

■心理咨询

孩子沉迷看电视，怎么办？

□本报记者 闵丹

陈女士：我是个职场妈妈，孩子今年3岁了，平时都是爷爷奶奶在带。最近我发现孩子特别爱看电视。原来，有时候我给孩子用平板电脑看动画片，孩子开始有点喜欢，我和孩子爸爸上班后，爷爷奶奶为了哄孩子，就给打开电视看动画片，让孩子有点“上瘾”了。我这几天怎么想办法哄他玩别的都不行，怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：一般来说，学龄期尤其是6岁以下的孩子，他们对各种事物表现出极大的兴趣，容易形成好的习惯，也容易形成不好的，比如沉迷在动画片里，这中间需要家长提供比较好的意志环境——按时起居、规律生活、自我控制。其实锻炼孩子们的责任与意志力从幼儿园阶段开始。养成孩子良好的行为习惯，父母可以和孩子一起制定各种作息时间表，如早起、早锻炼。制定作息时间表有利于孩子养成有动、有静的活动习惯。培养孩子按时吃饭、洗漱、排便、睡眠、劳动、看电视的习惯，逐步做到不催促、不提醒，培养孩子的责任感和坚持力。

3岁以后的孩子看什么电视，父母要事先与孩子商量好，以儿童节目为主，在规定的时间内不多看也不少看。3岁以后每天20~30分钟为宜。家长有效地利用假期时间，帮助孩子培养良好习惯，改变不好的。

如何培养呢？美国著名教育家曼恩说过：“习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”这句话告诉我们，习惯的养成需要一定的时间积累，而这个时间是多久呢？通过反复研究发现，一个习惯的养成至少需要21天，被称之为“21天效应”。心理学家指出，一项看似简单的行动，如果你能坚持重复21天以上，你就会形成习惯；如果坚持重复90天以上，就会形成稳定的习惯；如果能坚持重复365天以上，你想改变都很困难。所以，这位妈妈首先要耐心一些，孩子的习惯养成已经花费了一定的时间，帮助他纠正过来，减少看电视的时间也需要一个过程，更需要父母的帮助，一点一点的减少，从而达到合理的时间，在这个过程中，也帮助孩子培养了自制力。只要你开始去做，并一天天坚持下去，定会取得意料之外的效果。其实这个方法也适用于大人，您也可以和孩子一起开启好习惯养成之旅吧！每天进步一点点，坚持21天，让孩子和自己都能形成一个好的习惯，丢掉一个坏的习惯。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办



端午节吃粽子 这些知识你要知道

□霍寿喜

粽子制作方法

粽子的制作方法较为繁杂，道道工序俨然，丝毫马虎不得。先将每片粽叶泡过两日煮透晾干，逐叶擦净。再将铁桶洗净，浸泡糯米半日至柔软，淘在簸筐里滤干水，用少许精盐调匀。早已腌制好的肉馅，色泽已呈金黄褐色，整盆的咸蛋黄圆头圆脑、橙红滑溜。

包粽时先将三四片粽叶子铺开，薄薄地放米一层，肉馅一层，循环三四次，咸蛋黄放置中间。双手将粽叶一边合拢折叠，封住斗口，多余的粽叶沿粽子轮廓折回剪齐，用细小麻绳拦腰扎紧，呈瓷实的锥体状。扎绳很讲究技巧，用力要均匀，绳子扎得太松米馅容易泄露，扎绳太紧粽子成歪瓜裂枣状，外观煞不好看。煮粽子十分讲究火候，灶下的柴火烧得正旺，火舌熊熊。水滚的时候，粽叶和糯米香气四溢，蔓延周遭。煮粽时间的长短决定着粽味的浓厚醇香。十几个小时不断地加柴添火，按叶加水，煮出来的粽子才够味道。如今，粽子不仅是人们餐桌上的美味，还成为了社会交往中的馈赠礼品。

粽子不能用塑料绳扎

很多超市和商店已经开始出售各种各样的粽子，大商场和超市的粽子一般都是棉绳捆扎，但一些菜场和街头贩卖的粽子就五花八门了，有传统的粽叶绳、棉绳，还有塑料绳。

塑料绳一般都是用聚丙烯PP塑料做的，也有用聚乙烯PE材料做的，一般叫它PP塑料绳、捆扎绳或PE塑

料绳等。

有环保专家表示，包粽的绳不要选择尼龙绳或塑料绳，尼龙绳或塑料绳加热后会分解出甲醛类物质，对人体有害。毒素会渗入沸水及粽子里，人食了被污染的粽子，轻则有恶心及胃不适，重者会出现头晕、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

塑料绳和尼龙绳原来是设计包扎物品，而非包扎食品的，也就是说不适合食用。但如果只是临时包扎在一些食品的包装之外，是不会有问题的。但要加热的话，特别是长时间的蒸煮，各类毒素就会慢慢渗入到食物之中，会对人体造成较大的危害。

煮粽子温度一般都会超过100℃，而且需要较长时间，一些便利超市里的粽子甚至会煮上几个小时。所以，大家购买粽子的时候尽量别买塑料绳捆绑的粽子。而且自己包粽子时，也别用塑料绳。

如何挑选粽叶

除了要注意包扎粽子的绳子，包粽子的粽叶也要小心选择，千万不要买返青粽叶。返青粽叶就是指在浸泡粽叶时加入硫酸铜或氯化铜等工业原料，让已经失去原本色泽的粽叶重新变绿。返青粽叶在高温蒸煮的过程中，铜、砷、汞等重金属元素会游离到粽子里面。如果长期或大量食用，会引起铜中毒，甚至导致肾脏功能衰竭。还有一点大家也要注意，一般保质期长的粽子，防腐剂含量也高。

所以，粽叶并不是越绿越新鲜，经硫酸铜处理的陈粽叶会翠绿如新，看起来就像新鲜粽叶一样。那么，如

何挑选健康的粽叶？要学会三招：

一擦，用棉签蘸食用油在粽叶上擦拭，如果棉签变绿、变蓝说明用硫酸铜处理过，不要使用；二闻，原色粽叶煮熟的粽子清香，用返青粽叶煮熟的粽子有硫磺的味道；三看，原色粽叶煮熟后煮水现淡黄色，经化学处理过的粽叶煮熟后煮水现淡绿色。

不宜食人群

粽子清香淡雅，软糯滑腻，口味多样，颇受人们喜爱。然而，制作粽子的原料糯米，油性及黏性较大，过量进食容易引起消化不良，并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻等症状，所以不可贪食。粽子蒸或煮熟后，能释放出一种胶性物质，进食后会增加消化酶负荷，兼之其性温滞气，吃多了会加重胃肠负担，故以下人群最好不食或少食：

- 1、心血管病患者：肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。
 - 2、老人和儿童：老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良。如果一定要吃尽量选择小粽子，尤其是含有粗粮、薯类的粽子、不加油不加肉的粽子，吃时要细嚼慢咽，便于消化。
 - 3、胃病、肠道病患者：患胃及十二指肠溃疡病的人若贪吃粽子，很有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。过于油腻的粽子，也会引起消化不良、胀气，使疾病加重。
- 此外糖尿病患者也不宜多食用。

■生活小窍门

利用家醋缓解紧张情绪

□黄斌

房贷、升职、考试……很多人在遇到重要事情时会出现紧张情绪，甚至茶饭不思、彻夜难眠。其实，如果能巧妙利用家里的食醋，解决这些紧张情绪就通通不在话下。

神经内科专家介绍，紧张性疲劳的产生，主要是遇到紧急情况时，人体内受生理条件反应，会产生大量的乳酸，甚至形成蓄积，一旦出现乳酸的大量蓄积，就会导致大脑神经受刺激而产生紧张性疲

劳，这种疲劳很容易导致睡眠障碍。而醋酸不仅能有效地抑制乳酸的生成，还可以加速乳酸的氧化，减少它在机体内的蓄积程度，从而消除或减轻紧张性疲劳感，使人轻松入眠。可见，紧张性失眠患者适当喝些醋是有助于改善睡眠质量的。

此外，中医认为酸甘化阴，即食入酸甜性食物可以转化为阴气，从而有效促进睡眠。醋正好为酸味物质，如果体内多摄入食醋，则可

稳定情绪，改善失眠症状。

当然，喝醋改善紧张性失眠不是喝得越多越好，每天一匙即可，最好用温水稀释后再喝，因为醋中含有较多的醋酸，直接喝醋能够腐蚀牙齿，使之脱钙，喝完后也别忘记漱口。

需要注意的是，患有胃溃疡和体内胃酸过多的人尽量不要采用这种方法，因为体内酸性物质过多，会加重病情。