

人們時常調侃，現在社會上的“娘娘腔”和“男人婆”越來越多。殊不知，造成“娘娘腔”和“男人婆”的往往是養育他們的家長。如果家長沒有把握好孩子在不同成長階段中需要的關鍵“養分”，很可能會就誤孩子一生。

6歲前：離不開媽媽

嬰幼兒期寶寶最需要的是媽媽。雖然父親此期也扮演了非常重要的角色，而且在3-5歲，女孩受戀父情結的影響，會對父親很感興趣，但總體而言，母親的地位是不可取代的。該階段，寶寶最需要的是愛和安全感。寶寶哭鬧時，媽媽要及時出現。此外，還應多給孩子一些擁抱、撫摸等肢體接觸，以免他們長大後在社交過程中對肢體接觸恐懼或不知所措。在這一階段，父母對男孩不應過度強調“你是個男子漢不應該哭”，或者要求女孩整潔、愛乾淨，應儘量讓其情感自然地宣泄，玩樂自由地施展，以免其長大後情感壓抑或過度強迫。需注意的是，孩子的打扮

孩子成長“三個人”很關鍵

應符合其性別角色。比如，別給男孩子穿裙子，以免造成孩子對自己的性別認知產生障礙，甚至造成“易性癖”。

6-13歲：渴望同性榜樣

兒童期最需要的是同性參照榜樣。此時他們開始逐漸擺脫戀母、戀父情結的影響，有了性別意識，更多地關注同性身上應該具備的元素，開始嘗試成為男孩或女孩。這個階段，父母應該努力發揮好自身榜樣示範作用。比如，對於男孩的父親來說，不應只忙工作而缺席家庭活動，這樣很容易給男孩造成性別參照角色的缺失。父親應多跟兒子做運動，培養一些男孩常有的愛好。如果爸爸不在身邊，孩子通常會找其他男性來代替，並對這個人產生很強的依賴性。而媽

媽應多陪伴女兒，共同參加孩子感興趣的活動。

14歲到成年：最需要偶像

青少年期的孩子，最需要的是偶像。在這個階段，兒童進入青春期的逆反心理強烈，對性別角色的最後認同是從對偶像的崇拜或愛慕中完成的。這個年齡段的青少年大都會對父母感到厭煩，更多地將注意力轉向某一個偶像身上。這個偶像大多是明星一樣的公眾人物，還可能是異性老師。這個偶像有一些“英雄行爲”或異性特質讓他們特別心動，並按照偶像的形象和行爲塑造自我。雖然這些形象在該階段孩子心中大多被過度粉飾了，但這個偶像卻引導着他們逐漸走向成熟，



最終成長爲一個具有社會屬性的男孩或女孩。而父母在此期間應儘可能爲孩子挑選好這個引導者，讓其多接觸有正能量的人物事迹。要尊重孩子的小秘密，別偷偷翻看孩子的抽屜、日記，並講求溝通方式，對孩子的一些耍酷行爲給予理解。學着適度放手讓孩子自己規劃事情，爲其成年後獨立生活做好鋪墊。

老年人性格怪異心理分析



生活中，有些老年人的心理較爲怪異，很多兒女都看不懂他們所做的決定。這是因爲什麼呢？爲什麼他們的心理比別人的心理要奇怪呢？

爲了生存下去可以無所不用其極。就像是曾有文學作者描述苦難時期的生活。“誰不偷誰就活不下去”。

老年人性格怪異的解決方法

- (1)主動徵求老人對家庭大事的意見。
- (2)經常詢問老人的身體，主動陪伴去看病。
- (3)抽出時間跟老人們聊天，多順順他們的心。
- (4)家裏有什麼活動最好邀請老人一同前往。
- (5)經常表示感激老人的養育之恩，讓老人感到沒有忘本。
- (6)留心多做一些老人愛吃的食物，買些老人喜歡的東西。
- (7)逢年過節過生日、出遠門回家，給老人送些禮，表達孝順之心。
- (8)教育孩子尊重老人、孝敬老人，出入有禮貌，爺爺奶奶常常叫。
- (9)老人的合理要求，必須儘可能滿足。不能滿足時，要多解釋取得諒解。
- (10)老人情緒不佳時，要忍耐不頂撞。即使說錯了，也不要當衆駁老人的面子。

導致性格很怪的原因
衆所周知，近幾年出現的“新晉老人”大多出生於1949年前後，在他們的成長時期，一個顯著的特徵就是“匱乏”。在他們長身體的時候，卻正好遇到“三年困難時期”，食品短缺和飢餓感很大程度上影響了他們物質觀念的形成。哪怕到了物質充裕的時期，記憶中的“匱乏恐慌”還是會使他們試圖佔有越來越多的物質資源，而爲了物質甚至不惜大打出手甚至鋌而走險。

與物質相對應的是精神層面的東西，只是物質的匱乏並不代表精神層面的富足，相反精神層面的“匱乏”則更甚。在物質長期匱乏的背景下，人類的活動唯一目的幾乎就是生存下去，爲了達到這個目的，並且伴隨着歷次的政治運動，中國社會傳統的道德觀念被打破，而新的道德觀念又不存在，

爲啥一些病秧子反而命更長

日常生活中，一些被稱爲“藥罐子”、“病秧子”的老病號常能長壽，而平時看上去很健康的人有時卻突然得大病重病，往往讓人很不理解。

美國一家保險公司對數百名年逾百歲的老人進行調查研究，發現長壽者中很多是體弱多病的“老病號”，而那些平素健康的人卻往往早早離開人世。研究證實，即使是患有心臟病、糖尿病等慢性疾病的老人，只要摒棄不良嗜好，堅持鍛煉，細心調養，也能成爲百歲壽星。那麼，“老病號”長壽原因何在？

“老病號”更懂得保養

通常體弱多病者大多蘊含一種求生慾望所賦予的本能，因自知有病，常能珍惜和保養自己的身體。長期調理得當，往往比那些“壯”而忽視自我保健的人更長壽；而自覺沒病的人卻容易麻痹大意，以致忽視了各種危險信號。

很多人嘲笑“藥罐子”們太誇張，有一點小病就吃藥，事實上，這正是“藥罐子”的優勢所在，他們最大的優點就是知道有病趕早治，並能夠早期發現疾病。同時，“藥罐子”也會根據醫生的囑咐和以前的患病經驗“對症下藥”，而不是胡亂吃一通。如果自己吃藥不管用，他們也會第一時間到醫院去治療，因爲他們最清楚，不治療，會有非常嚴重的後果，而這些是很多健康人都無法做到的。

“老病號”不害怕得病

小毛病不斷，大毛病不犯，這樣的情況也多出在“藥罐子”身上。“藥罐子”習慣了與疾病打交道，在疾病面前，他們首先不會害怕，在“氣勢”上就佔了上風。體弱多病者在與疾病鬥爭過程中，每“拼搏”一次，都可能爲自己身體掙得一筆寶貴的財富。而身體健康者，一旦患病，往往會把自己的病情往壞的方面聯想，造成很大的心理負擔。

“老病號”心態較平和

體弱多病者一般不爭強好勝，不做力不從心的事，他們深知自己身體有病，經不

起大喜大悲、患得患失等不良情緒的刺激，他們的心態比較平和，不僅對身體，對



生活中其他的事情期望值也不會太高，遇事能做到心平氣和。這樣，能量消耗相對緩慢，節約了生命能源。然而，一些平時看來比較健康的人，盲目地認爲自己身體好，生活不規律、飲食無節制，而且爭強好勝，久而久之使身體抗病能力下降，不得病的時候還相對正常，一旦得病，往往就是大病重病。

專家提醒：

並不是所有的體弱多病者都能長壽，這要看病情嚴重程度和對身體的影響程度。老年人經常感冒，多病體弱，常常是免疫力低下的徵兆，必須引起警惕，及時到醫院檢查。

日光浴，空腹者不宜

骨質疏鬆大多數屬於原發性，老年人對鈣的吸收能力不足，而且隨着激素水平的下降，更容易患骨質疏鬆。冬天到來，多在日光下鍛煉是預防骨質疏鬆的不錯選擇。

我們知道，鈣被人體吸收需要活性維生素D的參與。維生素D的來源可分爲內源性和外源性兩種，其中，內源性維生素D需在紫外線照射後轉變而成。而外源性維生素D是從攝入的食物中獲得，如動物肝臟、蛋類、乳類等。需要說明的是，無論是內源性還是外源性的維生素D，均無生物活性，需在體內進一步代謝才能成爲有活性的維生素D，這種有活性的維生素D才能在腸道幫助鈣質的吸收。

因此，多參加戶外活動，曬太陽，可以預防和延緩骨質疏

鬆的出現及進程。一般說來，最佳日光浴時間是在上午8-10點和下午15-17點(編者注：我國幅員遼闊，東西南北時差較大，如北京上午8點相當於烏魯木齊上午10點。應以當地時間爲準)。日光浴的地點可選擇空氣清潔的江邊、湖濱、海濱、公園、陽臺等，進行慢跑、跳健身操、羽毛球、乒乓球、游泳等鍛煉，每次以不超過半小時爲宜。還要注意保護頭部和眼睛，如戴草帽及遮陽鏡；空腹、疲勞時不宜進行日光浴。凡患嚴重心臟病、高血壓、浸潤性肺結核、甲亢、有出血傾向者，不宜進行日光浴。



一、常唱歌

國外科學家曾將20名老歌手與不經常唱歌的同齡人進行對比，發現歌手的胸壁肌發達、心肺功能好，而且心率緩慢。唱歌的好處不亞於跑步、游泳、划船等，許多職業歌手的壽命比普通人大10餘年。唱歌還能使人的血液成分發生變化，有助於提高人體免疫力。

二、曬太陽

美國紐約州的居民推崇有空即曬太陽的生活方式，多曬曬太陽對身體非常有好處，因爲陽光本身就含有一種很營養的成分，也就是維生素C和維生素D。但是曬太陽之前，切忌一定要先塗好防曬霜，以免被曬傷。冬天曬太陽還是有必要的，它可以更新身體內的壞死部分。

三、雨中行

冒着霏霏細雨逛街或散步是現代歐美人的一種時髦。雨中散步有許多晴日散步所不可擬的健身作用。一場毛毛細雨降落大地，可洗滌塵埃污物，淨化空氣。

此外，雨前殘陽照射及細雨初降時所產生的大量離子，享有“空氣維生素”的美稱，令人安神逸志，心情舒暢，並有助於消除陰雨天氣容易引起的人體情緒鬱悶症。

四、少食肉

俄羅斯眼下流行素食風。他們認爲大量食用各類肉及其製品，會加重某些疾病或誘發某些疾病。正常情况下人的體液包括血液、細胞內、外液等都是弱鹼性，血液的PH值爲7.35-7.45。

人體內的PH值與我們進食的食物有密切的關係，如果攝入酸性食物過多，大大超過體

內調整的PH系統的限度，那就會使體內PH值失衡，進而引起酸鹼平衡破壞。所以，食物的酸性、鹼性搭配對人體健康十分重要。

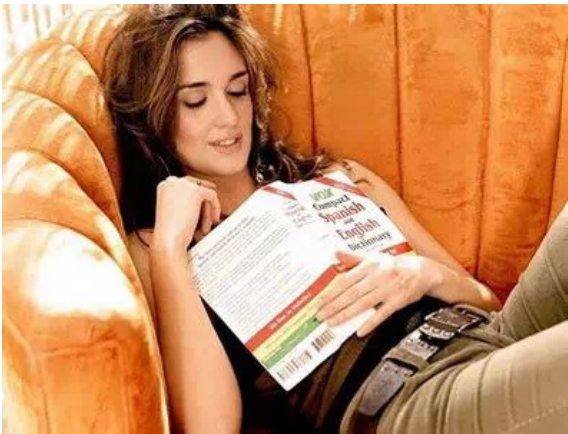
五、飯後息

在日本、韓國“飯後稍休息，再去百步走”已成爲一種健康養生的大衆之舉。

如果飯後立即從事劇烈的運動或緊張的腦力勞動，就要從消化器官抽調一部分血液支援身體，造成消化器官的血液不足，從而影響消化。同時，肌肉活動時，交感神經興奮，能抑制消化器官的活動，也同樣會影響消化。在飯後散散步，參加一些不太緊張的文體活動，對健康也是有利的。

六、挺起胸

美國密蘇里州大學的專家認爲，抬頭挺胸，不僅令人有氣質，看上去年輕而精力充沛，而且抬頭有助減輕腰骨疼，挺胸會減少脊椎的負荷，肺活量可增加20%~50%。空氣吸入得多，身體組織所獲得的氧氣量也隨之增多。當一個人獲得較多氧氣供應時，身體就不易疲勞。



七、靜坐息

忙中偷閑，靜下心來，每日靜坐冥思1-2次，每次30分鐘左右，排除雜念，放鬆身心，有助解除神經頭痛、降血壓。美國得克薩斯州的居民流行這樣的健康風。靜坐對治療或輔助料種種慢性病，亦均有顯著作用。

人們如能經常靜坐，就會心情平靜，血脈暢通，疾病也就不易發生了。

若經常受憤怒、恐懼、悲傷、情欲所干擾，心煩氣躁，則必致氣血失調，久而百病叢生。如年事已高的人，或體弱多病，冬天覺手足冰冷，則靜坐之後便會覺得手足發熱，可見靜坐能使血氣暢通，無所不至。夏天氣候炎熱的時候，靜坐又能使身體清涼。

八、天倫樂

業餘時光，共享天倫之樂，已在日本、東南亞地區一些國家頗爲流行。我們每天的生活面臨太多壓力，這種壓力需要及時調解。

正在流行的十大健康生活方式

“家”就是一個很好的解壓場所。不論白天的工作多么的煩躁，回家後都要積極調整好自己的情緒，並與親人們做一些互動，可以和孩子

一起玩遊戲，可以和愛人一起做一份豐盛的晚餐，可以和父母共同欣賞一部電影或是看一本書。堅持下來，你會發現自己的心態好了不少，自然有利於健康。

九、步當車

以步當車在歐美國家已日漸盛行。像所有具有持久性的身體運動一樣，步行能促使器官燃燒卡路里，把碳水化合物、脂肪和蛋白質轉化爲能量，減少脂肪的儲存。如果你常常走路，你的體重就會下降，身體的曲線也會慢慢改善。

已經證實，心情抑鬱的人和備受壓力折磨的人每周步行3/4次，每次30分鐘，能有效改善情緒，提陞自信心。一次充滿活力的步行能激發快樂荷爾蒙—內太啡的分泌。這種天然減壓既能減輕身體病症，如失眠、日間疲倦、善飢症和食慾不振。

十、行善事

不以善小而不爲，不與惡小而爲之!這是句千古流傳的名句。

首先，做好事的人會受到人們的推崇與尊敬。不論大善還是小善，都會得到不同的回報。行善時，受益者也會對你感激不盡，善事也得到了良性循環，在我們的生活中相互傳遞，對後代起到了實際的教導作用。

其次，作好事的人會獲得一種難以名狀的心理滿足，這有助於強化人的免疫系統，調節身心“合二爲一”，有利健康長壽。