

家庭教育有些失衡,发现这四个冲突,一定要及时纠正

有人说,当一个人有一个目标时,他可以一往无前;当一个人有两个目标时,就会变得裹足不前,在两个目标之间左右摇摆,反而不如没有目标,目标过多会分散精力,丧失对远大目标的持久力和坚持度。所以,他需要在两个或多个目标中,选择其中一个最愿意去做的事情,前进的过程中,同样是不断取舍的过程,并不断去矫正方向,所有的行事都把它作为核心。

尼采说:“兄弟,如果你是幸运的,你只需要有一种道德而不要贪多,这样,你过桥更容易些。”

启示:无论做任何事情,必须有一个指导原则或价值取向。对小孩的教育也是这样,不可一起性采用不同的方式,给小孩确认两个不一样的方向,把两样不一样的要求施加给娃,不知道如何是好,采取的行动也会自乱阵脚。

事实上,现今的教育有着很多不协同的问题,有下述这几点冲突。

1、教育方法冲突

很多人初为人父母,多半摸着石头过

河,没有经验积累,只能靠自己探索,最关键的是多学多问,每个家庭情况不同,教育方式千差万别。有些人认为唱红白脸效果显著。但是,这样的方式是不合适的,父母面对小孩,态度必须一致,避免父亲一套教育方式,母亲是另一套,小孩也变得无所适从,出现教育观念上的冲突,解决时可能发生争吵,不要让小孩当场时解决。

陈鹤琴先生《家庭教育》之叶圣陶序:方法过严,易失子女之爱心;过宽则易失子女之敬意。这都是父母主张不一致的弊病。父母各种教育方法,或宽或严,都以事情的性质为根据,不以施行教育的人为转移。我们看陈鹤琴先生教育孩子,觉得他是个母亲化的父亲,姊妹化的父亲,但他从没有失去父亲的本色。

2、教育目标冲突

教育目标不一致在家庭教育中时常会发生,比如,爸爸想让儿子上贵族私立学校,理由是这里的教育资源非常好,娃能够享受到优质的教育。而妈妈持反对意见,她认为应该让小孩上普通的公立学校,贵族学校虽



好,容易让小孩产生自我优越感,脱离了社会,不接地气。

3、言传身教冲突

小花的妈妈脾气非常不好,经常忍不住发火,有时候,爸爸小声提醒,别在娃面前发火、吵架,我们私下怎么吵架都行。妈妈就是不听,经常因为一些小事大吵大闹,比如小花爸爸不打扫卫生、不洗碗、给女儿穿太薄、女儿不收拾玩具……在小花妈妈眼里,任何很小的事情,都会放大成一场家庭冲

突。小花跟父母交流时,也经常发火,达不到自己的要求,就会大动肝火,扔东西。因此,父母的言传身教太重要了。

4、隔代教育冲突

通常隔代疼爱非常普遍,小孩的妈妈会看不惯,认为不能太溺爱小孩;父母对小孩教养比较严格,老人同样看不惯,Ta毕竟还是个小孩,没必要这么认真。隔代教育观念有很大的不同,需要多沟通,达成一致观点。

老年人想健康长寿,应该如何优化饮食? 多吃3种食物,忌口2种食物

老年人随着抵抗力的下降,患各种各样疾病的风险也大大上升。因此,日常除了坚持锻炼外,饮食方面也要特别注意,只有优化饮食方案,才能保证能摄入充足合理的营养,同时避免不健康饮食对身体的危害,从而延年益寿。医学专家建议,老年人应该做到多吃3种食物,远离2种食物,具体如下。

要多吃哪三种食物?

1)牛奶

牛奶本身的营养价值是很高的,它与人类的营养有着不可替代的作用。从人们出生一直到老年,牛奶总是在影响着人们的健康,因此,不仅对于孩子而言,老年人也要养成经常饮用新鲜牛奶的习惯,可以为身体补充钙质,增强骨骼,帮助人们远离骨质疏松,让身体更加强壮啊,四肢更加灵活。另一方面,人们随着年龄的增长,可能会出现食欲下降、牙齿脆弱或者是口干等症状。而新鲜牛奶作为营养的来源之一,不仅可以补充钙质,还能补充蛋白质以及营养物质,液体维生素也是老年人维持健康所必须的物质。

老年人适当地饮用牛奶也可以调节神经,提高睡眠质量。随着年龄的增长,消化系统可能会变得不那么活跃。因此,老年人可能会出现口渴减少的症状,经常忘记为身体补充水分,从而对人体的血压和消化系统造成不良影响,容易出现排便困难等情况。这个时候适量的饮用牛奶不仅能够补充营养,还解决了老年人补充水分的需求。

2)绿色蔬菜

绿色蔬菜作为人们日常饮食中不可或缺的食物之一,对于老年人而言也是十分必要的。因为这类食物不仅含有大量对于人体消化系统有益的纤维,以及各种各样的维生素,还能够帮助老年人增强体质。

因此,建议50岁以上的人们在日常生活中要多吃蔬菜,为身体增加纤维,将身体的有毒物质及及时地排出体外,能够有效的帮助人们降低各种各样疾病的风险。

而且绿色蔬菜中含有的大量白塔胡萝卜素,能够刺激肠蠕动,预防人们出现排便困难的情况。

3)豆腐

豆腐营养成分丰富,对人体健康十分有益。豆腐还非常有效地支持疾病的预防和治疗。豆腐是由不同种类的豆类(绿豆、黑豆)制成的产品,但主要是大豆。它因其优越的特点而成为许多人喜爱的菜肴之一:易消化、营养丰富、易于加工、价格便宜等。

其中主要是豆腐中的蛋白质含量,它将有助于降低血液中的胆固醇水平,并有助于对抗衰老迹象。此外,豆腐还含有钙质,有助于骨骼保持强壮和柔软。因此,请注意在老年人的日常菜单中添加豆腐。

哪2种食物要忌口?

1)含糖、含酒精饮料

含糖、含酒精饮料一般会让人上瘾,如果滥用,会导致老年人脂肪堆积、肥胖和骨质流失。尤其是高甜汽水,因为它不仅营养成分低,而且还含有许多对健康有害的添加剂,比如增加香气、颜色和泡腾的化学物质等,碳酸软饮料还含有人造甜味剂很多,长期饮用容易引起疾病,尤其是糖尿病、心脏

病,甚至是癌症,因为它们含有很多危险的致癌化合物。

由于酒精能令人上瘾,甚至有传言适当饮酒能软化血管、对健康有益,导致很多老人也喜欢饮酒,其实酒精是一级致癌物,同时能损伤血管,对健康弊大于利,因此老人为了长寿,应远离嗜酒!

2)油炸食物

随着年龄的增长,免疫系统和肠道系统的健康开始下降,吃油炸食物容易消化不良,更重要的是,油炸食品的能量也很高,会因新陈代谢急剧下降而导致脂肪堆积和肥胖。从长远来看,它会影响大脑和骨骼健康,并增加患癌症和糖尿病等疾病的风险。

不要以为年龄大了饮食上无所谓,研究表明,对于健康饮食来说,多大年龄做出改变,少吃不健康的饮食,多吃健康饮食,都不算晚,老年朋友如果遵守均衡饮食原则,积极改变饮食习惯,肯定都能够带来健康和长寿方面的获益,祝福所有老年朋友健康长寿!

喝牛奶掌握6个技巧,不让营养浪费

牛奶是生活中比较常见的乳制品,如果平时可以适当饮用牛奶获取的好处是比较明显的,因为牛奶中含有人体需要的钙质、蛋白质、氨基酸、微量元素等,适当食用牛奶能够满足人体对营养物质的需求。

但是在喝牛奶的时候需要注意很多方面的问题,才能避免营养物质流失。那么,如何充分吸收牛奶中的营养物质呢?

1、在合适时间饮用

想要充分吸收牛奶中的营养物质,需要选择合适的时间。一般在早餐或者晚上睡觉之前喝牛奶比较适合,早餐喝牛奶能够提供能量,晚上饮用牛奶身体吸收钙质的速度加快,对身体调节有利,才能获得足够的营养物质。

2、不要放在阳光直射地方

牛奶最好不要放在阳光直射的地方,很多人喝牛奶的时候没有注意这方面的问题,总是将牛奶放在阳光猛烈的地方。而受到紫外线照射,里面的维生素可能会受到紫外线的照射之后被破坏。因此,平时牛奶应该在阴凉处保存,不能够总是让阳光直接照射。

3、不要反复煮沸

想要完全吸收牛奶中的营养物质,应该注意温度方面的问题。很多人牛奶总是加热之后不断沸腾,如果过度煮沸,有可能会让里面的蛋白质受到高温的影响被破坏,营养价值也会降低。因此想要喝牛奶的人将牛奶煮沸即可,不要持续反复煮沸。

4、喝完牛奶不可以喝茶

为了吸收牛奶中的营养物质,应该注意多方面的问题,牛奶饮用过程中不能再喝茶。很多人认为喝奶茶可以加倍吸收里面的营养物质,殊不知茶叶中的鞣酸和牛奶中的钙质会相互结合,身体对钙质的吸收速度会减半。因此,牛奶和茶不能够一同饮用。

5、不要空腹饮用

如果想要充分吸收牛奶中的营养物质,不要在空腹状态下喝牛奶。很多人总是空腹喝牛奶,空腹状态下喝牛奶,反而容易增加肠胃负担,出现不良反应的概率会增加。因此平时最好吃上一点东西再喝牛奶,可以避免空腹喝牛奶出现腹泻的现象。

6、不要用铜锅煮牛奶



喝牛奶也要掌握正确的方法,平时在喝牛奶的时候如果想要将牛奶煮熟,应该避免用铜锅。因为用铜锅煮牛奶比较容易导致里面的维生素被破坏,营养物质就会流失。因此需要注意这方面的问题,不要用铜锅煮牛奶。

初春遵循“少酸多甜”,要吃这4种“甜味”食物,健脾养胃



初春乍暖还寒,天气也是忽冷忽热,早晚的天气还是比较的清凉,南方还好,尤其是北方这个时候要及时地添衣物防寒保暖。除了要多吃以外最重要的还是要从饮食上调理身体,少吃辛辣油腻,酸口的食物,而是要多吃一些甜味十足的食物。

一、山药

【菜名】:桂花紫薯山药糕

【烹饪步骤】:

1、我们先来将食材准备好,把山药皮去掉,紫薯的皮也去掉。

2、把山药紫薯分别切成小块,分别放进两个小碗里面。蒸锅里面倒入适量的水烧开,然后将紫薯和山药放上去,蒸个20分钟左右,全程大火。

3、把蒸好了的山药取出来以后,加上适当的蜂蜜,再用勺子压成泥。

4、紫薯也是同样用勺子压成泥,因为紫薯本身就有一定的甜味,不需要再加入这个甜味的调味品了。

5、最后我们再将紫薯和山药分别分成20克一个小圆子。将紫薯泥放进模具里面再用勺子压一下,将模具反过来压到底儿,推出来即可。

二、南瓜

【菜名】:芝心南瓜饼

【烹饪步骤】:

1、把南瓜的皮去掉了以后再让清洗干净以后切成片,把南瓜再放进盘子里面隔水煮熟。

2、再将蒸熟了的南瓜从蒸锅里面取出来,放在一个大一点的盆子里面,用勺子压成南瓜泥,再加入少量的糖搅拌均匀。

3、随后我们再加入适量的糯米粉,用筷子给搅拌成絮状。

4、揉成个面团,然后再分成20克左右一个小圆子。把芝士片切成碎片准备好。

5、取出来一个做好的南瓜糯米球压扁,然后在中间放上芝士碎,再次剥好桂圆,压成饼状。

6、把南瓜饼都做好了以后,电饼铛郁热,在上面刷上食用油,把做好的芝士南瓜饼放进去里面,上次以后翻面等两面都煎到金黄即可。

三、胡萝卜

【菜名】:粉蒸胡萝卜

【烹饪步骤】:

1、我们现在将胡萝卜准备好,然后给胡萝卜插成丝了。

2、然后我们再将玉米粉和少量的盐倒进去。

3、搅拌至没有干粉,胡萝卜丝都均匀地裹满玉米粉。

4、然后我们再把放进锅里面烧开水,蒸个15分钟左右即可。

四、马蹄

【菜名】:冰糖枸杞蒸马蹄

【烹饪步骤】:

1、我们先来将马蹄洗干净了以后去皮,然后冲洗干净,放进淡盐水里面浸泡个几分钟左右。

2、把浸泡好了的马蹄沥干水分以后放在小碗里面,依次加入冰糖,枸杞。

3、我们在把马蹄放进蒸锅里面用大火烧热了以后改成中火蒸15分钟左右。

4、把蒸好了的马蹄取出来以后,稍微放凉在使用之前淋上糖桂花就可以了。