

寶寶讓父母尷尬怎麼辦？



3 歲至 6 歲是孩子第一個性心理高峰。他們開始提出令人尷尬的問題，或是做出讓成人難堪的舉動。對此，父母該如何平靜面對，並找到恰當的應對之道呢？

尷尬 1: 摸著媽媽乳房睡覺

情景: 2 歲的文文一直喜歡和媽媽一起睡覺，媽媽不在，他就不肯上床。

睡覺時還非得摸著媽媽的乳房入睡。眼看文文越來越大，媽媽有些擔心，這樣下去怎麼辦呢？

正確應對: 4 歲以下的孩子，通常對母親的身體，特別是乳房部位感到好奇，這時媽媽要很坦率地告訴孩子這是乳房，是媽媽給寶寶剛出生時準備食物的地方。

不用過於擔心。一般情況下，隨著孩子逐漸長大，這種親昵行為會自然減少的。

尷尬 2: 要與異性成人同洗澡

情景: 媽媽要給蔥蔥洗澡，可蔥蔥哭着鬧着，就是死活不肯。後來搞清楚他不洗澡的原因，是要媽媽和他一同洗澡。可媽媽覺得和已經 3 歲的孩子一起洗澡，會不會對孩子產生不良影響。

正確應對: 其實，孩子從 2 歲開始，就逐漸對成人的身體產生興趣，他們想瞭解大人與自己究竟有哪些地方不一樣。這是兒童性發展的一個重要環節。當孩子提出這樣的要求時，父母應大大方方地滿足他的要求。一般經過兩個月的滿足體驗，他也就不會再感興趣了。

不過從孩子 4 歲開始，就應該減少這種機會。當孩子 6 歲時，可以嘗試讓他自己獨立洗澡。

尷尬 3: 看到動物交配很好奇

情景: 一天，媽媽帶 4 歲的其其去動物園，恰巧看見兩只猩猩在交配，其其看得津津有味，連媽媽帶他去玩碰碰車也不願意。

此時其其媽媽不知所措，生怕孩子看到這一幕後會提出一些難堪的問題，該怎麼辦呢？

正確應對: 此時不要將他帶走，不過可以避開人群回答他提出的有關問題。對於 2 歲的孩子，父母可以平靜地告訴他“這是動物在玩遊戲”就可以了。對五六歲的孩子，父母可以根據他提出的具體問題，簡單地告訴他，動物這是為了生寶寶而進行的交配。

尷尬 4: 性事時孩子突然闖入

情景: 那天，安頓好天天睡覺後，爸爸媽媽毫無防備地過起計劃中的兩人世界。沒想到，門“吱呀”一聲被打開，天天突然走進房間，哭著要媽媽和自己睡。此時天天父母難堪極了。

正確應對: 不論孩子有多大，即使是一個剛出生不久的嬰兒，兩人世界的內容也應該迴避孩子，這是養育孩子的一個基本常識。

看到或聽到父母做愛，對孩子的影響會非常大。做愛時的情景和聲音會印在孩子的腦海里，喚醒他的性意識和性沖動。有的孩子從此就開始手淫行為或加重手淫，有的孩子會被當時的情景所驚嚇，從此改變父母心目中的形象。所以，父母可以在孩子面前表達愛意，但不能表達性。

尷尬 5: 把衛生巾墊在屁股下

情景: 一個偶然的機會，洋洋走進廁所，看見媽媽正在調換衛生巾。不料，兩天後媽媽去叫洋洋起床，見洋洋的屁股底下也放了一塊衛生巾。洋洋媽媽真是又氣又急。

正確應對: 此時可以平靜地告訴孩子，這是媽媽的東西就可以了。如果孩子問派什麼用？可以告訴他是月經時使用的。原則是孩子問一句，回答一句，不多問，不必多說。更不要強調如何使用。

洋洋用衛生巾墊在自己屁股底下的行為不用糾正，因為他只是當作玩具玩一玩，就不會再感興趣。值得提醒的是，以後要收藏好自己的私人物品。

警告全部女性 謹慎飲用汽車里的瓶裝水

Bottled water in your car is very dangerous to women.放在汽車裡的瓶裝水對女性是非常危險的事情!

This is how Sheryl Crow got breast cancer. She was on the Ellen show and said this same exact thing. This has been identified as the most common cause of the high levels in breast cancer, especially in Australia . 這就是謝莉.克羅得乳腺癌的原因。她在上艾倫的節目裡提到這是千真萬確的事情。這已經被鑑定是罹患乳腺癌裡的高危險因素中最常見的原因了，尤其是在澳洲地區。

A friend whose mother was recently diagnosed with breast cancer. The Doctor told her: women should not drink bottled water that has been left in a car. 有位朋友的母親最近才被診斷出乳腺癌。醫生告訴她：婦女實在不應該喝留在汽車裡的瓶裝水。

The doctor said that the heat and the

plastic of the bottle have certain chemicals that can lead to breast cancer. So please be careful and do not drink bottled water that has been left in a car, and pass this on to all the women in your life. This information is the kind we need to know and be aware of and it just might save a life. 這醫生還說熱能和塑膠瓶子兩者遇在一起就會產生化學物質，而那些將會導致人們罹患乳腺癌。因此請小心並且千萬不要喝留在車子裡頭的瓶裝水。請把這信息傳遞給你生命中的所有女性親友。這是一則或許可以拯救一個生命的訊息，我們不只應該知道，而且要多加小心。

The heat causes toxins from the plastic to leak into the water and they have found these toxins in breast tissue. Use a stainless steel Canteen or a

glass bottle when you can! 熱能釋放出塑膠裡的有毒物質後，這些物質就滲入到了水裡頭，而人們的胸部組織裡頭竟然就發現了這種毒素。所以如果可以的話，切記改用不鏽鋼杯或是玻璃瓶都好!

LET EVERYONE WHO HAS A WIFE / GIRLFRIEND / DAUGHTER KNOW PLEASE. 請儘量讓您的妻女 / 朋友知道吧



為什麼“站着說話不腰痛”？



有一句口頭禪：站着說話不腰疼。這確實道出了廣大慢性腰痛患者的心聲。至少一半人跟醫生描述他們的苦惱：坐不住，坐一會兒就腰痛。這是因為當人站着

時，腹部的肌肉處於收縮狀態，當腹肌緊張時，會使腹腔容積縮小，內容物不變，壓力就會增高。

如同一個打足了氣的籃球上面可以站人一樣，腹壓增高後，我們頭部、上肢、軀幹的重量可以直接通過腹腔向下傳遞至骨盆、下肢，所以我們站着時原本的腰痛就消失了。

當我們坐着時，腹部肌肉是鬆弛的，身體的重量主要通過脊柱骨向下傳遞，如果脊柱骨或其周圍肌肉出了問題，不能長時間承受這樣大的重量，腰痛就難以避免了。

對於很多上班族來說，腰痛發生了，理所當然的去大醫院骨科看，照完 X 光片，醫生會說“骨頭沒事兒”。但是疼痛依然存在，其實腰痛主要是肌肉的問題，尤其是局部穩定肌。局部穩定肌一般位

於人體的內層，緊緊圍繞在關節周圍，作用主要就是保護關節。由於長期缺乏運動，局部穩定肌就會萎縮無力而無法保護關節，雖然運動自如，但關節周圍卻疼痛難耐。對於多數人來說，每天快走半小時，時速六公里，或在健身房里騎动感單車直到出汗，堅持兩到三個月腰痛就能明顯緩解。(向杰)

清明前後是喝綠茶的最好時節，“明前”春茶是指清明節前採摘炒制的茶葉，綠茶以“明前”的品質最好，價格也是最貴的，新舊綠茶可以通過色澤、手感、試喝等來區別。新茶外形新鮮，線條勻稱疏鬆；陳茶外形灰暗，線條雜亂干硬；用手輕揉新茶時，手感乾燥，一捻即變粉末狀；舊茶則手感鬆軟，潮濕，不易捻碎；沸水沖泡新茶後，氣味飄香；舊茶沖泡後氣味異常，茶水也呈渾濁狀。

識別新舊綠茶

專家指出：多數人刷牙是白刷？

刷牙洗臉是生活中再平常不過的事情，但讓很多人不解的是，為什麼天天刷牙，還是會有牙齦流血，還是會有口臭，齦齒還是得不到控制？" 刷而無用，與你的刷牙方法有關。" 北京佑安醫院口腔科主任陳世璋教授說，大部分人刷牙起不到相應的效果。

陳世璋教授說，除了早晚刷牙，最好是每頓飯後刷一次，如果沒有條件，也應用清水漱口，其中晚上刷牙尤其重要。近日，本報聯合新浪網健康頻道所做的一項健康民調卻顯示，4353 名被調查者中，有 60.4% 的人表示每天會刷兩次牙，還有 31.7% 的人每天只刷一次牙，每天刷牙兩次以上的人只有 7.9%。這也就是說，近九成被調查者刷牙次數不夠。" 如果夜間睡前不刷牙，白天進食後留下的食物碎屑與殘渣就會積存於齒縫和牙齒溝裂內，成為細菌生長繁殖的溫床。此外，由於夜間口腔咀嚼與語言活動停止，唾液分泌也大大減少，造成口腔自潔功能的減弱，更有利于細菌的大肆

繁殖，發酵產生的酸也會腐蝕牙齒。" 陳



世璋教授說。刷牙絕不是例行公事，很多人都都不願為刷牙多擠出點時間。調查顯示，60.4% 的人刷牙時間在 1—2 分鐘，23.8% 的人不夠 1 分鐘，15.8% 的人用時在兩分鐘以上，也就是說八成多的人刷牙時間不夠。" 刷牙時間不夠長，刷了也等於白刷。" 陳世璋教授說，牙膏除有按摩清潔作用外，尚有殺菌和其它多種保健功能，牙膏與牙齒接觸不充分，接觸時間過短，將不能完全發揮其功能作用。每次刷牙時間最好在 3 分鐘左右，使牙齒處在較高濃度的氟環境下，提高其表面的抗脫鈣、防齦能力。會刷牙，還要有一把好牙刷，陳世璋教授說，刷牙後，應以清水反復沖洗牙刷幾次，甩干刷毛，將刷頭朝上放置於通風處。牙刷刷毛變形或使用三個月左右應更換。調查顯示，44.3% 的人都在三個月左右換牙刷，但還有 20.4% 的人在三個月到半年換牙刷，更有 9.6% 的人半年以上換一次牙刷。陳世璋教授強調，除了要定期換牙刷，人們還應該定期更換牙膏。否則會因為牙膏成分的單一，導致口腔內菌群失衡，出現口腔耐藥菌。(袁月)

微笑 牙科診所

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話
2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com