

有些事，說多了就會變成現實，這就是暗示的作用。對於還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，可能就是我生他時落下的病根。”這時，醫生轉而看了看揚揚，揚揚緊接着說：“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么原因造成的呢？

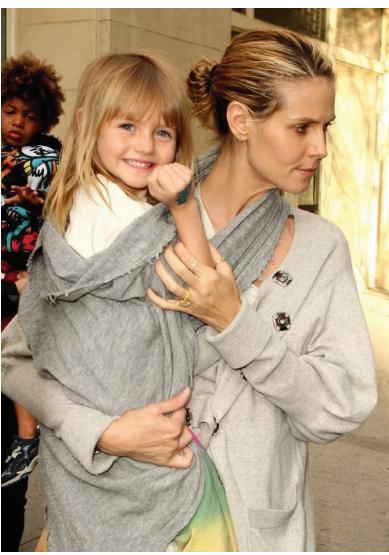
A 說多了會真成笨蛋

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

別讓孩子在暗示中却步

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為一個最好的自己。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，揚揚的大腦是受了心理暗示的傷。揚揚之所以會出現學習困難，完全是因為媽媽不良的心理暗示的結果，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靈暗示，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，這將有利于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。

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：薏米紅豆加生姜

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



本是給爸媽買了一本養生書《活到天年》，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煮，煮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，就是怎麼煮都不會發黏發稠，底下總是煮爛了的紅豆和薏米，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。煮粥的時候，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，也有明顯的利水，消腫，健脾胃之功效，因為它是紅色的，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為人體吸收，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

血壓控制日常手册

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年的跟蹤調查，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、不要把麵包作為晚餐的主食

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，因為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

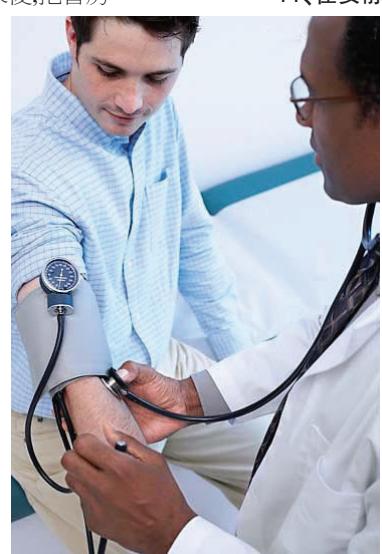
德國的一項研究結果說，到戶外曬10分鐘的太陽，血壓可下降6個毫米汞柱。紫外線照射可使機體產生一種營養素——維生素D3，維生素D3與鈣相互影響可控制動脈血壓。

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。

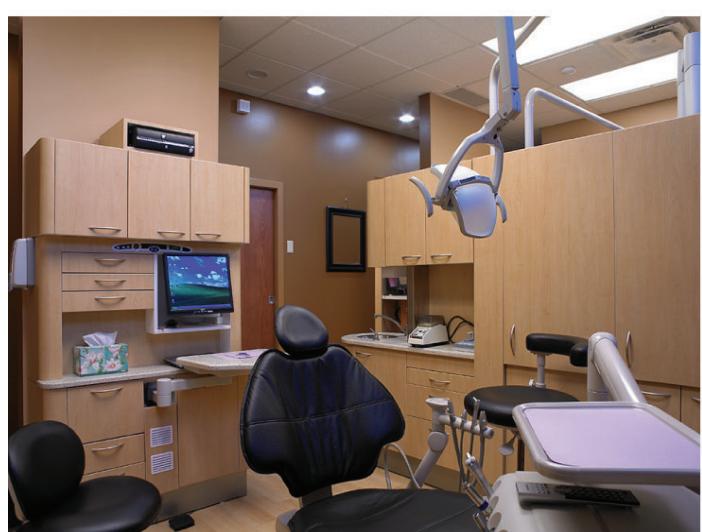
12、午後最好吃用杏仁和芋頭做的點心

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。



微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

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



新聘助手為您
提供最佳服務



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