



带孩子不全是妈妈的事 爸爸更适合带娃

□石宝

在许多人看来，带孩子主要是妈妈的责任。于是，许多爸爸们就在“没时间”、“不知道怎么跟他们玩”这样的想法下，陪伴孩子的时间越来越少。其实，爸爸们在育儿方面有不少优势，有些时候甚至比妈妈更适合培养孩子。《生命时报》综合美国多位育儿专家的建议，告诉你为什么爸爸更适合带孩子。

爸爸懂得适度冒险

在妈妈们的育儿经里，保护孩子安全是绝对的座右铭。爸爸们的意见却不一样，拥有4岁女儿的威尔表示：孩子应该学会尝试新事物，但这并不意味着让孩子面临真正的危险，如烧伤、烫伤等。我们可以带着她学会爬篱笆，满足她站在椅子上拿东西的愿望，让她感觉物体失去平衡时可能会发生的事，然后及时避免危险发生。

学会尝试和适度冒险也是学习的重要途径之一。耶鲁大学儿童精神病学临床教授凯尔·普鲁厄特博士认为，孩子要学会一项体育活动，总要有一些风险，如果害怕摔跤，就什么都学不会，孩子也会变得更加谨慎，不愿做没有把握的事。

爸爸更加不拘小节

母亲对待孩子，通常遵循常规和标准，因为内心的责任感促使她们事事追求完美。这不但让妈妈不堪重负，也会让孩子感到压力。相比，爸爸们可能会选择完全不同的方法，他们可能把孩子的衣服穿反，或者穿的袜子也没配对，但只要孩子感到温暖和开心，又有谁介意呢？

如果你把照顾孩子的任务交给爸爸，那么，只要在保证孩子舒适的前提下，就该彻底放权，不要指手画脚，让爸爸和孩子间拥有更多的愉快互动。

爸爸自己更像孩子

爸爸们似乎是天生的玩耍好手，总能找到和孩子嬉戏的点子：一场虚拟球赛，一个模拟的乐器，一个木勺充当的麦克风，都可以让他和孩子玩得亦乐乎。这种看似吊儿郎当的做法通常只有爸爸们能做出来，妈妈们则肩负着打扫卫生，保持整洁的

任务，或者一本正经地教育、指点孩子。

对每件事都负责的心理，很容易让妈妈们感到疲劳，也占据了她们和孩子创造快乐的空间。试着转换一下自己的角色，放轻松，不必每件事都尽善尽美。与其每次跟在孩子身后收拾东西，不如和孩子一起玩一会儿。同时，面对困境时，轻松的幽默一下往往比严厉斥责和说教更有效。

爸爸容易忍耐，懂得等待

孩子哭闹时你该怎么办？相比妈妈们的急于安抚，爸爸们更具耐心。已为人父的詹姆斯体会到这种不同：孩子在洗澡时如果哭闹，他会给孩子适应水的时间，在旁边等待一会儿。此时，他的妻子就很焦急，或者干脆上前抱起孩子，尽力安抚他。

实际上，在发现孩子受挫时，妈妈们更难以忍受，爸爸们则愿意让孩子经历一点挫折，因为这会让他们学会面对问题。虽然爸爸们的做法看起来好像没有人情味，但这却是他爱孩子的独特方式，也更有利于孩子面对真实的世界。

爸爸善于保持冷静不感情用事

妈妈们通常有一个逻辑：如果孩子爱我，就应该按照我的要求去做。爸爸们则认为这种逻辑只会催生更多挫败感。爸爸们一般不会把一件小事扩大，只是就事论事，让孩子去做该做的事。

此外，如果孩子不在身边，妈妈常会变得魂不守舍，而爸爸似乎毫不担心，这也让他们拥有冷静处理事情的优势。

以上爸爸育儿的独特之处，能给孩子另外一种了解世界的方法，与伟大的母爱相互配合，孩子的成长之路会更加健康和快乐。

北京周边游

世葡园变身世界最大百合园

□本报首席记者 边磊

首届北京百合文化节将于6月26日正式开幕，持续到7月31日，为期36天。举办地设在世界葡萄博览园，园区内种植237个品种、150万粒百合种球，花海总观赏面积达1000亩，是世界最大的百合主题公园。

本届文化节由北京市园林绿化局、北京花卉协会、北京市延庆县人民政府主办，由北京市延庆县园林绿化局、北京市八达岭旅游总公司、西诺（北京）花卉种业有限公司承办。

百合文化节园区以世葡园整体设计为背景，融合“葡萄”圆形设计元素，以荷兰库肯霍夫公园为样板，参考日本百合公园的设计风格，建设世界最大的百合主题公园。

园区分为室外展区和室内展区，室外展区分为北部观赏区和南部观赏区，打造一线两区十六主景。北部观赏区主要看点是丰富的百合品种集中“秀场”，南部观赏区主要看点是百合景观

“花海”。室内展区利用太阳屋建设“世界百合科普馆”，在国内首次对百合球根花卉进行分类搜集整理并予以场馆展示，世界百合科普馆设计结合环线游览路线，合理布局展板、电子技术设施 and 实物等，让游客通过阅读、观察和体验等方式来了解百合相关知识，使游客懂百合、爱百合，促进百合走进家庭园艺，走进百姓生活。

百合文化节服务指南

营业时间：8:00—17:30

门票价格：成人票80元；学生与老年人30元

咨询电话：010-81186018

自驾车路线：

京藏高速（G6）康庄出口—沿康张路—官厅大桥—沿指示牌行驶1公里即可。

公交车路线：

德胜门乘919路公交车、S2线火车到达延庆县城，换乘Y01世界葡萄博览园站下车即可。

生活资讯

4种简单方法消除眼疲劳

□王宗

长时间面对电视、电脑、手机，容易引起眼球充血、眼睛干涩等疲劳症状。日本百科门户网站总结了四种简便易行的眼疲劳消除法，可供参考。

穴位按压。眼周有6个对抗眼疲劳的穴位（如图），依次是睛明穴（位于鼻根目内眦交界处）、攒竹穴（眉头近眼窝凹陷处）、鱼腰穴（瞳孔直上方，眉毛中央处）、丝竹空穴（眉尾凹陷处）、太阳穴（鬓角凹陷处）、承泣穴（眼球中央下端眼窝凹陷处）。按压时，从睛明穴至丝竹空穴依次按压，每个穴位用食指按压5秒，重复3遍以上。

敷毛巾。眼皮耷拉、眼神惺忪是眼睛血液循环不良的信号，可采取热敷法。将湿毛巾放入微

波炉加热30至50秒，等到不烫手时，敷于眼皮1至2分钟，有活血解乏的效果。如果眼球充满血丝，则是眼睛“上火”、有炎症的信号，此时宜用毛巾冷敷1至2分钟。

眼球操。长时间盯着电脑或手机，负责调节眼睛焦点的肌肉就会疲劳，这种情况下，做套眼球体操：迅速闭眼，猛然张开；然后头部保持不动，眼球依次向右、左、上、下转动。以上动作重复2至3遍。

远观法。抬眼看看远处3至5秒，可有效缓解因长时间近距离视物造成的眼疲劳。要注意的是，看得太远反而无效，可以抬头看看天花板，或回头看看房间另一端的墙壁。

这些“妇科药”男人也能用

□詹群

近日有媒体报道，一名男子牙疼，医生给他开了妇科千金片，他表示不解。其实，中医讲究对症，而不是对病，就算是不同的病，辨证符合症候时，可以用相同配伍的中药。因此，有很多“妇科药”男性也能用。

千金片。千金片在妇科用于治疗湿热瘀阻引起的慢性盆腔炎、子宫内膜炎、慢性宫颈炎等，表现为白带异常、腹痛、腰痛、乏力等。该药也有清热解毒、活血化瘀的功效，无论是男性还是女性，上火引起的牙疼、牙龈发炎、肿痛等，症型合适时也可使用。

逍遥丸。逍遥丸在妇科中多用于疏肝健脾、养血调经，可治疗月经不调、心情郁结。但很多

男性因肝郁脾虚，导致心情郁闷、头晕目眩、食欲减退等不适，也可遵医嘱服用逍遥丸调理。

左归丸。左归丸多用于肾阴不足的女性，可调理更年期综合征、月经不规律等。男性如果有肾阴不足，表现为腰酸膝软、盗汗、容易疲劳和口干，也可咨询医生后用左归丸。

同样的道理，六味地黄丸和右归丸在老百姓的概念里是男性补肾壮阳的药。事实上，这些药在对症的女性身上，效果也很好。

需要提醒的是，是药三分毒，虽然这些药物男女都能用，但必须遵循中医辨证诊疗理念。因此服中药前，建议咨询医生，同时避免用量过多、使用时间过长等问题，以免出现不良反应。

【健康红绿灯】

绿灯

茄子皮营养丰富



很多人吃茄子喜欢把皮去掉，但是吃茄子建议不要去皮，它的价值就在皮里面，茄子皮里面含有B族维生素，B族维生素可帮助维生素C的代谢。有研究发现茄子皮抗癌活性最强，其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。

芝麻是女性恩物



女性最怕的是青春流逝，皮肤老化。人体老化主要是活性氧造成的，芝麻具有较强的抗氧化、抗老化作用。在女性的护肤美妆中，芝麻的抗氧化成分还能促进人体对维生素A、C的利用，保护皮肤的健康，减少皮肤感染。

红灯

枕头上面细菌多



英国的一项研究发现，不管是新枕头还是旧枕头，在其中都有至少一两种导致哮喘或其他疾病的细菌，有些甚至有十几种极微小的爬虫。死亡的皮肤细胞、螨虫、霉菌、细菌都是常见的枕头“居民”。

饭后先别吃水果



不少人喜欢饭后吃点水果，认为这样有利于清口。其实这是一种错误的的生活习惯，饭后马上吃水果会影响消化功能。因为，当食物进入胃部后，需要消化1-2个小时才能缓缓排除，饭后马上吃水果，水果会被之前吃过的食物阻挡，而不能正常地消化。