

□ 心灵养生

家有“叛逆小子”，妈妈很无奈

专家：应对孩子叛逆，关键在于父母教养观念转变



生活中，经常能听到家长们抱怨家中正处于青春期的孩子变得叛逆起来，自己不知该如何应对。对此，心理专家表示，解决孩子叛逆问题的关键在于父母教养观念的转变，“教育孩子，最重要的就是交流、沟通和理解。”

□ 白静 周先荣 记者 马冰璐

家有“叛逆小子”，妈妈“伤不起”

家住合肥市包河区的小正喜欢“追星”，对于自己喜爱明星的生日、喜好等信息，他都了然于胸，“平时偶尔听听歌、看看综艺，就当是学习之余的调剂。”可最近，小正妈妈陈女士却备感头疼，因为儿子为了“追星”的事变得越来越叛逆，“他迷上了一位时下正当红的歌星，每天都忙着‘追星’，作业完成得十分马虎，学习效率也直线下滑。”

每次见到儿子无心学习，为了“追星”与自己争吵、对抗的样子，陈女士就非常着急，“中考临近，他却整天想着‘追星’，你说，我能不着急吗？”为了这事，母子俩此前也发生过好几次争执，“家有‘叛逆小子’，真是‘伤不起’啊！”陈女士无奈地说道。

无独有偶，家住五里墩街道的吴女士家也有个“叛逆小子”，“儿子喜欢打游戏，他学业紧张，我担心打游戏会耽误他的学习。”吴女士心急如焚，可她的儿子却不以为然，认为自己只是在学习之余，打打游戏放松心情，“我妈妈太大题小做了。”

专家：应对孩子叛逆 关键在于父母教养观念转变

国家二级心理咨询师周金妹表示，教育孩子最重要的就是交流、沟通和理解。解决孩子叛逆问题的关键在于父母教养观念的转变。家长应学会安静地听孩子说话，孩子最委屈的就是父母根本没有专心听他说什么，或者根本不介意他说的是什么，只想告诉他，应该怎么去做。

家长要学会耐心听孩子把话说完，不要急于下定论，信任他有处理和判断问题的能力，这对极度敏感的青少年来说，有一种被尊重的感觉。“要让他敢于讲真话，家长要允许孩子偶尔犯错。孩子犯错后，不要

歇斯底里地殴打怒骂，这会吓坏孩子，让他再也不敢讲真话，也不要动不动就翻旧账羞辱刺激孩子。”

“此外，父母应多关心孩子，比如经常问问孩子在学校的的生活、学习情况。如果他不想说话，可能有纠结的情绪，家长不要急于让他开口。家长要反省自己的行为，不要在孩子身上找原因，不妨放下家长的架子，走进孩子的心里，多一些关怀、少一些唠叨。”周金妹还建议，家长不妨试着用以下这些方法和家中正处于青春期的少年少女相处。

1、学会宽容。说实话，父母经常要求孩子体谅父母，宽容父母，却不知道其实自己也不太宽容孩子，宽容别人。父母是孩子的榜样，宽容别人也是宽容自己，不仅要对孩子宽容，更要对别人宽容，“身为父母一定要牢记，你的言行就是孩子最好的榜样。”

2、学会理解孩子。正如孩子了解父母的过程，在父母对孩子发表任何看法之前，一定要站在孩子的角度考虑，他为什么会这么做，他这么做后会有什么感受，他期望别人怎么看他，他想从所做的事情中获得什么。

3、学会克制冲动的情绪。生气前，别忘了自己是成年人，是孩子的父母，不要过多苛责孩子应该如何如何，在冲突面前，父母是榜样，是应该首先做出调整的人。父母越冲动，脾气越大，孩子会用更强大的努力来对抗冲动。这样下去，不仅无法形成有效沟通，而且解决不了任何问题。

4、平等尊重，把孩子当“人”看。这里所指的把孩子当“人”看，意思是说家长要尊重孩子作为一个独立的“人”的人格和尊严，不要认为他是自己所生所养，父母就有权力对他冷嘲热讽、大呼小叫。“父母应尊重孩子，把孩子当成一个有思想、有意识、独立的人，孩子也会把自己当成有自主行为能力的人与家长合作，这是两代人良好沟通的前提。”

□ 健康提醒

春游踏青正当时，当心蜂儿惹上身

专家：被蜇伤应及时就医，切忌盲目自行用药

星报讯（记者 马冰璐）春暖花开，踏青游玩，一定要当心被蜂蜇伤。昨日，省中医院急诊内科医生汪四海提醒，如果被蜇伤，应及时就医，不能盲目自行用药，或相信民间偏方药方，以免延误病情。

据汪四海介绍，急诊科每年接诊蜂蜇伤患者约三四百例，“日常生活中，常见的蜇人蜂有胡蜂（亦称黄蜂或马蜂）、蜜蜂、蚁蜂、细腰蜂及丸蜂等，其中最常见有两种：蜜蜂和胡蜂。”

“被蜂蜇伤后，轻者仅局部出现红肿、疼痛、灼热感，也可有水泡、瘀斑、局部淋巴结肿大，数小时至1~2天内自行消失。如果身体被蜂群蜇伤多处，常引起发热、头痛、头晕、恶心、烦躁不安、晕厥等全身症状。蜂毒过敏者，可引起荨麻疹、鼻炎、唇及眼睑肿胀、腹痛、腹泻、恶心、呕吐，个别严重者可致喉头水肿、气喘、呼吸困难、昏迷，终因呼吸、循环衰竭而死亡。”汪四海提醒，春暖花开，踏青游玩，一定要当心被蜂蜇伤，如果被蜇伤，应及时就医，不能盲目自行用药，或

相信民间偏方药方，以免延误病情。

如何预防被蜂蜇伤呢？汪四海提醒一定要注意以下几点：

1. 首先要注意预防，离草丛和灌木丛远些，因为那里往往是蜂类的家园。
2. 发现蜂巢应绕行，不要过于“亲近”。
3. 最好穿戴浅色光滑的衣物，因为蜂类的视觉系统对深色物体在浅色背景下的移动非常敏感。
4. 如果误惹了蜂群，而招致攻击，唯一的办法是用衣物保护好自己的头颈，反向逃跑或原地趴下，千万不要试图反击，否则只会招致更多的攻击。
5. 为减轻肿痛，可用冷水浸透毛巾敷在患处，并到医院处理。

遗失声明

●高建军遗失长丰孔雀城房地产开发有限公司购房收据（观溪苑一期AL0601102）编号 0039129、0039134 声明作废，特此申明。

●储昭新遗失长丰孔雀城房地产开发有限公司购房收据（观溪苑一期AL1601103）编号 0043395，声明作废，特此申明。

●洪伟明遗失长丰孔雀城房地产开发有限公司购房收据（观溪苑一期BL6301102）编号 0039369、0043037，声明作废，特此申明。

□ 心理门诊

读者：我发现不少大学同学都实现了事业家庭“双丰收”，这让我感觉自己的工作和生活都不尽如人意。我该如何调节这种失落的情绪？

心理专家：在这个世界上，每个人的生活都不容易，只不过有的人表现出来，有的人选择隐藏。不要拿自己的不足和别人的成功比较。幸福没有标准，就如孩子，成功在外的孩子与陪伴在父母身边随时能送来自己做的食物的孩子，又怎么衡量哪个成功、哪个幸福？所以要学会享受和满足现状。

□ 记者 马冰璐

□ 饮食推荐

这种“皇帝菜”好处真不少

星报讯（记者 马冰璐）在古代，茼蒿被称为“皇帝菜”，因为当时，茼蒿常作为宫廷菜肴出现在皇家的餐桌上，如今它已变为普通家庭饭桌上常见的“百姓菜”。茼蒿的好处可不少呢！

中医认为，原本作为宫廷观赏植物的茼蒿，除茎叶嫩时可食外，根、茎、叶、花都入药，有养心、降压、润肺、清痰的功效。现代研究也发现，茼蒿含有13种氨基酸，丰富的维生素，较高量的钠、钾等矿物质，以及一种挥发性的精油和胆碱等物质，尤其是对于食欲差、脑袋晕眩、血压不稳有特别好的调理作用。

一起来学学3种茼蒿的营养做法：

凉拌茼蒿

做法：茼蒿250克，洗净入沸水焯过，切细，加适量芝麻油、食盐等佐料拌匀食用。

功效：茼蒿中的粗纤维，可增强胃肠蠕动，有助降低胆固醇。且其可促进人体气血运行，宜于治疗血瘀症。吃凉拌茼蒿，对清肝火有很好的作用。

茼蒿汤

做法：鲜茼蒿菜、菊花脑（嫩苗）各60~90克，煮汤，一日2次。

功效：茼蒿汤中有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，可以安神补脑，稳定情绪，防止记忆力减退，预防老年痴呆。

煮茼蒿

做法：茼蒿250克，分两次水煮后，加调料食用。

功效：煮茼蒿有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲，并且其所含粗纤维有助肠道蠕动，促进排便，对儿童发育成长及老年人消化不良的胃肠都大有好处。

□ 健康生活

睡眠有问题？ 这些小妙招帮你入睡

睡眠质量直接影响着身体健康状况和生活的质量，然而，根据世界卫生组织的调查，全球约三分之一的人存在不同程度的睡眠问题。面临这个让很多人头痛的问题，我们应该如何自我调节呢？这些小妙招帮你缓解睡眠问题！

首先不要熬夜，要做好睡眠前的准备工作，睡前保持心态平和，减少外界的刺激，尤其是年轻人，睡前应当减少使用电子产品，可以尝试做放松训练、冥想等来帮助入睡。

另外，睡前应该避免剧烈的运动，如果喜欢运动可以在睡前2~3小时进行体育锻炼。睡前要禁止摄入咖啡、酒、茶、饮料等刺激性食品，可以适当喝杯牛奶来帮助睡眠。

固定起床时间、减少白天休息也很重要。现在社会工作、学习压力大，有一些不可抗力的因素导致熬夜，在熬夜之后不要补觉，日间可以通过午休来进行调整，但是午休的时间尽量不要超过30分钟，以免影响夜间的休息。

最后，舒适的睡眠也需要有一个良好的休息环境，建议使用一些遮光的窗帘，保证卧室环境安静、温度适宜、床品舒适。

□ 据人民网