲食起居、陪它們玩耍，而家長可以將部分護理寵物的工作交給孩子，比如按時投喂、給寵物洗澡、帶寵物遛彎等，讓孩子逐漸養成責任意識。美國哈佛大學心理研究所的一項研究表明，家裏養寵物的孩子，責任意識可提高20%。同時，在照顧寵物的過程中，孩子也可以形成樂於與他人分享、關心他人感受和尊重生命的良好品質。

提升人際交往和社會適應能力。在與寵物相處的過程中，孩子可以通過與寵物交流及觀察其行為，敏感捕捉到對方的細微情緒，並富有同理心。這樣的孩子在人際交往中更受歡迎，從而提升自信心。此外，與寵物相處還能幫助孩子建立樂觀、積極、開朗、善于傾聽等健全的人格，未來能更好地適應社會生活。而且，寵物還可以幫助孩子認識新的朋友，搭建孩子的友誼橋樑。

寵物給孩子帶來諸多好處的同時，也存在不少安全隱患。北京博望動物醫院院長董微表示，從小飼養的寵物一般不會傷害主人，但也要防止牙齒、指甲等不小心造成的劃傷，需要定期為寵物剪指甲，並到正規機構注射寵物疫苗等；經常洗澡和體內外驅蟲等可有效減少兒童接觸病原體的機會；需要每天到室外活動的寵物，回家後，主人可以先為其清洗爪子後再鬆開，或用半幹的無紡布輕輕擦拭肉墊和皮毛。此外，小朋友要盡量遠離流浪狗，其身上的病菌、寄生蟲較多。

七類食物壓住泛酸

吃對食物有益預防和緩解疾病癥狀，對胃酸反流癥(胃灼熱)患者來說更是如此。美國《預防》雜誌官網最新載文，刊出紐約圖羅骨科學院臨床醫學副教授尼克特·桑帕爾博士等專家總結出的可緩解胃酸反流的7類食物。

低酸水果。橙子、葡萄柚或漿果等高酸性水果會加劇胃酸反流。香蕉和甜瓜等溫和性食物既容易消化又富含纖維素，有益中和胃酸，舒緩腸道，防止胃酸在食道中積聚。

燕麥粥。燕麥等全谷物富含纖維，其厚厚的凝膠狀質地有助於關閉食管括約肌，有效預防泛酸。如果早餐愛喝咖啡，不妨先喝碗燕麥粥，可平衡高酸的咖啡。另外，土豆等溫和的澱粉類食物也有益預防泛酸。

乳制品。牛奶、冰激凌和酸奶等乳制品有助於緩解泛酸和不適。乳制品中的鈣有助觸發食管括約肌關閉，進而阻止胃酸反流。但最好選擇無糖酸奶、低脂或脫脂乳制品。

帶黏液的蔬菜。蔬菜中天然脂肪和糖的含量都較低，有益減少胃酸。西葫蘆和秋葵等綠色蔬菜含有大量的黏液，可有效緩解胃部不適。

蜂蜜。蜂蜜具有抗炎特性，能有效緩解胃酸反流癥狀，含服蜂蜜還能有舒緩泛酸引起的喉嚨疼痛。

生姜。生姜具有天然的抗炎功效，是治療胃酸反流等胃病的天然食物。飲用加入新鮮姜片的溫熱水，或來杯暖暖的姜茶，都能有效緩解胃部不適。需要提醒的是，不要喝姜汁汽水，否則會加重胃酸反流。

富含健康脂肪的食物。健康的飽和脂肪可使胃酸濃度保持在健康水平，有效預防胃灼熱。健康脂肪的主要來源包括鱈魚、核桃、橄欖油、芝麻油等。

專家特別強調，胃酸反流癥患者應該避開難以消化和刺激性食物。比如，辛辣食物、油炸食品、番茄醬、紅酒、咖啡、巧克力、薄荷、紅肉等。另外，西蘭花、花椰菜和紫甘藍等十字花科蔬菜也要少吃或不吃，它們容易導致脹氣或打嗝，增加泛酸風險。

氣多傷肝肺、食積傷脾胃……

臟腑最怕4種垃圾

中醫認為，“百病生于積”，任何事物的質變都源于量變的積累，疾病也不例外。黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院治未病中心主任尹艷說，外邪以及身體代謝的垃圾如果不能正常排出，長期積蓄體內，必將導致經絡瘀堵不通，誘發身體多系統疾病，甚至給生命帶來潛在危害。因此，適當清理身體中的“積滯之物”，對保持健康、延年益壽大有裨益。

總生氣傷肝肺。中醫認為“怒為肝之志”，易發怒、脾氣暴躁、長期情志不遂會導致肝氣持續處於上行狀態，容易造成肝鬱不疏。日常生活中，唉聲嘆氣、情緒失常、煩躁焦慮等都是肝氣鬱結的警告信號。有心腦血管病的人尤其要注意，肝氣上亢還會造成血壓升高，容易使人暈厥、發病。肝主疏泄，祇有肝氣處於通暢狀態，全身氣血運行才能更加通暢。可通過循經推拿的方式改善，具體方法是從腳背部位沿着腳縫，向腳趾方向推，稍微用力讓局部有酸痛感為止，先推左腳後推右腳，每個腳各推50遍。平日還可飲用玫瑰花茶行氣解鬱，具體方法是：當肝氣不暢造成心情抑鬱、乳房脹痛或月經不調時，用開水衝泡10克玫瑰花，20分鐘即可飲用。

另外，肺主宣發、肅降，肺氣不宣，百病叢生。疏通肺經，氣順則百病消。通肺經的具體方法是：掌心向上，前臂自然放鬆平舉，肘關節屈曲90度，另一手握空拳以小指掌指關節由肘至腕，沿前臂掌面拇指一綫輕敲3-5遍，肺臟功能異常者“孔最穴”(位于前臂掌面桡側，腕橫紋上7寸)有明顯痛點。對痛點可采用按揉或點揉手法疏理，每天1次。肺經通了，對呼吸系統疾病、感冒、咳嗽、咽痛、肩背痛等均有緩解作用。

水太多傷腎。腎主水，主管水液的疏泄，維持體內水液的正常代謝。如果水積過多使腎臟“失靈”，就會發生水腫。生活中，小到熬夜後晨起的眼袋，大到面部浮腫、四肢沉重等都是水積太過的表現。冬季為腎經旺盛之時，而腎主咸，當咸味吃多了，就會使本來就偏亢的腎水更加旺盛，影響人體健康。因此，冬天裏要少食咸味食品，以防腎水過旺。可多吃些苦味食物，苦瓜、大蒜、陳皮、蓮子心、苦蕎麥、杏仁、茶葉等，既可補益心臟，又能增強腎功能。同時，還可常吃利水消腫效果很好的食物——紅小豆。紅小豆因含有豐富的鉀，而且紅豆皮裏面含有皂苷，利尿作用很強，對腎臟功能衰退引起的臉、腳浮腫都有非常好的改善作用，可用紅小豆煮湯或做豆沙餡。

吃太多傷脾胃。中醫講，“脾為後天之本，氣血生化之源”。如果飲食無節制，導致食積不化，會使脾胃不能正常運轉而引起脾胃功能不良，不

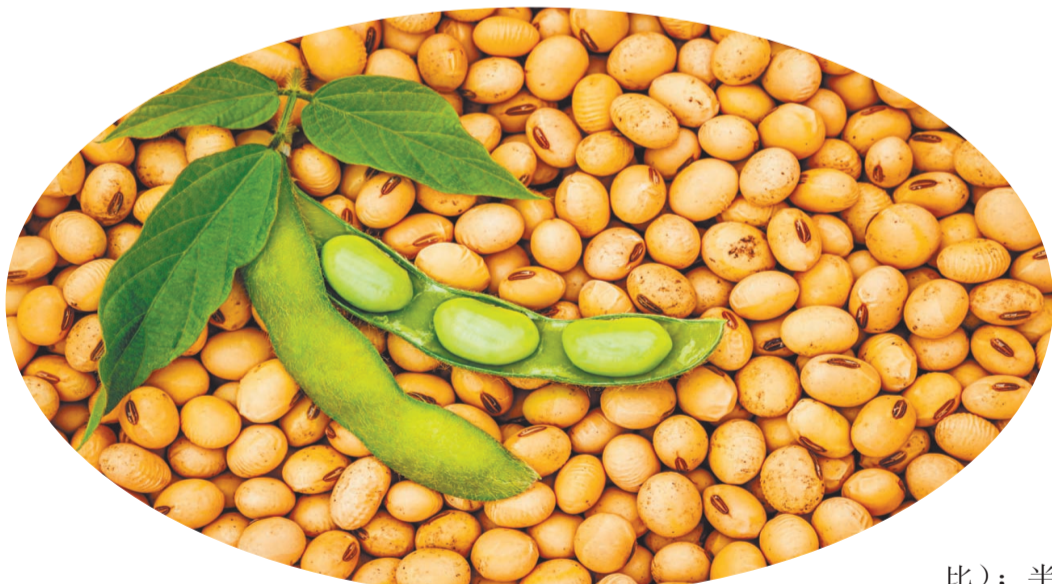


僅誘發脾胃疾病，全身氣血也會出現生成不足，身體各個部分得不到滋養，就會出現“枯萎”。脾胃不好的人群可在醫生指導下服用大山楂丸或保和丸。其次，平日做到少食多餐，食積之後要吃一些容易消化的食物，同時適當運動，健運脾胃。中醫方法調理脾胃，可按摩“四縫穴”，該穴在食指、中指、無名指和小拇指的第二條橫紋的中央。可用大拇指用力掐按這個穴位，對改善消化不良、胃積食等癥狀均有理想效果。除了按摩“四縫穴”，還可以通過“四縫穴”放血來治療腹痛腹脹。專業醫師給穴位消毒後，用細針快速點刺，刺完擠出少量的血液即可。

痰多生大病。中醫有“怪病多痰”“百病皆由痰作祟”的說法，足以說明痰積體內帶來的危害。痰滯于肺，肺失宣肅；痰阻于心，心血不暢；痰停于胃，胃失和降；痰濁上犯于頭，阻滯清陽。尹艷表示，臨床上的常見病和不適癥狀，比如肺病、肥胖、中風、高血壓、失眠等均與痰積有關。治療的穴位常用到“豐隆穴”“百會穴”“膻中穴”。其中豐隆穴是除痰利器，常用於治療咳嗽痰多，它位于人體小腿外踝尖上8寸。按摩時，用拇指指面垂直用力向下按揉，並屈伸活動踝關節，直到產生酸、麻、脹、痛、熱和走竄等感覺，持續數秒後，漸漸放鬆。如此反復操作數次，左右交替，每次按壓5分鐘，每日1次。除了按揉還可艾灸豐隆穴(外膝眼和外踝連綫的中點)：將艾灸點燃後放于豐隆穴上方，距離皮膚2-3厘米左右施灸，使溫熱感向深處、遠處擴散，以無灼痛為宜，一般每次灸10-15分鐘，以局部潮紅為度，隔日灸1次。此外，痰多者還要注意飲食。“魚生火，肉生痰”，飲食需要控制食肉量，多以清淡食品為主。生活中多吃芝麻可起到消痰效果。給大家推薦一種吃法：把芝麻炒熟磨成粉，每天吃幾勺；還可將純正芝麻油當做日常食用油，長期食用可達祛濕化痰的功效。

毛豆是菜，黃豆算“肉”

毛豆是蔬菜中的“纖維之王”，50克黃豆的蛋白質含量就相當于2兩豬裏脊



毛豆、嫩豌豆、嫩蠶豆……眼下正是嫩豆上市的時節，這些顏色嫩綠、質地柔軟、細膩可口的嫩豆非常受歡迎。過了這個時節，等它們長大成熟後，會變成黃色，質地也堅硬了很多。除了外觀上的變化，嫩豆和幹豆在營養方面也有很大差別。

嫩豆水分含量大，均在70%左右，幹物質相對較少，維生素C含量較高，比如毛豆為27毫克/100克，嫩蠶豆和嫩豌豆分別為16毫克/100克和14毫克/100克，因此，嫩豆更像是蔬菜。毛豆是蔬菜中的“纖維之王”，其中不溶性膳食纖維含量高達4%；嫩蠶豆和嫩豌豆都在3%以上，但也比芹菜莖、油麥菜、菠菜、韭菜等蔬菜高出很多。毛豆還兼有大豆的營養保健功效。比如，其蛋白質含量比一般蔬菜都高(13%左右)，接近豬肉，並且屬於優質蛋白質；鈣、鉀、鎂、鋅、硒以及維生素E含量都很高，尤其是鈣含量比牛奶還高。嫩豌豆和嫩蠶豆則兼有雜豆的保健功效，澱粉含量在20%左右，因此用它們做菜時，可以適當減少主食的食用量。平時可多吃些嫩豆燜飯，因為它們富含賴氨酸，大米又缺少這種氨基酸，兩者搭配食用，可以起到氨基酸互補的作用，從而提高蛋白質的利用率。

幹豆水分含量祇有10%左右，因此質地堅硬。黃豆含有16%左右的脂肪，還有35%以上的蛋白質，並且除蛋氨酸外，其餘必需氨基酸的組成和



比例與動物蛋白質相似，因此黃豆也被稱為“地裏長出來的肉”。特別是食用黃豆做的各種豆制品，比如豆腐、豆腐絲、豆腐幹、豆腐皮、豆腐腦、腐竹等，都是優質蛋白質的良好來源。按蛋白質含量來算，50克黃豆相當于2兩豬裏脊肉；1碗豆漿(300毫升)相當于半兩牛腱子肉(按1:20的豆水配比)；半斤豆腐相當于2兩後臀尖；豆腐幹和瘦肉可以1:1進行替換。與肉類相比，黃豆中所含不飽和脂肪酸比例更高，且不含膽固醇。黃豆中還含有多種有益健康的成分，如大豆異黃酮、植物固醇、大豆低聚糖、磷脂等。幹豌豆、幹蠶豆的澱粉含量在60%左右，脂肪含量約為1%，還含有20%左右的蛋白質。因為含有大量澱粉，幹豌豆、幹蠶豆傳統上用來替代糧食，當主食吃，所以，它們一向被稱為“雜糧”或澱粉豆。澱粉豆的蛋白質含量是大米的3倍，B族維生素含量是大米的4倍以上，膳食纖維和鉀的含量是大米的6-10倍。另一方面，它們非常“頂飽”，消化速度緩慢，適合減肥者和糖尿病患者。跟嫩豆一樣，幹豆也富含賴氨酸，和谷類食物搭配有助提高蛋白質的利用率。

