

都市下午茶  
主持人:淑怡 邮箱:jiahipindao@163.com  
博客:http://huixinrexiablog.163.com

# 分享孩子的快乐日

## 上期茶友求助

叮当妈妈来电说,一年一度的儿童节又来到了,希望这期的下午茶能晒晒孩子们的儿童节是如何度过的!

### 茶友分享:

说起来特别巧,女儿的生日正好是儿童节这天。所以,每年六一,我们都会带她拍一套全家福。今年我们拍完全家福后,在一家面馆吃了生日面,然后去书店选了几本书。女儿、我、老公每人都选了几本。要想让孩子爱看书,家长必须给孩子树立爱读书的榜样才行。

——玖洪

六一前的周末,我们带孩子去了青岛。看了大海,还参观了水族馆,孩子玩得非常开心。这是三岁的儿子第一次见大海,兴奋不已。我们为他买了一个大海螺做纪念。卖海螺的大婶告诉他,想大海时,可以把海螺放在耳边,就能听到大海的声音了。回来后,儿子一直把海螺抱在怀里。我们觉得,送任何礼物也比不上带他亲近自然更好。

——毛毛妈妈

正值大樱桃成熟的季节,我和妻子带儿子去山区摘大樱桃了。儿子很是兴奋,小手里抓满了樱桃,对于山区的一切,他都充满了新鲜和好奇。我趁机给

他讲了栽种樱桃树,浇灌樱桃树的不易,让他明白手中的樱桃包含着农民伯伯的辛勤汗水。我们答应他,等杏熟了,再带他来摘杏。让孩子多到田间体验一下,我觉得很有必要。

——郑先生

五岁的女儿一直想要只小狗,这个六一节,我说服妻子,满足了孩子的这个心愿。我们为她买了一只小泰迪,非常可爱。虽然养宠物很操心,但有只小狗陪伴孩子长大,我想对孩子来说,的确是种安慰。独生子女,真的很寂寞。

——琳琳爸爸

我们都要上班,六一节陪伴孩子的任务便交给了爷爷奶奶。我提前为他们买好了电影票和自助餐券。两个老人带着两个孩子(小叔子的孩子),看了电影,吃了自助餐,老老少少都玩得很尽兴。孩子平日功课忙,过节了,让他们放松一下,吃点好吃的。在我看来,快乐就是最大的意义。

——林女士

说起来好笑,我女儿都16岁了,还吵着过儿童节。我和先生商量了一下,决定满足她的心愿。赞助活动经费200元,她自己去买了喜欢的几米漫画,看了电影,还买了一条花裙子。当然,是六一前的双休日去的。借儿童节的由头,让孩子在紧张的功课中放松一下,蛮好。

——静雨

我没有双休日,每月只有两天的休息日。六月的休息日,我早就定在了儿童节这天。我带双胞胎儿子去了山青世界,那里有许多拓展游戏,我们玩得不亦乐乎。玩完后,我们在菜园里亲自摘了一些蔬菜,完全是无公害的。孩子们脸上身上都是泥,活像个小泥猴。望着他们开心的笑脸,我不禁感慨,如果能经常带他们出

来玩该多好啊。

——临风

淑怡小结:

很多人呼吁,儿童节应作为法定的节假日放一天假,我个人举双手赞成。在孩子小时,陪伴孩子过这个属于孩子自己的节日,真是特别有必要。最好的儿童节礼物,就是父母的陪伴。哪怕哪里都不去,只在家给孩子讲讲故事,都会让孩子非常开心且终生难忘的。

## 下期话题 如何帮周岁宝宝顺利断奶

莺莺的妈妈来电说,莺莺已经一周岁了,她想给莺莺断奶,但却不知怎样做才能顺利地把奶断掉。希望下午茶有相关经验的读友们能给她提供一点帮助。

邮箱:jiahipindao@163.com

博客:

http://

huixinrexiablog.163.com



## “粗、淡、杂、少、烂、素”可防癌

文/何裕民(上海中医药大学教授、博士生导师)

中医学对饮食向来极为重视,《黄帝内经》中曾有“膏粱厚味,足生大丁”的说法,意思是,饮食不节和饮食失常是诱发癌症的因素之一。因此,建议癌症患者的膳食宜“粗、淡、杂、少、烂、素”。

“粗”指的是粗粮、杂粮、粗纤维类食物;“淡”指少食高脂肪、动物蛋白类食品,以天然清淡果蔬为宜,适当控制盐的摄入量(每人每日摄入量不超过5克);“杂”是指食谱宜杂、广,只要没有明确的致癌性或不利于某种癌症的防范与康复,均可食用;“少”指对食物摄入的总量及糖、蛋白质、脂肪的摄入量均应有所节制,消化功能差的癌症患者可每餐少食,适当加餐;“烂”是除新鲜水果、蔬菜外,其他食物均应煮烂、煮熟,特别是老年癌症患者和放化疗治疗中及治疗后的患者,尤其要煮烂,以利于消化;“素”多指新鲜蔬菜和水果,这些食物富含各种维生素等,对癌症的防范和康复益处多多。

需要强调的是,癌症患者的膳食结构应根据疾病有所区分,例如,结(直)肠癌、胰腺癌等的发生与脂肪摄入过多有关,应该控制动物脂肪的摄入量;有一部分乳腺癌、卵巢癌往往是雌激素依赖性的,有可能升高雌激素水平的食物要少吃,诸如蜂乳(皇浆)、蛤蟆油等不食为宜;肝、胆、胰、胃癌患者消化功能差,尽量少食不易消化的高蛋白质、高脂肪食物,甲鱼、蟹之类应慎之又慎。

因此,科学、合理地调节膳食结构,养成良好的饮食习惯,是癌症康复中不可忽视的环节。

## 艾叶治病妙方

文/高霖

艾叶为菊科多年生草本植物,端午前后正是生长旺季。祖国医学认为,艾叶味苦、辛,性温,有温经止血、散寒止痛、解毒杀虫之功效。近年来日本学者发现,艾叶还具有抑制组织胺游离的作用。

民间用艾叶治病的方法颇多,现列举如下:

### 1.习惯性流产后体虚

取鲜艾叶15克,放入砂锅内加水300毫升煮沸,加进带壳鸡蛋2个,改用小火煎10分钟左右,剥去壳再煮5分钟即成。每日食鸡蛋2个,饮汤10毫升为引,连服1-2周。

### 2.产后小便不畅

取干艾叶50克(中药店有售),研成粉末状,装入多层纱布袋中,袋口缝合。取一口锅,盛水适量,将药包放入锅内隔水蒸15分钟左右,趁温度适宜时热敷患者小腹部,每日2次。

### 3.寻常疣

取鲜艾叶少量,擦拭患处,每日数次,至疣状物自行消失为止。

### 4.皮肤瘙痒症

取鲜艾叶一大把(300-500克),煎成药液备用。然后将盆中的浴水调好温度,加入药液,搅匀即可洗浴。此法对防治小儿皮肤生痱子亦有帮助。

此外,用艾叶煎水泡脚,能辅助治疗咳嗽;过食生冷瓜果腹痛不止者,可拿生艾叶一小撮嚼之。艾叶与菖蒲、苍术、白芷、佩兰等混合烟熏,还可用于室内空气消毒。

Xin Xiang



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

心 箱

## 想嫁得好一点 难道有错吗

慧心老师:

你好。我家是商河农村的,我一点都不喜欢这个贫穷落后的地方。通过努力,我考上了大专,毕业后在济南一家大医院做了护士。我今年28岁了,还没有正式谈过恋爱。也有人给我介绍过,但条件都不太好。我想找个家在济南或在济南有房的,有稳定工作收入,学历在大专以上的男朋友。但大家都说我条件太高了。我承认我自身条件并不好,但是我想嫁得好一点难道有错吗?

——英子

英子读者:

你好,你想嫁得好一点当然没错,任何女人,无论条件怎样,都想嫁得好一点,这乃人之常情。所谓水往低处流,人往高处走,对于你的上进,我举双手赞成。

“干(生)得好不如嫁得好。”“婚姻是女人一辈子的事。”“男

怕入错行,女怕嫁错郎。”类似的种种说法,都表明婚姻对女人的重要性。你对婚姻的考虑是非常现实的。的确,爱情是很纯粹的东西,但婚姻不是,婚姻说到底是一种生活方式。与其说你在挑选一个理想的丈夫,不如说在挑选一种理想的生活方式。

我想,一个人的硬件很多都是上天注定的,比如出身、身高相貌,但一个人的软件却是可以通过后天修炼来达成的,比如内涵和修养,甚至性格脾气,如果特别加以注意的话,或多或少都是能够改变的。我有位大学校友,读书时脾气特别大,属于火刺刺型的,男孩子都对她敬而远之。后来她意识到这点,便刻意去改。毕业时,她虽然离温柔似水还相距遥远,但至少不那么急躁易怒了。后来她顺利把自己嫁了出去,生活至今都蛮幸福的。直到现在,她都在刻意修炼自己的性情,尽量向温柔靠近,让自

己可爱点再可爱点。

你看,人的可爱,是可以通过后天来修炼的。不管你的外在条件是怎样的,你都可以通过修炼来丰盈自己的内涵,完善自己的内在条件。通俗点说,就是提升自己的人格魅力,让大家被你的内在深深吸引从而忽略你的外在。毕淑敏写过一篇文章,是说她曾经采访一位女子,第一眼时,她觉得这个女人简直难看到可以用丑陋来形容,但在采访的过程中,她慢慢觉得那张脸不那么难看了,等采访完,她甚至觉得那张脸蛮顺眼的。女子的外表并没有变,是她内在的美好让观者的眼睛发生了变化。这就是人格魅力对人的影响。

人不是因为美丽而可爱,而是因为可爱而美丽,要想嫁个理想的丈夫,一定要先让自己可爱才行。从现在开始,着手为自己的可爱加分吧。善良,真诚,勤劳,孝顺,温柔,宽容,好学,坚

韧,朴素等等,都是加分的因素。在没有遇到合适的恋爱对象时,不妨静心修炼自己的可爱。

我们每个人都需要在物质和精神之间寻找一个平衡点,没有物质不行,没有精神也不行。感情依然应当是婚姻的基础。和一个人过长长久久的一生,你们一定要在价值观上基本相合才行。当然不必爱到要死要活的份上,但彼此一定不能反感,这是起码的底线,不然,婚后即便行有宝马,住有豪宅,也很难幸福的,因为,人需要情感的寄托。

28岁已经不算小了,遇到情投意合的,只要人品好,肯踏实做事,房子和学历不妨宽容些,不然,等年龄大了,匆忙嫁出去,反而更不如意。老话说的好,多大的粽叶,包多大的粽子。放到婚姻上,也是这个理。你在挑选别人时,也同时在被挑选。所以,应在自己力所能及的范围内,尽量嫁得好一点。深深祝福。

