

都市下午茶

主持人:淑怡 邮箱:jiaShipindao@163.com 博客:http://huixinreXianBlog.163.com

晒晒今年的母亲节

上期茶友求助: 路宁写来邮件说,一年一度的母亲节到了,她想请教下午茶的朋友们,大家都准备送母亲一份怎样的礼物?如何和母亲一起度过这个节日?

编者按: 母亲节的第二天,我们采访了几位下午茶的茶友,下面就是他们陪母亲过节的真诚分享。

茶友如是说:

每年的母亲节我和妻子都会邀请双方的老人一起吃个饭,借着母亲节的由头,大家聚一聚。四位老人都已经七十多岁了,无论老人说什么、做什么,在我和妻子看来都没有对与错,哄他们高兴就行。

——林先生

几乎每年的母亲节,我和小妹都会陪爸妈逛逛公园,看看春天的美景。今年的母亲节,大雨过后,我和小妹带着各自的孩子一起陪爸妈去了大明湖,并在大明湖里面的酒店吃了饭。虽然妈妈一再说饭菜太贵,但看得出她和父亲都非常高兴。

——明芝

呵呵,母亲节这天,我们全家一起去影楼拍了全家福。再过几个月,我就要做新娘子了,这

个母亲节是我在家做姑娘陪妈妈过的最后一个母亲节了,所以要格外纪念一下。以后每年的母亲节我都要和爸妈一起拍张全家福,当然不一定去影楼,但一定会用照片记录下来。

——小小

我们全家驱车去了章丘的锦屏山。那里正是槐花盛开的季节,白色的、紫色的槐花把整个山谷都熏香了,吸一口,满心都是甜的。回来后,妈妈为我们做了香喷喷的槐花饼。妈妈说,明年的母亲节还要去锦屏山。

——暖暖

我陪妈妈看了场电影,然后逛了逛街,给她买了一件新衣裳,在外吃了晚饭。妈妈说这个母亲节她过得非常开心。

——灵美

我和哥哥陪回了妈妈家,我和嫂子负责烧饭,哥哥和老公陪妈妈聊

将,两个孩子叽叽喳喳地逗着家里的小狗玩。爸妈不爱出门,就喜欢我们回家热闹热闹。

——安然

妈妈身体不好,近半年来一直在家养病。这个母亲节,我为她买了一个读书机,下载了很多她喜欢的小说。这样,在家养病的日子不会太无聊。毕竟,我和爸爸都要上班,她自己在家无聊的。

——张飞飞

母亲节前,我请了一个家政工帮妈妈打扫了卫生,玻璃擦得亮晶晶的,妈妈乐得合不拢嘴。节日当天,我和老公带她和爸爸一起到南部山区转转,吃了农家餐,拍了许多照片。过节不过是个由头,家人聚聚玩玩才是真的。

——梦林

我的妈妈已经离开我多年了,但每年这个节日,我都会给她写一封信,告诉她我想她,过

得很好,让她在天堂安心。去年我开了博客,今年给母亲的信便写在了博客里,博友们纷纷祝福我的妈妈在天堂幸福,我想妈妈一定会很欣慰的。

——云舒

我是一个小朋友,我为妈妈做了一张贺卡,这是我妈妈做的第三张母亲节的贺卡了。妈妈说,我好好学习,健康长大就是给她的最好的母亲节的礼物。

——虎虎

淑怡小结:

母亲节是温馨的节日,对每一个母亲健在的人来说,这一天都是幸福的,妈妈在,家才在。淑怡送给妈妈的礼物是一张足疗卡,期盼妈妈能健康长寿。淑怡收到的礼物是女儿写的一首小诗还有一枝康乃馨。祝福天下母亲都能健康幸福,安宁快乐。



心 箱

慧心:心理咨询师 信箱: huixinreXian@163.com 热线: 0531-86701327 每周一下午2:30-4:30

中考前的女儿很焦虑

慧心: 你好。女儿今年中考,她的心理压力很大。晚上睡不着觉,白天没有精神,也没有食欲,还常常说头疼。最近的几次模拟考试成绩都不理想,我和丈夫都心急如焚。省内的大医院都去了,医生说是考前紧张综合征,等考完头疼失眠等症状自然就好了。可是,我最焦急的就是目前孩子的紧张状态啊,照这样下去,她考重点高中的希望就很渺茫了。恳请你帮帮我们,帮帮孩子。

——林芳

林芳读者:

你好。很多家长都曾给孩子说过类似的话,如果将来考不上大学就只能摆地摊、下苦力。家长这样说自然出自对孩子的关怀和鞭策,希望孩子的一生能有比较好的生活状态,但是,摆地摊、下苦力等概念在孩子幼稚的心灵里,烙上的是恐惧,一种对艰辛生活的恐惧,从而在中考、高考等关键的考试前过度紧张。从某种程度上来说,孩子们考前的焦虑恐惧是家长教育的产物。

如果你确实给孩子施加过诸多压力,也不必自责,立刻着手为孩子减压就可以了。你不妨告诉孩子,考试前紧张焦虑,是一种正常的情绪反应,几乎每个人都会这样。当紧张、焦虑等负性情绪袭来时,我们习惯去打压它,渴望通过某种途径来摆脱它,结果是,我们花了很多的精力用在和这些负性情绪抗争上,却被它拖得筋疲力尽,更加烦恼。心理专家的建议是:面对任何一种情绪,积极的做法是接受它,管理它。如果你的女儿能像接受考试不能作弊一样来接受自己的紧张焦虑,就不会过多地为它困扰了。想想看,像王小丫那么经验丰富的主持人,在每次直播前都会紧张地睡不着呢。允许自己紧张,是不紧张的第一步。

客观来说,很多孩子紧张的不是考试本身,而是考试失败后的结果。如果让一位保送生参加考试,他一定不会紧张,因为他知道无论成绩怎样都会得到保送。我觉得你现在应尽量淡化考试的结果,让孩子知道,重点高中本身就是千军万马过独木桥的事,考上自然好,考不上也很正常,在普通中学努力学习照样能考上大学,就算将来考不上大学,也没有关系,生活中有无数条可以成才的路。

从来信中可以感到你有很大的焦虑,表面上看这种焦虑来自对孩子目前状态的担忧,但其实是担心孩子考不上重点高中。我想,你首先应处理好自己的焦虑,以轻松的心态去感染孩子,帮助她释放淡化自己的焦虑情绪。重点高中不是日后成功的必需条件,孩子将来的路还很长,即便考不上大学,也不代表就没有快乐幸福的人生。祝福深深。

慧心

下期话题 如何让家中的粮食安全过夏不生虫

小灵来电说,天转暖了,家里橱柜里的粮食还有很多,全部放冰箱放不开。她想请教下午茶的茶友,有什么好方法让粮食安全过夏不生虫? 欢迎大家热心参与讨论,也欢迎提供下午茶的聊天话题。 邮箱: jiaShipindao@163.com 博客: http://huixinreXianBlog.163.com

家有儿女

给中高考孩子食补要补得其所



眼下,中高考的孩子进入冲刺期。适当的食补是必要的,食物进补与药物治疗一样,也要讲究技巧与方法,必须补得其所,万万不可凡是补药统统装进肚子,这样往往适得其反。

■要巧补,不可蛮补

有的考生虽然复习很辛苦,但食欲不好,吃肘子、桂圆等滋腻补品容易腹胀,不思饮食。此时煮点山药红枣粥,就非常适宜。

又如人参是大补之品,但如果正患伤风感冒,误用了人参,不但不能发挥人参的作用,反而会延误感冒的治疗。

■要因时制宜

在冬令逢大寒之时,温补的食品如羊肉、黄鳝就比较适宜。而在春夏之交,气温日益升高,就不宜多吃热性的补品,建议准备鸭肉、海参、百合、白木耳等凉性补品,既滋补又祛暑。

人参有兴奋大脑、活跃思维能力的作用,适宜在早晨服用,这样白天精力充沛,学习效果好。如果在晚上服用,可能影响睡眠。而夜宵吃碗莲子红枣汤,宁心安神,会让考生睡个好觉。

■要因人制宜

太子参和黄芪,都是补气药物,但用法不一样。如果是口干咽燥,大便偏干的,属于热性体质,可用太子参煮粥益气养阴;如果怕风畏寒,易感冒,可

用黄芪煮粥益气温阳。如果搞反了,会有副作用。

核桃仁和山药都是补益食物。核桃仁中含有脂肪油40%-50%,另含蛋白质及多种维生素,补肾强腰膝,敛肺定喘兼有润肠通便作用。而山药补脾胃、益肺肾可以止泻。便秘者宜食核桃仁,便秘者宜食山药,千万别用反了。

■要注意搭配和配伍禁忌

枸杞子补肾益精,养肝明目,但性(温热)甘,平,内火重的人不可服用。白菊花醒脑平肝明目,但性味甘、苦,微寒,阳气虚的人不可服用。那么,将两者搭配泡茶,既平衡食材的偏性,又达到相辅相成的作用。

羊肉大温大补,萝卜清火通气,羊肉汤中加入萝卜,既减轻羊肉的热性,又可去掉羊膻味,岂不妙哉!

任何一本食疗书中,都没有人参萝卜粥这个处方。因为按照中医传统,萝卜会抵消人参的作用。同样,蟹和绿豆最好不要与人参同服。

■要注意忌口

紧张的复习迎考,身体难免出现不适。咳嗽和哮喘患者不宜吃海鲜,如带鱼、黄鱼,虽然这些鱼含有大量的钙、磷、蛋白质,但其中的异种蛋白会引起进一步过敏。同样感冒咽喉红肿的人,不能吃桂圆、荔枝等补品,这些温热的食品会上火

浇油,加剧咽喉充血。

■要注意适量

人需要营养,但补过了头会不利于健康。道理虽然简单明了,但有些家长爱子心切,心中一急就全忘记了。曾经有一位家长在高考前夕给孩子服用超剂量的野山参,结果搞得考生不欲寐、不思食,腹胀难忍而挂急诊,多亏一大碗萝卜汤救了急。所以,一般情况下,每人每天服用生晒参3克,隔水炖服,这是较合理的剂量,如果饭后食欲正常,精神振奋,可以逐步加量,最多每日可用9克。滋补身体应细水长流,一口是吃不成胖子的。

■要注意全面营养

一日三餐正常合理的饮食是主要的营养来源,是最常规的进补。必须重视一日三餐的食品营养合理和全面。那些方便面、汉堡包、三明治等,有的以淀粉为主,有的以动物性食品为主,所含的营养不全面,不能作为日常饮食,过多摄入对人体不利。

张守杰(副主任医师)

毛国强(上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科)



教你识别真正的杂粮馒头

很多超市都有全麦馒头或添加了玉米粉、燕麦粉、豆粉等杂粮的主食,其中个别是在细粮中加色素冒充的。

鉴别它们并不难:因粗粮难以发酵,所以杂粮馒头的质地和口感是没法伪造的。如果粗粮馒头的口感细腻得像白面馒头一样,那就是假冒产品。例如好的玉米馒头需加30%的玉米粉,其质地肯定比较粗糙,弹性差,如果质地细腻均匀,必然是假玉米馒头,其颜色来自黄色素,香气来自玉米香精;有的“全麦食品”看起来黑黑的,实际是加焦糖色素做成的(真正的全麦面包的颜色不是特别深),饭店里供应的黑乎乎的、用以夹干菜肉丝等的所谓杂粮馒头大多属于这类;有的所谓全麦馒头是在染色白馒头上撒点麦麸来化妆,而口感仍很细腻也是假冒的。

