



伏天养生，“清”字为重

□ 宗和

“小暑不算热，大暑正伏天”。大暑是一年之中最热的节气，气温高、气压低、湿度大。因此伏天养生重在一个“清”字，即在注重饮食“清洁”、机体“清热”的前提下，进行“清补”，并注重保持情绪上的“清静”。

注重饮食“清洁”。夏天饮食卫生是重中之重，高温天食物容易变质，会引起腹泻、胃肠道紊乱。开启过的饮料、食品等要注意密封、冷藏。除此之外还要关注食品保质期，不吃不洁或变质的食品。

“清热”最好喝粥。暑天酷热，及时补水的同时也要注意清热祛火。西瓜具有消暑、解热、补水的功效，因此大多数人都会选择西瓜作为清

暑佳品。但夏季肠胃较脆弱，吃西瓜时要注意避免伤及肠胃。一是不要一次吃太多，二是尽量不要贪一时之凉吃冰西瓜。除水果外，清热祛火还可尝试一些“度暑粥”，如苦瓜菊花粥、薏米小豆粥等。

冬补三九，夏补三伏，伏天进补宜“清补”。选择补气消暑、健脾养胃的食物。清补食物有绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉等；补气消暑食物有冬菇、紫菜、西瓜、番茄等，亦可选用西洋参、太子参、黄芪；健脾养胃食物有赤小豆、薏米、南瓜等。

家禽肉的营养成分主要是蛋白质，其次是脂肪、微生物和矿物质等，相对于家畜肉而言，是低脂肪高蛋白的食物，其蛋白质也属于优质蛋白。鸡、鸭、鸽子等家禽都是大暑进补的上选。

民间有一传统的进补方法，就是大暑吃童子鸡。童子鸡，是指还不会打鸣、生长刚成熟但未配育过的小公鸡，或是饲养期在3个月内体重达一斤至一斤半、未曾配育过的小公鸡，后来也有专门的品种称为童子鸡。童子鸡体内含有一定的生长激素，对处于生长发育期的孩子以及激素水平下降的中老年人都有很好的补益作用。

鸭是一种营养丰富的水禽。因其常年在水中生活，性偏凉，有滋五脏之阳、清虚劳之热、补血行水、滋阴养胃、利水消肿的功效。尤其是经过一个冬春摄食的老鸭，骨骼更健壮，肌肉更丰满。《名医别录》中称鸭肉为“妙药”和滋补上品，民间亦有“大暑老鸭胜补药”的说法。老鸭炖食时可加入莲藕、冬瓜等蔬菜煲汤食用，能补虚损、消暑滋阴。加配芡

实、薏苡仁同炖汤，滋阴效果更佳，能健脾化湿、增进食欲。

鸽肉性平，具有补肝肾、益气血、祛风解毒的功效，可气血双补，还有安神的作用，特别适合脑力劳动者、神经衰弱者进补。

另外，伏天高温酷热，易动肝火，人们常会觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等，这就是典型的“情绪中暑”症状。面对这种情况，还应当遵循“急躁易中暑，心静自然凉”原则。越是天热越要情绪“清静”，以避免“情绪中暑”。

“情绪中暑”对夏日养生和身心健康危害很大，特别是老年、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。所以有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪。

此外，如果想通过外出运动的方式来散“肝火”，应该首先要避免“桑拿天”，闷热天气尽量少出门，少活动，即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来，应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。且三伏天内有慢性病史的病人特别是中老年人发生心、脑血管意外的可能性远远大于年轻人，因此中老年人在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目，比如慢跑、器械运动等。

盛夏外出运动有助散“肝火”，但要避免“桑拿天”，尽量在早晚进行散步等强度不大的活动。

孩子学习不好 父母该做些什么？

耕心医生：姚洪秀
市精神卫生中心

学习不好，也可以理解为学习困难、学习成绩较差。儿童学习不好与先天的学习能力、后天的学习态度、学习动机以及家庭和学校教育等等因素有关。在我们周围常常会看到两个智商接近的儿童学习成绩却会相去甚远，一个是优等生，另一个却表现学习困难。究其原因，诸多研究结果已表明家庭环境对于儿童的学业成就起着举足轻重的作用。

在家庭里，子女与父母以血缘为纽带的亲子关系，不论在情感上，还是利益上都是师生关系、同伴关系所无法替代的。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校。不论是对学习困难儿童的矫治，还是学习困难的预防，父母有许多工作要做。

营造积极、健康的家庭文化氛围。家庭文化氛围与父母的生活休闲方式密切相关。父母的生活休闲方式直接体现了家庭文化的含量，同时也体现了父母的教育价值观。孩子长期置身其中，耳濡目染的熏陶，将直接影响孩子的学习动机和学习习惯。有些家长只顾自己搓麻将，孩子连做作业的地方都没有。有个孩子恳求父母不要搓麻将，父亲却说：“我不搓，你吃什么？”这些行为将对儿童产生严重的不良影响。当然，现在更多的家长非常重视家庭文化氛围的建设，但常常是方式不当，其结果是适得其反。最常见的是家长坐在孩子面前陪读，往往大都使孩子感到厌烦、学习时注意力不能集中，成绩不理想。所以父母平时注意多学习、给孩子树立榜样作用以及给孩子提供一安静舒适的学习环境是非常必要的。

提高亲子沟通的质量，建立和谐的家庭人际关系。有些父母不重视与孩子的日常沟通，一开口不是问学习成绩，就是说教“上课要用心”，除此以外，别无他话。久而久之，亲子之间由于学习问题，心理距离越来越大，孩子的逆反心理越来越重，父母越是要他认真学习他越不用功。故不良的亲子沟通会制造孩子的学习困难。有位家长与孩子交谈的经验值得学习：首先，要舍得花时间与孩子交谈。谈以前听过的故事，谈白天看到的事情，并向他提出各种各样的问题；其次，耐心当好孩子的听众，每天孩子放学回家，问问他有什么高兴或不高兴的事，让他讲讲学校的见闻，无论孩子讲什么，都要表现出认真倾听的样子，让孩子感到父母喜欢他说话；再次，交谈要有放矢，因时而异。如春天到公园玩，可以给孩子讲讲花草树木发芽吐蕊的知识，孩子在为同学之间发生的小矛盾而烦恼时，提出几点建议供他参考，引导并鼓励他自行解决矛盾等。与孩子交谈越有针对性，给孩子印象越深，感觉和效果越好。

建立适当的教育期望，培养孩子积极的学习心态。动机理论指出，期望过高或过低，都不具有激励作用。期望要根据孩子的实际情况，由于个体差异，每个孩子的才能和禀赋是千差万别的。家长建立教育期望也要扬长避短，对于孩子不擅长的科目期望过高，恰恰会增加孩子的自卑，降低学习动力。

培养孩子积极的学习心态。积极的心态包括学习的自信心、兴趣、态度和愉快、平和的情绪状态。学习成效不是与时间成正比，而是与积极的学习心态成正比。这就需要家长平时注意多发现孩子的闪光点，多鼓励表扬少批评指责，学会帮助孩子调适情绪，学会自我心理调适。

关心孩子心理发育，及时发现孩子心理行为变化并及时带其到儿童心理卫生科就诊。这就要求家长了解一些儿童心理卫生知识，如儿童在应该安静的时候或场合总是表现多动话多、上课和做作业时注意力不能集中、脾气急躁任性、发呆愣神等均属于儿童异常心理行为表现。

(吴兰珍 崔骏)

