

有些事,說多了就會變成現實,這就是暗示的作用。對於缺乏辨別能力的孩子來說,更容易受到暗示的影響。

案例:揚揚又一次被媽媽帶進醫院。就診時,媽媽對醫生說:“我生揚揚時難產,醫生曾給他吸過氧,並告訴我孩子長大後可能會有智力問題。”媽媽嘆了口氣:“現在揚揚9歲了,和其他孩子確實不一樣,由於腦子受過傷,學習上有困難,成績總是排在最後。”媽媽越說越激動:“我已經帶他去好多醫院看過,都沒有檢查出問題,可能就是生他時落下的病根。”這時,醫生轉而看了看揚揚,揚揚緊接著說:“我腦子不好,所以學習上不去,我也沒辦法。”經醫生再一次檢查,揚揚的智力根本不存在問題。那揚揚的學習問題究竟是什麼原因造成的呢?

A 說多了會真成笨蛋

醫學分析:醫學上判定孩子是否屬於“精神發育遲滯”,要符合這樣一些條件:孩子在18歲以前發病的;智力表現明顯低於平均水平;智商低於或等於70。同時還得存在以下各方

面適應功能中至少兩種缺陷:彼此交流、自我照料、家居、社交技巧、工作、閒暇、健康和安全等。顯然,在揚揚身上不存在類似問題。

提示:即使孩子確實存在一些智力上的先天缺陷,也不要常在孩子面前說他腦子有問題。因為每個人都有潛能成爲一個最好的自己。無數事實證實,即使一個天才,如果每天告訴他是笨蛋,他也可能有一天真成了笨蛋。面對孩子現在如此缺乏自信,父母和孩子都應調整心態,或儘快進行家庭



心理治療。  
B 消極心理影響智力  
心理分析:走進醫院,揚揚和媽媽要診斷的是大腦問題,但他們的問題卻是無法單純用醫學手段解決的。很明顯,揚揚的傷是受了心理暗示的傷。揚揚之所以會出現學習困難,完全是由於媽媽不良心理暗示的結果,而他媽媽接受的是生產時醫生的暗示。種種不良的潛移默化的心理暗示,造成了揚揚生活和學習上的種種困擾。而揚揚也把自己平時學習不努力,遇到學習難題不想辦法解決的習慣很

自然地歸咎於自己腦子有問題。  
值得提醒的是,長期對孩子施加消極暗示,會影響他的認知思維過程。而對於缺乏辨別能力的孩子來講,消極暗示反應很容易被形成和固定下來,嚴重的甚至會影響其一生的發展。

提示:父母不管在什麼情況下,都要儘量多給予孩子積極健康的心理影響和實際幫助。並讓孩子正確地認識自己,這將有利於他成年後在社會上找到正確的位置。

C 別亂下智力缺陷定論

教育專家:有很多因素會構成孩子出現學習上的問題,譬如學習動機不足、學習方法、學習堅持力不夠強等。智力水平並不是學習成績的決定因素。實踐證實,充足有力的學習動機、適合自己的學習方法以及能夠堅持的品質才是學習成績的決定因素。

此外,要想讓孩子進步,別隨意給孩子智力上有缺陷的定論,而要信任孩子是能夠成功的。因為每個孩子都有綻放的理由,父母需要做的是找到屬於他們的機會。

血壓控制日常手冊

根據目前世界上一些國家的控制高血壓方面的研究成果,委內瑞拉醫生德雷薩·萊昂向高血壓患者提出了以下一些行之有效的控制血壓的方法。

1、早餐時吃些甜瓜和酸奶

甜瓜和酸奶礦物質鉀的含量較高,有助於控制血壓。一項對2600人進行跟踪研究的結果表明,6天吃含1克鉀的食物,如一個土豆、一只大香蕉和226克牛奶,五星期後血壓可下降4個毫米汞柱。

2、多喝橙汁

橙汁含豐富的維生素C。英國醫學工作者對641名成年人的血液進行化驗後發現,血液中維生素C含量越高的人,其動脈的血壓越低。這些研究人員認爲,維生素C有助於血管擴張。每天服用60毫克維生素C片,或者多吃些蔬菜、胡椒、檸檬和其他酸味水果,也可起同樣作用。

3、清晨避免過度疲勞

一般來說,心臟病往往在早晨發作,原因之一是在上午11點前,人的血壓至少比其他時間高出5個毫米汞柱。爲了避免疲勞,周末儘量少參加那些令人感到疲憊的聚會。每天工作結束後,把書房或辦公室收拾得井井有條,以免第二天早上看到紛亂的工作場所,影響情緒,導致血壓上升。此外工作室保持窗明几淨,也會使人心情舒暢。

4、少喝咖啡

根據拉克大學的一項研究,一天之內,若口服相當於兩杯咖啡的咖啡碱,人的血壓就會上升2—3個毫米汞柱,咖啡碱可使血管收縮,導致血壓升高。

5、經常吃些大蒜

每天吃2—3瓣大蒜,是降壓的最好的簡易辦法,對一組415人的研究調查表明,食用600—900毫克蒜泥,平均降壓11個毫米汞柱。大蒜可幫助保持體內一種酶的適當數量而避免出現高血壓。

6、少爭吵

根據刊登在《心理健康》雜誌上的一項研究,在夫妻或非婚同居中出現意見分歧時,雙方耐心地聽取對方的意見,心平氣和地交談,血壓會保持正常水平。相反,在發生分歧時,兩

人都不冷靜而發生爭吵,會使人心煩意亂,血壓驟然升高。

7、避免勞累過度

根據對195個男子進行3年的跟踪調查,減輕勞動強度可使高血壓患者的血壓下降10個毫米汞柱,正常人的血壓下降5個毫米汞柱。

8、不要把麵包作爲晚餐的主食

白麵包中的小麥麵粉將增加體內的胰島素,而後者在數小時之內就可使血壓升高。一項研究發現,血液中含胰島素高的人患高血壓症的可能性是普通人的3倍。

9、食冰激凌補充鈣

吃一塊冰激凌可補充150—200毫克的鈣,而每天補充1克鈣,8個星期可使血壓下降1—2個毫米汞柱,因爲鈣可使動脈管壁保持柔軟性。每天喝幾杯脫脂牛奶,可起到同樣的作用。

10、午飯後到戶外散步

德國的一項研究結果說,到戶外曬10分鐘的太陽,血壓可下降6個毫米汞柱。紫外線照射可使機體產生一種營養素--維生素D3,維生素D3與鈣相互影響可控制動脈血壓。

11、在安靜的環境里工作

一個研究小組曾對118人進行實驗,結果發現,當人們處在喧鬧的工作環境中時,血壓平均上升4個毫米汞柱,即使嘈雜聲持續時間短,血壓同樣也會上升。研究人員還做了一項試驗:100個人每天沉思冥想20分鐘,12個月後再測壓時,這些人的血壓平均下降了11個毫米汞柱。如果不喜歡靜下來沉思,可以買一個魚缸,觀賞熱帶魚也有降低血壓的效果。

12、午後最好吃杏仁和芋頭做的點心

杏仁和芋頭均含有豐富的鎂元素。一項對60個高血壓患者的研究說明,患者每天食480毫克鎂,血壓平均下降4個毫米汞柱。鎂能夠起鬆弛血管內壁的作用。約70克干芋頭種子可提供每天人體所需要的420毫克的鎂元素。另外,魚、麥芽、菠菜以及某些穀物也都是攝取鎂元素的很好來源。



本是給爸媽買了一本養生書《活到老年》,到手後一翻,發現對俺這些中青年人也非常有幫助。尤其是這個薏米紅豆粥,自己做了幾天後,身體感覺的確不錯,於是這段時間逢人就推薦,在把書寄給爸媽前,我先把它摘錄到博客裡。不過,我沒有採用作者推薦的做法,太麻煩,而是用爸爸推薦的方法做的,非常省事,薏米和紅豆也都能做得又軟又好吃。這兩種東西,不需按什麼比例,每次一樣抓一把,洗干淨後放在鍋裡加水熬,熬好後就是祛濕健脾的佳品-薏米紅豆粥了。

薏米紅豆粥有個好處,就是怎麼熬都不會發黏發稠,底下總是熬爛了的紅豆和薏米,上面是淡紅色的湯,而薏米和紅豆的有效成份大半都在湯裡。熬粥的時候,水放得多一些,這些湯就夠我們喝半天了,正好可以當茶喝……

至於功效,那真是非同小可。薏米,可以治濕痺,利腸胃,消水腫,健脾益胃,久服輕身益氣。紅豆,也有明顯的利尿,消腫,健脾胃之功效,因爲它是紅色的,紅色入心,因此它還能補心。現代人精神壓力大,心氣虛,飲食不節,運動量少,脾虛濕盛。既要祛濕,又要補心,還要健脾胃,非薏米和紅豆莫屬。將其熬成粥,意在使其有效成分充分爲人體吸收,同時也不給脾胃造成任何負擔。

除了紅豆薏米粥,大家還可以多了解各種

食物的性、味,舉一反三。

神色晦暗、精神不足,甚至心悸、貪睡、心中空虛:薏米紅豆加桂圓

煩躁失眠,或者臉上起紅疹、痘痘:薏米紅豆加百合、蓮子

胃中寒痛、食欲不佳、怕冷:薏米紅豆加生薑

腎虛:薏米紅豆加黑豆

咳嗽:薏米紅豆加梨

食欲不振、身體羸瘦:薏米紅豆加山藥

泄瀉、腹痛、糖尿病:薏米紅豆加南瓜

體虛、早泄、遺精、夜尿過多:薏米紅豆加芡實

產婦:減薏米,加大棗、小米、紅糖



Advertisement for Mountaineer Casino featuring a roulette table and a card game table. Text includes: MOUNTAINEER CASINO RACETRACK & RESORT 賭城 豪華舒適精彩刺激 每周星期二上午10:00在克城麗華酒家發車 晚上8點回到麗華酒家 每位客人付車費\$20 賭城贈送每人\$35禮券 麗華酒家提供免費早餐(9:30) 聯繫電話 216-526-6878

Advertisement for 微笑牙科診所 (The Smile Dental). Text includes: 微笑牙科診所 克里夫蘭 中國城. Image shows a modern dental clinic interior.

Advertisement for Dr. Emily H. Chou, DMD. Text includes: 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 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 新聘助手爲您提供最佳服務