

## 女孩更要重营养

孩子进入青春后期，生长发育的速度又达一高峰。此时，他们的生殖系统开始发育并逐渐成熟，不但身体生长快，而且第二性征逐渐出现。进入青春期的女孩子，月经开始来潮，身体变化较男孩子更明显，对营养的需求有其特殊性。

基于青春期少女的生长发育特点，膳食中应注意以下几方面问题：

**足够的热能** 青春期的女孩子每日需要摄入谷类食物约400克，可因活动量的大小而有所增减。谷物应粗细搭配，种类多样。

**蛋白质的补充** 青春期的少女会丢失部分蛋白质，因此要特别注意补充蛋白质，尤其是优质蛋白质的摄入量要充足，如鱼类、肉类、禽类、蛋类及豆类等。

**铁的补充** 很多女孩子不吃肉类食品，膳食过于清淡，这样极易发生铁缺乏。青春期的少女的膳食中应有适量的猪血、鸡血、动物肝脏、牛肉等。此外，维生素C可以协助胃肠道吸收铁质，故可多吃一些富含维生素C的食品。

**钙的补充** 青春期的少女的骨骼应达到最佳水平，故在膳食中应注意选择含钙质高的食物，如牛奶、奶制品、豆制品等，其中尤以鲜奶为最佳。青春期的少女每天最好能喝一杯鲜奶或酸奶。此外，应有一定的室外活动。

**不能盲目节食、减肥** 保持良好体形的唯一好办法，是合理的平衡营养和适当的体力劳动，还要注意少吃高能量的肥肉、糖果、油炸食品和其他零食，使机体的摄入与支出达到平衡。 张乾

## 好孩子是“谈”出来的

知心姐姐

我和老公在外地工作，上初中的孩子就留给了在乡下的婆婆照顾。因工作原因，我们很少回家，对孩子的具体情况不是很了解。上周，孩子的老师打来电话，告诉我们孩子最近状况连连，学习成绩下降得厉害。我们每天拼命工作，不就是为了给孩子创造良好的学习环境吗，为什么孩子一点都不明白我们的苦心呢？ 留守孩的妈妈

造成孩子出现问题的因素很多，不过，从你的叙述中，我感觉你孩子的问题应该出在缺乏跟家长的交流上。

讲个故事吧：美国芝加哥郊外的霍桑工厂是一个制造电话交换机的工厂，有较完善的娱乐设施、医疗制度和养老金制度等，但工人们仍然愤愤不平，生产状

况很不理想。后来，心理学专家专门对其进行了一项试验，即用两年时间，专家找工人个别谈话两万余人次，规定在谈话过程中，要耐心倾听工人对厂方的各种意见和不满。这一谈话试验收到了意想不到的结果：霍桑工厂的产值大幅度提高。

毫不夸张地说，好孩子是“谈”出来的。孩子特别是即将步入青春期的孩子在学习、成长的过程中难免有困惑或者不满。俗话说，水疏则通，堵则溢。因此，作为家长，要尽量挤出时间与孩子谈心，并且在谈的过程中，要耐心地引导孩子尽情地表达，说出自己生活、学习中的困惑，说出自己对家长、学校、老师、同学等的不满。孩子在听过说之后，会有一种发泄式的满足，他们会感到轻松、舒畅。如此，他们在学习中就会更加努力，生活中就会更加自信！”

山东肥城教育局 张前



## 早恋：生理心理发育的正常表现

他山之石

法国青少年心理专家雷沃尔博士认为，孩子恋爱可以说是一个家庭承上启下的阶段：于子女而言，这是他们个人意识明显加强的关键时期；于家长而言，他们意识到孩子开始独立，也许过几年就要离开父母组织自己的家庭。这对双方都是“一个考验”。对于那些子女正处在初恋阶段的家长，不要大惊小怪，不要贬低子女所经历的感情，更不要随便乱开玩笑。

他建议遇到这种情况的家长，要理解这个年龄阶段青少年的心理，青春期的男女生有爱慕之情，是正常生理

心理发育的正常表现。家长要尊重他们的感情、理解他们的感受。“不要粗暴干涉，用自己的思维方式来要求孩子，这只会适得其反。”

一般这种情况下，孩子的成绩往往会受到影响。雷沃尔建议家长最好邀请第三方，譬如孩子平时尊重的长辈来提醒他（她）认清自己的处境。

他说，面对孩子早恋问题，家长不能不管，也不能乱管，一定要拿捏好分寸。“问得太多，孩子会觉得私生活被粗暴干涉；不闻不问，孩子又会觉得你（她）漠

不关心。”

至于棘手的“性”问题，他建议家长不要在孩子面前谈“性”色变，最好采取旁敲侧击的方式。“譬如正好电视里在放艾滋病题材的电影时就可以和孩子聊一聊。或者母亲去医院做妇科检查时，可以带上女儿，顺便跟医生谈谈。”

不管怎样，最重要的是跟孩子表明自己的态度，让他们明白行为底线。“要让孩子明白性行为可能会导致的后果，让他们知道这样不仅会影响自己，也可能会伤害对方”。 志云

## 嫉妒心害死人

小丽和小美都是班里朗读课文最棒的人，每次公开课老师都会让她俩来朗读课文。时间一长，两人无形中成了对手，都在暗暗较劲。

有一次又举办朗诵比赛，老师决定派小丽去参加。这引起小美极大的反感和妒忌。小美四处造谣，说小丽的坏话，此后两个人像仇人一样，见面不说话，还互相翻白眼和相互嘲讽，最终小美出现神经衰弱、失眠、敏感多疑等情绪不稳现象，上课精力也不能集中，经常走神，严重影响了她的学习和生活。其实老师选小丽的主要原因是她不会怯场，能在比赛中更好地把握朗诵气氛，而小美除了让嫉妒冲昏头脑，根本就没什么分析自己“失利”的根本原因！

**【心理咨询师手记】**确实，小美这是嫉妒心理在作怪。

嫉妒是由不平衡心理产生的特殊感受，其本质是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不悦、自惭、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的负感情。嫉妒心理的产生是差别和比较的产物，属于一种内心情绪体验，所采用的方式往往是消极的。嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。嫉妒既严重影响人际关系的和谐，又贻害自己的心灵，还殃及自己的身体健康。因此，人们必须要告别嫉妒心理。

首先要树立虚心好学的精神，弄清楚嫉妒与竞争并非一回事。竞争是虚心好学，不甘落后，它可以使人获得奋发向上的动力。而嫉妒只能使人消极，陷入痛苦。同时应对自己有个客观的评判，少一份虚荣就会多一份嫉妒心，切忌用放大镜看自己的长处。要懂得用快乐之心来驱赶嫉妒之心。快乐是一种情绪心理，嫉妒也是一种情绪心理。如果你能让快乐占满心田，嫉妒那有生存之地？

嫉妒心理是一种痛苦的心理，需要及时得到宣泄，不妨找知心的同学或班主任老师，或父母亲友，痛痛快快地说个够，暂求心理的平衡，然后由他们适时地进行一番开导。虽不能从根本上克服嫉妒心理，但却能中断这种发泄性朝着更深的程度发展。

章剑和

慢性心衰可以说是大部分心脏疾病的终点，不管是高血压心脏病、风湿性心脏病、还是心肌病，最终往往都会发展为慢性心衰。临床上慢性心衰患者主要表现为心慌、气短、呼吸困难、夜睡不能平卧、下肢浮肿、乏力等症状，严重者可危及生命。

过去医学界认为慢性心衰就是心脏舒缩无力，出现瘀血、水肿，所以治疗原则主要是强心、利尿、扩血管。近年来通过研究发现，心脏舒缩无力、瘀血和水肿都只是表面现象。慢性心衰之所以发病，根本就在于人体神经内分泌的过度激活，以及心脏变大，形态发生改变，也就是医学上所说的“心室重

## 慢性心衰治疗新思路

河北省中西医结合医药研究院 贾振华 博士

构”，只有解决这两个问题，慢性心衰才能得到根本改善。所以，现在治疗慢性心衰不仅要强心、利尿、扩血管以治标，更重要的是抑制神经内分泌过度激活，减少心室重构以治本。

治疗理念的更新，带动了治疗药物的改变。过去治疗慢性心衰的主要药物是地高辛、速尿等，主要作用是强心、利尿、扩血管，现在普遍使用受体阻滞剂、ACEI等，用于抑制神经内分泌过度激活。这些药物虽然对慢性心衰具有治疗效果，但由于它们各自的毒副作用以及多品

种的大量用药，限制了许多慢性心衰患者的使用。

以中医络病理论

为指导研发的芪苈强心胶囊，不仅能强心脏、利尿、扩血管，还可以抑制神经内分泌过度激活，减少心室重构，一种药物的多环节作用既能缓解心衰症状，又能改善慢性心衰患者的长期预后。

在积极用药治疗的同时，慢性心衰患者还应该注意防止病情加重的诱因，如由高血压心脏病引发的慢性心衰，要控制好血压；改变不健康的饮食习惯比如盐的摄入过多；积极治疗心衰病人并发的呼吸道感染、心律失常等，这些都可以使心衰患者病情加重。

## 今冬铲除多年咳喘、慢支

中华咳喘最新方 从此不咳喘 买十送一

北京国际新世纪中医药研究院汇集了中外多位著名科研专家，致力于呼吸疾病最佳特效药的研发，在破译人类气管炎、哮喘病的研究上获得重大突破，成功研制出气管炎、哮喘病的“绿色国药”“消喘灵胶囊”。该药能迅速修复受损呼吸道黏膜细胞，促进肺部正常功能细胞再生，经北京京华药物研究院、上海协和药物实验室、香港呼吸病研究中心等多家权威机构数万例患者临床验证：对急性慢性、老年性、过敏性、遗传性气管炎、支气管炎、哮喘、矽肺、尘肺、肺气肿、肺心病、胸膈气短、咳嗽痰多等有特效（本药不含激素），该药的问世填补了我国多年来在治疗气管炎、哮喘病不能根除的一项空白，从而攻克了很多哮喘药只能治标不能治本这一难题，是目前气管炎、哮喘病久治不愈反复发作患者摆脱终身不咳喘的首选药品，患者无论病症轻重，时间长短，服药后当天见效，4—6个疗程即可康复，服药后不会出现手抖、抽筋，每疗程一个月药费56元。喜讯：政府补贴、赠药治疗，从即日起买二送一，买三送二，合伙购药买十送一。注：病史较长，久治不愈的患者请用“仁济消喘清胶囊”，每疗程76元，该药融入冬虫草、蛤蚧、人参等百余种名贵中草药，在2011年北京召开的国际新特药评比会上荣获“突破奖”。外地患者可通过邮局汇款购买，免费邮寄（二疗程起邮）。三日无效，退药退款。咨询电话：010-60100721。汇款及通信地址：北京市100071—99信箱北京国际新世纪中医药研究院 联系人：曹明义（专家） 邮政编码：100071 专家电话：010—60100721 (0)15210080936