

學會傾聽孩子的身體語言(上)

《動物世界》的一段鏡頭:小獸們在母獸離巢時,因為缺少了與母親的交流與互動,會漸漸變得安靜,它們本能地限制自己的身體活動,從而降低新陳代謝和營養消耗——因為不知道母親什麼時候能回來,它們要盡量保存體力,讓自己活得久一點,等到母親回來的時候。

結果就是:母親不在身邊的小動物,或者說孩子們,發育往往較遲緩。對小動物,或者說孩子們,與母親的親密交流就像陽光與食物一樣不能缺少。而相對語言交流,身體的交流是我們更原始,更本能的交流方式。

曾有心理學家發現,一場完整的交流,肢體語言佔70%的作用,語言佔30%。而對孩子來說,肢體語言所佔的比例還要更高,因為他們的語言發育還不夠成熟。孩子更容易接收非語言交流所傳遞的信息,也更擅長用肢體語言表達訊息。

儘管,現代社會的通訊設施越來越發達,電腦屏幕里的視頻和音節卻無法代替媽媽的擁抱,親吻,皮膚對皮膚的接觸,眼神和眼神的交流。如果仔細傾聽孩子的身體語言,我們更容易走進孩子的內心,也更容易傳達我們的愛意。

1、吮吸手指

吮吸手指是孩子的“安慰行爲”,說明他內心感到緊張不自在,可能需要媽媽的更多關注了。

“吸手指?哈,沒什麼大不了的,很多小孩都吸!”

是的,兒童心理學認為,一般情況下,吮吸手指是孩童時期吮吸母乳、奶瓶的延伸,和嬰兒時期的抓握反射一樣,是一種本能的動作。大多數情況下,過一段時間自己就會好。這里就要建立一個基線了。“基線行爲”(Base line behavior)就是寶寶的常態,比如平時吃飯什麼習慣啦、怎麼歸置自己物品啦、坐姿什麼樣啦。常常親手照顧寶寶的媽媽心里會有這樣一個標尺,容易分辨出孩子的正常表現以及突兀異常的表現,就像醫生發現生病和健康的樣子有什麼不同。

如果一個平時不吮吸手指的孩子,最近卻一而再再而三地吸手指,這可能是孩子的“安慰行爲”。安慰行爲說明人的心里不自在。這些動作成人也有——比方有人緊張時會不停撥頭髮、旋轉手指上戒指等等。回想一下,最近是不是發生了什麼事情,讓寶寶感覺孤獨,緊張,或者擔心?

不要強硬地去制止:“把手放下!臟!”“不要老是吃手!”這樣可能反而使這個習慣得到強化。

孩子只是需要你更多的關注。最好的親子關係當然是照顧、關愛、傾聽。如得不到,有些孩子寧可用找茬、叛逆、鬧事招致打罵等等手段刺激關係,尋求關注。父母的關愛與擁抱能讓他們轉移注意力,安全感十足,不需要再做出安慰自己的動作。

2、手臂凍結

限制手臂的活動是不積極、自信低的表現。孩子期待一個家族聚會很久了。

以前每次碰面,他都無比熱情地和每位家庭成員問好擁抱,但是這回,輪到小姨父時,他卻不言語地將手臂放下並躲開了。或者,每天上幼兒園都高高興興地和阿姨、園長、老師問好,但這天到幼兒園卻冷淡地拒絕某位阿姨的牽手,把身子轉開。

孩子顯得非常不願意回應對方的肢體行爲——注意,這時候他正在偏離他的基線行爲。

“你怎麼了?”“這孩子今天怎麼回事?”“怎麼那麼不禮貌啊!”不要單純地指責孩子,不公平呵。他冰冷的反應說明他感覺到了某種威脅或者害怕,可能毫無緣由,只是突然情緒不好,也可能和對方上次見面時候產生了不愉快事件,或者老師特別偏愛某個小朋友,他感到自己受到了威脅。

往往還伴隨著另一個動作,“腹側否決”,就是孩子把整個身體都轉開了,彷彿在說,“不要靠近我”。有趣的是,孩子也能注意到這些,一個孩子眼中,人體像佈告板,能通過姿態手勢、面部表情與肢體動作表達思想。他們都能讀懂這種表達。如果你正忙著工作,家務,講電話,講電視,上網,孩子高興地向你奔來,展示勞作課的一件手工玩具,或者抓來的一枚金龜蟲,你不覺得重要,給他一個“腹側否決”,他會感到拒絕和孤獨。(未完待續)



柿子可口 吃來有講究

一般認為,柿子味甘、澀,性寒,可清熱去燥、潤肺化痰,可以緩解大便干結、痔瘡疼痛等症。吃柿子雖然有很多好處,但有幾點需要提醒:

空腹不能吃柿子 -- 柿子含有較多的鞣酸及果膠,在空腹情況下它們會在胃酸的作用下形成大小不等的硬塊,如果這些硬塊不能通過幽門到達小腸,就會滯留在胃中形成胃柿石,小的胃柿石最初如杏子核,但會愈積愈大。如果胃柿石無法自然被排出,那麼就會造成消化道梗阻,出現上腹部劇烈疼痛、嘔吐、甚至嘔血等症狀,曾在手術中發現大如拳頭的胃柿石。如果胃“有底”的話,就可避免胃柿石的形成。

柿子皮不能吃 -- 有的人感到吃柿子的同時咀嚼柿子皮比單吃柿子更有味道,其實這種吃法是不科學的。因為柿子中的鞣酸絕大多數集中在皮中,在柿子脫澀時,不可能將其中的鞣酸全部脫盡,如果連皮一起吃更容易形

成胃柿石,尤其是脫澀工藝不完善時,其皮中含的鞣酸更多。

不要與含高蛋白的蟹、魚、蝦等食品一起吃 中醫學中,螃蟹與柿子都屬寒性食物,故而不能同食。從現代醫學的角度來看,含高蛋白的蟹、魚、蝦在鞣酸的作用下,很易凝固成塊,即胃柿石。

糖尿病人勿食 -- 柿子中因含10.8%的糖類,且大多是簡單的雙糖和單糖(蔗糖、果糖、葡萄糖即屬此類),因此吃後很易被吸收,使血糖升高。對於糖尿病人而言,尤其是血糖控制不佳者更是有害的。

適可而止 柿子中的鞣酸能與食物中的鈣、鎂、鐵等礦物質形成不能被人體吸收的化合物,使這些營養素不能被利用,故而多吃柿子容易導致這些礦物質缺乏。又因為柿子中含糖較多,所以人們吃柿子比吃同樣數



量的蘋果、生梨更有飽腹感,從而會影響食慾,並減少正餐的攝入。一般認為,不在空腹的情況下,每次吃柿子不超過200克為宜。

吃後漱口 柿子含糖高,且含果膠,吃柿子後總有一部分留在口腔里,特別是在牙縫中,加上弱酸性的鞣酸,很易對牙齒造成侵蝕,形成齲齒,故而在吃柿子後宜喝幾口水,或及時漱口。

現在市場上有一些看上去很誘人的、紅紅的柿子,但吃起來一點也不甜,它們很可能是用激素催熟的。因為從外表上很難區別,所以建議你先買一個嘗嘗,再決定是否需買更多。

人到中年?吃好飯勝于吃對藥



人過四十天過午,現在上了四十歲的人,由於生存壓力、機體老化等各種因素,罹患高血壓是常事。我的一個好友患高血壓至今已

經五六年了,一直服用降壓藥。後來,她從一個身體超棒的朋友那里得到啓發:人到中年,一定要講究吃,切忌暴飲暴食。從此,她基本杜絕了應酬,並遵循“早上吃得好,中午吃得飽,晚上吃得少”的原

則。早餐時,喝杯牛奶、吃個雞蛋;午餐葷素合理搭配;晚餐時,只喝點稀粥,吃幾塊豆腐乾,外加一點水果,堅決“抵制”雞鴨魚肉等葷菜。

堅持了半年左右,她的血壓完全恢復了正常,還停服了降壓藥。並且,由於體重減了七八斤,整個人變得年輕,充滿朝氣,46歲看上去像三十七八歲。不得不說是一個奇跡。

大多數人認為膽固醇是高脂肪食品的化身和心腦血管疾病的始作俑者,其實,這樣看待膽固醇有失公允。近日,美國《健康》雜誌揭露了膽固醇鮮為人知的幾個細節。

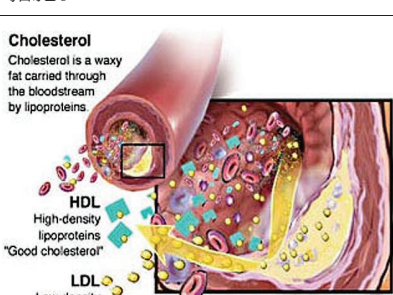
高膽固醇可以遺傳 -- 高膽固醇和遺傳有一定關係。大約0.2%的人患有膽固醇增多症,這種人的血液總膽固醇含量會從300毫克/分升上升到600毫克/分升。如果父母雙方都攜帶膽固醇增多症的基因,並遺傳給孩子,孩子會在20歲前死亡。

動脈像塗了黃油 -- 低密度脂蛋白會逐漸附着在動脈血管壁上,在限制血流量的同時,促使血凝塊形成。動脈壁會慢慢變厚,呈現出膽固醇的黃色。如果有機會看到被膽固醇堵住的動脈,里面就像塗了一層厚厚的冷凍黃油。

高膽固醇可以看得見 -- 高膽固醇患者的皮膚會出現黃色、微紅色的丘疹或斑點,醫學上稱之為黃色素瘤。黃色素瘤的大小不一,能在身體的任何部位(如關節、手、眼瞼)出現。老人、糖尿病患者、有家族性血膽固醇增多症的患者容易發病。

膽固醇水平正在下降 -- 儘管現代人越來越胖,但是膽固醇卻呈現下降的趨勢。以美國為例,1960年,20—74歲之間的成年人中,高膽固醇患者的比例為33%,平均值為222毫克/

分升。2006年進行的一項普查發現,這個年齡段中患高膽固醇血症的人只有16%,平均值為200毫克/分升。專家稱,這一變化應歸功於大家提高了對膽固醇的認識,並開展了相應的預防措施。



膽固醇的十個想不到

鍛煉可以增加好膽固醇 -- 醫生經常建議病人通過鍛煉的方法來降低膽固醇水平。《脂類研究雜誌》上刊登的一項長達9年的跟踪研究表明,鍛煉在降低“壞”膽固醇的同時,也能增加“好”膽固醇的含量。

不含膽固醇的食物也會令膽固醇升高 -- 雖然一些食品宣稱自己不含膽固醇,但是許多油炸、烘焙的食品中

含有能升高膽固醇的反式脂肪酸。飽和脂肪、反式脂肪酸都是膽固醇增加的元兇,但在食品標籤上它們不會被列入膽固醇的範疇。

膽固醇太低也不行 -- 高膽固醇不利健康,低膽固醇也同樣致命。雖然醫學專家建議膽固醇水平保持在200毫克/分升以下,但如果該值低於160毫克/分升,各種健康問題就會找上門,甚至包括癌症。研究表明,總膽固醇水平太低的婦女容易早產,膽固醇太低也會導致焦慮和抑鬱。

高膽固醇影響性功能 -- 瑞典的一項研究表明,總膽固醇水平超過270毫克/分升的男性患睾丸癌的幾率增加4.5倍。另外,高膽固醇和勃起功能障礙、腎功能衰竭也有關係。2009年的研究發現,常吃高膽固醇食品容易患肝硬化,甚至肝癌。

膽固醇是必需營養 -- 膽固醇遭人詬病,然而事實是,膽固醇對於構築細胞膜、合成激素起着至關重要的作用。人的肝臟每天大約合成1克膽固醇,能夠滿足各項生理活動的需求。

一天一雞蛋足矣 -- 美國心臟病協會建議大家,要把每天的膽固醇攝入量控制在300毫克以內,而一個雞蛋的膽固醇含量約為213毫克。如果早餐已經吃了一個雞蛋,那麼午餐和晚餐就要相應地減少含膽固醇食品的攝入。

Advertisement for 'The Smile Dental' (微笑牙科診所) featuring a photo of the clinic interior and the text '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'.

Advertisement for CWRU牙醫學院 Clinical Instructor Emily H. Chou, DMD, offering '2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估' and providing contact information: '中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2, 地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH'.