

如何帮孩子摆脱“电子保姆”？



逐步减轻“戒断反应”

已经开学了，家长应逐渐减少孩子使用电子产品的时间和次数，但不能一下完全杜绝，尤其对于那些已经有明显依赖习惯的孩子来说，过分粗暴地打断他们对电子产品的依赖，可能会引起“戒断反应”，孩子会出现冲动、躁狂、失眠、头晕、颤抖、厌食等症状，一旦重新接触，便一发不可收拾。

在数字时代，强制禁止孩子接触电子产品，只能使孩子无法和社会发展同步，导致孩子无法融入其他孩子的交流圈。而且对孩子来说，不接触不等于他不清楚和了解，他的心里难免总保持对接触电子产品的渴望，容易对其他事

快乐的暑假结束了，对于有些孩子来说，整个暑假都是在与平板电脑、智能手机等“电子保姆”的陪伴下度过的，开学了，怎样才能让他们摆脱对电子产品的依赖呢？试试这些可能对你有帮助。

殷江霞

情失去兴趣，也容易让他通过不正当的手段来满足自己的需求。

和孩子一起面对困难

家长要和孩子站在同一个立场上面对困难，不要批评孩子没有自制力、没有责任感等，这会阻碍日后与孩子的交流。

家长要用轻松的语气和孩子谈起减少使用电子产品的事，因为家长表现得不把它当一回事，孩子也不会把它当作一件严重的事。

玩的时候，家长需要与孩子约定时间，到点了就提醒孩子结束，这样容易让孩子脱离。

不要太过于相信孩子的自制力，把电子产品放在家中，却不让孩子玩。这

样非常不合适，因为孩子往往抵制不住诱惑去玩，但玩完了最后却要接受批评。这种设完陷阱再进行钓鱼式执法的行为，会伤害亲子间的信任。

与孩子一起玩

孩子玩的内容，家长也要有所了解。最佳的方式是父母与孩子一起玩，交流分享体验，这样既能了解孩子玩的内容，也能增进彼此间的沟通，同时也能控制孩子玩的时间。

断绝孩子玩游戏，必须胡萝卜和大棒一起上，制定奖励和惩罚的规矩，如果孩子已经产生了明显的依赖，建议家长不要粗暴处理，有需要的话可以求助专门的心理机构，进行心理干预和辅导。

美丽

这些小动作

坐着就能让你瘦腰

1.坐在椅子上，两腿慢慢往上抬。2.两手轻轻放在小腹上，慢慢地吐气，吐气的同时小腹也渐渐收紧。吐气慢慢加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松。小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐尽。3.肩膀与小腹都放松后，慢慢地开始吸气。尽量吸气，此时小腹不用刻意收缩，转而换成腹部向下压的方式用力。这种运动主要是为了消除小腹赘肉。每天上午、下午各做两三次，每次至少做1个八拍，持续3个月，一定能见效。

摘自《大河健康报》

生活

快速清除室内灰尘

清除床上浮灰：床上常落有浮灰，若用刷子刷，会使其四处飞扬。可将旧腈纶衣物洗净晾干，待需要除尘时，拿它在床上依次向一个方向迅速抹擦，由于产生强烈静电，会将浮尘吸附其上，如同干洗一次，效果极佳，省时省力。

绒面沙发除尘：若在室内进行，可把毛巾浸湿后拧干，铺在沙发上，再用木棍轻轻抽打，尘土就会被吸附在湿毛巾上。一次不行，可洗净毛巾，重复抽打即可。

摘自《家庭医生报》

快报

增加运动应对慢病挑战

“身体活动的不足，不仅导致超重、肥胖的高发，更使得人们罹患慢病的风险大大增加。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生说。

“增加运动是应对慢病挑战、保护身体健康的有效手段。”慢病营养知名专家孔灵芝说。

摘自《生命时报》

成长

三招改善孩子的注意力

给孩子一个安静、简单的环境：单独的房间，孩子的书桌上除了正常的学习用品，不摆放其他的装饰品或玩具。

订一个作息时间表：每项活动的时间设置在20分钟左右，保证孩子定时调整注意力，并得到适当休息。

给孩子一个具体的活动要求：孩子做每一件事之前，对他的完成时间给出一个具体的要求，帮助他学会自我控制，并且尽量保证在规定的时间内完成任务。

摘自《大河健康报》

老人

在床边就可健身

织布疗法：坐在床上，两腿伸直并拢，脚尖朝前，双臂伸直，双手掌心朝脚尖方向做推的动作。同时，上身前俯，向外呼气，双手应尽量向脚尖方向推，推到不能再向前时，保持姿势3秒钟，收回手掌，并吸气。连续往返30次，早晚各做1遍。可按摩内脏、调理肠胃功能，可预防和治疗消化系统、心血管系统的疾病。

抱枕疗法：睡眠时应侧卧，双臂抱枕，长枕下段可垫在大腿下面。这样可使老年人睡眠好，还可以使肩关节拉开，减轻上肢关节的“晨僵”现象，预防和治疗关节炎。

晃海疗法：双腿盘坐，双手掌放在膝盖上，舌抵上腭，以腰部为轴，慢慢旋转，旋转时腰部要尽量弯曲，上身前俯。先自右向左旋转30次，再自左向右旋转30次，每旋转1次约25秒钟，全部完成约30分钟左右，一般在睡前进行。此法对神经衰弱、消化不良、便秘、肠胃炎等疾病有预防和治疗作用。

摘自《生活与保健》

职业女性吃点阿胶

在网上输入“阿胶功效”，便会弹出一大堆关于“补血、止血、滋阴、润燥”的介绍。中医里，阿胶被称为“补血圣药”，女人以血为本，阿胶自古以来均被作为女性美容养颜的佳品，其补益气血、改善睡眠、改善贫血、抗疲劳、增强抗病力、使面色红润的效果常被人称道。元曲中就唱道：“阿胶一碗，芝麻一盏，白米红馅蜜饯。粉腮似羞，杏花春雨带笑看。”

现在的女性由于工作繁忙、生活压力大和生理特点，最为容易贫血、气血不足，最终问题就会反映到皮肤上，出现肌肤粗糙、松弛、色斑淤积、皱纹增多。对于女性来说，养颜美容的关键在于补养气血，气血充足才能阴阳平衡，五脏六腑才能正常运行，精神才能体现饱满，最终才会肤色红润、容貌艳丽。阿胶就成了一种选择。

调理生活预防秋燥

入秋以后，雨水渐少，天气渐凉，气候变得日趋干燥，此时人们往往会感到口、鼻、皮肤等部位有干燥感，有的人还会出现口干舌燥、小便短少、大便干结、鼻塞、咳嗽等症状，这就是“秋燥”症。其实，预防秋燥最好的方法就是调理饮食和起居。

秋天燥邪为上

秋燥是外感六淫的病因之一，人体极易受燥邪侵袭而伤肺，出现口干咽燥、咳嗽少痰等各种秋燥病症。秋燥临床上大致分为“温燥”和“凉燥”两种类型。

温燥：症状为发热、咳嗽、口干、舌苔黄等。桑杏汤是用于治疗外感温燥的主剂，可以清宣燥热，润肺止咳。

凉燥：症状为发热、口干、恶寒、怕冷等。杏苏散是用于治疗外感凉燥的主剂，可以清宣凉燥，化痰止咳。

远离秋燥有招

饮食调养：饮食调养是预防秋燥的最佳方法。秋天干燥，人体内缺水，易伤津液，但是光喝白开水，并不能完全抵御秋燥带来的负面效应。我国古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”所以，平时可适当多饮些开水、淡茶、豆浆、牛奶以及蜂蜜等饮料，还应多吃能滋阴润燥的蔬菜水果，如银耳、莲藕、莲子、百合、梨、柿子等，可以清泄燥邪，滋润脏腑，生津养液。不吃或少吃辛辣煎炸烧烤类食品，如辣椒、花椒、桂皮、生姜等，特别是生姜。这些食品属于热性，又在烹饪中失去不少水分，食后容易上火，加重秋燥。

起居保健：早睡早起可收敛神气，使肺气不受秋燥的损害，从而保持肺的清肃功能。积极参加体育活动，长期坚持锻炼能够提高心肺功能和耐寒能力，对秋燥带

来的种种隐患，能起到预防和缓解。

心态平和：中医讲“阴虚火旺”，阴虚的人，肝火偏旺，久则内耗阴津。尤其到了秋季，其燥象更为明显。因此，预防秋燥也要重视精神调养，以平和的心态看待一切事物，以顺应秋季收敛之性。

小贴士

下面推荐三款简单实用的防秋燥食疗方，大家不妨试一试：

梨子粥：梨子两个，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克煮粥。有生津润燥、清热化痰的功效，亦可用作秋季保健食品。

银耳粥：将银耳5~10克浸泡发胀，加粳米100克，大枣3~5枚同煮粥。银耳味甘淡性平，有滋阴润肺、养胃生津的作用。

百合粥：新鲜百合60克，冰糖适量，加粳米100克煮粥。有清心润肺之功效。

殷江霞

成人牙齿矫正技术再创新突破

韩国YE仿真牙不止矫治丑牙更可改善面部三庭失调

韩国YE仿真牙 7天美牙再创新突破

美国哈佛大学 Zori Rabinovitz 教授带来喜讯：经过全球389位口腔权威教授12406次临床试验，韩国YE仿真牙技术终于迎来了跨时代突破，只需要1小时左右就能看到美牙后效果，7天后就能拥有整齐洁白的牙齿，其中美牙的同时改善面部三庭失调成为亮点，主要针对成人：牙齿不齐、龅牙、牙齿稀疏、氟斑牙、四环素牙、牙齿拥挤等症状。这是

全球口腔医疗界的期待，也将成为数千万烤瓷牙顾虑者的美牙首选技术。

7天快速矫牙，无痛不拔牙 全球明星贵族一致推崇

我们走访了国内技术授权机构——合肥华美口腔中心，闫路主任表示：“该技术不但美化牙齿，更保护牙齿避免受龋齿困扰，生物相容性极佳，与口腔组织完美融合，咬合力和美观度都可媲美真牙，深得全球明星贵族的喜爱，成为高端人士美牙首选。”

不止矫治丑牙 更可改善面部三庭失调

合肥华美口腔闫路主任表示：“畸形牙会导致咬合关系错位，让面部肌肉变形，导致三庭失调。仿真牙技术通过全景机及3D技术精确分析，采用德国VITA比色技术、欧美专业印模技术和进口全瓷材料定制牙冠，无论是牙色、牙形乃至牙弓弧度，都能达到真牙的效果，成型后牙齿色调统一，通透感极佳，让牙齿与嘴型、脸型一起变美。”可致电0551-63665899进行免费咨询。