

# 暑假来临,怎样才能让孩子过得快乐又有意义?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

又到暑假了,孩子很高兴,但我却很苦恼,担心孩子变成“脱缰之马”,整天呆在家里玩手机,不仅可能作息混乱,还耽误学习。很想让孩子过一个有意义的暑假,但我和孩子爸爸又都有工作要忙,不知道该怎么安排才好,最近我一直为此事焦虑,请问有什么好的解决方法?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

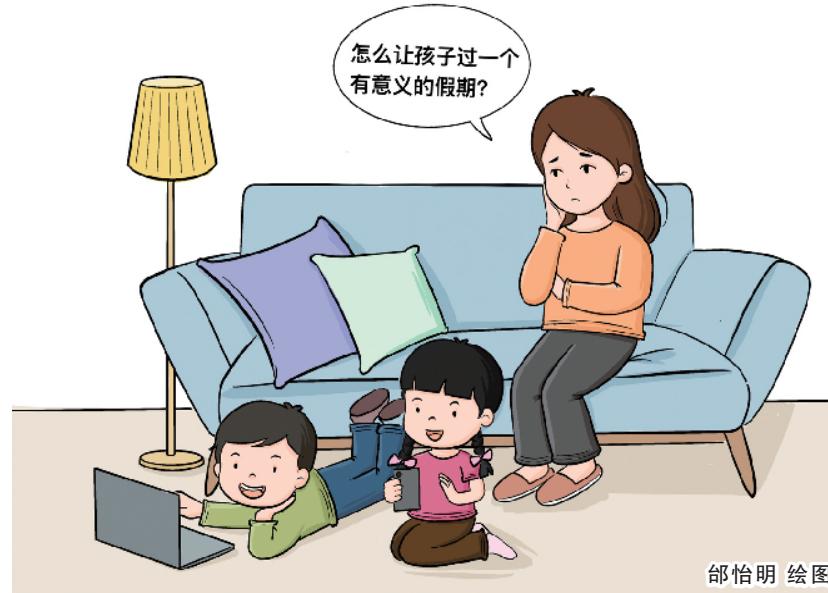
其实,你的困扰在大部分家庭中都存在。一项针对2000名家长的调研显示,很多家长在假期开始2周后就已经感受到了压力,58%的家长不知道怎么让孩子度过一个有趣的假期,64%的家长认为自己让孩子的暑假过得很失望。

一方面得兼顾工作,另一方面又想要给孩子更多的陪伴,的确不容易。其实,大多数孩子并不需要一个“盛大而隆重”的暑假计划,只要在日常生活中,家长经常和孩子共同完成一些小事,就能够给孩子带来高质量陪伴,从而拥有一个有活力、有意义的假期。

## 专家建议:

对于双职工家庭来说,家长可以尝试通过以下方式,让孩子拥有一个更好的假期体验。

和孩子商量每天玩多长时间。到了暑假,孩子当然想好好放松、玩耍,所以在制定时间表时,可以先预留出玩耍、娱乐的时间,再分配学习、家务的时



间,这样孩子会更愿意执行。当然,设定固定的起床、就寝和用餐时间,保持规律作息,也很重要。

和孩子来一个阅读挑战赛。带孩子一起选购喜欢的书籍,然后来一个挑战赛,看谁能每天坚持读书1小时,又或者是比赛谁最快读完一本书。想要让孩子建立阅读习惯,就和孩子一起读书吧!

享受公园20分钟效应。每天和孩子在小区花园或附近的公园散步,周末到城市周围进行亲子徒步、郊游,或者在风和日丽的天气来个露营,和孩子们一起与大自然来个亲密接触。

发展一门兴趣爱好。热爱是最好的老师,探索兴趣爱好能培养孩子的好奇心、自驱力以及专注力,这些都是孩子们以后可以迁移到工作生活中的重要

能力。绘画、运动、手工、乐器等都是很好的选择。

创建非屏幕娱乐时间。吹着空调玩手机或看电视很诱人,但是也要注意健康平衡,我们可以设置有限的屏幕时间,如果孩子感到无聊,可以和他们一起进行桌游、拼图、乐高等非屏幕娱乐活动。

创造特别的家庭回忆。利用暑假,一家人做一些平时没时间做的事情,留下美好的纪念,例如一起拍摄制作家庭视频或影集、亲自动手一起烧制一套家庭餐具等,加强你们之间的联系,创造持久的美好回忆。

参加志愿者活动。在帮助他人的过程中,能培养孩子的同理心、同情心和社会责任感。如果孩子的年龄合适,可

以和孩子一起参加社区的志愿者活动,为社区贡献自己的力量。

在旅行中探索世界。可能的话,计划一次旅行,哪怕是短途的也行,例如附近城市的文化胜地、博物馆或者自然景点,重点是和孩子一起接触多样化的文化、开拓他们视野。

将学习融入到日常生活。自然地了解孩子学习中遇到的挑战,在晚饭时聊聊孩子的作文主题,和孩子“比赛”英文单词量等等,让孩子感受浓浓的学习气氛。

和孩子一起做家务。让孩子承担责任,培养独立性,分配适合他们年龄段的家务,教他们洗衣或烹饪等生活技能,或让他们计划和组织活动或外出,这能增强他们的自信并为未来做好准备。

可以从每天一件小事开始尝试,让这些有爱的瞬间逐渐填满孩子的暑假生活。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgxl.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■养生之道

# 顺时养生,冬病夏治正当时

□刘凯



每到夏天,总听人说“冬病夏治”,这到底是什么意思?简单来说,就是趁着夏天最热的时候,调理那些冬天容易发作的老毛病。今天咱们就来聊聊,为什么夏天是调理冬季疾病的好时机,哪些毛病适合这时候调养,以及具体该怎么做。

## 为什么冬天生的病要夏天治?

想象一下晒被子的场景:冬天晒被子,总觉得潮气去不干净;但夏天太阳毒辣,被子一会儿就晒得蓬松暖和。我们的身体就像这床被子,夏天阳气旺盛,正是驱散体内寒气的最佳时机。

中医认为,很多冬天反复发作的毛病,比如老慢支、关节炎、胃寒腹泻,根本原因是身体阳气不足,寒气太重。冬天天气寒冷,身体里的寒气更排不出来,病情就会加重。而到了三伏天,自然界阳气最旺,人体毛孔张开,气血运行旺盛,这时候用一些温补的方法,能事半功倍地把寒气逼出来。

## 哪些毛病适合夏天调养?

呼吸系统问题。慢性咳嗽、哮喘、

老慢支、过敏性鼻炎,这些病冬天一受凉就犯,夏天调理最合适。可以用三伏贴贴敷特定穴位,或者用冷热水交替洗鼻子,增强鼻腔适应能力。

消化系统毛病。胃寒胃痛、一吃凉的就拉肚子,这类脾胃虚寒的问题,夏天多吃姜特别管用。推荐生姜猪肚汤:250克姜片塞进猪肚里炖烂,对胃寒腹泻效果很好。

关节疼痛。老寒腿、肩周炎、风湿痛,夏天热敷疼痛部位效果明显。可以用加热的盐袋敷,或者用艾叶、生姜煮水熏蒸。

妇科问题。痛经、月经不调、宫

寒怕冷的女性,夏天喝红糖姜枣茶很合适。做法简单:10颗红枣切片,加生姜片和红糖煮水。

冻疮。别以为冻疮只有冬天治才管用,夏天用生姜或辣椒搓手脚,来年冬天就不容易复发。

小儿体虚。孩子反复感冒、食欲差、拉肚子,夏天可以用艾灸敷肚脐,或者用砂仁、豆蔻等中药粉敷脐部。

## 具体调理方法有哪些?

三伏贴。一般各类中医院都会在三伏天提供穴位贴敷服务,一般要连续贴三年效果才好。不过要注意,皮肤敏感的人可能会过敏,小孩皮肤嫩,可以用其他方法替代。

艾灸。用艾条熏烤特定穴位,温补阳气。怕烟的人可以选择隔姜灸,就是在皮肤上放片姜再灸。

食疗。夏天多吃温性食物,姜是最佳选择。但体质偏热的人要适量,避免上火。

热敷。关节疼痛可以用盐袋或中药包加热后敷在痛处,促进血液循环。

泡脚。每晚用热水泡脚20分钟,水里可以加艾叶或生姜,帮助驱寒。

适度运动。选择早晨或傍晚凉爽时散步、打太极,避免剧烈运动出大汗。

## 调理期间要注意什么?

别贪凉。空调别开太低,建议不低于26摄氏度,避免冷风直吹。从外面回来一身汗时,不要马上进空调房。

少吃冰。冰镇饮料、冰淇淋要控制,但不是完全不能吃。

不是人人都适合温补。平时怕热、爱上火的人不适合过度温补,调理前最好咨询中医。

配合日常保养。光靠夏天调理还不够,冬天也要注意保暖,养成良好生活习惯。

值得注意的是,并不是什么病都适合冬病夏治。像感冒发烧、咽喉肿痛这些热症,夏天再温补反而会加重病情。

冬病夏治是古人留给我们的养生智慧,顺应天时调理身体,既简单又有效。

本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com