

■心理咨询

当孩子对金钱有概念后家长该如何教育引导?

□本报记者 张晶

【职工困惑】

“妈妈，我们家有钱吗？”面对10岁孩子这样的问题，我该怎样回答？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

当孩子开始对金钱有概念的时候，这个问题就要来了，而家长回答的方式可能会影响孩子的人生观和价值观。当孩子问：“我们家有钱吗？”一个爸爸回答，我有钱，你没有。我的钱是我自己努力奋斗得来的，将来你也可以通过你的劳动获得金钱。另一个爸爸回答，我们家有很多钱，将来这些钱都是你的。

第一个爸爸传给儿子的不仅仅是物质财富，更重要的是一种精神财富，精神财富会让孩子受益一生。第二个爸爸传给自己孩子的仅仅是物质财富，没有精神财富作依托，物质财富就是一把“双刃剑”。

【专家建议】

很多家长认为教育孩子不看重金钱是一种美德，这没有错，但需要明确的是，教育孩子不看重金钱的根本目的是减少攀比心和虚荣心，而不是让孩子不在乎金钱，花钱大手大脚，更不是让孩子坐享其成，变成啃老族。

那么，该如何培养孩子的财商呢？

首先，不要把压岁钱存起来，要当作教育孩子理财的唯一方法。

其次，家长们要定期给孩子一些钱，并鼓励孩子们合理地消费掉。在孩子每次消费后，家长要和孩子及时地交流一下购物的感受，如：问一下孩子这次消费是否必要，是否合理，是否满意？通过交流，家长可以帮助孩子总结消费的经验和教训，慢慢地帮助孩子学会理智、科学地理财。理财教育带给孩子们的不仅是一种消费观，更重要的是会带给孩子一些内心的安全感。

第三，在金钱方面给予孩子安全感。安全感是我们近年来家庭教育领域和心理学领域经常提及，且颇受重视的一个概念。但安全感被人们强调更多的是一种情感方面的依恋。实际上，对孩子来讲，金钱方面的安全感也是非常重要的，但没有引起家长的重视。试想，一个整日看着父母为钱发愁的孩子，能专心致志地学习吗？所以在孩子成年以前，家长要以坚定的语气告诉孩子：“爸爸妈妈一定会保证你上学、生活的费用，你不用担心。但长大了你就要通过自己的努力去创造财富。”这种承诺对孩子是非常重要的。因为当孩子的内心安定了，智能才能得到良好地发挥。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.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：ldzzmys@126.com



□陆家仕

药膳食疗祛春困

春天伊始，大地解冻，万物复苏，呈现出一派勃勃生气。汉朝刘熙《释名》中说：“春之为言蠢也，物蠢而生”。说明春天是一个万物由萌动而生发的季节。不少人却感到困乏没劲，提不起精神。春困是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种暂时生理现象。要想制服它，除了遵守春天养生原则，使起居劳作、精神调摄顺应春天阳气生发、万物萌生的特点。注意室内通风，保持空气新鲜和经常散步、慢跑等改善机体功能，增强血液循环和呼吸能力，加速新陈代谢。药膳食疗也是祛除春困的一个明智选择。笔者推荐几款药膳食疗方：

核桃丹参佛手饮

核桃仁5个，佛手片6克，丹参10克，将丹参佛手煎汤，核桃仁、白糖捣烂成泥加入丹参佛手汤中拌匀，用小火煎煮10分钟冷却即可饮用。

核桃仁味甘性温，补气养血，润肠通便；佛手味道辛苦性温，收肝解郁，理气和中；丹参味苦性微寒，活血凉血，除烦安神。

补虚正气粥

黄芪30-60克，党参30克，粳米100克，白糖少许。将黄芪、党参切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸后，改用文火煎成浓汁，取汁再加冷水如上法煎取两汁，去渣将两道汁合并，分两份于每日早晚同粳米加

水适量煮粥。粥成后，放入白糖少许，稍煮即可。3-5天为一疗程，间隔2-3天后可续服。

党参性味甘平，补胃脾，增强免疫功能；黄芪味甘微温，健脾补中，促进机体代谢，抗疲劳；粳米性味甘平益五脏，壮气力，补充机体血清素；配以白糖补脾益气。

山药桂圆蒸甲鱼

淮山药35克，桂元肉15克、甲鱼一只，先用热水烫甲鱼，切开洗净，去内脏，然后与山药、桂圆肉、料酒、盐、葱、姜一起入砂锅内注入鸡汤煨炖至烂熟即可食用。山药味甘性平，补脾养胃；桂元味甘性温，补益心脾，养血安神；甲鱼味甘性平，滋肝肾之阴，清虚劳之热。

鸽肉参芪汤

白鸽1只，党参20克，黄芪30克，淮山药30克，将白鸽切块，放砂锅中，与党参、黄芪、淮山药同水煮。炖熟后，取汤饮，食鸽肉。可隔日服食一次，连食3~5次。

山药味甘性平，补脾养胃；黄芪味甘微温，健脾补中，抗疲劳；党参味甘性平，补益肺脾，调节胃肠运动；鸽肉味咸性平，滋肾益气。

胡椒根三蛇汤

胡椒根40-60克、蛇肉350-500克、生姜2-3片、大枣3枚。胡椒根

洗净，稍用清水浸泡，蛇肉洗净，用开水滚沸片刻，即“飞水”，去掉血水；大枣去核、洗净。然后一起放置瓦煲内，加入清水1000毫升，先用武火煲沸后改用文火煲2个半小时，调入食盐和少量生油便可。

胡椒根性热味辛，功能温经通络、祛寒除痹；三蛇是广义之谓，常指金脚带、饭铲头、过树榕或三索线，最佳选用过山峰蛇，但其他蛇肉亦可，其功能祛风湿、除痹痛、强壮神经、活血活气、舒筋活络。

白玉猪小肚汤

白茅根60克、玉米须60克、红枣10个、猪小肚500克。猪小肚去净脂肪，切块状，用盐、生粉拌擦，再用清水冲洗干净，先放入开水锅煮15分钟，取出在清水中冲洗；红枣去核后，与白茅根、玉米须一起洗净，用清水稍浸泡片刻，一起放进瓦煲内，加入清水800毫升，武火煮沸后，改用文火煲2个小时，调入适量食盐和少量生油便成。猪小肚可捞出拌酱油佐餐用。此量可供2-3人用。用于春雨雾气气候，感到肢体困重之湿困。

白茅根、玉米须等具清热生津、利水消肿、祛湿除黄；猪小肚即为猪的膀胱，功能补肾、缩尿，与白茅根、玉米须相配，使之利水而不伤肾，红枣则性味甘温，培土利水，既可增本汤利水之力，又可使汤味清香可口。

味精虽好，可不要贪多哟

□张小六



得骨头酸痛、肌肉无力。

四、过多的抑制性神经递质还会抑制人体的下丘脑分泌促甲状腺激素，妨碍骨骼发育，研究证明，对儿童的影响尤为显著。

五、通常而言，味精吃太多，大多会感到口渴，这是由于味精中含

有钠，钠摄入过量可导致高血压。

六、超过60岁的人对钠的摄入特别敏感，因此，年长者与患有肾病、高血压、水肿等疾病的人特别应该少吃味精。

七、如果食用味精过多，超过机体的代谢能力，那么极有可能导致血液中谷氨酸含量增高，抑制人体对钙、铜、镁等必需矿物质的利用。

八、特别要注意的是，婴幼儿和正在哺乳期的母亲要禁食或者少食味精。味精中的谷氨酸会与血液中的锌结合，生成不能被利用的谷氨酸锌被排出体外，导致人体缺锌。研究表明，锌是婴幼儿身体和智力发育的重要营养素。