

三歲前別讓寶貝碰電腦

對於孩子來說，電腦無異於一本百科全書，通過網絡可以接觸生活中沒有的新知識、新事物和新信息，對他們的成長很有幫助。同時，因為“沉迷于遊戲”、“影響視力和學習”等問題，電腦又成了無數家長的“心頭大患”，但在這樣一個信息時代，讓孩子完全不接觸電腦是不現實的。那麼，怎樣引導孩子正確學習使用電腦呢？

孩子多大學電腦合適

兒童早期教育專家認為，3歲以前的孩子最好不要碰電腦，他們更需要的是認知現實世界。而到了3歲半，就可以讓孩子適當接觸一下電腦了。這時，絕大多數孩子能夠使用鼠標了，孩子往往對電腦充滿好奇，一些益智遊戲和學習軟件，可以極大地激發寶貝的學習興趣。美國的一項研究發現：學齡前兒童每周接觸3到4次電腦，會促進他們學前能力的準備以及認知能力、運動技巧的發展，並提高識別數字即字符的能力。

系統正規的電腦教育，如操作系統學習，建議從小學一年級開始。

怎樣引導孩子學電腦

1、軟件選擇最關鍵

為孩子選擇合適的教育軟件非常關鍵。國外

目前比較先進的兒童電腦教育觀點認為：要通過視聽結合、自由選擇、角色扮演和放鬆激勵等手段，充分調動兒童的潛意識，以提高學習效率，達到寓教於樂、快速學習的目的。家長應根據孩子的年齡和接受能力選擇不同的教育軟件。

2、學習方法要正確

有了好的教育軟件，還要有正確的學習方法。兒童的信息素質教育要充分考慮孩子的個別差異和身心變化特點，在孩子學電腦時，要注意自己孩子的發育程度，沒有必要與別的孩子比。讓孩子早一點學電腦沒有壞處，但過早地要他去學習複雜的指令和理解枯燥的程序就有點拔苗助長了。

小提示

1、保護視力

應每隔10分鐘，讓孩子們休息一下，望望窗外，每天至少做兩次眼保健操，並多吃一些有益視力的食物，如魚、蛋、動物肝臟、綠色蔬菜等。在選配電腦時，應考慮選擇液晶或純平顯示器。

2、限定時間

孩子的自製力一般都比較差，接觸電腦時很容易“樂不思蜀”，陷入遊戲中難以自拔。

不妨每天限定幾個時間段，不要超過半小時，不要玩大遊戲，否則孩子很難脫身，視力也將受到影響。有可能的話，家長不妨和孩子一起玩遊戲，這樣不僅能排除可能出現的負面影響，也能幫助孩子控制時間，同時這也是難得的親子互動時間。

3、健康上網

孩子和電腦親密接觸，不免要“觸網”，安全起見，可以先給電腦設一個開機密碼，再安裝一個專用的綠色瀏覽器，它們不僅界面符合孩子卡通化的需求，而且能屏蔽網上“兒童不宜”的內容。



老年人更要了解冠心病

老年冠心病包括心絞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭和猝死。由於老年人的新陳代謝放緩、抵抗力及生理機能下降，其冠心病有多種不典型症狀，因此，老年人更要學習、瞭解冠心病。

老年冠心病可有以下表現：

1. 無症狀冠心病發生率高。無症狀性心肌缺血(SMI)又稱無症狀冠心病，是指患者無明顯的心絞痛及心絞痛等同症狀，而經檢查發現有客觀心肌缺血的證據。由於無症狀未能引起患者和醫師的注意，甚至其預後更為不良。

2. 心絞痛的症狀常不典型。典型的心絞痛壓榨性疼痛少見，多為胸骨後悶痛、緊縮感，或僅表現為氣急、胸悶、乏力、心悸等症狀。老年心絞痛發作時部位也不典型。有些人可表現為上腹不適、上腹痛，或食道阻塞感、燒灼感，而被診斷為胃炎、食道炎或膽囊炎；也可能表現為放射部位的疼痛，如左肩左臂痛、發麻、牙痛、下頷通或頸部緊縮感、頭痛等。

3. 急性心肌梗死的症狀不典型。常以呼吸困難、左心衰、肺水腫為首發症狀，或表現為原因不明的低血壓、心律失常，也有患者以突然昏迷、暈厥、抽搐等腦血管病症狀為主要表現，或是表現為上腹痛、噁心、嘔吐，疑為胃腸道疾病。甚至部分老年人心梗發作為無痛性，可能因其冠脈病變多見於小分支而非主支，其心臟傳出神經阻斷，或對痛覺敏感性下降。老年人合併糖尿病較多，糖尿病可累及感覺神經，也是造成無痛性心梗的原因之一。另外老年人常並有腦動脈硬化，腦供血不全而感覺遲鈍，故心梗發作時可能無疼痛感。

4. 老年人心衰合併很多心血管疾病。老年心梗患者，心衰合併表現者佔20%~70%。老年冠心病冠狀動脈造影顯示多支血管病變、多處血管病變較多，合併糖尿病患者常為小分支病變，合併症多，高危險人多，使老年冠心病人的病情更複雜，給治療提出了更高要求。老年冠心病患者存在較多的冠心病高危險因素，如高血壓、糖尿病、高血脂症和吸煙等。據一項大樣本調查資料顯示，老年冠心病患者平均收縮壓為170毫米汞柱，吸煙者佔13%，糖尿病佔10%，均高於年輕冠心病組的病人。故在治療冠心病的同時，應預防治療心衰的發生和發展。

善意謊言是婚姻潤滑劑



生活中，夫妻為了打消對方的疑慮，避免其操心，都會說些無傷大雅的謊話。據“美國在線”網站報道，善意的謊言是調劑夫妻關係的潤滑劑。有研究顯示，夫妻最常說的謊恰恰一樣，都是“我沒事兒”。

據美國知名心理學家菲爾麥格羅的研究，60歲前，男人說謊超過10萬次，女人平均要說5萬次。菲爾根據自己的研究，總結出人們對伴侶最愛重複的4個“白色謊言”。其中，男女最愛說的謊話都是“我沒事兒，挺好的”。男人常說的謊言還包括“這是我最後一次喝酒/抽煙”、“你穿這件衣服不顯胖”以及“我已經在路上了”。女人常說的謊言則是“這不是新買的衣服，我以前就穿過”、“這件東西很便宜，是打折時候買的”以及“我有點頭痛，你能幫我干些什麼嗎”。

研究分析，男人說謊是為了維護婚姻關係。他能猜到妻子要什麼樣的答復，即便有違事實，也會儘量配合妻子，把話說得“悅耳動聽”。女人說謊的原因有很多，但主要是為了保護丈夫的感受，或使自己的不合理行為免受數落。

生活中減輕心理壓力技巧

1、必須思考清楚，對於你和家人來說最重要的是什麼，並盡一切努力去實現它。在這方面所取得的最微不足道的成績也會令你心情舒暢。

2、如果面對困難，你感到孤立無援，那你應該尋求朋友和親人的安慰。與朋友的一次很短的電話交談遠勝於服用一句鎮靜劑。

3、消除壓力產生的根源。如果你意識到，與同事的衝突和工作中的難題令你沮喪萬分，不妨努力與大家搞好關係，精誠合作。

4、每天我們都會碰上無所事事的時候：排隊、坐車或是等人。一旦面臨心理壓力，上述情況都會加重緊張情緒。此時一定要從煩惱中抽身而出，想點別的事情。

5、審視自己的居住環境，在裝修時儘量避免紅色和黃色。紅色易使人興奮，刺激延續緊張狀態的激素分泌。孩子則喜歡在黃色基調的房間里吵鬧。顏色柔和的臥

具(如淡藍色)最易穩定情緒。

6、同好友討論自己遇到的難題。不要吝惜與知心朋友促膝長談的時間。傾訴苦惱後，問題就解決了一大半。

7、學會傾聽。任何時候都不能自認為已經完全領會了對方的意圖。唯有仔細傾聽才不會產生疑問，從而遠離諸多的不快與衝突。

8、如果心情煩惱是因為時間不夠造成，不妨放下手頭的事情，俾理安排一下工作計劃。哪怕是每天清晨早起15分鐘也行。



英國推出“壽命計算器” 算算你能活多久？

英國科學家Perls一直以來研究人類健康，近日和同事推出一套計算壽命的問卷，稱作“壽命計算器”。他把男性的預期壽命設定為86歲，女性則為89歲，隨著每個問題的回答，數字會相應加減，最後得到答案。如果你長壽，恭喜你，證明你擁有健康的生活習慣，否則，趕快把煙酒戒了，出去鍛煉吧！

本計算方法的基礎是：男性的預期壽命設定為86歲，女性則為89歲，隨著每個問題的回答，數字會相應加減，最後得到答案。這套問題是以醫學、營養學和人類學綜合分析得出的，答案值得借鑒哦！快來算算吧！

1. 你已婚。(+3歲)
點評：婚姻讓男性的壽命延長3年，對女性則沒有影響。
2. 你和家人之間聯繫密切，與朋友經常相聚。(+0.25歲)
點評：和親朋之間和諧的關係，可以讓你健康又長壽。
3. 如何評估你目前的壓力水平：低(+0.75歲)；高(-3歲)
點評：壓力過大會短命，善於處理壓力可以讓壽命增加。
4. 你善於減壓(+1歲)；不善於(-2歲)
點評：減壓方法多，女人嘮叨，男人的眼淚都可以。
5. 每天的睡眠時間：3~5個小時(-1歲)；6小時以上(+1歲)
點評：出租車上小憩、工作間隙打個盹兒、午休時間小睡一會兒，每天讓你的總睡眠時間達6至8小時就行。
6. 你接受過多少年的正規教育？16年以上(+0.5年)低於8年(-0.5年)
點評：良好的教育能讓你獲得更多的健康知識。
7. 你一周工作多少小時？低於40個小時(+2歲)；40個至60個小時(+1歲)
點評：工作時間一長，就意味着壓力增大，疲勞增加，增加工作效率可以縮短工作時間。

8. 你對人生逐漸走向衰老感到樂觀(+2歲)悲觀(-1歲)
點評：樂觀與長壽總是結伴而行的。
9. 你居住的地方空氣質量很好(+0.5歲)
點評：城里人難以選擇環境，但可以調節一下自己的生活小環境，比如家里多開窗通風，用綠色植物來調節室內空氣。
10. 當你在私家車中，你總是會系好安全帶(+0.75歲)
11. 你每天喝多少杯含有咖啡因的咖啡？
2杯以下(+0.5歲)
3杯以上(-0.5歲)
點評：咖啡能讓人提神，但會增加鈣質排泄，如果又不注意補鈣，就容易造成骨質疏鬆了。
12. 你每天喝2~3杯綠茶(+0.5歲)
點評：喝茶不宜過量，過濃，進餐前
13. 你吸煙或暴露在二手煙的環境(-4歲)
點評：香煙害人害己，人人喊打，經常被動吸煙的人患肺癌的幾率比正常人多出6倍。
14. 你每天都吸煙(-0.5歲)
點評：煙民要長壽，第一件事就是戒煙，沒有任何藉口。
15. 你每天吸多少支煙？10支(-5歲)；20支(-10歲)；40支以上(-15年)
16. 你每天飲用啤酒超過3杯，或含酒精的飲品超過3杯，或4杯白酒。(-7歲)
點評：酒傷身還是養身，因人而異，因量而異。
17. 你每天服用一片阿司匹林(+2歲)
點評：如果在醫生的建議下，你能每天服用81mg阿司匹林，可以提高聽力和大腦健康，有助於延緩或避免心臟病或中風的發生。
18. 陽光下你會塗抹防曬油來保護皮膚嗎？很少(-1歲)會做好防護(+0.5歲)
點評：適量的紫外線能促進鈣質的吸收，對預防骨質疏鬆、佝僂病有好處，但過量的紫外線會大大增加患皮膚癌的危險，還會增加皺紋。
19. 你沒有從事危險性行為，也不注射違法藥物。(+10歲)

20. 你每天都用牙線潔牙嗎？是的(+1歲)；不是(-1歲)
點評：如果能經常使用牙線，就可以減少牙周炎的發生，不刷牙則會減壽一年。
21. 你一周吃多少次快餐和熟食。從來不吃(+4歲)；5次以上(-2歲)
點評：快餐在營養學家眼中是高熱、高脂、高蛋白的“垃圾食品”，會導致肥胖、糖尿病、癌症等各種慢性疾病。
22. 你很少吃燒烤的魚、家禽或肉類(+1歲)
23. 你每天會補充鈣(+0.5歲)
點評：每天攝取更多的鈣或每天服用1500mg的鈣片，可以讓壽命增加。
24. 如果在正餐之間吃零食，通常你會選擇乾果(+0.5歲)
點評：乾果可以美膚、健腦、保護心血管健康、抗衰老。
25. 你常吃大量的甜食，如冰淇淋、蛋糕、糖果等(-1歲)
點評：吃甜食過多，會引起高脂血症、動脈硬化、肥胖症、高血壓病、冠心病、糖尿病和骨質疏鬆等疾病，還會促髮乳腺癌，加速細胞的老化，使人體環境適應能力差等。
26. 我每天都吃得很多，肥胖(-5歲)
27. 你不會把鐵作為營養素的一部分來補充(+2歲)
點評：降低體內的鐵質很可能會減緩老化過程，並讓人能夠避免跟老化有關的疾病，可以讓壽命增加。
28. 你一周有多少天能達到至少鍛煉30分鐘？每周7天(+5歲)；每周三天(+3歲)；我很少鍛煉(-1年)
點評：養成運動習慣很重要，實在達不到30分鐘，那就每天利用零星時間鍛煉3分鐘也會有點效果，可以做做腹式呼吸、轉轉脖子、扭扭腰。
29. 你排便不規律(-0.5年)
點評：每天清晨起來一杯涼白開，就能解決這個問題。

30. 你的總膽固醇水平高於180mg/dl(5mmol/L)(-2年)
31. 你心臟的收縮壓是多少？低於120(+2歲)；高於230(-5年至15年)
32. 你心臟的舒張壓低於80(+7歲)
33. 你每年都做血糖檢測(+0.5年)
點評：18歲以上定期測血壓，30歲以上定期測血脂，40歲以上男性每年都應該測血糖。
34. 你的心臟病兩年前發作過，但後來也沒有採取任何措施來預防它再次發作(-2歲)
35. 你的直系親屬中從來沒有患有糖尿病者或心臟病者(+2歲)
36. 直系親屬中有三位或更多的人患有癌症。(-1歲)
37. 你母親活到90歲以上(+2歲)
38. 你父親活到90歲以上(+2歲)
39. 你的祖父母或曾祖父母中有達到或超過98歲高齡的(+2歲)
40. 你沒有藉助任何人工生育手段生育最後一個孩子時是多少歲？35~43歲(+2歲)
點評：40歲或以後才懷孕的婦女，要比年輕時懷孕的女性更長壽，因為晚育可能意味着更年期的推遲，對女性荷爾蒙的產生有積極作用。

