

# 有效应对节后综合征的秘方

春节佳节,孩子接触到的人群和信息比平时要多得多,这无疑会对他们的心理造成不小的影响。年轻的爸爸妈妈们,开心过节的同时可别忽视孩子的心理健康,避免出现以下的“节日心理后遗症”。

## 节后心理后遗症一:脾气变坏

新年开学,不少家长送孩子上幼儿园或上学时,会无奈地告诉老师,过年那些天,孩子变得似乎尤其讨人嫌,爱插嘴、搞破坏、爱发脾气……

其实,这多半是家长节日冷落了孩子的缘故。搓麻将、打扑克或聊天,是许多家长过年的主要活动。可孩子感兴趣的是什么呢?许多家长只管自己过年,却把孩子放在一边,让其想干啥就干啥,这其实是对孩子的“忽视”。

家长忙碌了一年,过年时放松一下并无过错,但大人们娱乐之余,也要多关心孩子,别让他们只在玩具和电视机的陪伴下过年。过年了,家长应多聆听孩子的想法,把他们看作平等的个体,不妨多问问:“孩子,过年你想玩什么?”家长应尽量满足孩子正当需求,切忌过年时冷落了孩子敏感的心。

## 节后心理后遗症二:变身“电视迷”

节假日里,除了日常活动以外,全家人闲坐着看电视的时间会很多,尤其是小朋友,在家长们的活动中找不到位置,多会迷上电视,变身小小“电视迷”。

小孩子多看电视不利于健康,学龄前儿童尤其如此。首先,如果过分沉迷电视,孩子会因为缺乏与人交流的机会,而形成封闭性人格。其次,电视占用了孩子游戏、玩耍的时间,身体得不到锻炼,不利于健康成长。再次,一些幻想型、暴力型的电视节目不利于孩子心理健康,小孩子模仿武侠电视里的动作从高处往下跳而致伤、致残的情况已经不少。因此,不让孩子过多地迷恋电视,对他们的健康成长无疑是大有裨益的。

专家建议在节日期间家长不要忽视孩子的需求,认为孩子去看电视不吵不闹再好不过,孩子的节日生活安排也要丰富多彩。走亲访友、复习功课、亲子游戏等,切莫拿电视机当哄孩子的法宝。

## 节后心理后遗症三:“怕生”又“怕丑”

在节假日里,孩子经常会遇到亲戚朋友以及一些他们所不熟悉的陌生人来串门,客人大多会问他们“你几岁了?”“喜欢什么?”之类的问题。

这些问题其实不难回答,但是很多孩子却会躲进妈妈的怀里,半天都回答不出一句话。幼儿这种情况,如果在节后依然持续,并且更加严重的话,做父母的就应该反省一下自己,以前有没有代替孩子回答客人问题的情况?如果长此以往,孩子将会变得越来越“傻”,越来越“木讷”,越来越不大方。而且,节假日尤其容易使孩子“怕生”的毛病加剧。

专家建议作为家长要经常鼓励孩子说出他们的心理话,不要怕说错,孩子的口头表达能力是需要不断锻炼的。节假日期间,是改掉孩子“怕生”毛病的大好时机。父母应该多鼓励孩子与客人谈话,必要时还可以离开一会儿,让孩子在没有“保护”的情况下,单独与客人交往,学习如何接近陌生人,如何同陌生人谈话,进而培养良好的社交能力和语言表达能力。

## 节后心理后遗症四:抽烟喝酒“尝鲜”到“上瘾”

春节、寒假期间,在大人的怂恿下抽烟喝酒“尝鲜”导致烟酒“上瘾”的孩子不少。这些孩子主要是14~18岁的少年,他们正处于可塑性极强的成长阶段。这些孩子具有从众模仿、好奇心强、逆反心理等性格特征,从而使他们易染上不良习惯。

专家建议家长,节日期间不应抱着侥幸心理放纵孩子,更不要怂恿孩子尝试吸烟、



喝酒等不良习惯。对已经染上烟酒的孩子要耐心劝导,必要时可向心理医生寻求帮助。

## 节后心理后遗症五:讨厌上学或恐惧上学

放假啦,过节啦,小朋友们都非常开心,不少孩子都认为放假了就应该玩,不应该谈学习的事。而家长们也觉得难得休息,该让孩子过个快乐的节日。结果,有不少孩子节日过于放纵,作息不正常,沉迷游戏等,等到开学,就觉得上学是一项非常头疼的事情。

专家建议孩子在节日开始就应及时收心,与休闲读书相结合。家长应帮助孩子制订包括休闲和学习在内的完整的节日计划,内容要丰富健康,做到适可而止。孩子们既要考虑寒假作业是否完成,还要做到心中要有下学期的学习目标。家长要帮助孩子恢复正常的作息时间,调整孩子的饮食,让他们读些课外书,带孩子去书店逛逛等等,并且一定要控制节日的上网时间和玩电脑时间。

(据新浪网)

**编者的话:**无论是在家还是外出就餐,吃不了剩下都很常见。有人觉得,剩菜剩饭下顿再吃,方便不浪费;还有人反对说,剩菜不能吃,会致癌。究竟怎么做对健康更有利?本期《生命时报》邀请中国农业大学营养与食品安全系任何计国、北京朝阳医院营养师宋新为您讲解。

## 剩菜剩饭怎么吃不致癌?



### 原则:剩荤不剩素 凉菜都别留

吃剩菜,人们常担心损失营养和不利健康。从这两个方面说,素菜都不及荤菜让人放心。

众所周知,剩菜常有亚硝酸盐过量的问题。亚硝酸盐本身有毒,在胃里与蛋白质相遇,会产生致癌物质亚硝胺。有数据显示,人体摄入的亚硝酸盐80%来自于蔬菜。做好的素菜在温度较高地方,放的时间一长,亚硝酸盐含量会有所增加。

此外,素菜中的营养更容易流失。这是因为一种食物中的营养素通常多达几十种,其中水溶性维生素,如维生素C、E都比较怕热。而蔬菜的营养价值恰恰体现在丰富的维生素上,因此重新加热的素菜,营养损失严重。

食物中还有些不太怕热的营养素,比如钙、铁等矿物质。这些营养素人们通常会

通过鱼肉等荤菜摄取,因此热一回,营养损失不会非常严重。

所以,无论是从营养还是安全的角度,都尽量不吃剩的蔬菜。此外,需要提醒的是,凉菜不论荤素最好都不吃剩的,因为如果不加热,其中的细菌不易被杀死,容易导致腹泻等不适。

### 储存:蒙上保鲜膜凉透放冰箱

剩菜并不是绝对不能吃,保存条件一定要格外注意,凉透后应立即放入冰箱。

晾凉再放是因为热食物突然进入低温环境,食物的热气会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,从而导致冰箱里的食物霉变。凉透后,要及时放入冰箱,即使在冬季,也不要长时间放在外面,因为冰箱有一定抑菌作用。

不同剩菜,一定要分开储存,可避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密封储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者把碗盘附上一层保鲜

膜。剩菜存放时间不宜过长,最好能在5~6个小时内吃掉。一般情况下,高温加热几分钟,可杀灭大部分致病菌。可如果食物存放的时间过长,产生了亚硝酸盐以及黄曲霉素等,加热就起不到作用了。

### 回锅:海鲜放姜蒜 肉菜加点醋

除了合理储存,回锅加热也是保障健康的关键。剩菜在冰箱里储存,吃之前一定要高温回锅。因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。

不同剩菜,加热也各有技巧:剩菜中,属鱼虾蟹贝最不耐放,即使在低温下储存,也会产生的细菌,容易变质。所以,加热时最好再加点酒、葱、姜、蒜等佐料,这样不仅可以提鲜,还具有一定杀菌作用,能防止引起肠胃不适。

与海鲜蔬菜相比,肉类比较不易产生亚硝酸盐等致癌物,但一定要将其热透,最好加热10分钟以上,或微波加热1分钟以上。加热时,不妨加点醋,肉类富含矿物质,这些矿物质受热后,会随着水分溢出。这些物质遇上醋酸就会合成醋酸钙,有利人体的吸收和利用。

## 食事微博

**天津营养学会名誉理事长付金如:**果蔬挨冻不能再吃。果蔬被冻坏,会破坏其植物组织,营养将大打折扣,维生素、氨基酸等成分都会被氧化而流失。还有一些蔬菜,一旦被冻坏,还可能产生对人体有害的物质。比如白菜、豆角等,受冻可能增加其亚硝酸盐和硝酸盐的含量。

**人力资源和社会保障部健康教育专家宁莉:**春天少吃辛辣食物。立春后,大

米饭、馒头等主食最好在第二天吃完,因为淀粉类食物容易滋生葡萄球菌和黄曲霉毒素。这些有害物质高温加热下也无法被杀死。所以,如果两天还没吃完,即使看起来没变质,也不要再吃了。

### 翻新:米饭做成糊 牛肉变肉松

上顿吃,下顿吃,没有了新鲜感,剩菜往往还容易被剩下。为了健康,上顿的剩菜,下顿一定要吃完,否则要坚决扔掉。这就需要充分发挥想象力,来次“剩菜大变身”了。

肉类凉拌、炒菜皆可。酱牛肉、酱肘子等最简单的变身方法就是凉拌,可把肉切片与新鲜蔬菜、调味料一起拌匀;也可以与胡萝卜、芹菜等蔬菜同炒。还可把酱肉剁碎,与青椒丁、香菜末等拌在一起,加在烧饼里做成肉夹馍。如果家中有小孩,把酱牛肉拍散剁碎,加盐、糖、酱油炒成肉松佐餐也不错。

煎炸鱼类,加热后往往口感又老又硬,其实可以加入彩椒、胡萝卜丁等重新红烧,以酱油和糖调味,就成了一道新菜。

家里蒸米饭,一次容易多。剩饭除了炒饭、煮粥外,还可将其打碎,加豆腐和鸡蛋做成米糊豆腐羹。此外,米饭还可以与土豆、肉末等搅拌,做成干炸丸子。(据《生命时报》)

自然的阳气逐渐上升,这时就要逐渐减少温热食品,更不要贪食过辣的上火之物。尤其是红油火锅涮羊肉,辛辣的红油再加上温热的羊肉,菜肴的火气就更大了。

**中国中医科学院教授杨力:**坚果配蜂蜜,不上火。许多人吃完坚果会出现咽痛、口疮、舌头起泡等上火的症状。这是因为坚果大都性偏热,吃坚果的时候喝一杯蜂蜜水,不但能起到滋润的作用,还能减轻上火。(据新浪网)