



请帮孩子的大脑做做操

前段时间突如其来的大雪带来了倒春寒。之前随着气温上升脱掉的羽绒服还来不及穿上,不少人因此被冻感冒了。这也正是古人为何强调“春不忙减衣”,也就是“春捂”原则。本周气温开始回升,脱还是不脱,又成了很多人每天纠结的难题。

过早脱去棉衣易受寒伤

春季是由冬寒向夏热的过渡季节,处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生,而阴寒未尽,由于冷空气仍在活动,气候多变,温差较大。有些地方一天之内天气会有急剧变

你不是智慧型父母?你愿不愿意让孩子动手做家务?许多父母都希望自己的孩子多才多艺,舞蹈、绘画、唱歌什么的,想让孩子去学,可很多人都忽略了一个既简便易行又可以促进孩子发展的环节——让孩子动手做事。教育学专家说,动手就是孩子日常生活中的“头脑体操”。

孩子在动手做事情的过程中,手的动作是在脑的活动支配下进行的,是孩子的观察、注意等能力的综合运用过程,同时,手的动作又刺激脑的活动支配能力,促进观察、注意等能力的发展,这就是我们平时所说的“心灵手巧”。动手做事是孩子成长发展的基础,是开发孩子智力的基础。有的父母只关心孩子的学习,可是他们不明白孩子的生活本应是丰富多彩的,学习书本知识只是孩子生活的一部分,回到家里,孩子应该做他力所能及的事情,特别是做一些使用手指的细活。例如让孩子剥圆白菜、洋葱皮,去掉豌豆荚的筋,这种细微的手指运动可以刺激大脑。可以说手是头的一部分,手的神经与大脑中枢神经直接相连,孩子手的活动越灵活,其头脑的活动越灵活,对手的刺激就是对头脑的刺激。

专家想对做父母的说,孩子动手做事是孩子成长的基础,是孩子手脚结合,身心和谐发展的过程,如果您真正爱孩子,就要创造条件满足孩子“想自己做事”的需要,多给孩子动手做事的机会,不要用您的“过度好心”剥夺了孩子成长的机会。

□ 韩林涛

五招区分流感和感冒

感冒和流感两种疾病的症状相似,因此许多人分不清。近日,美国“趣味科学”网站刊文,给出了区分流感和感冒的几个方法:

- 1.感冒症状表现通常发展缓慢,而流感症状可突然表现出来。
- 2.相比流感,打喷嚏、鼻塞和喉咙痒痛等症状在感冒患者中更为常见。
- 3.流感患者通常会发高烧,然而感冒患者一般不会发烧。
- 4.流感通常会出现身体酸痛和头痛,而且可能非常严重。而感冒引起的疼痛通常比较轻。
- 5.流感会导致严重并发症,比如肺炎或细菌感染,而感冒几乎不会导致并发症。

不管是感冒还是流感,病情一般会自愈,多喝水、多休息有助缩短病程。如果病情恶化或发生变化,应该及时去就医。

常洗手、保持个人卫生对于防范感冒和流感都很重要,因为两种疾病都是通过受污染的物体表面,经由人际传播的。

□ 李伟

职场有些玩笑开不得



对于工作繁忙、压力沉重的现代人来说,在职场中学会幽默至关重要,不仅能缓解压力,还能提高工作效率。然而,日本的一项研究表明,职场中“开玩笑”也要注意分寸,否则会带来反效果。

研究调查分析了436名职场人士在工作中经常开的玩笑、对这些玩笑的反应、职场中的交流及自我表露情况,发现不同的幽默内容会引起员工不同的情绪。

研究人员把职场中的幽默分为五种:违背规则型,比如嘲笑同事的失败、助长不认真工作的风气、抱怨人际关系不好等;职场游戏型,比如与同事假扮情侣或亲子、使用肢体语言搞笑等;分享经验型,比如分享家里的趣事、自嘲自己的失败、说一些简单易懂的笑话等;回忆人物型,比如模仿同组同事的动作、聊聊某位同事经典的有趣言行、拿反应慢半拍的同事开玩笑等;调侃外人型,比如客户公司的奇怪氛围、模仿某位好玩的顾客、私下给客户或顾客起外号等。

研究表明,上述前两种幽默类型会使人不知所措,使员工对工作产生负面情绪,损害员工的身心健康和生活质量;后三种幽默类型可以缓解职场中的不安,提高自身健康和睡眠质量,从而促进工作交流,提升自我评价。

□ 赵可佳

倒春寒“捂”出健康小气候

化。早晨还是旭日东升,春风送暖,到了傍晚就可能寒流突至,冷气逼人。所以初春时节如果衣着单薄,很容易受春寒而染病。

历来,古代医家都强调“春捂”,也就是“春不忙减衣”。民间所谓的“二月休把棉衣撤,三月还是梨花雪”,“吃了端午粽,再把寒衣送”说的就是这个道理。

我国传统医学认为,“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健良方。孙思邈曾说:“春天不可薄衣,令人伤寒,霍乱,食不消,头痛。”

现在的人也已认识到,如过早脱去棉衣,极易受寒,寒则伤肺,易发生流行性感冒、急性支气管炎、肺炎等病。

春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病多发季节。这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关,但感染后发病与否,很大程度上取决于个人的体质和生活方式。不忙脱衣,将会减少发病的机会。

捂不捂参考四个指数

如何正确“春捂”?古代医学典籍《摄生消息论》指出,“春天天气寒暖不一,不可顿去棉衣。老人气弱骨疏体怯,风寒易伤腠理,时备夹衣,温暖易之,一重减一重,不可暴去。”这就是说,棉衣不可过早脱去,多备几件夹衣,随天气变化增减。

但“春捂”也应有度。如果天气热了,还穿着棉衣,就会超过身体的耐热限度,体温调节中枢就会适应不了,同样对健康不利。中医专家提出,“春捂”可以参考一些气象指数,能更科学、更便于操作地帮大家把握好“春捂”的度。

“春捂”指数一 冷空气到来前24-48小时许多疾病的发病高峰与冷空气南下和

降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良,早在冷空气到来之前便捷足先登。而青光眼、心肌梗死、中风等,在冷空气过境时也会骤然增加。因此,捂的最佳时机,应该在气象台预报的冷空气到来之前24-48小时。

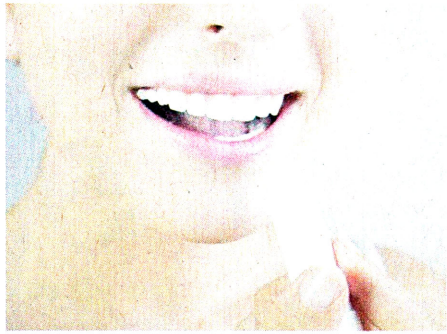
“春捂”指数二 15℃是“春捂”的临界温度研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要“春捂”的人来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。

“春捂”指数三 日夜温差大于8℃是捂的信号春天的气温,前一天还是春风和煦,后一天则可能寒流来袭,面对孩子般变脸的春天,需要随时加减衣服。现在认为,日夜温差大于8℃时是该捂的信号。

“春捂”指数四 7-14天恰到好处捂着的衣衫,随着气温回升总要减下来。而减得太快,就可能出现“一向单衫耐得冻,乍脱棉衣冻成病”。中医专家指出,气温回升需要加衣御寒,即使此后气温回升了,也得再捂7天左右,体弱或高龄老人需要捂14天以上身体才能适应。

□ 王卓

换季莫入护唇误区



西安的春天,冷空气与干燥交替,这样的季节对于皮肤而言是非常大的考验。而在我们的全身的皮肤之中,唇部皮肤又是极薄极脆弱的。你最近是否常常觉得嘴唇干裂起皮,唇纹变深,连涂口红都显得没那么好看了呢?今天就来教给大家这个季节之交的护唇指南。

护唇的重要性

首先,知道嘴唇为什么是红色的吗?每个人都有过撕唇部死皮的习惯,撕下来的死皮都是薄薄透明的,而透过这层薄薄透明的皮肤透出来的红色,正是血管的颜色。

跟面部皮肤相比,唇部的皮肤没有角质层以及脂质的存在。细胞间脂质是由皮脂等亲脂性的保湿因子组成可以锁住水分,而角质层就仿若一道围墙,隔绝外界,保护皮肤。而少了这两个组织,使唇部皮肤本身的保湿能力远远低于其它部位皮肤,同时还容易受到外界环境的伤害。

护唇的一大法宝——润唇膏

不像面部皮肤的护理有各种各样的程序,唇部皮肤虽然脆弱,但护理起来并不复杂,成本

也不高。可以将唇部皮肤和婴儿的皮肤做一个类比——婴儿皮肤也是角质层与汗腺未发育完全,所以对外界刺激缺乏保护,同时油脂分泌较少。因此,护唇的程序和婴儿护肤也有着类似之处,都以简单、安全、封闭保护为主。

不同的价格,润唇膏会选择不同的成分。相对高端的可能会加入较多的亲脂性保湿因子,例如角鲨烷,补充唇部皮肤所缺少的脂质;而价格低廉的也有非常低成本而安全的成分选择,例如矿脂,也就是我们平时所说的凡士林,它最主要的作用是给皮肤形成一个保护层,对皮肤锁住水分,对外则形成封闭的保护层。

买护唇膏不必很贵,只要能坚持使用就可以。而对于那些不喜欢润唇膏油腻质感的,可晚上睡觉之前厚涂上一层,早上起来化妆时,死皮唇纹什么的就都不见了。

护唇的两大误区

撕死皮:这是最应该要改掉的习惯。脆弱的唇部皮肤一撕死皮,就很容易引发炎症以及色素沉积。如果已经产生死皮,那么用干净的小剪刀把死皮剪掉,将润唇膏涂在嘴唇上,再用热毛巾热敷之后,拿沾水的牙刷轻轻刷,此时,就能在不伤害唇部皮肤的情况下,最大限度的解决死皮问题。

去角质:唇部皮肤可以说是没有角质层的。理论上来说,废弃角质是肉眼不可见的,所看到的那些干燥的没有光泽的,都只是唇部死皮而已。

口红之前的护唇急救

- Step1:涂上厚厚的润唇膏;
- Step2:用毛巾热敷;
- Step3:轻轻按摩,促进血液循环,去除唇部暗沉;
- Step4:用纸巾抿去多余润唇膏之后,再涂口红。

□ 龙乐乐

一到春天,不少人最爱念叨的就是“春日绵绵正好眠”,因为每到此时总有昏昏欲睡的感觉。怎样才能提神?平时可以通过一些健脾祛湿的食材,煲一煲靓汤,帮助祛除体内湿气。煲祛湿汤水无须贵重药材,这里说的就是家中常用的赤小豆、薏米、扁豆等。

**薏米:**薏米是大家比较熟悉的汤料和药材。它的营养价值很高,被誉为“世界禾本科植物之王”和“生命健康之禾”。它可促进体内血液循环、水分泌代谢。和薏米搭档,最佳选择是猪小肚和白果。猪小肚可下尿祛湿,白果则有利肺功效。祛湿提神与肺也有着很大的关系,肺好比水道调节的总指挥,肺精神了,祛湿能力自然就强了。

**扁豆:**扁豆含有蛋白质、碳水化合物,还含有毒蛋白、凝集素以及能引发溶血症的皂素,所以一定要煮熟以后才能食用,否则可能会出现食物中毒现象。

**赤小豆:**被李时珍称为“心之谷”,具有“津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能,同时,由于它富含淀粉,因此又被人们称为“饭豆”。

**白果猪肚汤**  
材料:莲子30克,白果50克,冬菇50克,猪肚500克,瘦肉500克,山泉水10碗。  
做法:猪肚用盐同生粉反复擦洗干净,然后所有材料一起煲两小时。

**扁豆薏米炖鸡脚**  
材料:扁豆2克、薏米2克、鸡脚50克、姜1片、食盐。  
做法:鸡脚在入汤前要先余水,将扁豆、薏米、鸡脚、姜片一起放进炖盅内,待煮好后加入食盐调味即可。

适当的体育锻炼对增强心肺功能有良好影响,可以促进中老年人生理机能改善,预防疾病,延缓衰老,提高对外界环境的适应能力和工作能力。但不合理的体育锻炼不仅达不到预期的效果,还可能影响身体健康。专家提醒,有慢性病的老年人,运动时要特别小心。

**心肺疾病老人:**可进行缓和的运动,如太极拳、散步等,最好不要做游泳、打球、跑步等剧烈活动,运动过程中要携带急救药品,如硝酸甘油等,且勿单独活动。运动过程中若出现心慌气促、胸痛胸闷等,应立即停止运动,就地休息,服用携带的急救药物。

**高血压老人:**确保血压控制好后再进行运动,尽量控制在130/80mmHg左右,患者应选择温和的运动方式,避免可能诱发血压升高的运动方式,如举重、屏气等。

**糖尿病老人:**应避免运动强度过高,一般以平日生活中的运动量为宜,避免在血糖高于14mmol/l、空腹或

有慢性病的老人,宜做哪些运动?

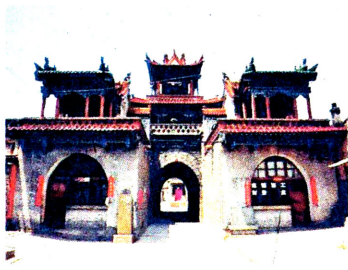
降糖药物作用最高峰的时候运动,口袋里应携带一些饼干、糖果,如果出现心慌、头晕、出冷汗等低血糖症状,可立即服下。同时这类老人应当穿着宽松、舒适的鞋袜,运动时做好足部护理。

**患颈椎病、腰椎间盘突出老年人:**应避免过度伸展,日常运动过程中应注意动作轻柔,避免颈部、腰部的负重,当出现颈腰劳累,手腿发麻、疼痛,以及头晕、行走不稳等情况应立即休息,若休息之后仍无法缓解,当及时就医。

**退行性骨关节炎的老人:**患此病的老人常常和骨质疏松症合并存在,这一类老年人在运动时需进行适度的力量性训练及负重有氧训练、柔韧性训练,如散步、瑜伽、太极拳、五禽戏、八段锦,少做大幅度运动。避免做一些有关节性的运动,如爬楼梯、跑步、骑自行车。正确的运动不仅能够预防退行性骨关节炎、骨质疏松的发生,还能起到治疗作用。

□ 余燕红

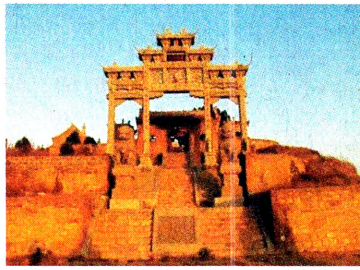
春天撒欢不扎堆 西安周边古镇大盘点



←北神木高家堡,从明朝以来一直为蒙汉商业、文化、经济交流的中心和重要集散地,那时店铺林立,城区居民有5000多人。每到集日,街上挤满了人,行人都无法大步前行。



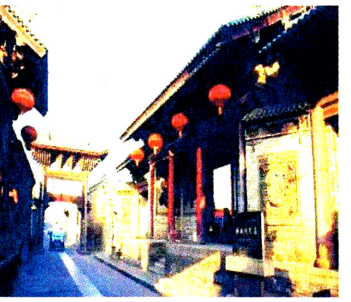
←木头峪村,位于陕北佳县城南20公里被黄河冲击的滩上,古为秦晋贸易往来的水旱码头,素有“好渡口”之称。村头1公里处的庙址为新石器时代遗址。木头峪被人们誉为“晋陕峡谷第一村”。



↑建安堡是明延绥镇长城沿线36座营堡之一,位于陕西省榆林市榆阳区大河塔乡境内,1993年,王家卫曾率领众多香港明星在建安堡取景拍摄电影。这里的黄沙烈日、残垣断壁、刀光剑影,加上林青霞、张曼玉的风情万种,造就了一部独特而经典的武侠电影《东邪西毒》。



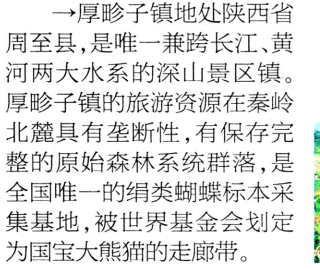
←在陕西南西乡堰口镇感受茶的前世今生。陕南汉中西乡县茶叶种植历史悠久,始于战国、兴于秦汉、盛于唐宋、繁荣于明清。据《西乡县志》记载,西乡产茶始于秦汉,盛于唐宋。历史上曾有:“男废耕,女废织,其民昼夜不制茶不休之举”的记载。



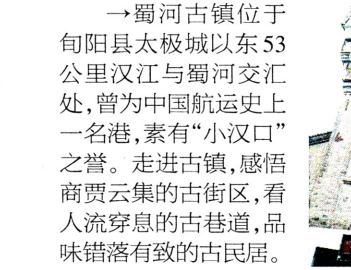
←韩城没有皇家的雍容恢宏,却有着另外一种俯仰于天地之间的从容和博大精深,即便是沉浸于山水古迹中的文化意蕴。司马迁祠墓位于陕西韩城市芝川镇,始建于公元310年,距今已有1600多年的历史。整个建筑依山就势,层递而上。



↑照金,位于铜川市西北部。1933年刘志丹、谢子长、习仲勋等在此创建了我国西北地区第一个山区革命根据地——陕甘边照金革命根据地,是陕北成为红军长征落脚点和抗日战争出发点的摇篮。



→厚畛子镇地处陕西省周至县,是唯一兼跨长江、黄河两大水系的深山景区镇。厚畛子镇旅游资源在秦岭北麓具有垄断性,有保存完整的原始森林系统群落,是全国唯一的绢类蝴蝶标本采集基地,被世界基金会划定为国宝大熊猫的走廊带。



→蜀河古镇位于旬阳县太极城以东53公里汉江与蜀河交汇处,曾为中国航运史上一名港,素有“小汉口”之誉。走进古镇,感悟商贾云集的街市,看人流穿息的古巷道,品味错落有致的古民居。

