



螃蟹正肥 悠着点吃

俗话说“九月吃雌蟹，十月吃雄蟹”，现在正是螃蟹最肥的时候，黄满肉鲜，不少人吃得是非常过瘾，可身体却吃不消，各式毛病就出来了。医生提醒市民，吃蟹还得先了解一些健康常识。

有痛风最好别吃螃蟹

由于蟹类含有大量蛋白质，蟹黄胆固醇含量又偏高，易造成患者代谢功能紊乱，诱发痛风。有痛风病的人最好别吃湖蟹，若实在想吃也需控制数量，最好配合喝矿泉水或苏打水。

八类人需慎吃螃蟹

螃蟹不仅在吃法上有讲究，大家也得视自己的身体而定，看看能不能饱口福。八类人群，最好慎吃螃蟹：腹泻、胃痛、感冒发

烧者、过敏体质者、孕妇、关节炎和痛风患者、肾功能不全者、肝病者、老人和儿童、糖尿病、高血压、高血脂患者、消化道疾病患者。

螃蟹最好现蒸现吃

螃蟹和其它食物不同，其含组胺酸较多的食物，隔夜剩蟹中组胺酸在某些维生素的作用下，会分解为组胺，回锅加热虽可杀灭病原微生物，却不能破坏毒素，从而导致组胺酸中毒，因此，蟹最好现蒸现吃，一般不要超过4小时。

最好一顿只吃一只

螃蟹固然好吃，但吃多了或是自己身体原因受限，都容易让你饱了口福，亏了身体。医生表示，因为蟹类富含蛋白质，还有很高的胆固醇，一旦进食过量便容易引发疾病。即便是对于身体健康的人来说，螃蟹吃得过多，也会引起肚痛、腹胀、上吐下泻等消化不良症状。对于本身患有肝炎、心血管疾病、胆囊炎、感冒等疾病的人来说，吃了螃蟹可能加重病情，若是吃生腌的螃蟹更会引发多种疾病。



医生建议，吃螃蟹一定得有节制，最好一顿只吃一只，特别需要提醒有边喝啤酒边享受美食的朋友们，吃螃蟹时，与其搭配的食物也有讲究，吃螃蟹时别喝啤酒，因为这两种食品都含有嘌呤，吃多了会引起痛风。市民如果想驱除蟹的寒性，可以在

食用时喝点白酒或者绍兴黄酒，或者在烹调的时候加入姜、紫苏等作料。

同时，吃蟹时，必须除尽蟹鳃、蟹心、蟹胃、蟹肠，因为这四样东西含有细菌、病毒、污泥等。此外，螃蟹不可与柿子、梨、花生仁、泥鳅、香瓜同食。

生活宝典

中医妙招治落枕

很多人常会在早上一觉醒来遭受脖子落枕，使得脖子动弹不得，苦受折磨。那落枕了怎么办呢？

落枕是一种多见的颈部软组织损伤症，临床表现为入睡后并无任何异常，晨起突感颈后部、上背部疼痛不适，多为一侧发生，亦有两侧俱痛或一侧重一侧轻的。

由于疼痛使颈项活动欠利，不能自由旋转，严重者俯仰也有困难，甚至头部强直于异常位置，头偏向病侧。检查时颈部肌肉有触痛，浅层肌肉有痉挛、僵硬，摸起来有“条索感”。与中医学的“项强”、“失枕”、“失颈”相类同。

用一手拇指的力量适中地按压患侧风池穴(位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处)、落枕穴(在手背侧，当第二、第三掌骨之间，掌指关节后约0.5寸处)，以患者自觉局部酸胀为度，同时令患者自行缓慢地活动颈项部。

葛根100克，白芍50克，甘草20克。用白棉布包好放

入锅中，急火煎煮约30分钟后取出，温度适宜后趁热将药包外敷于疼痛处。每次30分钟，每日一次。

用毛巾包取一冰块冷敷患处于痛，每次15~20分钟，每日两次，严重者每小时敷一次。适宜于落枕48小时内。

桂枝15克，威灵仙15克，防风15克，五加皮15克，细辛10克，荆芥10克，没药10克。加凉水适量，食醋500毫升，急火煎煮20分钟后，用毛巾蘸药液热敷颈部。

取数块棉布条在山西老陈醋中浸泡后平敷于疼痛部，再将50℃~60℃的热水袋放于棉布条上，以患者自觉局部皮肤温热不烫为原则。热敷30分钟后，令患者自行缓慢地做颈部活动。

葛根15克，麻黄8克，桂枝15克，白芍15克，甘草5克，生姜3片，大枣3枚，当归12克，威灵仙10克，钩藤10克，羌活10克。文火煎煮30分钟后内服；药渣加水适

量，急火煎煮10分钟后，用毛巾蘸药液热敷颈部。

右手如持笔写字状，拿灸用艾条使艾条与局部皮肤成45°角，将艾条点燃端对准患者疼痛部位，点燃端的艾头与皮肤的距离约一寸左右，以局部温热、泛红但不致烫伤为度。施温和灸30分钟，灸毕令患者在诊室内避风休息30分钟后。

需要特别提醒的是，如果“落枕”频繁发生，或同时伴有头晕、手指发麻、手臂发沉等症状，这很可能是由颈椎病诱发的经常性落枕，需要尽早到医院诊治。



食疗食补

食物中的“黄金搭档”

桌上要讲究搭配，正确的搭配可以让我们获得更多营养。错误搭配不仅会让食品失去营养，甚至会让身体受到危害。

鱼+豆腐

作用：味鲜，补钙，可预防多种骨病，如儿童佝偻病、骨质疏松症等。

原理：豆腐含大量钙质，若单吃，其吸收率较低，但与富含维生素D的鱼肉一起吃，对钙的吸收与利用能起更佳效应。

猪肝+菠菜

作用：防治贫血。

原理：猪肝富含叶酸、维生素B12以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，同食两种食物，一荤一素，相辅相成。

羊肉+生姜

作用：冬补虚佳品，可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛等。

原理：羊肉可补气血和温肾阳，生姜有止痛祛风湿等作用。同食，生姜既能去腥膻等滋味，又能有助羊肉温阳祛寒。

鸡肉+栗子

作用：补血养身，适于贫血之人。

原理：鸡肉为造血补虚之品，栗子重在健脾。栗子烧鸡不仅味道鲜美，造血功能更强，尤以老母鸡烧栗子效果更佳。

生活提示

白发位置不同暗示不同问题

现代社会压力大，不少人年纪轻轻就出现了白发。白发生出的位置不同，暗示的身体状况也不同。

两鬓斑白——肝火旺盛

两鬓对应的脏腑反射区是肝胆，肝胆火偏盛的人，容易脾气暴躁或生闷气，常伴有口干、舌燥、眼睛酸涩等症。

宜：此类人群饮食要以清淡为主，可以多饮莲子粥、玫瑰花茶、山楂茶。

前额白发——脾胃失调

脾胃不好的人常常腹胀、腹痛、胃酸多、口淡不渴、四肢不温、大便稀，还可能伴有口臭、食欲过旺，或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利等症。

后脑勺白发——肾气不足

宜：常吃补肾食品，如羊肉、核桃仁、黑豆、栗子、枸杞、首乌等。

白发多的人，要保持乐观，避免过强的精神刺激；此外，应克服偏食等不良习惯，使体内营养平衡；平常宜多按摩头皮，用木梳或牛角梳每日早晚各1次，每次5分钟地梳头，可促进血液循环，改善头部营养的供应。



心灵园艺师档案：

王春福，国家二级心理咨询师，拥有国家职业资格心理咨询师培训师资格，是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司，其为执行董事、法人代表，撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月，获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线：13455519982, 6219260
栏目互动邮箱：qlwblzk@126.com



心灵园主：王伟凯 心灵园艺师：国家二级心理咨询师 王春福

怎样对待幼儿期的生理发育(上)

儿童生理发育的特点

从某种意义上说，不管我们是否愿意面对，实际上，孩子一出生就面临着“性”的问题了。差别只是“力比多”(精神分析学派认为，力比多是一种本能，一种力量，是人的心理现象发生的驱动力)投放的部位不同而已。0-1.5岁的婴儿，投放的部位是口唇。1.5-3岁的婴儿，投放的部位是肛门。3-5岁的幼儿，投放的部位是生殖器，精神分析学派也称此阶段为前生殖器期。6岁-11岁的孩子，大约相当于小学的阶段，力比多由内转而投向外，孩子的主要精力开始转向学习、适应社会。这

时，受社会、生理等因素的影响，儿童对异性产生了一种奇特的排斥现象，对性也感到羞耻。到了青春期，随着生理发育的成熟，进入人格发展的最后时期——生殖期。在这个时期，孩子的兴趣逐渐地从自己的身体刺激的满足转变为异性关系的建立与满足，所以又称两性期。儿童这时已从一个自我中心的、追求快感的孩子转变成具有异性爱权力的、社会化的成人。弗洛伊德认为这一时期如果不能顺利发展，儿童就可能产生性犯罪，甚至患精神病。精神分析学派认为，在人的一生中，幼儿期和青春期最关键。

时，受社会、生理等因素的影响，儿童对异性产生了一种奇特的排斥现象，对性也感到羞耻。到了青春期，随着生理发育的成熟，进入人格发展的最后时期——生殖期。在这个时期，孩子的兴趣逐渐地从自己的身体刺激的满足转变为异性关系的建立与满足，所以又称两性期。儿童这时已从一个自我中心的、追求快感的孩子转变成具有异性爱权力的、社会化的成人。弗洛伊德认为这一时期如果不能顺利发展，儿童就可能产生性犯罪，甚至患精神病。精神分析学派认为，在人的一生中，幼儿期和青春期最关键。

幼儿期的过渡会影响一生

精神分析学派认为，幼儿期过渡的如何，会影响人的一生。四、五岁的孩子已经掌握了大量的生存技能，如：爬、走、说话，自己拿东西，穿鞋、穿衣服等，生活的范围已经大大拓宽，探究欲很强。更重要的是，孩子学会了有意识地要做或不做什么，已经进入第一反抗期，与父母的冲突很激烈，一方面父母必须控制孩子行为，使之符合社会规范，即养成良好的习惯；另一方面孩子已经有了自主感，会反复应用“我”、“我们”、“不”来反抗外界控制，坚持“我的行动我做主”，另

外，此时的孩子开始关注性器官，有的男孩子会因为有了一个突出的阴茎而骄傲，喜欢暴露、玩耍，女孩子则会羡慕、嫉妒男孩子。此时，孩子对性器官的好奇，更多是对性别差异的探索，未必带有成年男女性关系的意味。成年人由于不了解孩子，很容易把孩子想“歪”了，然后用道德评判的眼睛去审视孩子，像看坏人似的看孩子。

尊重和保护好孩子的好奇心

在这一阶段，如果孩子的探究行为和想象力，经常遭到成人否定、打压，那么孩子就会逐渐失去自信，将来会更倾向于生活在别人

为他们安排好的狭窄圈子里，缺乏自己追求幸福生活的主动性。如果父母对孩子表现出的主动探究行为经常予以肯定、鼓励，孩子在人格特质上就会形成主动性，为孩子将来形成有责任感、有创造力的人格奠定基础。

此时，父母应该做的是，引导孩子面对现实，尊重、保护孩子的好奇心，探究欲，只要孩子的人身安全不受到伤害，就不要限制孩子。随着年龄的增长，逐渐让孩子懂得，性是生物繁衍的基础。人类正是由于具有性的特征和性的能力，才有了男女结合，种类才得以延续进化。