

光說不做的家長成不了好榜樣

家庭對孩子的影響是第一位的，父母的一言一行都可能關係到孩子的未來。要想成為孩子的榜樣，發揮更多積極影響，家長可能需要下點功夫。近日，美國“積極的力量”網站總結了父母要想成為孩子的好榜樣，需要做到以下幾點。

認真傾聽。現代父母工作繁忙，但也要抽出時間聽孩子說話，這樣才能真正理解孩子的想法。如果你總是忽略孩子的話，他們會認為這是一種可以接受的交流方式，會和父母變得疏遠。

表達愛意。愛孩子需要表達出來，即使你是一個不善于流露情感的人，也可以通過行為來表示，讓孩子知道自己是被愛着的。這樣不僅會拉近自己與孩子的距離，孩子也能學會勇敢地表達愛，這樣長大的孩子內心更陽光。

積極樂觀。孩子能識別出成人的情緒，當你一臉沮喪時，他們能感受到。因此，父母應該保持積極的態度，為家中的氛圍定下基調。經常保持微笑，孩子也會受到感染和影響。

懲戒有度。如果孩子做錯了事，你可以直接告訴他你很生氣，或者讓語氣變得嚴肅起來，甚至採取適當的懲罰措施。但不要動不動就大喊大叫或訓斥，這樣反而會讓孩子叛逆或疏遠，長大後也容易變得暴躁。

生活健康。如果父母飲食均衡、積極鍛煉和生活規律，孩子也會效仿。如果孩子看到父母經常吃垃圾食品，在沙發上躺著看電視，他們也會養成不好的生活習慣。很多壞習慣是後天養成的，父母要做出表率。

從不缺席。父母要融入孩子的生活、了解孩子的日常。如果孩子有演出或比賽，一定要去觀看。不缺席孩子的成長，父母在子女心中也會更有分量，父母的教育和行為對孩子才會更有影響。

完成目標。作為成年人，經常會設立一些目標。如果你常常當著孩子的面設立各種目標，比如要減肥、跑步等，但都沒有堅持下來，孩子也

會受到影響。

情緒穩定。受生活中各種事務的影響，成年人常常處於壓力之下。如果你在不順遂時，總是當著孩子的面發脾氣，孩子日後也容易養成這樣的習慣，不會管理自己的情緒。

不打孩子。美國哈佛大學的教育學家發現，打孩子影響很惡劣。這不僅會使他們容易患上精神疾病，而且還會影響心理發育。學會用紀律管教孩子，而不訴諸于暴力手段，這樣孩子才會對你“心服口服”，打心眼裏願意把父母當做榜樣。

專注當下。有些家長總愛說，“你現在不好好學習，將來怎麼辦”“你不好好復習，考不好怎麼辦”。其實過于擔憂未來，容易制造焦慮。不如告訴孩子專注當下，做好該做的事情，不要過多地考慮未來或結果，盡力了就好。

品德高尚。做一個有道德的人是給孩子樹立典範的好方法。如果孩子看到你損人利己、貪小便宜，他們會認為這是可以接受的行為，會模仿。

誠實可信。有些家長為了哄孩子，會說一些



小的謊言，認為無關緊要。但長期如此，孩子也會學著說謊，甚至認為說謊不是什麼大事。家長首先應該做到誠實，永遠不要讓孩子認為對所愛的人撒謊是可以接受的行為。

言行一致。很多父母想要成為孩子的好榜樣，但千萬不要“說一套，做一套”。比如告訴孩子要學會分享、謙虛禮貌、對他人包容，可自己在生活中却時常為了一點蠅頭小利斤斤計較，不懂得尊重他人，那麼孩子很難信服。

獎懲分明。有時候僅靠榜樣的力量是不够的，獎懲分明才能更好地糾偏。當孩子做了好事時，要及時表揚；但如果孩子做錯了，也要及時提醒，必要時予以懲罰，幫助他們改正錯誤。如果家長自己犯了和孩子一樣的錯誤，比如半途而廢、作息不規律等，也要接受一樣的懲罰。

給予指導。除了起帶頭作用，家長也應給孩子必要的指導，在孩子不知道該怎麼做的時候指明方向，教會他們處理問題的方法，幫助孩子更好地成長。

身體力行。家長不僅嚴格要求孩子，也應嚴格要求自己。別讓孩子覺得你提出的要求自己却做不到，否則不但不能成為榜樣，還會失去家長的威信。



早吃蛋白午補纖維，控血壓

從營養學角度講，健康不僅與營養素“吃多少”(量)有關，而且“何時吃”(時間)也有講究。近期，日本早稻田大學尖端生命醫學中心研究小組在《營養前沿》雜誌發表的學術論文報告，早餐多吃蛋白質，午餐多吃纖維素，對降低血壓、保持血壓平穩十分有利。

研究小組利用一款與飲食和體重管理有關的應用程序，採取問卷調查方式，以2402名平均年齡45.95歲的成人(男性29.4%)為對象，根據收縮壓水平將血壓分為6類並進行評價(排除降壓藥服用者)，分析研究早中晚三餐及零食的營養素攝取量與血壓的關係。

結果表明，早餐蛋白質和午餐纖維食物攝取量越多，血壓越低。還有，午餐的鈉/鉀比值(鈉攝取量除以可降血壓的鉀攝取量)與血壓有顯著關聯，能量和脂肪攝取僅在晚餐與血壓有顯著關聯，零食的鈉/鉀比值與血壓有關聯，即吃午餐和零食時攝取鹽分越多，血壓越高；吃晚餐時，能量和脂肪攝取量越多，血壓越高。研究未發現一日三餐的碳水化合物攝取量(包括零食)以及飲酒量與血壓有明顯關係。

研究人員認為，上述研究從時間營養學的角度，闡述了營養素攝取時間對血壓的影響，並為合理攝取提供了依據。通過改變鈉和鉀等特定營養素的攝取時間，將有助控制好高血壓。



練瑜伽，把握好三個“度”

如今，越來越多的人開始練習瑜伽，收獲瑜伽帶給人的身心益處，然而也有不少由于方法不對走了“彎路”，練習後出現肌肉、韌帶、關節等不同程度的損傷，比如新聞裏就常聽到“某人在練瑜伽時骨折”。廣西民族大學體育教育學教授陳支越告訴《生命時報》記者，練瑜伽造成損傷可能是因為沒有掌握好三個“度”，即強度、密度、長度。

練習強度。現代瑜伽要求通過動作練習與勻稱呼吸的協調配合，充分拉伸身體各部位肌肉、關節、肌腱等。瑜伽中的任何動作都是由簡單的單個動作作為基礎練習，逐漸向複雜的組合動作或高難動作推進。練習前一定要充分熱身，動作幅度應由小到大、由淺層肌肉到深層肌群，循序漸進，切不可急于求成。“淹死的往往是會游泳的人。”陳支越說，需特別提醒練習了一段時間的人群，不能因為動作已經熟練，就不在乎拉伸前的熱身，準備活動不可懈怠。

由于每個人的身體條件、基礎水平和練習時間長短不同，因此每個人都有適合自己練習的“量”。練習時，需時刻聽從自己身體的感受，不可攀比，以伸展到“痛并快樂的地方”，能保持舒緩呼吸為宜。陳支越表示，瑜伽中常說的“動作到位”，不是非要做成標準動作，而是指拉伸到自己的極限，不能超過極限，也就是說，在自己極限的邊緣溫和地伸展肢體為宜，否則容易損傷。此外，瑜伽練習還追求平和的心態，看到別人比自己柔軟或動作比自己“高級”，要學會放過自己，待身體逐漸適應後再慢慢增加難度和拉伸幅度。“簡單未必不好，高難量力而行。一些大家都力所能及的經典瑜伽動作，往往效果最好，一練就可以練一輩子。”

時間長度。練瑜伽要注意時間的長短，對很多人來說，身體拉伸超過一定時間後，會產生副作用，讓肌肉失去彈性，導致身體過軟、無力。初學者一般每次練習45~60分鐘，練習一段時間後，可以根據自身條件適當增加練習時間，但仍建議每次不超過90分鐘，避免因過度疲勞而受傷。現代瑜伽本質上是要在練習的同時提高肌肉力量和平衡能力，以達到緩解緊張、壓力引起的各種亞健康。如果因為練瑜伽給身體帶來負擔，就得不償失了。

練習密度。瑜伽練習不宜過於頻繁，以免帶來疲勞和慢性損傷。陳支越建議，初學者每周練3~5次；熟練者可根據自身條件增加練習次數，但每周仍要給自己至少留一天休息時間。瑜伽練習要注意“一張一弛”，練習後應更有活力、有精神才對。但有的學員每天都練習，導致身體疲勞，沒了活力和能量，進步較小甚至沒有進步。這時應休息一段時間後再練習，讓身體“鬆一鬆”，可能反而發現自己以前做不到位動作能做到了，動作也更穩定了，甚至能突破瓶頸。

任何運動都是一把雙刃劍，一方面能強身健體，另一方面容易因運動不當帶來不同程度的損傷。練瑜伽不管新手還是有經驗的人，都要控制好體能強度、時間長度、練習密度，盡量避免運動損傷。

長期吃高脂，內臟傷個遍



異香撲鼻的紅燒肉、色澤金黃的炸雞、香甜可口的奶油蛋糕……高脂食物的誘惑讓人難以抵擋。如果不加節制地享受美味，你的多個器官可能都會為此付出代價。解放軍總醫院原主任營養醫師劉慶春提醒，長期高脂飲食對身體的危害，可從頭到腳。

損傷大腦。長期高脂飲食可能增加認知功能障礙的發生風險，尤其是飽和脂肪酸和膽固醇的攝入水平與阿爾茨海默病成顯著正相關。因為血液中高水平的飽和脂肪酸和膽固醇會加重腦組織氧化應激(衰老的根本原因)，影響神經細胞膜的功能。另外，耶魯大學的一項研究還顯示，高脂飲食會刺激下丘腦產生炎癥，從而“操縱”大腦，誘導機體攝入更多的能量，使人們越吃越想吃，最終導致肥胖。

讓血管變窄。長期脂肪攝入量過高，尤其是飽和脂肪酸攝入量高，可導致血液總膽固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白膽固醇(俗稱“壞膽固醇”)升高。過多的膽固醇會沉積在動脈內膜上，生成斑塊，使動脈管腔狹窄，繼而形成動脈粥樣硬化，增加冠心病風險。

形成脂肪肝。肝臟是脂肪運輸的樞紐，絕大部分脂肪需要經過肝臟轉化才能變成體脂儲存起來。如果長期攝入高脂肪食物，會導致輸送進肝臟的脂肪量超過其運行負荷，多餘的脂肪因為不能及時轉化而累積在肝臟，從而引發肝炎、非酒精性脂肪肝等一系列肝病，嚴重的還會導致肝功能衰竭。

誘發膽結石。脂肪攝入過量，血中膽固醇水平就會升高，膽汁成分出現異常，造成膽固醇過

飽和，隨後出現結晶，逐漸形成膽結石。

促進炎癥性腸病。炎癥性腸病包括潰瘍性結腸炎和克羅恩病，是一種慢性復發性腸道炎性疾病，近年來發病率大幅升高。研究證實，高脂飲食是促進炎癥性腸病的重要因素，長期的高脂肪飲食可改變腸道微生態，使有益的乳酸菌大大減少，有害的厭氧菌增加，從而使腸道菌群失調，腸道黏膜屏障功能降低，引發炎癥。

降低免疫力。脂肪的總攝入量與免疫力也有着重要關係。一定量的必需脂肪酸對維持正常免疫功能是必要的，但過高的脂肪攝入則會抑制細胞免疫反應。研究顯示，降低脂肪攝入量，可以增強淋巴細胞的反應能力和自然殺傷細胞破壞腫瘤細胞的能力。

引發痛風。過多的脂肪在體內堆積會導致肥胖，影響嘌呤的正常代謝，誘發和加重痛風。

誘發癌癥。高脂肪、高熱量的飲食也讓乳腺癌、腸癌、胃癌、食管癌等有了可乘之機。美國密歇根州立大學乳腺癌和環境研究計劃項目的研究人員發現：青春期的女孩食用高脂肪食物會增加患乳腺癌的風險，並加速發病進程。另外有研究發現，高脂肪飲食會擾亂腸道內的菌群，進而引發腸癌。

要避開高脂飲食，建議少吃肥瘦相間的肉，如五花肉、肥牛等，可選擇脂肪含量較低的去皮雞肉、魚蝦肉、裏脊肉(豬肉、牛肉)，尤其可多吃歐米伽3多不飽和脂肪酸含量高的深海魚類；烹調油盡量輪換着用，可適當增加單不飽和脂肪酸含量高的橄欖油、山茶籽油、花生油等，以及歐米伽3多不飽和脂肪酸含量高的亞麻籽油和紫蘇籽油，總量每日不超過25克；在外就餐，少點油炸、紅燒、幹煨、幹鍋類的菜肴，少喝奶白色的濃湯；購買加工食品時要注意查看食品配料表，盡量選擇脂肪含量低的產品。在此基礎上，多吃些全谷雜糧、蔬菜等低脂肪、高膳食纖維的食物。

