

■ 心理咨询

3岁孩子被欺负，
我该怎么安慰他？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：老师，您好，我有一个育儿方面的问题。我的孩子刚刚3岁，还没有上幼儿园。他活泼好动，特别喜欢跟大孩子玩。

每天下午，大孩子们放学后，都会聚集在小区里的小广场上玩。这也是我家孩子最高兴的时候。可是前两天，早晨睡醒后，他突然跟我说，踢足球的小哥哥不友好，还有一个小姐姐也不友好，然后那天他就没有下楼玩。后来我才知道，在小广场玩的时候，有几个小男孩在踢足球，我家孩子跟着后面跑，其中一个小男孩不让他跟，还推了他一下。后来，他又看到几个小姑娘捡了小玩意摆到花坛沿上，他也捡了一个小东西放上去，结果一个小姑娘说，不要，还把他捡的东西扔了下来。我觉得我家孩子心里可能觉得受到了伤害，但是我也不能要求别的孩子都跟我家孩子玩啊。我就告诉他，对你不友好的小朋友，咱们就不跟他们玩了。但现在回想我跟他说的话对不对呢？如果他将来真的遇到欺负他的人，他会怎么办呢？

北京华益社会工作促进中心特约专家、资深心理咨询师王琪：一般来说，3岁大的孩子喜欢和大孩子玩儿是很常见的现象，而因为玩耍引发的孩子之间的冲突也很普遍，并不是所有事情都会演变为心理问题。妈妈需要关注：一是孩子的情绪如何？如果孩子只是一次性的抱怨，之后的情绪并未受到影响，则没有很大的关系；二是是否为反复发生的事件？如果同一个孩子反复出现排斥您孩子的情况，则需特别注意。

当父母看到孩子“挨欺负”时，总想立刻帮助孩子处理问题，甚至有些家长会直接上前替孩子解决问题。但正像这位妈妈的顾虑，将来孩子遇到欺负他的人怎么办呢？抚养孩子的最终目标是让孩子成为独立自主的成年人。

遇到类似事情，父母要做的第一件事就是共情。父母要克服想立刻教孩子如何做的冲动，而是先认同孩子的情绪。父母在平时就要多教孩子情绪词语，如开心、难过、生气、失望等等。鼓励孩子用句式：例如“我感到很难过，因为他们都不和我玩儿。”第二，父母用提问的方式鼓励孩子自己想出解决方法，记住依然要避免直接给出答案。你可以说：“妈妈理解你很难过，那么你觉得最好的解决办法是什么？”孩子可能会说：“我再也不和他们玩儿了。”这时父母可以鼓励孩子用句式：例如“如果他们不理我，我就再也不和他们玩儿，那么就不会被他们伤害，但是可能慢慢我就没有朋友了。”最后，用提问帮助孩子思考可以怎样做来改变处境，例如他可以拿其他的玩具参与，看到小朋友的需要去帮忙等等。如果做完这些孩子还是无法融入那个小圈子，那么可以教孩子有时候你就是不会和所有人成为朋友，但最重要的是你愿意做一个主动成为别人朋友的人。

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

春季是万物复苏、欣欣向荣的美好季节，但亦是气温多变、细菌繁殖的季节。春季养生一定得掌握当季特点，才能健康过春天。那么，春季如何养生更科学呢？“三养一食”是明智的选择。

一年之计在于春 “三养一食”巧养生

□ 顾年

养身与养心并重

春季养生要顺应生发之气。中医认为，春气与肝脏生发、条达之气相应，肝为风木之脏。如果春季逆逆了肝脏的生发条达之性，就会产生肝郁、肝风、肝火等疾病，不仅影响人体的情绪，而且会损伤“肝藏血”的功能，从而损伤人体的正气，可谓“伤身又伤心”。所以，春季养生之道，在于养身与养心并重。

养身。多运动适居处，在于起居有常，提倡春天夜卧早起，中午小睡，每天保持6~8小时的睡眠，睡姿宜“卧如弓”，主张“侧卧”；适饮食，在于饮食有度，不必太过强调养生食谱，但不可暴饮暴食，饥饱失常。尤其注意春天宜酸甘口味，不宜吃过辣的东西，以免“损伐肝气”；适动静，在于多运动肢体，如散步、跑步、踏青、郊游等皆适宜，但也要注意劳逸结合，特别是老年人不可运动剧烈，每天宜1~2小时的柔和运动，适宜太极拳、气功等，能练精气神，强筋健骨。

养心。用心，指春季人的注意力容易分散，这时应该多动脑思考，适当阅读书报刊物，下棋听音乐，经常保持头脑灵活、思维活跃；放心，指的是放开心事，避免为工作、生活中的事牵肠挂肚，特别是老年人，不要为儿孙事过分操劳，以免产生“肝气郁结”；清心，指清心寡欲，中医注

重七情，大怒伤肝，思则气结，气血逆乱则变生百病。现代社会竞争激烈，人有太多的私心杂念，如洋房小车、美食华服，但在春天，尽量要做到“精神内守”，才能百病不侵；开心，指春天应该乐观开怀，知足常乐。

养肝护肝

中医也讲“肝主春”，说的是春天万物生发，在五行中属木，而人体五脏之中肝也为木性，所以有“春气通肝”之说。因此，顺应天时变化，春季养肝正当其时。

晒眼养肝。中医讲，肝开窍于目。所以，如果肝脏受损，就会让眼睛觉得干涩、困乏。反之，养好眼也能护肝。春天的阳光温暖却不强烈，建议人们可以全身放松，面对太阳，闭上眼睛，让玻璃窗和眼睑滤去过于强烈的太阳射线，使温热的阳光透进眼球，同时转眼珠，先顺时针方向缓缓转10次，再逆时针转10次，每天持续15分钟即可。

作息规律多运动。许多经常熬夜或长期在电脑前工作的人士，常有缺钙、眩晕、便秘、易抽筋、眼睛干涩的症状。其实，这些都是肝血亏虚的现象，如何才能解决这些问题呢？中医有句话叫“人卧则血归于肝”。长时期处于工作状态，不能够使各个脏腑的血液及时地进入肝解毒，而“累”就是身体对你发出的求救信号，养肝最好的方

式，就是要保证充足的休息时间。曾国藩有“养生之道，莫大于眠食”的名言。可见，高质量的睡眠才能保证你第二天可以“满血复活”。

眼脚并用，双管齐下。肝脏好不好，直接影响到眼睛。所以，每天早晨醒来，可以不要急于睁开双眼，待大脑清醒后，闭眼将双手搓热熨眼几十遍，然后睁开左右旋转九遍，再紧闭，再睁开，这样能祛除眼中的风火。此外，注意脚底保暖，避免寒气湿气入侵，并常按摩脚部肝经上的三大穴位：大敦穴、行间穴和太冲穴，也可以起到养肝护肝的作用。

食蔬菜进补

春季应该利用蔬菜进补，那才是价廉物美。

小白菜。100克小白菜中含胡萝卜素1.4毫克，抗坏血酸40毫克，同时还含有大量的纤维素和维生素A、B、C，尤以维C含量最丰富。小白菜中含有一种叫“钼”的微量元素，可以抑制人体内亚硝酸胺（致癌物质）的吸收与合成。

胡萝卜。胡萝卜清热解暑、健胃消食、润肠通便、养肝明目。凡是胃口不佳、消化不良、视物不清、大便干结者可以多吃，民间将它称作“小人参”。现代医学将其用于老年心血管疾病及肿瘤防治。

除此之外，芹菜、荠菜、春笋等都是不错的春季食材。

■ 生活小窍门

患上湿疹 试试饮食疗法

□ 郭旭光

春夏季人们易患湿疹。其症状是：开始在皮肤上出现红斑、水肿，自觉灼热瘙痒，继而在红斑上出现丘疹或小水泡，两三天后发展成块状，有渗出，瘙痒加剧，令人难以忍受。

中医认为本病是先天禀赋不耐（属于过敏体质），后天饮食不调、情志不遂而致。患者除了对症选用药物治疗外，还可选用饮食疗法来进行调治。

山楂麦芽饮：生山楂、炒麦芽各10克。将生山楂洗净，同炒麦芽

入杯，沸水冲泡。频频饮用。具有健胃、消食、导滞之功效。适用于各种湿疹。

绿豆海带粥：绿豆30克，水发海带50克，红糖适量，糯米适量。水煮绿豆、糯米成粥，调入切碎的海带末，再煮3分钟掺加红糖即可服食。具有清热利湿之功效。

薏米红豆煎：薏米30克，红小豆15克，加水同煮至豆烂，酌加白糖，早晚分服。具有健脾除湿之功效。

土豆粥：土豆、粳米、桂花、

白糖各100克。将土豆去皮洗净，切成小块待用。洗净粳米，放入锅内加适量水，烧沸后加入土豆熬煮，米快熟时，再调入桂花、白糖稍煮2~3沸，即可食用。早晚餐温热服食。5~7天为1个疗程。具有调中和胃，健脾益气之功效。

桑椹百合饮：新鲜桑椹、百合各30克，大枣10枚，青皮9克。将4味共洗净，放入锅内，加水适量煎煮，弃渣取汁，即可饮用。每日饮1次，2周为1个疗程。具有养血祛风之功效。适用于各种湿疹。