

家有“磨蹭娃”，家长很心烦

专家：家长应培养孩子的时间观念，做到不催促

“快点起床了，上学要迟到了”“吃快点，饭菜快凉了”……生活中，经常听到家长们类似的催促声，不少家长因为孩子做事磨蹭而烦恼不已。对此，专家表示，家长应培养孩子的时间观念，多给孩子一些信任，做到不催促。

□ 周先荣 白静 金花 记者 马冰璐

家有“磨蹭娃” 家长很心烦

“催也磨蹭，不催更磨蹭，真让人头疼！”家住合肥市五里墩街道的韩女士一谈起自家磨蹭的儿子，就感到烦心不已，她说，自从上初中后，孩子的课业负担加重，“他写作业磨磨蹭蹭的，每天晚上都要写到深更半夜。”

“女儿一点时间观念都没有，干什么事都踩着时间点，我看在眼里，急在心头，有时候催促她，她还不高兴。”家住合肥市望湖社区的陈女士说，眼瞅着，女儿就要上初中了，“总是这么拖拖拉拉，磨磨蹭蹭，该如何是好呀。”

家住合肥市立新社区的孙先生说，6岁的儿子跟着爷爷奶奶长大，爷爷奶奶事事包办，导致他动手能力比较差，“写作业、吃饭……不管做什么事都拖拖拉拉的，真让人着急。”

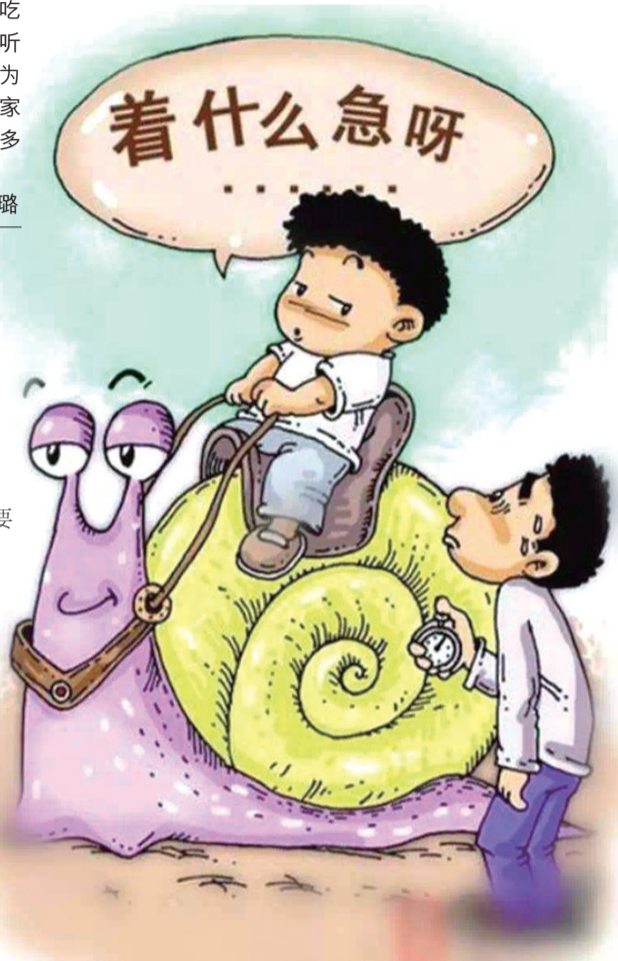
培养孩子的时间观念

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，孩子做事爱磨蹭，其中一个重要原因便是，孩子没有时间观念，因为孩子的时间概念比较模糊，所以，想要改掉孩子做事磨蹭的坏毛病，家长就要培养孩子的时间观念。

周金妹建议，让孩子认识时间，让孩子感知一分钟、一个小时到底有多长；制定时间任务表，家长可以帮助孩子制定时间任务表，计划好的事情要按时完成，培养孩子的时间观念，珍惜时间；让孩子自由支配时间，给孩子留出可以自由支配的时间，培养孩子自己管理时间、安排时间的能力；家长以身作则，做好榜样作用，做事千万不要拖拉。

让孩子做力所能及的事

周金妹认为，家长包办代替，也会让孩子养成做事磨蹭的坏毛病。父母帮忙承担了本该孩子自己承担的责任，貌似是帮助，实际上却是剥夺了孩



子建立自我效能感的机会。所以，家长要想改掉孩子做事磨蹭的坏毛病，就要让孩子做一些力所能及的事情。

那么，家长如何引导孩子做力所能及的事情？周金妹建议，首先，从身边的小事做起，其次，多鼓励孩子，当孩子做错的时候，不要打击孩子；最后，家长要适当地帮助孩子。

父母要做到不催促

“有时候，孩子做事磨蹭，其实是在抗议。”周金妹表示，因为父母过多的催促，引起了孩子的逆反心理，父母不断地催促，只会让孩子消极“怠工”，孩子是独立的个体，会有自己的想法，父母不妨多给孩子一些信任，做到不催促。

周金妹表示，要想孩子能在短期内就改掉做事磨蹭的坏习惯，并不是一件容易的事，所以，做家长的一定要有耐心，不能因怕麻烦而放弃，一定要耐心地引导孩子，只有这样，孩子才能慢慢改正，做事更加积极自觉。

养生道路上，老年人要有自己的主见



星报讯(记者 祁琳)“现在信息发达，大家都喜欢玩微信，但很多老年人会被一些虚假的养生信息欺骗。”家住合肥经开区的王先生今年70岁，他时常

保持一颗年轻的心，但在养生上，很有自己的主见，不会被这些虚假信息带偏。

王先生说，很多老年人在群聊、朋友圈中会转发一些信息，并且坚信不疑，“很多都是假的，不可信的。但就是有很多老年人会上当。”王先生说，养生一定要有自己的主见，相信科学，不能相信网络上的谣言，要有自己的判断。

王先生身体很好，他就有着自己的一套养生方法，“虽然也是我在网上搜集而来的，但我取其精华去其糟粕，只留取有用的东西。”

□ 健康饮食

美味腊八粥，两类人要少吃

星报讯(时阳 吴瑞 雨静 云冈 记者 马冰璐) 腊八将至，民间素有吃腊八粥的习俗，专家提醒，作为“食疗”佳品，腊八粥养生功效虽多，但两类人尽量少吃。

腊八粥使用的原料品种多，而且多为五谷杂粮，所以其所含的膳食纤维、维生素、矿物质比较丰富，不仅可以提高蛋白质的利用率，帮助减轻肝脏和肾脏的负担，还能帮助预防高血脂、高血压、心血管疾病。

“我爱吃腊八粥，但有糖尿病，医生建议少吃为妙。”家住合肥立雪轩小区的吴大爷有些郁闷。“我有老胃病，都说喝粥养胃，但家庭医生也建议少吃腊八粥，这是为啥？”嘉和苑小区居民罗阿姨倍感困惑。对此，专家表示，腊八粥养生功效虽多，但糖尿病患者和胃病患者两类人应尽量少吃。

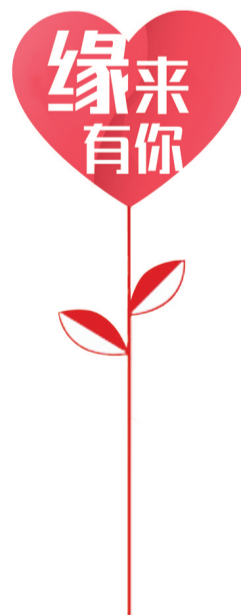
专家表示，熬腊八粥时，人们通常会放一些冰糖或白糖，所以腊八粥含糖量比较高，此外，腊八粥里的大米、糯米所含淀粉较多，而且易于消化吸收，对餐后血糖控制不利。所以，糖尿病患者最好不要多喝腊八粥，“患有胃炎、胃溃疡等胃病的人，也要少吃腊八粥，因为腊八粥所用的食材大多是粗粮，对于肠胃不好的人来说，可能会加重肠胃负担，甚至加重病情。”

□ 心理门诊

读者：我的视力下降得厉害，医生建议我少玩电子产品，可不玩之后，总觉得很空虚，该如何缓解这种空虚感？

专家：当你打算戒掉网瘾，那么首先要做的就是寻找好替代品，把之前的注意力从电子产品上面转移到别的地方上去，比如，运动、逛街、约朋友聊天……一旦业余生活丰富了，空虚感便会减少很多。

□ 记者 马冰璐



● M.7062 男，合肥市直公务员，44岁，1.77米，离异未育，英俊沉稳进取，综合素质高，经济优越。诚觅一位38岁左右，专科及以上，职业稳定，知性端庄，秀外慧中的单身女士牵手。

● M.8525 男，合肥重点大学教师，30岁，1.77米，未婚，硕士，真诚正派，积极进取，住房经济待遇均优。诚觅一位28岁左右，1.63米以上，本科及以上学历，清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

● M.8611 男，合肥律师事务所律师，27岁，1.75米，未婚，出国留学硕士，英俊儒雅，志趣广泛，经济待遇优。诚觅一位年龄相仿，1.62米以上，本科及以上学历，温柔秀丽，有稳定职业的未婚小姐永爱相随。

● F.9015 女，合肥重点大学舞蹈老师，29岁，1.68米，硕士，未婚，温柔清秀，肤白高挑气质佳，经济优越，车房俱全，独女，知识家庭。诚觅35岁以下，1.72米以上，本科以上，儒雅谦和，有事业富爱心的未婚先生爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合肥免费安排约见)。红娘热线：18919622249(微信同号)