

每一个节日都是一种提醒。生活中，不少母亲把自己的爱心和精力都奉献给了家人，惟独忽略了自己。母亲节到来之际，别忘了送给母亲健康提醒。

母亲节 送给妈妈的健康提醒

□袁凤



30岁的母亲 请自己爱自己

30岁左右的女性可以按照以下方法做保健。一年后，会惊奇地发现，青春活力又回到你的身上。

提示1：减轻精神压力 为了在生活中实施这项提示，请记住3条简单的规则。1、呼吸平稳：当感情冲动时，人们会呼吸短促，这只会加重精神压力。2、纠正姿势：精神压力引起肌肉紧张，致使我们渐渐拱肩驼背。赶快伸直，仿佛从肩上卸掉一堆重物。3、规范行为：即使在几乎没有希望的情况下也要牢记，你能改变局势，向好的方向发展。

提示2：注意走路姿态 在家里或公园里散步时，挺起胸膛走一走，对保持形体十分有效。

提示3：收拾厨房 吃完饭后别马上就坐下或躺下休息。先收拾餐桌，洗碗碟；再找点其他的活，反正，饭后强迫自己运动15分钟。这是简单有效的保持体重稳定的又一方法。

提示4：养花 让家里的空气变得清新。

提示5：不要久坐 边看电视边做些简单的操练，即使坐在沙发上练也好。

提示6：多多交往 好交际的人比孤僻的人生病少一半。

提示7：笑口常开 笑对增强免疫系统有奇效。既消耗热量，又改善自我感觉。

40岁的母亲 养生要防三大疾病

女性进入40岁后，开始进入更年期，这个时期的女性如何养生？专家表示，更年期由于体内雌激素的减少，卵巢功能衰退，会出现不同程度的潮热、全身疼痛、脾气暴躁、骨质疏松等一系列变化。所以更年期女性养生要防三大疾病。

1、**防精神病** 女性进入更年期，由于激素水平下降，常会发生一系列神经精神症状，统称为更年期精神病，其中以抑郁和妄想最为突出。早期发病时，患者多表现为多汗、失眠、食欲减退、月经紊乱等。还可伴有敏感、多疑、烦躁、易怒等不良情绪。

2、**防骨质疏松** 骨质疏松以女性居多，尤其是停经后的女性更易发生骨质疏松。防治骨质疏松的关键是保证有足够的钙摄入。

另外，补钙时机也应注意。如睡前喝牛奶较为适宜，补钙制剂应饭后服用，抗酸药中的铝也会显著增加钙的丢失。所以在补钙时应注意这些因素的影响，或错开服药时间。

3、**防皮肤老化** 避免日光照射，是延缓皮肤老化最具体有效的方法。日常生活中，不用太热的水来洗脸或洗澡，不要用力搓揉皮肤。此外，多食用豆类食品、减少动物性脂肪摄入、多吃蔬菜水果、适度运动、睡眠充足、避免烟酒刺激等，都有利于维持皮肤的年轻状态。

50~60岁的母亲 健康晚年自己争取

很多女性年轻时忙于工作、疏于调理而引起的糖尿病、高血压、高脂血症、颈椎腰椎问题、胃肠道疾病等都会陆续“拜访”，让人防不胜防。

1、**糖尿病**。可以通过加强体力锻炼、饮食上减少脂肪的摄入量来预防糖尿病。每天运动30分钟，每周坚持运动5天。

2、**高血压**。绝经前女性高血压患病率明显低于男性，而绝经后由于体内生殖激素的明显下降，高血压发病率就高于男性。在日常生活中，女性要控制体重，调整饮食，多吃含优质蛋白的食物，保持轻松愉悦的心情，积极乐观的心态，预防高血压的侵袭。

3、**高血脂**。最好的预防方法就是改善你的体质，身体稍有任何不妥的迹象显现，立即利用食疗与调整生活作息来解除警讯。维持每日的健康，就等于防范疾病的产生。血液中胆固醇及三酸甘油酯含量偏高的人，特别要注意摄取能去除体内多余毒素及净化血液的食品或多运动。

由于疾病已经正面来袭，生活习惯、营养、运动方面的调理就更为重要。在这个时候子女更应该多关心年迈的母亲，比如为母亲补钙，以防骨质疏松等；平时多陪陪母亲，再忙也应多打电话，让忙碌一生的母亲，在晚年好好享受天伦之乐，尽可能远离疾病，拥有一个健康的晚年。

心理咨询

孩子想整容， 家长该如何给建议？

□本报记者 闵丹

职工问题：我闺女今年18岁，从去年开始，一直吵着高考结束要去做整容手术。因为她担心进了大学，长得不好看谈不了恋爱。我觉得闺女爱漂亮，割双眼皮，微整一下，可以接受。但她爸爸坚决不同意，说以貌取人不对，而且谈恋爱影响学习。现在两个人整天斗嘴，还搞起了冷战，怎么劝都没用。唉，爷爷奶奶和姥姥姥爷也搅和进来，各支持一边，弄得我心烦失眠，不知道该怎么办才好。

北京市职工服务中心心理咨询师：爱美之心人皆有之，大众对“帅哥”“美女”的确给予更多的关注和欣赏。但好的容貌不等于好的恋爱，涉及孩子今后的恋爱和婚姻，家长应该借此机会，引导孩子建立正确的恋爱观。尊重孩子，给予理解，是与他建立良好的沟通的前提，可以结合孩子感兴趣的话题和人物，引导他思考什么是正确的恋爱观；同时，不妨与孩子约定，目前先将时间和精力集中在即将到来的高考上，考试结束后再认真考虑整容的问题，给大家都留一些时间冷静思考。

【专家建议】：随着医疗技术的快速发展和传媒舆论环境的影响，整容变得越来越普遍。有人期望通过整容获得娇好的面容，从而得到更好的工作；有人因为盲目追星而整容，严重者甚至整容成瘾……无论出于什么原因想进行整容手术，归根结底都是对自我的不认可，不接纳。当一个人不能正确认识自己，不能从工作、生活、学习等角度通过自己的努力获得别人认可时，就会产生自卑心理，而通过整容来改善自卑心理容易走进误区。很多时候是我们对自己的认知出现了偏差，而不是我们的身体存在缺陷，改变外表并不能真正解决内心的问题。所以在接受整容手术之前必须要建立内在自尊，即整容之前先“整心”，最好在心理咨询师帮助下进行认知调节。通过个人的知识、智力、专长、品行等进行自我的内部分析，认识自我内在魅力的重要性，提高自信，获得自尊。另外，整容作为一项手术，肯定存在一定的风险，必须做好足够的心理准备承担一切可能的后果，因而“动刀”之前必须对相应的风险和内容有充分地了解，以免术后产生心理障碍。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzmys@126.com

养生食谱



冬瓜炖鸡肉

做法：(1) 生姜、葱分别洗净切成末。冬瓜洗净，切成片。

(2) 鸡肉洗净砍成块，放入锅中，加水至略超过鸡块，加入料酒、姜末，小火炖，随时除去浮沫，至鸡块炖至烂时，下冬瓜片，一起炖至酥烂，加葱末和精盐、味精，调好味。

功效：连皮冬瓜清热利水渗湿，鸡肉补脾强身，健脾益气，利湿。



鱼香茄子煲

做法：蒜放入油中煸成金黄，起锅备用。倒入咸鱼条，等炸成金黄色捞出。把茄条倒入油锅中，至茄皮变成黄褐色。茄堆中间倒入炸好的咸鱼，加入少许水、糖、料酒后，再倒在茄子煲上，盖上盖子用中小火煮五分钟。撒上香菜和葱段即可上锅。

功效：立夏时节的茄子清新明目、抗癌防癌，是难得的紫色菜。



蚕豆焖饭

做法：云腿和香肠丁下锅炒出油，然后下蚕豆，炒至火腿丁略干，蚕豆都裹上油即可出锅。把炒好的材料倒进电饭煲和泡过的米和匀焖饭。电饭煲指示灯跳到保温档后，再焖10多分钟就大功告成。

功效：蚕豆的皮是碱性的，豆肉是酸性的，所以吃嫩蚕豆不要吐皮。蚕豆含胆碱，有健脑的作用。