

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——比如有些男子捍衛領地的方式，就是把手臂展開放在女友或準女友身後的靠背上或者肩上。但是當人們正在討論很嚴肅的事情的時候，這個動作就成了霸道的表現。有些孩子在受到責難或懲罰時，會坐在椅子上伸展四肢，這是在對抗權威的模式。

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(坐到他的椅子旁邊)，出于對空間入侵的反應，他會立刻坐直。如果沒有及時管教，放之任之，他會對你，以及你代表的權威，爸爸、老師、媽媽、長輩、老闆……越來越不尊重。如果養成了習慣，在本應集中注意力坐直的場合做出類似動作，會讓人覺得他粗魯沒有禮貌，而影響今後的交往。

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——若是一方的腳尖朝着另一方，說明他對對方有好感，同意對方說的內容。

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，聽到陞職的消息不知道該說些什么，其實露西也很優秀，我將努力工作，希望不能辜負領導的厚望……”口上語言說得冷靜，而腳尖不停地跳躍有如舞蹈，泄露了因為陞級激動不已的心情。

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。你可以說，專心吃完飯就可以出去玩啦！

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，可有特別好玩的事情要和媽媽分享？”

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，比如人在歡欣的時候，腳的動作特別活躍；恐懼的時候，限制手臂動作，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。那什麼動作說明寶寶也許在撒謊呢？

安慰行為：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，安慰下我吧。”

躲藏行為：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，被孩子以為是撒謊，教會他們模仿。

3.孩子迫于壓力撒謊。“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——”他們以為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，有些事情你不同意——但理解她的心情，與她一起想想有什么好的解決方法可以代替的？

最後，傾聽的要決是——

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，能成為父母，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為成熟、相對穩定的一段時期。在這個時期，人的心智最高，腦力尤為充沛。但是不知不覺間，身體的有些部件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。美國人生活中亦有這樣一句玩笑話：“男人五十人人堵，女人五十個個漏”，此話雖說得有些過頭，但也反映這類問題存在的普遍性。近日，俄亥俄州哥倫布綜合醫療中心內科專家李柯娃醫師應邀給美中科協的中年朋友們作了一個小型保健知識講座，特別就這兩個問題與大家進行了探討。

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，大概為核桃之大小，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會出現較為明顯的症狀。至於這粒“核桃”為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，表現為夜尿次數增多、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拉拉了。因為膀胱時常排流不暢因而可能引發炎症、尿滯留等，甚至偶爾鬧成敗血症或尿毒症，真是應了一句老話“活人能讓尿憋死”。李醫師還特別講述她在醫院收治的一個病例：C先生是一位51歲的中學老師兼兒子所在業餘足球隊的教練，近兩年此公如廁小便時間越拉越長，但他不當回事，直到有次周末兒子的足球隊打淘汰賽完了一場又一場，而他則是因小便費時費勁只好忍着，大半天下來卻拉不出來了。因此付的代價是去了急診室，化驗檢查顯示：前列腺肥大並發炎症加上急性腎功能不全，住院兩天才回家。當然，對外人只得說是運動過度、嚴重脫水。因此，李醫師建議中年男士如有此類問題千萬不要掉以輕心，應及時尋醫問診。至於治療，西醫、中醫都有療效相當不錯的方法。西醫治療藥物主要有兩類：一類可以縮小前列腺的大小，以減輕對膀胱尿道的堵塞與壓迫；另一類則通過調節前列腺的平滑肌張力以使排尿順暢。如待至疾病後期，外科手術則常

少則數滴、多則需更換內褲。40-50歲的女士其發病率約為50%左右。尿失禁根據特徵分為三類：(1)壓力性尿失禁（也叫張力性尿失禁），其表現為咳嗽、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。這是常見的尿失禁類型。(2)緊張性尿失禁（也叫急迫性尿失禁），表現為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

人生在世，誰都想活得自由自在健康長壽，於是講求運動、休息、營養與尋求某些樂趣，成為時興，往往忽視了“行為”這一自我保健方式。

譬如俗話有所謂“善有善報，惡有惡報”之說，但很少有人將它與健康問題聯繫在一起，而且往往被認為是唯心的。據現代行為醫學研究表明，善惡報應並不來自什麼神靈，而是來自人的善、惡行為。在心理、生理上起了變化，出現兩種不同的報應結果。

在現實生活中有不少常存善念，助人為樂，清心寡欲，淡泊自然的人，即使粗茶淡飯，終日勞作，也活得自在，享有高壽的善報。

被譽為“護理學之祖”的南丁格爾女士，她捨棄舒適的家庭，拋棄優越的生活享受，甘當一名護士到戰火紛飛的前線去為傷病員服務。從侍候病員中感受到美好的人生，享年102歲。榮獲諾貝爾

為下一步的選擇。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）為更好地為會員及社區服務，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（ylsk2000@yahoo.com）

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。那麼才叫“收縮盆腔底部肌肉”呢？李醫師解釋說：先可以試著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“三天打魚，兩日曬網”式地鍛煉則效果可能不明顯。至於藥物治療，雌激素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，以健脾益腎、固攝升提為原則，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製作用。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，他們為一些特別嚴重的病患解除了這類“難言之隱”。

哥倫布綜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)

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

以抵禦細菌病毒的入侵，不生病才怪哩！為人處世以慈悲為懷，與人為善，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，在我為人中達到忘我無私的境界，更會獲得倖福的感受。

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，不僅是為人之道，更是養生保健之道。古代醫家所說“仁者壽”的至理明言，很值得我們深深思。

保健養生之“仁者壽”

不作的人不是啞鎗入獄，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，損人利己的行為，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為，即使僥倖沒

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

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

恭賀新禧



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 馬小姐

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