



不要让孩子变成“沉默婴儿”

□ 袁修美

梁先生和妻子都在研究所工作,所里科研工作繁重,二人的事业心又重,所以就推迟了好几年才要孩子。孩子生下后,梁妻就毅然断了奶,用奶粉喂养孩子,不久,她便恢复了工作,孩子则是托有点耳聋的外祖母照看。几个月过去,梁夫妻感到他们的决定很不错,母亲将孩子带得很好,孩子很少哭闹,别人也都夸这个孩子乖。但渐渐地,梁先生觉得孩子似乎“乖”得有点异常,一天到晚表情淡漠,反应迟钝。和妻子商量后,就将孩子带到医院检查,但并未发现器质性疾病。这样的情况算不算病呢?研究人员将这样的婴儿称为“沉默婴儿”。近年来,这种“沉默婴儿”有增多趋势。

“沉默婴儿”不善于用表情和啼哭来表达自己的情感、饥饿和其他不适,即使饥饿、身体有病,大人也不易察觉,直接影响营养摄入和疾病的早期诊断,往往会导致体格发育迟缓,智力发育低下。

造成“沉默婴儿”的原因很多,最主要的是育儿环境不良,尤其是母婴间缺乏情感交流。科学研究证实,母亲和婴儿间可以通过视觉、触觉、听觉、嗅觉等感觉相互影响,尤其是触觉,对婴儿早期生理发育起着促进作用。触觉能刺激早产儿分泌某些足月儿才能产生的激素,促进早产儿吸收营养成分,弥补他们尚不健全的吸收功能。长期观察发现,婴儿意图约80%是靠身体动作表达出来的。母亲接触婴儿时间的长短,与日后的智力发育有着密切关系。

有的人认为,婴儿不会看,听不懂,无法进行情感交流。其实,婴儿刚出生一个月便会与母亲交流,已具有“对话”能力。美国心理学家哈洛曾用幼猴进行试验,证明了这一观点。哈洛把出生不久的幼猴放在有两个假猴的环境里。这两个假猴妈妈,一个是用铁丝做的,手里拿着奶瓶,起名为“钢丝妈妈”,另一个是用毛皮和棉花做的,可以给幼猴以温暖,哈洛给它起名为“绒布妈妈”。幼猴总喜欢依偎在柔软、温暖的“绒布妈妈”的怀里,只有肚子饿的时候才去找冰冷的“钢丝妈妈”。幼猴长大后,回到猴群中,性格孤僻、呆板,显得极为冷漠,适应能力极差。等到它怀孕生产后,一点也不会照顾自己的后代。有人对在孤儿院长大的孩子经过观察和对比研究,发现孤儿院出来的孩子也比较孤僻、冷漠、不合群。

这两项研究充分说明婴幼儿和母亲的关系是感情发展的源泉,人的行为、语言和感情只有在交往中才能逐渐培养起来。不善于交往的“沉默婴儿”长大后往往会表现出离群、孤僻、不习惯交流的弱点,容易得“儿童孤独症”,影响一生。

还有一些年轻母亲因为工作、社交、家务等种种原因,无暇与孩子亲昵、玩乐。研究人员的告诫值得她们重视:只有加强母婴情感交流,才能避免“沉默婴儿”的发生。产后尽早(产后1小时后)让孩子吮吸自己的乳头,这对双方都有好处。近20年来,中外心理专家研究发现,孩子出生后第一个小时是敏感期,是确立母子感情联系的最佳时期,应使新生儿及早获得“物质和精神食粮”。母亲喂奶,抚摸或抱孩子,逗孩子说笑,甚至换尿布时接触孩子臀部皮肤等,均是增强母子感情,帮助孩子逐渐学会建立“人际关系”的重要途径。对他们的生理、心理的发展和智力发展有着重要影响。为了后代的健康,所有做妈妈的都要尽量与自己的孩子多接触,给他们以宝贵的感情“营养”。

我们的波士顿蜜月之旅

文/图 刘汝彬



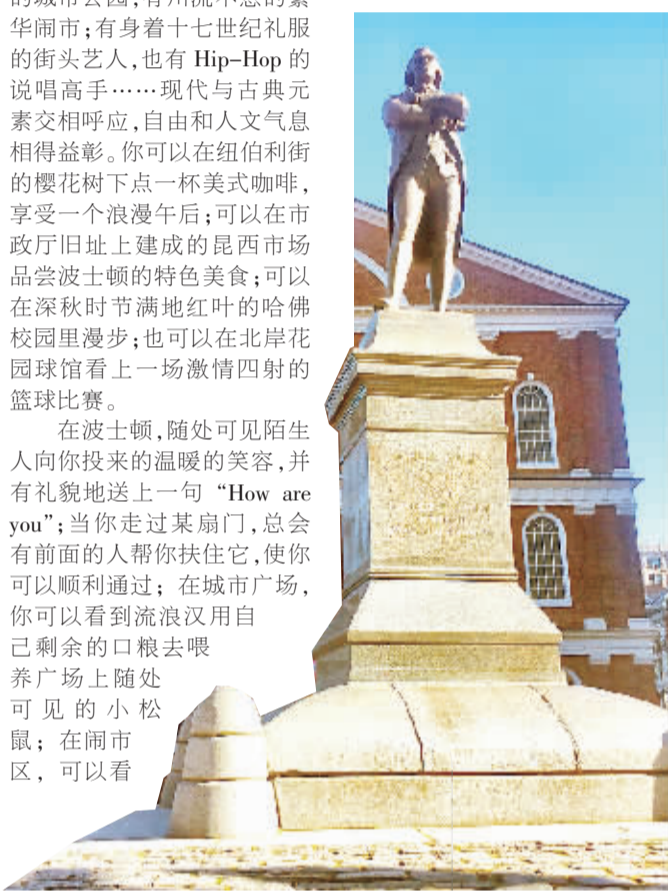
始自称“自由之子”为了独立和解放而战斗。波士顿作为美国历史的“活化石”,即使已过去了几百年,它仍历久弥新,屹立于联邦东北角的马萨诸塞湾。

波士顿是美国最古老的一座城市,有着诸多历史古迹,当地人在保留它们原貌的同时,也保存下了十七世纪的青砖路面,绵延三公里,横亘于波士顿市中心,并串联起十六处三百多年前的古迹。老北教堂、法尼尔厅、市政厅、城市图书馆……每一处景点都有着一段美国人民争取自由的历史,人们习惯性地称它为“自由之路”。“自由之路”两侧便是波士顿最繁华的市中心,有鳞次栉比的摩天大厦,有红墙黑瓦的古代教堂;有静谧悠闲的城市公园;有川流不息的繁华闹市;有身着十七世纪礼服的街头艺人,也有Hip-Hop的说唱高手……现代与古典元素交相呼应,自由和人文气息相得益彰。你可以在纽伯利街的樱花树下点一杯美式咖啡,享受一个浪漫午后;可以在市政厅旧址上建成的昆西市场品尝波士顿的特色美食;可以在深秋时节满地红叶的哈佛校园里漫步;也可以在北岸花园球馆看上一场激情四射的篮球比赛。

在波士顿,随处可见陌生人向你投来的温暖的笑容,并有礼貌地送上一句“How are you”;当你走过某扇窗,总会有前面的人帮你扶住它,使你可以顺利通过;在城市广场,你可以看到流浪汉用自己剩余的口粮去喂养广场上随处可见的小松鼠;在闹市区,可以看

见街头艺人不计报酬,为过往的人带来快乐;城市里没有太多红绿灯去规定交通,但是车辆必定会在行人的前方三米之外停下,耐心等待行人通过;公司里不会规定员工的上下班时间,但是所有人都会一丝不苟地完成工作。波士顿就是这样一座没有太多规矩却有条不紊的“自由之都”,所有事物都按照自己的方向任其发展,从而造就了它的多元化。

每次旅程都是一次修行,总会有许多意外的收获。没有到过波士顿,就永远不会感受到它独特的魅力。



萝卜味,萝卜情

□ 张东妹

周五晚上回乡下看望婆婆,走廊里放着几口袋乒乓球大的白萝卜,不知我家闲不住的老太太又搞什么名堂。第二天中午,谜底揭开啦——萝卜烧肉。萝卜是婆婆种的。大的,漂亮的,拿街上卖了;小的,不光滑的,留家里吃。

上周听我抱怨食堂菜品不当季,大冬天的,还炒毛豆炒蒜苗,看起来绿莹莹,其实冷冻冷藏不新鲜,不对味。这些菜夏季便宜时储存,冬季拿出来用,好洗,不费水,就是苦了我们的嘴。二十四节气将至小寒大寒,一场鹅毛大雪已经飞过,老太太的萝卜烧肉绝对应时。冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方。虽是筛选剩下的萝卜,不中看,中吃。肉是五花肉,切片,寸把厚,老年人有的是时间和耐心,厨艺颇佳,小火慢炖,精华释放,汤汁酱香。接下来,五花肉自觉让出主角位置,让萝卜登场。水嫩水嫩的萝卜,不糠,切成耳朵状,推到锅里,完全浸没在浓香的肉汁中,猛火煮沸三五分钟,萝卜由生变熟,收汤恰当,润而不干。蒜叶切成寸段,捧撒在锅里搅拌,蒜香肉香萝卜香四溢,肚子里馋虫凶猛,赶快盛盘开吃,那萝卜入口即化,竟然没有一丝渣,甜咸适度,余味绵长。我都不吃饭了,光吃萝卜。

看着我的吃相,老人讲:“要是你们还让我养猪,这些了巴子(剩下的)萝卜早就喂猪了。”我不当她有恶意,说:“喂我们正好。我们回来不需要特意做好

的,有猪的待遇就成。”萝卜在我的记忆里很美好。我的老家土好水好,长啥有啥。小时候,家里有两三块长田是种萝卜的,那种遍体通红的大萝卜,我们叫它大红袍,一个就有斤把。收萝卜也在这个季节,有点冷,不觉寒,一家老小齐上阵,大人挖,小孩拣,成筐的红萝卜往家抬,丰收的喜悦特别感染人。

院子水井边上,爷爷奶奶大盆小桶早就准备好了,洗萝卜的稻草把子也扎好,将萝卜洗得遍体干净。连夜运到菜市场,整船整船地兑,种地的人不懂生意,批发便宜些,快当省事。

收萝卜的这阵子,家里真的是萝卜当饭。

炆萝卜就粥。一个大萝卜就够了,不削皮,切片,断丝,盐拿,醋调,麻油拌。未削的皮在萝卜丝的两头,一盘菜雪花丛中万点红,极鲜亮,诱人食欲。遇上母亲心情好,还能抓几个萝卜丸子给我们解解馋。家里啥都有,萝卜有,面粉有,鸡蛋有,小葱有,母亲一高兴,萝卜丸子立就能炸起来。萝卜丝、鸡蛋、面粉搅成糊状,团成小球,油锅里炸上五六分钟就可以,外脆里嫩,有萝卜原味的香。对一贯不喜欢喝白粥的我来说,有几个萝卜丸,再配一碟炆萝卜丝,算幸福组合。

中饭菜晚饭菜基本也是萝卜打滚。炒萝卜丝和烧萝卜块居多。那时候,不年不节没肉吃,不伦是炒萝卜丝,还是烧萝卜块,都单一,就是萝卜跟萝卜。不知

是不是当年还没吃过好东西,嘴不好,还是那时候的萝卜确实不好,即使不沾荤腥,也是至臻美味。放学回家,锅盖一摞,盛上一碗饭,碗上擦满炒萝卜丝或者烧萝卜块,呼呼啦啦,眨眼工夫,一碗饭就下了肚。

我上初中时,农村家庭条件普遍好起来,加上正是长身体的关键时期,母亲舍得给我们弄吃的。最美味,的要算冬天晚上专门为我加餐的萝卜骨头汤。自家腌制的咸猪头,肉剔下来招待客人,骨头分成小块。煤球炉上放砂锅,丢几块骨头,放几粒淡菜,在锅里咕嘟咕嘟炖半天,一边做作业,一边听着这美妙的声音,特别安心。功课做得差不多,母亲会把切好的萝卜块放进砂锅,等我收拾停当,洗漱干净,爬到被窝里,一碗萝卜汤送到我手上。外面要么天寒地冻,要么雪舞风飞,手中热气腾腾,香味袅袅。天气太冷,吃块热萝卜汤烫心,这是我成长过程中无法忘却的温情记忆。

整个青少年时代,我的视野是狭窄闭塞的,几乎不知道除了红萝卜,还有白萝卜青萝卜紫萝卜多种花色的萝卜;也不知道萝卜除了圆的,还有长的椭圆形的锥子形的,等等;除了冬天吃萝卜,还有春夏萝卜秋萝卜;除了我家常见的萝卜吃法,还有泡萝卜炒萝卜条萝卜蘸奶油萝卜蘸大酱……成年后的我有机会见识、尝试,却心无挂碍。年龄渐长,口味返璞,我仍然觉得,小时候老家的萝卜最好看最好吃。大作家汪曾祺也说过:小时候吃的东西都是最好吃的。



捕捉孩子的兴趣

□ 刘希

“妈妈你猜,我最喜欢星期几?”小孩子一定都是喜欢星期天的吧,我便回答星期天。她说不对,你再猜,我继而又猜星期三,因为星期三下午有美食分享课,馋嘴的她最爱吃零食了,可她也摇头,看我实在回答不出,她告诉我:“妈妈,你知道吗?我最喜欢星期六,因为这一天有围棋课。”

我欣慰地笑了,围棋课是这学期才报的,我一直不知道让她学点啥好,她好像啥也提不起兴趣,没想到她却对围棋课这么期待,而且只学了几天课,就能和人下棋了,难怪老师说,这孩子眼睛尖,脑子快,学得出来,我看得出来,她享受学棋的氛围,适合学这个。

可是这两年,为了捕捉她的兴趣,我花了很多心力。都说女孩子跳舞好,她在班上也跳得不错,还在她四岁时,我就给她报了个舞蹈培训班。她起初很感兴趣,每次都在我的陪同下练舞,可后来,她说不喜欢跳舞,每次去,她都极其不情愿,有好几次到了楼下,她哭得撕心裂肺,老师抱也抱不走,我也只好作罢。

后来,我看着她不喜欢说话,给她报了口才班,没想到她极其反感,上了两堂课就死活也不去了。再后来,我看到她喜欢涂颜色,便给她报了画画班。她对画画倒是没那么反感,每次我送去,她也跟着去,没有反抗情绪,但是最后一堂课,我陪她去画的,人家小孩子都很快地交了作业,她却没画出什么东西来。

听闻围棋课能开发大脑,增强记忆力,我想让她试试,可她一口就回绝了。那天,我带女儿去表姐家玩,表姐正在和孩子下围棋,女儿甚是好奇,在旁边围观。事后不久,表姐带孩子去江苏读书,家里所有的玩具和学习用品全都送给我家了,女儿当然高兴。看到围棋盘,她认真地对我说:“妈妈,我们下棋吧?”

我连围棋规则都不懂,怎么下?可女儿一点不含糊,一下子就吃掉我很多棋子。我问我,这样能吃吗?是这样下的吗?她斩钉截铁地说:是这样下的,没错,我看到冬冬姐姐是这样下的。这之后,只要她闲下来,就要我陪她下棋,我突然就觉得,这孩子,可能适合学围棋。

再开学的时候,我便问她:“宝贝,这学期你最想学什么?”她不假思索地回答我:“妈妈,我学棋吧。”从那天起,她就认真地学起棋来,每天都要家人陪她下棋。前几天她感冒了,我说我帮你老师请过假了,不去学棋了,可她哭着说要去,没办法,我只得送她去,看她从学校出来,满面春风的样子,我就知道,她已经爱上围棋了。

我用了两年时间,终于捕捉到孩子的兴趣,我很欣慰,虽然花了不少的精力,但毕竟找到了她的兴趣点,我觉得都是值得的。只要是她喜欢的兴趣,我就会引导她一直坚持走下去。



热水泡脚也有章可循 时间水温是关键

□ 王黎洋

我民间自古就有“春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,暑湿可祛;秋天泡脚,肺润肠濡;冬天泡脚,丹田温灼”的说法。中国人非常讲究泡脚,尤其在冬天很多人都有睡前泡脚的习惯。用热水泡脚时,脚部的温度上升,腿部和脚部的末梢血管逐渐发生扩张,脚部血流量随之增加。因此,泡脚具有改善局部血液循环、温阳暖体的功效,特别对于下肢缺血的人有不错的益处。而且,泡脚能减轻头部血管压力,缓解头痛。

五类人泡脚需谨慎

但是,泡脚并非人人适合。对于有基础血管疾病的人来说,泡脚时间较长、温度过高等因素,可能增加心脑血管负担。此类人泡脚时水温不宜过热,一般在40-45℃为最佳;时间也不宜过长,10分钟左右即可,否则将导致大脑和心脏供血不足,出现头晕目眩等症状。此外,以下几类人泡脚时也需格外谨慎。

1. 糖尿病患者。糖尿病患者皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他却感觉不到,所以很容易被烫伤。一旦被烫伤,哪怕是一个很小的水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。

2. 静脉曲张患者。静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全,脚部温度的升高只会增加局部血流量,不能改变静脉回流的速度,反而可能加重静脉回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,使病情加重,很可能把脚泡越肿,所以千万不要用热水泡脚、泡脚,也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

3. 足癣等皮肤病患者。很多人误以为泡脚能减轻足癣症状,其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口,热水泡脚更是雪上加霜,一定要敞开口,干燥通风。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要泡脚,一旦将皮肤弄破,很容易造成感染。

4. 儿童。如果孩子的脚不是很凉,就没必要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成,此时如果经常用热水泡脚,可能会导致孩子足底的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加形成扁平足的风险。

控制好水温和时间是关键

温度不宜过高。水温太高,不仅对心脑血管病患者不利,且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皲裂。水温以40-45℃为宜。可以先用手试试,糖尿病人保险起见,可以用温度计做测量。

时间不要过长。每次泡脚的时间最好不要超过半小时,因为泡脚时人体血液循环和心率会加快,时间太会长会增加心脏负担。

因人而异放草药。泡脚时根据自身特点适量放点中草药能事半功倍,但最好在医生的指导下添加。一般来说,怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜水泡脚,取15克左右的生姜煮水晾凉后即可;桂皮泡脚则对因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。膝关节不好的中老年人,建议在泡脚的同时热敷膝盖,可以祛风寒,缓解风湿骨痛。

帅气的军装风

军装风当道,如何穿得帅气?军装风中的迷彩图案本身就比较花俏,所以在搭配上尽量选择其他简单的单品来搭,既不失个性,也不会使视觉效果过于杂乱。(选妹)



天然宝螺旋藻 调节血脂、调节免疫功能
吃螺旋藻还是天然宝的好 镇江华宝生物公司 电话: 85028043

