

學會傾聽孩子的身體語言(下)

3. 軀幹伸展

舒適的信號,領地宣言,對抗權威孩子放鬆地把四肢攤開,這是他感到舒適的信號。也是領地宣言——

假如孩子在面對嚴肅問題時有這樣的表現,你可以要求他立刻坐直,如果要求無效,就立刻侵入他的領地(坐到他椅子旁邊),出於對空間入侵的反應,他會立刻坐直。

4. 活躍的腳部動作

足尖指着孩子真正想去的地方研究發現,從交談中兩人腳尖的朝向,就可以判斷雙方是否友好,話題是否協調——

成人一直有這樣的肢體語言習慣。比如一個人正接聽電話,客氣平靜謙虛地:“啊,聽到陸職的消息不知道該說些什麼,其實露西也很優秀,呵我將努力工作,希望能不辜負領導的厚望……”

孩子身上也會有這樣的地圖。比如:上半身在書桌前好好地寫着作業,或是在餐桌前安靜地吃飯,雙腳卻朝着門口的方向,那多半是她想着趕快出去和夥伴們玩遊戲啦。

寶寶平靜地與你對視,若無其事——但是腳的動作非常活躍,泄露了她緊張、激動或者高興的心理活動。也許他正在想別的事情,和你的話題沒有什麼關係的——不妨問問他:“呵,可有特別好玩得事情要和媽媽分享?”

有些動作說明孩子也許在撒謊 當孩子要求媽媽抱抱自己時,請移開眼前一切障礙物,張開手臂,給他來個信任的“腹側展示(ventral fronting)”!

許多秘密可以在肢體語言學里揭開,比如在歡欣的時候,腳的動作特別活躍;恐懼的時候,限制手腳動作,儘量把身體縮小,希望就不會引起過多的注意而導致災禍臨頭。

安撫行爲:雙手揪緊自己的衣角或者把玩項鍊;手下意識地摩挲着脖子;一下一下搓着腳——那是因為邊緣系統向四肢發出請求:“我覺得不安全,安撫下我吧。”

躲藏行爲:比如一群孩子中,有一個顯得特別地安靜總低頭,把自己的頭與手藏起來,他覺得這樣讓自己不被發現,不顯眼——其實這往往更加顯眼了。

不過,本文不是意在培訓一個超級 FBI?媽媽,或者間諜爸爸,每個孩子都不會沒有來由去撒謊。

導致他們“撒謊”的三大理由:

1. 他們在述說想象里的人物與事件。如“聖誕老人與蜘蛛俠來學校玩了,還送我禮物。”這樣的“謊言”對想象力豐富的孩子來說是難免的。

2. 模仿大人“撒謊”。家里成年人也許常在孩子面前說些:“聽話,不吵的話咱們明天去遊樂園”“呃就說我不在,出去了”此類自己覺得無傷大雅的白色謊言,被孩子以爲是撒謊,教會他們模仿。

3. 孩子迫於壓力撒謊。“老師說不給買新登山靴就不讓上體育課!”“不是我打破的!我沒有!我不知道——”他們以爲做錯的事情會招致最嚴厲的指責和嚴重的懲罰;他們覺得很重要的請求一再被拒絕。必須讓他知道,說真話不等於遭受拒絕和懲罰,有些事情你不滿意——但理解她的心情,與她一起想想有什麼好的解決方法可以代替的?

最後,傾聽的要訣是——很多很多愛。

傾聽他們沒有說的,但是不打探他們不想說的。當你發現孩子不對勁,不要責難審問他們,確認自己的直覺就行了。

花時間觀察孩子的日常活動,敏銳地捕捉孩子的愛好,尊重他的興趣和選擇——而不是去替他選擇。

愛他,無條件地,並讓他們知道這一點。讓孩子覺得被突如其來的幸福感擊中,依偎在媽媽懷中,說:“媽媽,我長大了也要當媽媽/爸爸!”讓他知道,能成爲父母,是生命最奢侈的回饋,沒有人願意浪費。

(全文完。文章來源:時尚健康)



人至中年,身體各器官、系統的功能狀態是人的一生中最高成熟、相對穩定的一段時期。在這個時期,人的心智最高,腦力尤爲充沛。但是不知不覺間,我們身體的有些部份因常年消耗磨損逐漸有點運轉欠靈。其中泌尿系統的兩個常見問題,即男人不願承認有的“小便拉不乾淨”和女士不好意思說的“尿失禁”,它們時不時給人們的生活帶來點小尷尬。

一、良性前列腺肥大症(Benign Prostatic Hypertrophy or Hyperplasia, BPH)

前列腺又稱攝護腺,位於膀胱下面,大概爲核桃之大小,尿道從其中穿過。40歲左右的男性約20%開始發病,50-60歲的男性約1/3會出現較爲明顯的症狀。至於這粒“核桃”爲何隨着年齡的增長而膨脹,其機理不甚明瞭。目前,醫學上比較一致的觀點是機體內的雄激素和雌激素(男人也有“她”)平衡失調所致,表現爲夜尿次數增多、排尿過程拉長、尿流變細或尿畢而膀胱仍有未排空感(即尿不淨或尿不盡),原來那種“收放”自如的感覺逐漸演變成拖拖拉拉了。

少則數滴,多則需更換內褲。40-50歲的女士其發病率約爲50%左右。尿失禁根據特徵分爲三類:(1)壓力性尿失禁(也叫張力性尿失禁),其表現爲咳嗽、噴嚏、大笑、起立或跳躍等腹壓突然增高時尿液失去控制而不由自主地流出,出現漏尿現象,尤其是膀胱比較充盈時更易發生。這是最常見的尿失禁類型。(2)緊張性尿失禁(也叫急性尿失禁),表現爲在某些因素的影響下,如聽到水流聲音、姿勢從坐至站等,就有很急迫的尿意,好像馬上就憋不住了。往往這種情況發生時來不及上廁所就已經尿濕了褲子。(3)混合性尿失禁,即上述兩類型的表現兼而有之。尿失禁主要原因包括女性尿道較短,平均只有3-5cm;中年以後婦女雌激素水平下降,尿道括約肌鬆弛;肥胖及高強度運動使盆腔壓力增大;妊娠和分娩過程

爲下一步的選擇。中醫針灸通過針刺對經絡穴位的刺激,對前列腺、膀胱、尿道括約肌與神經的整體調理,增強膀胱收縮力,調節尿道括約肌、前列腺平滑肌張力,以通閉利尿、減輕排尿困難。

二、尿失禁(Urinary Incontinence)

尿失禁是指間常性或經常性排尿失控,或膀胱失控以致尿液不自主地從尿道流出,俗稱“漏尿”。其嚴重程度



尿不盡與尿失禁

中年男女值得注意的健康問題

編者按:近期以來,美國中西部科技文化交流協會(美中科協)爲更好地爲會員及社區服務,連續舉辦了多個講座,包括家庭理財、報稅知識、退休、聲樂技巧、葡萄酒品嚐、茶道、中醫養生、以及下邊登載的這篇保健知識講座。這些講座,以及即將舉辦的其他講座,對所有俄亥俄及其它地區的華人朋友免費開放,大多是華僑華人普遍關心的以及日常生活中廣泛接觸的話題,所以深得廣大華人華僑的喜愛,獲得了普遍的好評。如果您對即將舉辦的講座感興趣,請與美中科協講座籌劃負責人劉揚聯繫(yisk2000@yahoo.com)

和平獎的世界級大慈善家特里薩修女,在一生中全心盡意地護理病人,照料過許多傳染病患者,竟然百病不侵。身板結實,直到她走完了87年的人生之路。與此相反,那些貪污受賄、偷盜搶劫、造假坑害人命,專事損人利己,貪得無厭,無惡

對盆底肌肉造成的損傷,使肌肉支持力弱,尤其是有過難產史或患有子宮脫垂、膀胱和尿道膨出者。尿失禁帶給女性難以名狀的痛苦,特別是對生活質量的影響。由於經常漏尿,長時間的尿液侵蝕刺激,時常引起外陰皮膚不適、紅腫、癢痛,甚至引發尿路感染。

尿失禁既是婦女的多發病,又是常見病。因此,醫學上必然有辦法來應對它。對於輕中度患者而言,醫師會推薦一種簡易而行之有效的盆腔底部肌肉鍛煉方法即“凱格氏鍛煉法”,其鍛煉方法十分簡單,就是有意識地有節律地做盆腔底部肌肉的收縮與放鬆運動,每次收縮時間約8-10秒鐘,然後放鬆,每天重複鍛煉數次至數十次不等,以加強盆腔底部肌肉的力量,從而提高有意識地控制這些肌肉的能力。那怎麼才叫“收縮盆腔底部肌肉”呢?李醫師解釋說:先可以試着進行當正在小便時試圖忍住,這樣就可以知道具體收縮的是那幾組肌肉了。這種鍛煉幾乎可以隨時隨地進行,如坐着、躺着、看電視、站着排隊等

結帳、開車駕駛等綠燈等等機會都隨時可以練習,長期堅持養成習慣一定會奏效。如若“三天打漁,兩日曬網”式地鍛煉則效果可能不明顯。至於藥物治療,雌激劑對後中年及老年雌激素水平不足患者有一定療效。中醫針灸療法對於輕、中度尿失禁效果不錯。中醫針灸根據辨證論治的原理,以健脾胃

腎、固攝升提爲原則,採用針刺、電針和灸療等方法,通過經絡的調節作用,調動機體自身的調節功能,恢復膀胱和尿道對尿液的控制作用。重度尿失禁患者在通過盆腔底部肌肉鍛煉、藥物、針灸等方法治療無效的情況下,醫師才會建議手術治療。手術治療則具有很強的專業性,通常是由婦產泌尿外科的專科醫師操刀。俄亥俄州哥倫布市的Riverside醫院就有這樣的專科大夫,他們爲一些特別嚴重的病患解除了這類“難言之隱”。

哥倫布和醫療中心提供西醫、中醫針灸多方面的醫療服務。讀者們若需瞭解更詳細的信息可與該中心聯繫,電話614-760-0622,登錄他們的網站www.ohio-ccim.com獲取有關資訊。

(哥倫布美中科協報道)

保健養生之“仁者壽”

不作的人不是啣鑊入獄,便是百病叢生。這不是惡報的必然嗎?善惡報應,本是自然界的客觀規律。凡破壞自然,必然遭到自然界的報復,所以當今社會非常強調環境保護;損害他人危及社會的惡行,必然受到非議和譴責,甚至繩之以法。所以說,善有善報,惡有惡報,是符合客觀規律的。

從醫學角度來說,損人利己的行爲,個人雖一時得到某些好處,卻招來衆人的厭惡,人際關係就惡化;貪污腐化,盜竊搶劫殺人等惡劣犯罪行爲,即使僥倖沒

有即時敗露,但社會輿論的壓力,公安機關的追捕,這些人必然惶惶不可終日,害怕終有一日落入法網。長期處於這種惡劣的應激狀態,勢必產生緊張、恐懼、焦慮、抑鬱等不良情緒,導致體內器官功能失常,免疫力下降,機體失去了抵抗力,難以抵禦細菌病毒的人侵,不生病才怪哩!爲人處世以慈悲爲懷,與人爲善,常做好事,資助他人不求回報。保持平和心態,不怨不艾,不浮不躁,淡泊寧靜,永不失落,便會建立起和睦融洽的人際關係。特別是熱衷於社會公益,在我爲人人中達到忘我無私的境界,更會獲得幸福的感受。

研究表明,常存善念、不謀私利的人,心無負擔,情緒愉悅,常免于疾患,起到卻病延年的效果。這便是善惡報應的因果作用。可見,注重道德修養,不僅是爲人之道,更是養生保健之道。古代醫家所說“仁者壽”的至理名言,很值得我們深思。

Advertisement for '微笑 牙科診所' (Smile Dental Clinic) located in Cleveland, China Town. Includes an image of a modern dental office.

Advertisement for 'CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor' featuring Dr. Emily H. Chou, DMD. Includes text about dental services and a '恭賀新禧' (Happy New Year) banner.