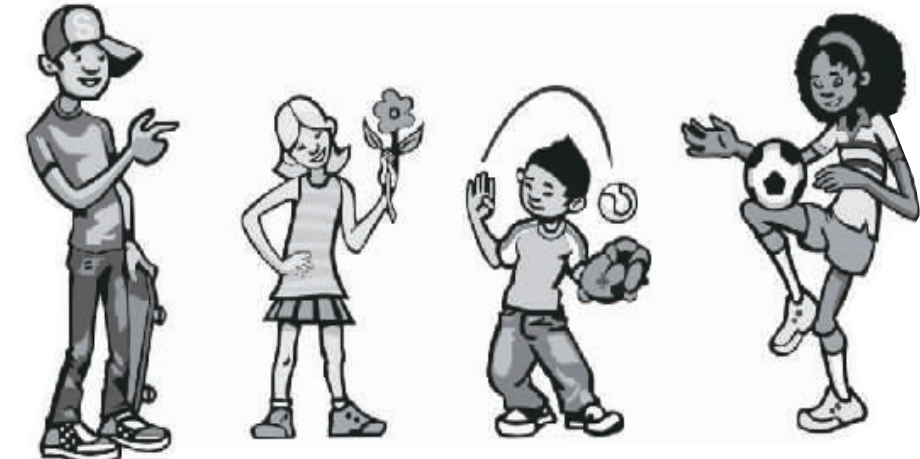


孩子的“三分钟热度”



一个网友在论坛上发帖说：我孙女今年四岁了,可是做事情总是凭一股劲儿,不到三分钟就放弃了。她对于自己喜欢的东西也一样,无论开始表现得多么喜欢,慢慢地就喜新厌旧了。就像最近我帮她报了几个兴趣班,她开始两天还兴致勃勃地弹琴、跳舞,听着钢琴发出的声音十分兴奋,手舞足蹈,可是没过几天她就不想再弹琴、跳舞了,刚买的钢琴、舞蹈鞋就没了用处。

孩子做事常常只有“三分钟热度”,这是共通的属性,还是有其他原因呢?

出自本能的“三分钟热度”

专家指出,在孩子成长的过程中,注意力集中的时间是随着年龄递增的。四岁左右的孩子注意力是很难长时间集中的,他们没有时间的概念,也没有永久性的记忆,因此注意力很容易转瞬即逝,特别是从事诸如写字、背诵等刻板活动的时候。

为了能充分感受和探索这个“神奇”的世界,孩子们需要不断地去接触身边各种各样的事物。如果孩子的注意力只能专注在一个事物

上,就会屏蔽掉许多东西。只有通过不断地尝试许多东西之后,他才能最终确定下来自己的兴趣,知道什么是自己应该专注的。

尊重孩子的“三分钟热度”

在没有人有因素的干扰下,孩子会本能地对于自己喜爱的事物专注下去,而对于自己不感兴趣的事物,他们则会表现出坐立不安、三心二意。

舞蹈、钢琴这些东西,可能都是那个网友的孙女之前没有接触过的“新东西”,在好奇心的驱使下,她愿意去尝试,所以她会高兴地学舞蹈、练钢琴。可是尝试了一段时间,她没有兴趣了,就会开始排斥这些她曾经很感兴趣的事情。

在这种情况下,家长应该更多地理解孩子“三分钟热度”的这种心理,给他们选择的自由,用一种平等的方式去和他们交流。

感受快乐 让孩子兴趣长持

“三分钟热度”是兴趣发现的一个过程,孩子一开始对一个事物有了兴趣,意味着他抱有希望,他期待可以从中感受到快乐。家长应该多多鼓励孩子去尝试,哪怕孩子有“三分钟热度”的“前科”。当孩子对一件事情抱有期待、充满希望、能从中感受到乐趣时,就能把一份兴趣长久地专注下去。家长如果发现孩子在探索兴趣的过程中一直处于“稳定不下来”的状态,则应该在尊重的前提下给予适当引导。

(刘乐)

喝了隔夜茶会致癌吗?

民谚有云:隔夜茶,毒如蛇。

顾名思义,这句谚语的意思便是说隔了夜的茶就和蛇一般毒,根本不能喝。我们似乎也因此无意识地形成了一个共识——隔夜的茶喝不得。

这隔夜的茶到底能不能喝呢?记者咨询了有关专家。

“其实所谓隔夜茶不一定就是指放了一夜的茶,浸泡时间过长的茶都可以归类于隔夜茶的范围。”专家表示,人们之所以说喝隔夜茶会得癌症,是因为长期浸泡的茶容易产生亚硝胺,而这个亚硝胺是一种强烈的致癌物质。不过大家倒也不用谈“茶”色变,毕竟这种物质一直活跃于我们生活的各个角落:食物、化妆品、酒、烟中多少都有含量,其中含量最高的是腌制食物类,如咸菜、咸鱼、腊肉中的含量最多。与这些比起来,隔夜茶中所含的那些亚硝胺就不够分量了。

曾有研究显示,茶叶中含有丰富的茶多酚和维生素 C,这两者都是亚硝胺的天然抑制剂,从理论上来说喝茶似乎还能消除其他含有亚硝胺食物带来的危害。茶叶中丰富的茶多酚,通过清除氧自由基,能够有效抑制脂质过氧化,对其他致癌物的抑制效果也相当明显。茶水中的维生素 C 和维生素 E,也有辅助抗癌的功效。

人体本身就有分解亚硝胺的能力,一般情况下足以消除茶水中极少量的亚硝胺。若要产



生致癌效果,必须达到每千克体重吸收 1000~2000 毫克亚硝胺才有可能,正常人不太可能一次性摄取这么多的量。

但这并不能说明喝隔夜茶不会影响健康。

茶水浸泡超过 12 小时后,茶中自然会生成许多对身体有害的菌类,容易导致腹泻。特别是入夏以后,气温逐渐升高,茶水放置时间太长会损失大部分维生素,且茶水中蛋白质、糖类成分都会成为细菌、霉菌繁殖的养料,放置太久

的茶水便变成了“微生物滋养器”。饮用这样质量的水,无法保证人体健康不受伤害。

同时,隔夜茶的口感也大不如刚冲泡的茶。与其冒险饮用,不如新泡一壶茶慢慢品鉴,岂不更有一番风情?

结论:尽管隔夜茶产生的亚硝胺并不致癌,但隔夜茶也不适宜饮用,无论是口感还是卫生方面都需要注意。因此,一般尽量不要饮用隔夜茶。

(哲江)

多吃三笋可防癌

“三笋”即竹笋、莴笋、芦笋。多吃这三种食物,可降低癌的发生率。

竹笋

竹笋食疗可达到通便作用。肠道中的大肠杆菌能把竹笋纤维素合成人体所需的维生素,还能与肠道中胆固醇代谢产物胆酸合成不能被吸收的复合废弃物排出体外。经常食用可防止

消化道肿瘤和肝癌,但有严重胃出血者以及有食道静脉曲张者应慎食竹笋。

莴笋

莴笋含丰富的钙、胡萝卜素及维生素 C。肝硬化合并贫血者常吃莴笋,可促进有机酸和酶分泌,增加铁质吸收,有助于血小板上升和恢复,防止病情恶化。经常食用可防止消化道肿瘤

和肝癌。

芦笋

芦笋含有的核酸、叶酸、谷胱甘肽、胆碱、精氨酸、甘露聚糖、肽酶芦丁等均能有效抑制癌细胞生长。芦笋还可作为肝癌患者进行食疗的营养品,可减轻疲劳、增进食欲。

(健闻)



每次献血量

《献血者健康检查要求》规定,全血献血者每次可献 400 毫升,或者 300 毫升,或者 200 毫升。单采血小板每次可献 1 个至 2 个治疗单位,或者 1 个治疗单位及不超过 200 毫升血浆,全年血小板和血浆采集总量不超过 10 升。这是从保护献血者的健康和方便临床用血角度出发,明确每次献血量的上、下限。

目前,血袋的规格有 200、300、400 毫升三种,每次具体捐献多少,由献血者根据自身身体状况,自愿确定,血站工作人员是不做强制要求的。但是,在实际工作中,医护人员往往会建议一次献 400 毫升,这主要是出于临床献血安全的考虑。因为,一般手术的输血量都在 400 毫升左右,人的血型十分复杂,即便是同一血型的血液,供受血者的血细胞携带的抗原类型也不尽相同。输血时,大量的与自身不同的抗原就会进入受血者的体内并产生相应的抗体,如果新抗体与身体适应不好,就很容易造成输血不良反应的出现,比如出现溶血及过敏等。如果一次输血都来自一位献血者或使用不同献血者的人数越少,输血的风险性就会降低,对患者的输血安全性大大提高;相反,如果患者输入的血液来自多个人,输血的风险就会大大提高。当然医护人员建议献 400 毫升的前提是,保证献血者身体状况是允许的。

(申飞)

口杯巧妙清洗



经常喝水的口杯,如果不注意及时清洗,可能导致大量细菌聚集。像经常喝茶的杯子就肯定会有茶垢,而茶垢含有镉、铅、铁、砷、汞等多种金属物质,严重危害健康。女性朋友在杯口残留的口红,还容易吸附空气中有害物质和病原体。因此,清洗口杯是生活中值得注意的要事。

清洗口杯的正确做法是:1.用打碎的熟鸡蛋壳擦洗;2.用海绵蘸盐摩擦;3.用马铃薯皮配上牙膏擦洗。这些方法不用化学物质,而且去污效果好。

一些杯子会形成水垢,不易清洗,可以用加热过的米醋或小苏打浸泡一昼夜,再用牙刷刷洗。

需要注意的是,如果是泡茶的紫砂壶,就不需要这样清洗。紫砂壶本身有气孔,茶垢中的矿物质能够被这些气孔吸收,对壶起到养护作用,也不会导致有害物质跑到茶水中。

(罗冬蕊)