

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.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: ldzzmys@126.com



药膳食疗祛春困

□陆家仕

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均，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，入砂锅煮沸后，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，桂圆肉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；桂圆味甘性温，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，补益脾肺，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。用于春雨弥雾气候，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。

生活小窍门

味精虽好,可不要贪多哟

□张小六

味精适量添加，可使菜的味道更清爽。然而，味精吃得过多，危害却不小。吃味精过多，有八大危害：

一、研究表明，长期过量食用味精可导致视网膜变薄、视力严重下降，甚至失明。

二、调查发现，味精的主要成分为谷氨酸钠，它消化的过程中能分解出谷氨酸，后者在脑组织中经酶催化，会转变成一种抑制性神经递质。当味精吃得过量时，这种抑制性神经递质就会使人体中各种神经功能处于抑制状态，从而使人出现眩晕、头痛、嗜睡、肌肉痉挛等多种症状。

三、会让人焦虑、烦躁、心慌；一些体质比较敏感的人还会觉



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释放激素，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。