

孩子感到壓抑時的七種表現下



4、攻擊性行為

每個人都知道咿呀學語的孩子也會發脾氣，但這些行為不總是古怪的。“語言能力有限的兒童減輕壓力的唯一方式就是咬、激怒或欺負他的玩伴。造成這種行為的原因雖然和電視或錄像上的暴力情景不無關係，但孩子的憤怒更可能源於心情壓抑”。這就是阿利瑟·所特稱的“碎餅乾現象”——一個兩歲的孩子不大可能由於得到一塊碎餅乾而感到不安，只是將其作為藉口釋放早晨鬱積的沮喪心情。“這種行為傳達的主要信息是他需要一切放慢速度”，所特說，“給你孩子安排的活動應當儘量簡單，以確保他有足夠的時間自由玩耍。”

這就是說，你應該儘量少地告訴他做什么以及如何做，否則只能增加他的壓力。孩子需要無憂無慮地玩耍，做自己想做的事情。

5、過度憂慮

孩子看到新聞中災難的報道而害怕颶風是情理之中的事。同樣，學生害怕臨近的考試也是正常的。但如果他們害怕所有的人和事就不正常了，他們越感到軟弱無助，害怕的東西就越多。

凱利·西克是新墨西哥州教育醫療顧問，她建議孩子減輕恐懼和憂慮的方法就是正視他們。說‘沒什麼好怕的’是毫無用處的，相反，應該讓孩子集中精力應付他們控制範圍內的事。

愛麗斯·安多斯在她6歲的兒子勞根第一次不想去上學時不知所措。“勞根問我‘我可不可以跳過一年級的第一天？’”愛麗斯回憶說，“我問他擔心什麼，他告訴我他整周都在擔心‘等於’，他說，‘我知道2加2等於4，10加10等於20，可是如果老師問我50加25等於多少，我就不知道了’”。愛麗斯告訴孩子，或許班上其他孩子也不知道，但老師會教他們，因為這是她的職責。“我的話使他放心多了”，愛麗斯說，“他愉快

地度過了上學的第一天。”

6、說謊和欺騙

四五歲的學齡前兒童有時會撒謊，但他們通常並不知道他們行為的後果。他們只是在區分什么是真實的，什么是虛假的。大一點的孩子在已經能夠分清真假的情況下也會撒謊，這大多數是因為他們受到很多的壓力。

8歲左右的孩子更關注自己在學校的一切。10歲的時候他們會有諸如“別人喜歡我嗎？”這樣的社交考慮。歸根結底，他們是想取悅於父母，擔心會辜負他們的期望。如果承認自己辜負了父母的期望，他們會感到羞愧。因此，他們就編造一些父母喜歡聽的話，或讓他們高興，或喜歡講故事時自己受到關注和贊賞。

“如果你發現孩子在說謊或欺騙你，請記住他們在按照父母的暗示行事。”如果你的孩子聽到你吹噓自己停車沒付費，或撒謊以避開工作會議，你要小心自己在樹立壞榜樣。最好把誠實的重要性和說謊的後果講給孩子聽。如果說謊已經成了他的一種習慣，你就應該帶他看醫學專家了。

7、拒絕吃飯

很多專家提醒家長注意孩子的飲食。如果出現厭食或其它表示不滿的肢體語言，家長應認真對待。如果對此忽視，就有可能發展成飲食紊亂症。

2—8歲的兒童十分挑食，這是人所共知的。“有的孩子很挑食，有的則害怕吃飯。”一位研究飲食紊亂的專家卡洛里·戴雷解釋說。

一些挑食的孩子胃口小，沒有食慾。另一些明確表示不喜歡某些飯菜，但最終他們會吃掉喜歡的飯菜；而對於可能患有飲食紊亂的孩子，他們就乾脆不去想自己餓不餓。

1994年發表在《飲食紊亂研究》上的一篇文章報道，1—5年級的學生里有40%的女孩和25%的男孩在減肥。孤立無助的感覺和自卑會引起對食物的反感，但多數情況下，父母一方醜陋的體態或對別人胖瘦指指點點的態度會影響孩子。因此，父母並不總能正確判斷孩子是否患飲食紊亂症。

“不要強迫你的孩子吃飯，而是應該經常改變飯菜的種類。”鼓勵孩子幫你做飯，幫你準備他們愛吃的飯菜。如果他在吃飯時的不良傾向持續很長時間或體重減輕很多，最好找治療飲食紊亂的專家尋求幫助。

認識到你的孩子生活中存在壓力，耐心地和他們一起分析解決這些問題對每位父母來說都是必要的。當然，你不可能解決孩子們生活中的所有問題，但你可以為孩子提供處理問題的建議，幫他們成長為快樂的、有着良好適應能力的人。(完)

未來10年全球將有8400萬人死于癌癥

世界衛生組織告誡，未來10年全球將有8400萬人死于癌症，但是如果戒煙、改變飲食習慣和加強體育鍛煉，其中40%的人可以避免死亡。

據埃菲社報道，正值世界抗癌日之際，世界衛生組織3日定下目標，2006年至2015年間，要把癌症和其他慢性疾病的死亡率降低2%。為此，到2015年，必須將癌症導致的死亡人數累計減少800萬。2005年，大約有760萬人死于各種癌症，佔當年5800萬因各種疾病死亡的總人數的13%。最易導致死亡的癌症包括肺癌（平均每年130萬）、胃癌（100萬）、肝癌（66萬）、結腸癌（65萬）和乳腺癌（50萬）。按地區劃分，在全部死于癌症的人當中，70%的人來自中低收入國家。

Richard T. Herman & Associates

理查·赫爾曼律師

專精：車禍，移民，刑事，商業，家庭，職業雇佣

特聘中文助理（林、陳兩位小姐）為您服務

電話：(216)696-6170

815 Superior Avenue, Cleveland OH 44114

陳英麗律師

(GRACE Y CHAN ATTY AT LAW)
Licensed in Ohio and Pennsylvania

辦理：移民*教授*研究人員*國家利益豁免*意外傷害索賠*廚師*親屬移民*技術移民*J豁免*L.B.F.H.K*離婚，汽車意外賠償

Tel: (330)759-2044; (216)548-1879; Fax: (330)759-3016
E-MAIL: gchanimmigration@sbcglobal.net
2999 PAYNE AVE CLEVELAND OH 211B,

Youngstown office address:
4503 Logan Way, Suite A, Hubbard, OH 44425
Tel: 330-759-2044

萬寶堂 MAN BO TONG

精選地道藥草正藥

合時保健湯料補品

梁耀滿中醫師

俄亥俄州註冊按摩治療師

Anthony Y. M. Leung, Licensed Massage Therapist

主理：中醫全科 跌打傷科 按摩推拿

調理人體紊亂官能 ◆ 專治新傷舊患痛症

Tune up your body with Chinese Herbs & Healing Hands

◆ 65歲以上長者或10歲以下小童特享優惠 ◆

2120 St. Clair Avenue, Cleveland, Ohio 44114

預約請電：(216) 526 -2689

許多的有婦之夫一方面對情人難以割捨，另一方面又不想危及事業和家庭，在雙重困境中掙扎，在兩難抉擇中徘徊，實有其社會、心理和道義的原委，僅用倫理標準對其做價值判斷難免失之偏頗。

首先，儘管社會對男性越軌行為的認同較女子寬容，然而道德價值至今仍是評價個人品格的主要尺度，況且男子總是更看重自己的社會角色和事業價值，婚外戀常常只是他們七彩人生中的一段浪漫小插曲。

其次，男子的性價值觀雖傾向多元、開放和博愛，但他們在做決定性選擇時往往較女子更理智、更現實。他們向往浪漫、刺激的婚外戀，卻更難捨捨實、清淡的婚內情。一旦面臨兩者必居其一的選擇，他們大多寧願放棄浪漫愛情。

再次，由於不少男子未必在婚姻危機時才誤入禁區，不少人只是自控力較差、一時衝動而“失足”，因此他們對婚外戀大多只是“動情”而沒有“動心”。當他們回到家中面對現實，又常因妻子勝任家庭角色而自知理虧。加上一旦東窗事發，妻子往往把攻擊目標指向第三者而寬恕丈夫，這更讓丈夫愧疚，以至“棄新戀舊”。

女性愛情第一破釜沉舟

女性婚外戀的一般歷程是“厭舊喜新”、“棄舊圖新”，而很少“喜新不厭舊”，她們在追求婚外幸福時往往比男子更勇敢、執着。但往往是遲遲不見情人邁出實質性的一步，以至自己人財兩空、進退兩難。

首先，女性大多把愛情當作人生的主旋律，她們也只有在對情人“動心”真愛的前提下才會嘗試婚外戀，並在熱戀中輕信心上人的承諾，從而痴迷地投入自己的全部精力。她們不顧事業前程，即使在自己的夙願已成黃粱一夢時仍苦苦地等待、美滋滋地遐想。

其次，女性往往很難把性和情相分離，她們

不像男子那樣沒有愛也可消遣，沒有情也可獲得快感，而只有在自己的感情需求獲得滿足時才願意付出性，並達到性情相融、靈肉合一。她們在與情人凝聚力與日俱增的同時，與丈夫的關係則每况愈下，以至日益無法忍受“身在曹營心在漢”的煎熬，因此只有早日了斷這令人難堪的多角戀糾葛，才能解除精神和肉體上撕裂般的痛苦。

再次，妻子與婚外異性過從甚密，常會受到丈夫當衆羞辱、粗暴毆打或性虐待。即使一些女性有悔過意向，丈夫也往往因強烈的佔有欲和嫉妒心而難以再對其建立起信任感，有的還對妻子的時間安排、人際交往、興趣愛好等做了苛刻限制，使妻子的自尊心嚴重受損，終因無法忍受丈夫的猜忌、疏離和報復行為而起訴離異。還有些妻子原先只是對婚外異性有好感和正常交往，但丈夫採取的過激行為反而使其與婚外異性更加親近，並毅然與丈夫分手。遠離婚外戀這一美麗陷阱

現實生活中，婚外戀獲得圓滿結局的實不多見，其中雖由於男子出爾反爾最終結束戀情的較多，但僅歸咎於他們偽善、薄情難免失之偏頗。男子除了更看重事業前程、更現實外，還常因妻子無甚過錯而不忍絕情離異。然而，有婦之夫既要承擔對妻子的道義責任，就不該在當初放縱自己別有他戀，否則不僅自己騎虎難下，而且將給一心希望重結鸞鳳的情人帶來毀滅性的打擊。

對婚外情更執著、專一，也更投入的女性，在這美麗的陷阱中往往跌落得更深，也受到更多的傷害。她們的付出總得不到預期回報，在瞬間的甜蜜和幸福之後，常伴隨着沮喪和酸澀，因此，反思和徹悟對於她們尤為必要。倘若女同胞們能對兩性婚外戀的心理差異有所瞭解，並對自己“想要什么”和“能得到什么”是否吻合做出理性判斷的話，或許在臨近婚外戀地雷區時會更小心謹慎。

減肥，用小碗盛飯吃

要想節日期間控制高熱能食物的攝入量，那就要把食物分成小份吃。美國賓夕法尼亞大學的研究者認為，這有助於控制體重增長。

該校心理學教授鮑·羅金給每個實驗者提供了三類大眾快餐：蛋卷、炒飯和椒鹽餅乾。他的目的是要觀察食物的份量是如何改變實驗者的攝入量的，是否吃大份食物時吃得少，而吃小份食物就吃得多呢？

事實上，不管是小蛋卷，還是4倍大的蛋卷，是整塊椒鹽餅還是只有1/4，是一小勺炒飯還是的一大勺——無論份量多大，實驗者絕大多數選擇只吃一份，份量多就吃得多，份量少就吃得少。

研究學者把這種現象稱為“強迫性終結”。正如賓夕法尼亞州研究機構的營養學家萊恩·羅所提出的，“如果你不習慣剩飯，你會不自覺地

想把它消滅掉……”在此情況下，把食物分成小份來吃，既能減少熱量的攝入，也能讓你不錯過節日期間的美味兒了。

除了把食物分成小份，還有一些方法可以幫助你免去節日長胖之憂。

1.用小號的餐具。餐館為了賺錢，往往用小盤小碗裝飯菜。同樣的道理也可以用在減肥上。有的大學自助餐廳，把盛冰冰淇淋的大勺子換成了小的，結果人們就吃得少了。

2.用音樂激勵自己。北美協會在最近的年會上提出，減肥者在鍛煉過程中有美妙音樂陪伴比沒有音樂陪伴的情況多堅持24周。

3.餅乾桶里塞滿寫上行動計劃的紙條，而不是餅乾。可以是新年卡片、節日記錄什麼的，寫上去出去散步、洗個泡泡浴、做俯臥撐，給朋友打電話等內容。這樣，餓了去翻餅乾桶的時候，抽到哪個就按哪個上面的指令去做吧。

關鍵就是和芝麻餡的時候豬油不能太少，不然一咬芝麻就流不出來了。

“一碗下肚不肯走，兩碗三碗發癮頭。一摸口袋錢不夠，脫下布衫當押頭。”——寧波湯圓是也。



元宵佳節 教你做寧波湯圓



Integrative Chiropractic Clinic

綜合醫療診所

黃明哲醫師

2658 E Aurora Rd Twinsburg

TEL:330 425-2477

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 胆汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健



Ming Je Huang D.C.

**免費
健康
諮詢**

**統合中西醫學
天然營養療法**

- | | |
|---------|-----------|
| • 頸/背痛 | • 運動傷害 |
| • 肩痛 | • 車禍/勞工傷害 |
| • 坐骨神經痛 | • 神經痛 |
| • 慢性疲勞 | • 頭痛 |
| • 膝蓋痛 | • 椎間軟骨突出 |