

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

进补前如何自辨体质

一、你是寒体质还是热体质? 按照中医的理论看,每个人的体质不同,即便是同一个人,在不同的阶段也会有不同的体质。

笼统地说是“瘦人多火,胖人多寒”。如果你一贯很瘦,伸出舌头自己看看,如果舌红、苔黄,而且一热就出汗,一冷就冻透,或者自己觉得太阳一晒就透了,一般可能是阴虚体质。

阴虚的人要注意养阴。可以用点枸杞子、银耳、莲子煲汤,可以多吃一点猪肉,因为猪肉本身是寒性的。

如果你比正常人偏胖,一活动就出汗,吃得稍微不舒服胃里就不适,这种情况一般是阳虚的体质。阳虚的人要温补性的,冬天的时候多吃一些羊肉、牛肉,甚至鹿肉,狗肉。

除了这两个性质完全相反的体质之外,常见的体质类型还有:

气虚体质:身体瘦削或偏胖,经常感到疲倦、乏力,说话无精打采,面色苍白,容易出汗,活动后加重,经常有心慌的症状,食欲差,舌头色淡,舌体胖,舌苔白。

日常食物中的粳米、山药、大枣、胡萝卜、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、青鱼、鲢鱼等都有补气的作用。

血虚体质:面色苍白没有光泽,或萎黄干燥,嘴唇颜色淡,经常会头晕眼花、心悸失眠、手脚肢端发麻、舌质偏淡,形象地说是“黄脸婆”。

食物中的桑葚、桂圆、何首乌、黑芝麻、菠菜、胡萝卜、牛肝、乌鸡、甲鱼、海参等都可用于补血。

阳盛体质:形体壮实,经常面色红赤,脾气烦躁,说话声高气粗,喜凉怕热,口渴喜冷饮,小便短赤,大便熏臭。

阳盛体质的人一般不需要进补,饮食要多吃清淡,少吃牛肉、狗肉、鹿肉以及辛辣食物,多食水果、蔬菜,因为酒性辛热上行,所以阳盛之人切勿酗酒。

痰湿体质:形体肥胖,喜欢吃肥腻、甜味的食物。精神倦怠,懒得运动,有嗜睡的特点,头目不清或觉头重痛。身体总觉得很重,嘴里有黏腻感,大便溏,不成形,舌体很胖,舌苔滑腻。

这种体质的人饮食特别要讲究忌口,少食肥甘厚味,酒也不宜多饮,而且不要吃得过饱,要多吃些蔬菜、水果。

气郁体质:这种体质的人一般面色苍暗或萎黄,平素性情急躁,要么容易激动要么忧郁寡欢,喜欢长叹息。女性月经前会出现乳房胀痛现象,自觉咽中有异物,大便泄利不爽。

这种人一般性格内向,根据《内经》“喜胜忧”的原则,药物食物调养的同时应主动寻求快乐,通过养心来补身。

可以少量饮酒,以通利血脉,提高情绪。佛手、橙子、柑皮、香橼等也有行气化郁的作用。

二、进补也要男女有别

女性重在补血:总体来说,进补要依性别而异。女性重在补血:身体比较弱的女孩子在冬天以补血为主,可以自己制作一点“益血养颜膏”来吃。

这个方子是这样的:山东阿胶500克,冰糖250克,大枣250克,核桃仁250克。把核桃仁打碎,把大枣用水泡一泡,把核去掉。然后黄酒、阿胶、大枣、冰糖、核桃仁一起放在一个瓷碗里蒸。

在“小寒”节气前后的两个月时间里,身体弱一些的女孩子都可以用这个药,每天一勺到两勺温开水化服。

阿胶是驴皮熬制的胶,颜色是紫色的,既补心又补肾。核桃仁长得就像人的大脑一样,既有补肾的作用,又有益脑的作用。大枣外面是红的,里面是黄的,可以健脾胃。加黄酒的目的是运用黄酒的酒力能够促进这些黏腻膏类的吸收。

每年冬天,只要不是感冒发烧的时候,这个膏可以长期吃,对皮肤的肤质和光泽都有好处。

男性重在补阳:男性以阳气为主,身体弱,怕冷的男性冬天的时候可以吃点“桂附地黄丸”。这个药是在“六味地黄丸”的基础上加上桂枝和附子,是在补阴的基础上补阳。

冬天的时候人的气血都到里面去了,保护外边的能力减弱,如果本来就肾气弱的话会更觉得四肢畏寒、怕冷,用了这个药感觉会好一点儿。一般来讲,吃这种药一天一次就可以。

看名医不挂号 绝对权威保证 陕西师范大学出版社

婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发给每个人需要思考的问题。

颜丹青在王总的劝说下暂时没有辞职

张总直截了当地说:“黎总,我想问一下,您对颜丹青有什么安排?”“她?让她回综合部吧。”张总点点头:“我也有这个想法,让颜丹青任综合部经理。”黎海风眉头一皱,赶紧摇摇头,“不,我觉得不合适,她没有能力胜任这个工作。”“为什么?”“据我这段时间的观察,她没什么实际工作能力。”

张总喝了一口茶:“黎总,恕我直言,我觉得您对颜丹青有些偏见。”黎海风站起来,走到办公桌前拿起一盒烟,弹出一支递给张总:“不,我对她没有任何偏见,我相信自己的眼睛,只有自己看到的才是真实的。我有些不明白,你和王总为什么都那么信任她?”

张总接过烟:“我也不明白,为什么你对颜丹青的成见那么深?身为你的助理,她无法尽到助理的职责,不是她不愿意尽职,而是你不给她机会。你宁可相信刚走出校门不久,没有多少实践经验的小秘书,也不愿相信与公司一起长大,经验丰富、才能过人的高级助理。小柳无法完成你下达的工作任务,我和叶眉都很着急。叶眉只好亲自上阵,帮小柳修改材料重写,可依然达不到你的要求。”

黎海风有些吃惊:“你说什么?叶眉写的我也没看上?”“是啊。不过这也怨不得你,你是名牌大学的研究生,起点高,要求自然也高。说实话,我身为主管行政的副总,手下人居然连一篇让老总满意的材料都写不出来,这让我感到很难堪。还有,身为综合部经理的叶眉,在公司工作了六年,写出的东西居然也不能让老总满意,她的心情可想而知,压力也不小啊。”

黎海风说:“后来写得不是很好吗?”

大大出乎我的意料。结构紧凑,条理清晰,有很强的专业性,特别是那些具体措施和量化的数据,看得出是经过反复推敲、仔细核算的。说实话,就算我亲自写,也写不出如此精确细致的材料。”

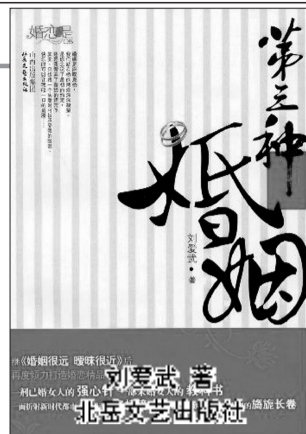
张总哈哈一笑:“你这个老总交代的工作任务,我们千方百计也要完成,而且还要圆满完成,总不能让你这个新来的老总失望啊。好在我们公司还有这样一位能人,我想只有她写的东西才能达到你的要求,才能顺利过关。她每天都在你的眼皮底下工作,只是你对她充耳不闻、视而不见。”黎海风吃惊地问:“你说的是颜丹青?”“不然还有谁?你以为是誰?”黎海风猛抽了几口香烟,没有回答。

“这些年来,公司几乎所有的大型材料都是她写的,叶眉的能力与她还有一定差距。人家还是一名业余作家呢,发表过不少文章。你大概不知道颜丹青为什么请假吧?”黎海风摇摇头。

“她去北京了,本来她要我保密。不过,昨天我在网上看到关于她的报道了。想必这会儿在公司已经不是什么秘密。她这次去北京主要是为她新出版的一部长篇小说《织梦》做签名售书活动。另外,她很有可能趁这次去北京的机会找王总说出辞职的打算。”

“她想辞职?做专业作家?”“其实她并不想做专业作家,写作只是她的业余爱好,她并不想把写作当成职业。不过,这段时间,她在公司的状况……这你都知道,我想就算她提出辞职,你也不会感到意外。我想说的是,王总是她最尊敬的人。如果黎总有意挽留她,最好的办法就是得到王总的支持。”“张总,我明白了,谢谢你!”

张总走后,黎海风再也无法平静。



他在办公室里抽着烟踱着步,心情复杂极了。他不敢相信,自己竟会变得如此自负,如此狂妄,如此目中无人。

颜丹青在王总的劝说下,暂时没有辞职。无纸化办公的前期工作已经准备就绪,只待张总请示黎海风同意后正式开始实行。

黎海风看完改进后的无纸化办公系统演示版后,不得不暗自佩服颜丹青丰富的工作经验以及工作上的细致程度。先前他看出的问题颜丹青都看出来了,并作了修改;他没有看出来的,颜丹青也看出来了,也作了修改。

黎海风带着满腔热情与满心赞誉来到颜丹青的办公室,他将自己签署同意的实施申请亲自交到颜丹青的手里,脸上露出了对于颜丹青来说是很久未见的微笑:“颜经理,请尽快实行,希望这份文件是最后一份有纸文件。”颜丹青不动声色地接过文件,用淡漠的眼神看了黎海风一眼,轻轻说道:“谢谢!”

黎海风感觉心里很不是滋味,却无话可说。原本都是自己的错,就算她有怨言,有愤恨也在情理之中。然而,这种隔阂必须消除。毕竟大家在一个单位共事,低头不见抬头见,总不能带着情绪和意见一起工作。眼下自己要做的就是改善与她之间的关系。自己是个男人,又有错在先,应该拿出点诚意来。男人让着女人不算太丢面子吧?

素质教育

作者从家长和老师与孩子的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

帮助她认识该汲取什么样的经验教训

别绝望,现在就着手补救。当家长和教师不再动不动就数落人,而是让女孩子自己弄明白问题的症结所在,或者自己犯了什么错误,她该如何行动以再次现实而自信地向前发展之时,他们往往能为她提供有效的帮助。挫折总会让我们有所收获。

你的女儿可以在历经艰难之后变得更加强大、明智和能干,而不是成为受害者,或者一味地责备他人。保持积极乐观的态度。不要问你的女儿:“下一次你会避免犯什么样的错误?”而可以换个角度问她:“下一次你会在哪些方面做得与这次有所不同?”

并非所有的挫折都适用这一模式。如果某个女孩子情绪沮丧,是因为被人欺负,在运动场上和别人吵了一架,或者被男朋友给甩了,她倒不一定做错了什么。不过,她仍然可以从中得出一些结论,并且必须由她自己提出解决问题的办法。出现问题,应该很好地反思和应对,而不应该在问题面前退缩,抑或被那些过分呵护孩子的家长们一笔勾销。

家长:

●揭示问题,并将问题归类。出现问题,一定事出有因。

●不要让你的女儿对自己说自己“无用”,或者“一无是处”。不应将挫折

视为她不可改变的将来不顺之兆,而应将之看做学习的良机。

●问问她她认为问题出在哪里。不要告诉她她的想法,除非她问你,或者表示很乐意听到你的想法。

●认识到可以从中学汲取什么样的经验教训会增强人的信心。如果她能够认识到问题出在哪里,她就会知道如何改正错误,并重新获得对事物的控制力。

教师:

●让学生明了自己对日常生活的控制力,可以强化她们的自我概念。确保经常而有效地使用记事本和家庭作业日记一类的组织工具。

●鼓励学生养成提问的习惯:“可以从中学汲取什么教训”、“我从中学到了什么”,这两个问题都有助于促进学生反思。

听取她对事情的看法

当女孩子遭遇挫折时,视挫折的性质不同,家长们通常的反应是:要么因此而不快并感到羞愧,要么认为这根本不是什么问题,由此可能导致他们不重视女儿的恐惧和烦恼。如果你只是听说了很少的一部分事实,就不要先入为主地认为导致挫败的责任在你女儿一方,也不要因为她让你在诸如邻居、警察或学校面前处境尴尬而责骂她。

如果她因为在你看来微不足道的小事而感到不安,请试着从她的角度看待问题。成年人和孩子看问题的方式不同,所以要避免不假思索地将你的判断强加到她身上。对你女儿说“别再这么大惊小怪的”、“事情会过去的”、“我不明白那件事怎么会让你烦恼不安”之类的话,无助于她解决问题,而鼓励她全面地考虑问题则有助于问题的解决。

倾听她对事情的看法,表明你尊重

她,希望公正而认真地对待她,这有助于她保持自尊。

家长:

●让你的女儿跟你说说她因为什么失望,并且不要轻视她的失望。

●把她往最好的方面想,而不是往最坏的方面想。

●遇到兄弟姐妹争吵时,听每一个人把话说完,然后依次问他们有什么可能的解决方法。

●孩子并不总是希望你为她解决问题,她可能只是想大声表达她的意见,让你倾听她的想法。你有什么意见自己知道就可以了,没有必要说出来。

辨识危险的时间和征兆

戴比(Debbie)12岁的时候,父母分居了,她感觉天都要塌下来了。她逃了一星期的学。当她再次回到课堂的时候,总是难以跟上进度,保持水准,做完家庭作业。她开始因为一些无关紧要的小事而伤心落泪。一年左右的时间过后,她才迎头赶上其他同学。三年过去了,面对各种挫折,她仍然非常脆弱。

当父母或者照料人离婚、亲人丧亡及发生其他家庭变故时,孩子的“适应力”必然会减弱。当开始上学或者转学时,她们也会变得特别脆弱。大多数家长认识到,当孩子们刚刚步入幼儿学校(指英国为4至8岁儿童设立的学校。——译者注)和中学的时候,他们可能会感觉茫然不知所措。即使只是从幼儿学校转到邻邦的小学,也可能让她们不安。

当女孩子经历关键的发展阶段——8岁左右以及青春期开始时,她们的自信心也非常脆弱。这时候的女孩子格外需要人们的关注。

线索征集启事

今年是新中国成立60周年,“60”这个数字在今年是极其特殊的,它见证了历史的变迁、社会的发展,同时也为未来留下最宝贵的记忆。这其中60年的钻石婚,可以说在人生是特别罕见宝贵的,也是夫妻间最隆重的庆典。本报从即日起寻找结婚60周年的老夫妇,我们将为这些老人共同庆祝钻石婚,见证60年的风雨真情,讲述一段难忘的过去……希望这些老人与我们联系,同时也希望广大读者提供线索!联系电话13838146051。

300 Tips for Raising Happy and Confident Children SELF-ESTEEM FOR GIRLS 自尊女孩手册