

# 身心兩套準備，緩解入園焦慮

## 提前兩個月，開始練習用勺子、學會大小便、熟悉小朋友

經常有媽媽跟我說：“我最擔心的是孩子不能適應幼兒園生活。”“孩子去幼兒園，肯定會哭鬧，那麼多孩子，老師忙得過來嗎？”“我家孩子就不愛睡午覺，愁死我了。”家長由於對幼兒園生活不了解，甚至不信任，擔心孩子不能適應集體生活，會產生分離焦慮，這很正常。面對即將到來的入園季，家長怎麼做才能克服焦慮，幫助孩子盡快適應幼兒園生活？這裏跟大家詳細講一講。

吃飯。吃飯時，老師會對新入園的孩子予以特別照顧，教他們使用勺子；對個別能力弱的，老師還會喂飯。盛飯時，老師會本着少盛勤添的原則，及時觀察，不催飯。

喝水、大小便。剛入園時，老師會經常提醒孩子；待孩子熟悉後，會有固定時間組織喝水、如廁；孩子如有要求仍可隨時去；對於年齡較小的孩子，喝水、如廁時老師會幫忙，直至孩子能獨立完成為止。孩子每天在園大便情況有記錄，離園時老師會主動與家長溝通。

午睡。老師會特別注意營造安靜、舒適的午睡環境，鼓勵孩子上床入睡，但不會強迫孩子，而是耐心勸說和引導。如先順應孩子“不睡”“等媽媽”等要求，請孩子安靜地到床邊坐下，等孩子有了睡意，再勸他睡到床上等。

與小朋友發生爭執。老師會按照站位要求，盡量保證每個孩子都在自己的視野內，發生爭執時第一時間避免肢體衝突。入園後，老師會通過故事、繪本、兒歌等方式，引導孩子們學會友好相處。

孩子入園時，一般會表現出以下情緒，家長如何應對？

不停哭型。孩子入園不停地哭，有的孩子能持續一兩個星期，甚至要鬧一個月左右。建議：理解孩子這種反應是正常的，耐心傾聽和安慰。回家一定讓他多喝一些淡鹽水補充體力，或吃些水果去火。要讓孩子早睡早起，睡足覺。

又哭又鬧型。有的孩子又哭又鬧，把幼兒園的玩具扔得亂七八糟。有的吃飯時故意把飯弄在衣服和桌子上，有的打人、咬人、地上打滾等，還有的開門就要往外跑。建議：根據孩子的性格特點，讓他學會一些簡單規則，用音樂、繪本、故事等，幫助孩子緩解壓力。

兩三天後才哭型。孩子開始入園，對一切充滿好奇，不哭不鬧，但過了幾天，當他逐漸熟悉了幼兒園的生活環境，知道自己必須每天重復時，就會厭煩，開始用大哭表示不滿。建議：和孩子一起商量帶件自己喜歡的玩具，如小汽車、恐龍玩具、水壺等到幼兒園，起一個間接情感寄托的作用。對孩子前幾天不哭的行為進行表揚、鼓勵。

默默流淚型。有些家長說孩子在家



很開朗，但在幼兒園不愛說話，坐在角落裏默默流淚，不願參加活動。建議：可以每天接送孩子時多跟老師交流，讓孩子看到這樣親切的場面，幫助老師和孩子盡快建立感情。以老師的口吻表揚、鼓勵孩子不哭，強化孩子的行為。多陪孩子遊戲，鼓勵他和老師小朋友一起玩。

受人影響型。有的孩子不哭，但看到身邊小朋友大哭，他受影響大哭起來。這就是孩子“從眾性”心理的表現。建議：孩子對故事特別感興趣，家長可以把孩子的行為編成故事。鼓勵孩子做自己喜歡的事情，轉移注意力。

不同性格的孩子，入園焦慮的反應不同，家長要放平心態，耐心等待孩子進步和成長。入園前兩個月，要對孩子進行生活和心理兩方面的準備，準備越充分，自理能力越強，孩子越能盡快適應幼兒園生活。

生活準備有6個關鍵字：

吃。會自己用勺，有獨立吃飯的能力。許多孩子上幼兒園之前不能獨立吃飯，都是由家長喂飯的。入園前，就要開始鍛煉孩子自己吃飯的能力了，先從用勺子吃飯開始練起，提高自理能力，使孩子在幼兒園能夠自主進餐。

喝。鍛煉孩子自己拿水杯喝水，有的孩子性格內向，家長要告訴孩子，應該學會主動向老師



# 骨骼健康離不開5種營養



隨着社會老齡化進程加速，骨質疏鬆已成為嚴重威脅老年健康的常見病。數據顯示，我國40~49歲人群，32.9%已出現低骨量，女性發病率明顯高於男性，城市高於農村；50歲以上人群，女性發生率達32.1%，遠遠高出男性，這與該階段女性雌激素水平下降密切相關。

骨質疏鬆最常出現肌肉酸痛，此外隨年齡增加，身高會越來越矮，還會駝背，增加脆性骨折率。數據顯示，在世界範圍內骨質疏鬆每年導致890萬人骨折，全球每3秒就有一人發生骨質疏鬆骨折。50歲人群中，有1/3的女性、1/5的男性都經歷過骨質疏鬆骨折。一旦發生骨質疏鬆骨折特別容易再次骨折。數據顯示，初次骨折後，5~10年內有一半患者會再次骨折。骨折後不僅活動能力下降，生活質量降低，還可引發心腦血管疾病。老人一旦骨折，各種各樣的併發癥就會出現，導致死亡率增加。因此，大家要足夠重視預防骨質疏鬆。

保持骨骼健康主要考慮兩個因素：一是年輕時的骨量峰值有多少？二是骨量丟失速率如何？骨量峰值是人一生中所能達到的最高骨量，國人在20~39歲達到峰值骨量，7歲前是骨量迅速提高階段。因此，在整個維護骨骼健康的過程中，最首要的任務就是增強峰值骨量，減少骨量丟失率。峰值骨量的多少和飲食、營養密切相關，比如鈣、磷、鎂、維生素D、蛋白質的充足攝入，對骨骼健康十分有益。

鈣。99%存在于骨骼、牙齒中。青春前期和青春前期是骨量累積的關鍵時期，此時鈣的攝入量非常重要。在我國受傳統膳食的影響，鈣攝入明顯不足，比如每天奶製品攝入比國外少了很多。補鈣要注意量和質。具體來說，成年人每天補800毫克鈣，妊娠期每天可補到1000毫克。食物是鈣的最佳來源，尤其是奶製品，海帶、紫菜、芝麻醬也是不錯的選擇。此外，維生素D、乳酸、膳食蛋白質以及磷可促進鈣的吸收和利用，而食物中的

草酸鹽會影響鈣的吸收，補鈣時要少接觸濃茶、咖啡、巧克力等。

磷。第二大礦物質元素，80%存在骨骼和牙齒中，對骨骼健康、骨基質合成和礦物質沉澱有積極作用。磷會受到腸道、骨骼和腎臟共同調節而達到一個穩態，攝入過多的磷或磷缺乏都會打破這種平衡，影響骨基質的健康。因此，壯骨不僅要注意磷自身平衡問題，還要達到合適的鈣磷比例，高了低了都會影響鈣的吸收和利用。可以說，鈣和磷是構築我們骨骼健康的好搭檔，每天攝入磷需達700毫克，鈣磷比成人最好在1:1和2:1之間，嬰幼兒要達到1.5:1。長期食用磷高鈣低的食物，如動物內臟、碳酸飲料、漢堡包等，可能會因為鈣質的缺失，導致軟骨病、甲狀腺亢進等問題。

鎂。人體鎂的含量約25克，其中50%~60%分布在骨骼內，是維持骨骼穩態不可或缺的礦物質之一。鎂缺乏時，成骨細胞減少，破骨細胞增加，維生素D合成和甲狀腺分泌減少或功能下降，導致骨形成減少，骨吸收增加。平時可多吃含鎂豐富的食物，如葡萄、哈密瓜、芒果、堅果、豆類等。

維生素D。缺乏維生素D直接影響鈣的吸收和骨骼健康。我國居民嚴重維生素D缺乏、維生素D缺乏、維生素D不足的比例分別為5.9%、50%、38.7%，女性維生素D缺乏比例高於男性。平時可以通過日曬促進維生素D的合成。

蛋白質。蛋白質的補充要注重質和量。質即優質蛋白，主要是動物性食品 and 豆制品，如脫脂牛奶、低脂奶酪、瘦肉（牛肉、豬肉、雞胸肉）、魚類。量即健康成年人一般每天補充蛋白質75克為宜。不過，人體對蛋白質的需求量還取決於年齡、性別、基礎代謝、勞動程度、特殊時期等。一般來說男性多於女性、年少多於年長。



尋求幫助，做個勇敢的孩子。

拉撒。孩子自己學會大小便，有需要時，教孩子敢于向老師提出自己合理的要求：如想喝水、大小便等，不要以哭代替。許多新入園的孩子家長都有這樣的困擾：面對新環境，孩子自己不會上廁所，又不敢跟老師說，經常發生尿褲子的事。因此，家長要有意識地培養孩子上廁所的能力，鼓勵孩子放鬆，不要緊張，有困難時一定要求助老師。幼兒園一般是蹲便，提前兩個月，在家進行鍛煉。具體方法是：準備兩塊積木或兩塊磚，放在兩邊，腳踩在上面蹲起。

睡。入園前一兩個月或兩周左右，家長協助孩子調整作息：早晨7點起床，中午12點~下午2點午睡，晚上9點之前入睡。

玩。給孩子多提供獨立與他人交往的時間與機會，會用語言與人交往。教孩子學會說“請”“謝謝”“對不起”“沒關係”等禮貌用語。給孩子備兩套替換的衣褲(最好做好標志或寫上名字)放入書包帶到幼兒園，讓孩子認識自己的服裝鞋襪及其他用品，以便孩子弄臟衣物後老師能及時更換。

心理準備有6個關鍵字：

聽。平時家長可以利用故事和兒歌，讓孩子向往幼兒園生活。家長還可以有意識地給孩子講講有關幼兒園的故事，可能的條件下，也可以請一些入園的小朋友到家裏來，和孩子講講有關幼兒園的趣事。

想。家長平時多跟孩子講一些關於幼兒園的事情，甚至是自己上幼兒園時的開心事，讓孩子對幼兒園有更多了解，等到入園時，就不會十分抗拒了。

看。有時間帶孩子到幼兒園附近看看，觀察大型玩具，看看入園小朋友的遊戲活動，感受他們的快樂，對孩子喜歡上幼兒園有幫助。

說。積極參加幼兒園組織的各種入園準備活動，知道幼兒園名稱，願意說有關幼兒園的事。

認。和老師見面，進行線上、線下互動，熟悉小朋友。

拿。家長可和孩子一起選擇一個喜歡的物品或玩具上幼兒園，也可以帶一張全家福照片，將對家長、家庭的依戀轉移到物件上。

# 肉桂護腦 辣椒止痛 大蒜降壓 香料提味還能防病



中國菜“色香味”俱全，與蔥、姜、蒜、肉桂、茴香、辣椒等香辛料的使用密不可分。除了能去腥提香、增進食慾外，研究發現，不同香辛料有獨特的健康優勢。

大蒜，有助降血壓。加拿大薩斯喀徹溫大學和美國加州大學聯合研究發現，常吃大蒜可使收縮壓和舒張壓分別降低7~16毫米汞柱和5~9毫米汞柱。但大蒜本身辛辣，每天生吃不宜超過2~3瓣，有胃潰瘍、腹瀉或正在服藥的人忌食。

姜，緩解惡心嘔吐。多項研究表明，生姜中的姜辣素具有止吐功效，有助預防和緩解孕婦晨吐，以及因暈車暈船或化療等導致的惡心嘔吐。因此，建議孕婦和暈車暈船的人常備生姜。

辣椒，減少疼痛感。辣椒性溫，能通過發汗降低體溫，並緩解肌肉疼痛，因此有較強的解熱鎮痛作用。美國一項研究發現，辣椒素能減少傳達痛感的神經遞質，使人對疼痛的感覺減弱。此外，適度攝入辣椒素，不僅有助於燃燒熱量，還能輔助降壓、促進長壽。一項針對50萬中國人長達7年飲食習慣的調查發現，每周吃六七次辛辣食物的人，早亡風險能降低14%。辣椒刺激性強，會加重便秘、口腔潰瘍、胃潰瘍、胃酸過多等疾病的病情，有上述疾病的人要少吃。

肉桂，控血糖護大腦。美國研究發現，肉桂能夠重新恢復糖尿病人脂肪細胞對於胰島素的反應能力，促進血液中葡萄糖的轉移和利用。研究還發現，開胃肉桂的香氣可加快視覺運動反應，提高注意力和改善認知能力，吃肉桂則能顯著提高大腦功能。

小茴香，緩解經前綜合徵。研究發現，經前綜合徵是由女性體內雌激素失衡紊亂所致，小茴香有助於平衡女性體內雌激素，進而緩解經前綜合徵。中醫常將小茴香用於治療寒疝腹痛、痛經。現代藥理研究表明，小茴香能刺激胃腸神經血管，促進唾液和胃液分泌，同時緩解痙攣、減少疼痛。