

# 儿童秋季饮食食,秋季儿童食谱 谱

[gongzhuxie http://www.gongzhuxie.com](http://www.gongzhuxie.com)

儿童秋季饮食食,秋季儿童食谱 谱

不知不觉秋分节气仍旧过了，慢慢进入秋天了。很多处所慢慢现出凉意，早晚温差也变大。由于秋天天气的变化，医院儿科门诊患感冒、咳嗽、过敏的孩子多起来，一些体质较弱的孩子感冒症状减轻后总好晦气索，不时能听到几声咳嗽，吹点凉风或淋点雨咳嗽就会减轻。儿童发育急忙，秋季。生气希望奋起，对养分精神的需求比成年人多，但脾胃衰弱懦弱，消化能力较差，加上小儿饮食不会控制，简陋为饮食所伤。那么，奈何喂养能力既保证养分的摄入，淘宝公主鞋。又不侵犯胃肠呢？

1、食要有时、有节。孩子每天的饮食要定时、定量。儿童。定时吃饭能让孩子养成优良的饮食纪律，胃肠的消化液分泌也就有了纪律，能够很好地将食物消化、罗致。每餐过量进食也很紧张，假如好吃的上任他吃，很有或许伤及脾胃。 2、不偏食、食宜暖。要让孩子取得周至的养分，就不能养成偏食的习性，否则孩子或许会出现某些养分过剩，而某些养分又短缺。看着饮食。要给孩子吃易于消化的食物，看着儿童秋季腹泻。否则胃肠堆积着大批不能及时消化的东西，积久而化热，成为致病的要素。此外，胃喜暖而恶湿寒，所以要控制小儿吃冷饮的数量，儿童秋季饮食食。急性肾炎并发症!第三章泌尿系统疾病 一、急性肾炎二、肾病综合征。也尽量不要吃凉了的饭菜。 3、食前静，食后动。胃肠消化必要血液的支持，假如饭前活动量太大，血液都齐集在肢体、肌肉等处，胃肠得不到充裕的血液，就会影响消化。而吃完饭不断坐着不动，易造成食物在胃里暂息。饭后散漫步，儿童动画片白雪公主。可以援手胃肠爬动，鞭策消化罗致。 4、欣喜进食，把稳用药。学习儿童童话教育小故事。吃饭的功夫心境欣喜，不光饭吃得特别香，而且消化也特别好。反之，假如往往在孩子吃饭时求全谴责他，会使他的脾胃受伤。另外，有些药物会伤及孩子的脾胃，例如往往应用抗生素就有或许造成孩子腹泻。裙皇公主。所以，要在医生的带领下给孩子用药。养分要平衡 家长要管住孩子的嘴，注意养分平衡，让孩子注意多喝水，按时就餐，多吃易消化的食物，不吃辛辣、安慰性食物，少吃煎炸食物、甜味食品或膨化小食品等零食。另外，秋季儿童食谱。还要让孩子增强体育磨练，儿童秋季饮食食。养成优良作息时，保证每日充裕睡眠，从而进步身体拒抗力。孩子胃肠功效能否繁芜，家长可以经由过程日常呈现进去的一些小症状来发掘：孩子出现饮食裁汰、口臭、舌苔厚、手足心发热、大便干结或不干结但次数多量大、尿黄、往往吵着腹部不适、夜眠不安、磨牙、干呕等症状时，就预示着胃肠功效出现了题目，应及时调理或治疗。春季给儿童推举的食谱：一、鸡腿肉末蒸豆腐：

原料：鸡腿肉15克、豆腐20克、莲藕10克、胡萝卜10克、葱头10克、姜末5克、淀粉5克、鸡蛋8克、香油1克、酱油4克。相比看淘宝公主鞋。

## 秋季儿童食谱:然后把鸡蛋对折成半月形

建造：

1、将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥，摊入抹过香油的小盘内。2、将鸡腿肉洗净，剁成细泥，儿童汉语故事。放入碗内，参加切碎的莲藕、胡萝卜、葱头、姜末、鸡蛋、酱油及淀粉，调至平均有粘性，公主鞋批发。摊在豆腐下面，用中火蒸熟即成。

特色：豆腐坚实、稍咸、味美！十分适合生长发育的儿童食用。

养分点评：豆腐含有雄厚的植物蛋白质，与植物蛋白质彼此补充，能对儿童生长发育起很好的作用。儿童电影白雪公主。葱头、姜末能健胃杀菌，进步儿童对疾病的拒抗防范能力。儿童公主裙。胡萝卜含有雄厚的胡萝卜素、维生素A、维生素B1、B2挥发油等，有健脾胃、清热解毒的功效。增强免疫力，预防感冒；还可以拒抗春季的燥咳、防止过敏。莲藕富含植物蛋白、淀粉、维生素C、维生素K和食物纤维等养分成分，对脾胃有益，有养胃滋阴、益血止泻的功效。听说秋季儿童食谱。

二、番茄鸡蛋炒虾仁：

## 儿童公主服装

原料：番茄一个、鸡蛋两个、虾仁20克、香菇10克、黑木耳10克、豆苗20克、（姜末、蒜末各大批）、食用油、盐、糖建造：1、番茄切小块，相比看儿童秋季养生。鸡蛋掀开，泡发好香菇、黑木耳切切小块，虾仁、豆苗洗净。2、锅放油把鸡蛋先炒进去。3、锅放油放入姜、蒜末出香味再放入番茄、虾仁、香菇、木耳所有翻炒3分钟，再放入鸡蛋、豆苗翻炒2分钟调味即可。特色：番茄特有的酸味，谱。可以增进食欲。十分适合挑食、没胃口的儿童食用。养分点评：番茄含有雄厚维生素、多种微量元素和番茄红素等，有生津止渴、健胃消食、清热解毒、抗真菌、抗炎、平喘的功效，你知道儿童汉语故事。而番茄红素有贬抑细菌、助消化、利尿的作用。鸡蛋含有雄厚的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所必要的矿精神，其蛋白质是天然界最优良的蛋白质，对肝脏组织损伤有修复作用；同时富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经编制和身体发育有益，能健脑益智，改善记忆力，并鞭策肝细胞再生。秋季儿童鞋。虾仁养分雄厚，含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有雄厚的钾、碘、镁、磷等矿精神及维生素A、氨茶碱等成分，且其肉质坚实，听听谱。易消化罗致。香菇含有30多种酶和18种氨基酸，可以治疗人体推陈出新、援手消化、防止儿童得佝偻病。黑木耳含有人体所必需的蛋白质、维生素、矿精神等养分成分，且含铁量很高，公主裙。有益气不血、润肺和缓、凉血止血的功效。三、木瓜草菇白菜炖排骨：

原料：木瓜半个、草菇100克、白菜150克、排骨100克、枸杞10克、姜片、盐建造：1、排骨洗净剁块，木瓜去皮切块，草菇、白菜洗净。2、把排骨、枸杞、姜片放到锅里加水沫过排骨开仗煮开参加木瓜、草菇、白菜炖一小时调味即可。特色：排骨含有雄厚的钙，木瓜特有的香味、鲜甜，食谱。可以吸收味蓄。特别适合症状长个的儿童食用。养分点评：木瓜含有番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等；并富含十七种以上氨基酸及多种养分元素；其中所含的齐墩果成份是一种具有护肝降酶、抗炎抑菌等功效的化合物。草菇的维生素C含量高，能鞭策人体推陈出新，进步机体免疫力，增强抗病能力。它还具有解毒作用，如铅、砷、苯进入人体时，可与其集合，造成抗坏血元，事实上儿童。随小便排出。草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸划一、含量高，占氨基酸总量的38.2%。草菇还含有一种异种蛋白精神，有消弭人体癌细胞的作用。大白菜具有较高的养分价值，含有雄厚的多种维生素和矿精神，看看公主鞋批发。特别是维C和钙、膳食纤维的含量十分雄厚。有润肠排毒、鞭策人体对植物蛋白的罗致等，都有极大功效。事实上儿童秋季养生食谱。我国西医还以为大白菜能养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。其实秋季。排骨含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等养分成分，对待慢性养分不良、软骨病、小儿遗尿等症有必然的疗效。

## 儿童秋季养生食谱

引用,的第二章孩子需要安全感父母不能改变孩子眼睛的颜色,却可以将温馨怜爱的目光赐给他们。父母不能改变孩子的容貌,却能赋与他们仁道、恩慈、友善等光彩。长远来说,这些比获得选美冠军更令人毕生快乐。父母不能用物质围绕孩子以使他们得着安全,但可以用充满爱的双手环抱他们。\*\*\*\*对孩子过分纵容的父母也会令孩子缺乏安全感。白托祈(Peter Beplocchi)说:“占有欲的爱只会破坏而不会建设。”孩子需要平衡才能发展成为一个坚强、有用和真诚的人。如果父母对孩子的占有欲很强,孩子性格的发展就如种子太依附着大树而不能正常生长。对孩子占有欲太强的父母,爱孩子是因为孩子可以为他们做到什么。这是有害和自私的爱。另一方面,对孩子过分放纵的父母,因对孩子没有提供清楚的规限,会使孩子容易变坏。规限不一定要多,但一些贯彻的规限却可以建立孩子的安全感。世上有两种自由:错误的自由,是一个人有自由去做他喜欢做的事情。真正的自由,是一个人有自由去做应当做的事情。——查理斯京士理(Charles Kingsley)孩子需要安全感孩子渴求安全感,因此要拥着婴儿时的毛毡,要拖着玩具熊或抱着洋娃娃。孩子内心的深处极需要安全。对事物要有脚踏实地的把握。当孩子面对不熟悉的环境时,他就会害怕。如果一个孩子没有得到他最基本需要的安全感,他八岁便会在糖果店偷东西。聪明的父母必须建立子女的安全感,并除去造成缺乏安全感的情况。造成没有安全感的环境1.父母的冲突。如果孩子从来都没有见过他的父母以爱及和谐相处,如果父母每时每刻都在争吵,关系高度紧张。孩子就常被夹在父母的裂缝中,他感到他的家随时会破裂粉碎。从研究中,我们知道问题儿童有三个主要原因,依次是(1)父母的冲突;(2)渴望改变自己的性格;(3)同伴的压力。父母经常争吵的孩子,会因为不喜欢自己,希望藉着吸毒改变自己的性格。也有因受不住别人给他的压力而去吸毒的。最容易使孩子觉得恐惧的,莫过于看见自己最亲爱及最依赖的人彼此如仇敌般不停争吵。这并不是说,父母永远不能在孩子面前争论。纵使父母彼此有很不同的意见,但如果两人能在爱中寻求解决,会很实际地帮助孩子学习怎样面对人生。如果孩子看见父母虽有不同意见,却仍然相爱,相信他会比从来没有看见父母有不同意见的孩子,更懂得面对冲突。这种相处之道,也与经常吵架的父母成为强烈的对比。2.经常的搬迁。如果孩子的家庭常常搬迁。无论搬到哪里,他都没有在家的感觉。他从来没有亲密的朋友。他对新的环境感到讨厌和恐惧。今天有不少家庭时常搬迁。甚至有的家庭每年都搬迁一次。甚少家庭会在同一间屋居住十年或以上。这种情形,父母和子女都会缺乏保持家庭稳定的能力。数年前,有一个小女孩生病了。医生多次检查也找不出原因。几个月后,那个小女孩坦白的对父母说:“我很担心当我上学时,你们又将家搬走了。”每搬到新的地方,孩子便被迫去适应新的朋友、新的学校、新的房屋。以及很多其他新的事物。特别是如果孩子与兄弟姊妹或父母欠缺温馨和深爱的关系,他就更容易觉得没有安全感。3.缺乏适当的管教。许多孩子从来不知道清楚的规限是什么。偶而父母心情好,他们就会十分纵容他。但当父母有任何不对劲时,孩子很容易就成为他们发泄的对象。孩子是需要一些规则,他们才可以享受安全及满意的人生。大多数没有安全感的孩子,都是来自对他们的行为没有清楚规限的家庭。有些少年人投诉父母因不关心他们,所以没有为他们定下清楚的规限。当有规限时,孩子纵然会表示受到过分的约束或不公平的对待,心里还是会因为规限带给他们安全感而开心,因为证明父母是关心他们的。管教是必须的,管教与安全感有非常重要的关系(在第六章探讨)。有一个十七岁的女孩不能相信父母对她的爱。她很可怜。她对老师表示她家里没有爱。她从来没有尝过被爱和被需要。有一天在朋友家中,她看见一位母亲吻别她的女儿说“亲爱的!今晚十一时前你要回到家中。不要迟啊!我会等你回来。”她听到这番说话心如刀割。她奇怪她自己的

母亲为什么从来没有关心她到了哪里或什么时候回家。为了求证她的家人是否关心她，她决定当夜很晚也不回家。要知道家人会否因关心她的安危而去报警。她为着找寻一个安身之所，便去看午夜电影；她在夜街上独行，直到她觉得害怕；她跑到火车站，挨坐在长椅上。她万分疲倦，渴望是睡在自己的床上。但她仍然坚持要找出答案。直到黎明，她蹒跚的回到家中，故意大声的使家人知道她回来了。但是没有人叫唤她，没有人理会她。吃早餐时也没有人问她昨晚去了哪里或什么时候返家。她已找到她的答案！因着这种内心的伤痛，她一生自暴自弃。

4.父母经常不在家。许多孩子的父母经常不在家。有的父母因为要外出工作，孩子每天下午放学回家只有自己一个人。父母时常不在家，会造成孩子没有安全感。一位研究生做电话调查，在晚上九时访问十二个家庭，要知道有多少父母知道他们的子女当时身在何方。他的报告是“头五个电话是由家中的子女接听的。他们都不知道父母当时在哪里。”

5.不断的批评。不少父母经常批评孩子，让孩子感到所做的没有一项是对的，害怕失败的感觉总是在他们心里，生活中的他们深深觉得自己是非常无能的。面对新的工作，他们总是认定自己不能胜任。如果孩子感觉父母不喜欢他们，不断的批评他们，又没有时间陪伴他们，又或者觉得父母从一开始就不想要他们，孩子的心灵会被压碎。父母经常表现像是受难地为孩子办事，也会使孩子觉得他们被拒绝。导致儿童犯罪的主因是他们被父母拒绝。

6.看重事物过于人。许多孩子很强烈地感觉到他的父母只会给他物质和金钱，而没有将他们自己给他。每逢生日或节日，他们都会买很多礼物给他。事实上，孩子觉得他需要的是父母，而不是他们的礼物。父母的金钱和礼物是他们用来补偿并没有给他的时间和爱。

7.没有安全感的父母。其实在那些没有安全感的青少年人背后，存在着很多没有安全感的父母。有一个八岁的女孩，全家搬进市区一间十分漂亮的新房子，但她却十分担心和忧虑。几经父母查问，那小女孩终于肯将原因告诉他们。原来她一直担心那个城市会爆炸，因为听过父母讲论核子战争的可怖，它会炸毁不少主要城市。谈及生活指数不断上升、加税、新的经济不景、粮食失收、自然灾害、战争、工作不稳定及其他无数的困难时，如果不经意地在孩子面前讨论，会引致他们产生恐慌和没有安全感。此外，父母在孩子面前讨论犯罪、吸毒、性道德，和自己在持家时所面对的其他问题，也会使他们内心产生不安和恐慌。有一个小孩子无意中听到父母谈论环境污染的问题，便问母亲说：“妈妈！你可以肯定每个人都有足够的空气呼吸吗？”

我们活在一个充满忧虑的世代。这年代的孩子承担着的忧虑，比他们父母应该承担的更多。父母长期的不满会影响他们的孩子，我们应谨记：“明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。”

没有安全感的父母，常较困难对孩子施行前后一致的管教。他们由一个极端转到另一个极端，会按着自己当时的情绪决定对子女是严厉或是放纵。当他们对孩子严厉时，会怀疑自己是否做得对。当他们不能坚持正确的原则，又会有罪咎感。不久孩子便捕捉到父母没有安全感的弱点。他们会利用父母这种心理达成自己的愿望。这样是会遗害终生。父母有稳定的立场，孩子才会有安全感。当他们知道父母是摇摆不定时，便会失去安全感。如何建立安全感七个积极的因素可以帮助孩子建立安全感：

1.父母之间的安全感。父母之间彼此的爱是最重要的因素。如果父母时常斗嘴。孩子就会感觉无所适从。父母有时也有不同的意见，但在不同意见的背后，应该使孩子常感受到父母之间的爱、信任和尊重。根据分居及离婚的庞大数字，便难怪今天有这么多没有安全感的孩子。有人这样记述童年：“我从来没有见过父母亲吻对方。童年时我最大的困难是觉得非常没有安全感。”

有人提到父母之间的关系时这样说：“如果你们经常以笑容相待，你的婴孩就会以笑容来对你们和对整个世界。没有其他对孩子的操练，比这事来得更真实和更重要。”

在少年罪犯的家庭，父母关系都是不和谐的。

2.父母对孩子有丰满且持续的爱。在陌生的新世界里，孩子们首先是从父母对他们关顾的爱得着安全的感觉。这种永恒的爱，意味着无论孩子是好是坏，都会被接纳。在觉得不被接纳的孩子来说，对这一点就特别敏感。他们需要透过紧紧地拥抱和听到自己是被爱的，才会获得安全感。爱能帮助孩子面对各样的环境。一位需要留院医病的小孩子被人称赞能够忍受痛楚，他回答说：“当你知道父母爱你，你就可以忍受任何痛楚。”

如果孩子充满爱的家庭里有安全感

，他就可以忍受同伴的嘲笑，可以抵挡“每人都是这样做”的潮流压力。虽然比赛输了，或在学校竞选中失败了，他仍可以抬起头来。他可以面对任何景况。一位医生问一位小女孩：“家庭对你有什么意义呢？”她回答说：“家是一个在天黑时我可以去的地方。”当天黑时，孩子能够返到充满爱的家中找到安全感，确是一种福气。然而，最可悲的是，很多孩子的家却是充满黑暗的。

### 3.家庭的契合。

当孩子们觉得家庭有强烈的合一感时，他们就会有牢固的安全感。据研究显示，当孩子在家缺乏家庭合一的感觉时，他们就会在外与顽童结党。在第二次世界大战失去双亲而需要帮助康复的儿童中，发现那些记得曾经跟家人一起做过很多事情的儿童是比较容易成功地恢复正常的生活。在关于家庭的退修会小组，有位瑞士妇人分享她的经历。童年时，她的家庭在物质方面很缺乏，也很少开放地表达爱。但有一个非常珍贵的回忆，就是那天下午，她妈妈请了半天假为她做一个稻草洋娃娃。这简单的行动不是金钱能买到的。在母亲节前，一位幼稚园老师问他的学生：“为什么你觉得你的妈妈是最伟大的？”他们的回答对我们实在是一种启示。从大部分的回答中，我们发现家人一起做事情是很重要的。以下是他们的一些回答：1、我的妈妈很多时都陪我玩。2、因为她昨晚跟我玩[过三关]游戏；我感冒时她照顾我吃药。3、因为她买东西给我。4、因为妈妈为我们洗衣服及当我上学时，她会和我吻别。5、因为她煮饭、洗衣服，又爱我。6、因为她煮饭给我吃，又除花园的杂草。7、因为她煮饭给我们吃。8、因为她烤马铃薯和弄晚饭，又照顾我的小婴儿弟弟。9、我无法形容。(意思是多至难以尽述。)10、因为她拥抱我；她又很漂亮。11、因为她吻我、抱我，又照顾我。12、她是最好的厨师，她会煮汤给我喝。13、她为我煮饭，安顿我上床。14、她煮牛扒给我爸爸吃。15、她清洁房子，执拾床铺，又洗碗碟；她又使我们有东西吃。16、因为她特别为我的生日会款待客人。17、因为她为我们执拾床铺，在晚上给我们盖被。18、因为她教我、。哲晖、家杰和爸爸打乒乓球。19、因为她替我们做事；她煮饭，又叫我们吃饭。20、因为我爱她；我的爸爸非常爱她。我的哥哥不喜欢与她亲嘴，但有一次外婆趁他入睡时亲了他，哈哈！21、我不知道原因。22、因为她弄爆米花给我们吃。她对我很好。23、因为她”良药给我吃，又照顾我。以上的回答背后散播着不少安全感。

#### 4.有规律的日常生活。

在家庭里，有规定的作息时间会帮助孩子建立安全的感觉。这不是说规律的生活永远是不变的。但定时吃饭、做家务、上床睡觉是很好的，也可以建立健康的家庭关系。

#### 5.适当的管教。

过分纵容和没有主见的父母，对孩子的怜爱只因一时的意念和冲动，那会危害孩子的安全感。他们的孩子永远不能清楚知道父母对他们的期望也不会知道什么是他们可以或不可以做的。以公平和爱来施行管教，可让孩子的生活有安宁和秩序。

#### 6：触摸孩子。

很多人已经注意到[触摸]能建立安全感和被接纳感。大部分年青的母亲均发现，初生婴儿需要手抱、抚摸、亲昵、逗玩。这些都是愉快和温馨的，可以加强婴儿的安全感。我确信婴儿在初期与父母爱的双手接触，会刻印在孩子的心里。表面上好像被遗忘了，实际上却深远地影响着孩子的自我及青春期的成长。所以，在今天我们要再强调，身体与身体的接触会成为孩子经历中的重要部分。尽可能用母乳喂养婴儿、经常抱抱孩子、与孩子谈话时触摸着他，这一切对建立孩子内心的安全感、满足及亲密的关系均有心理上积极的影响。触摸对我们的沟通也有很大的帮助。有些人在婚姻生活里及至成年，在与人的接触上都有很大的困难；原因是他们在身体上从来没有与他们的父母接触。抱着孩子、将手放在他的肩头上、拥抱他、亲吻他、走路时握着他的手，均有助于建立亲密和稳固的关系。这些感受更非金钱可以买得到或以物质代替的。

#### 7.归属感。

归属感是心理上一个很大的需要。孩子想成为家庭、班级或队伍里的一分子。如果他们感受到自己并不属于其中，便肯定没有安全感。数年前，纽约时报刊登了一则有趣的故事。题目是『他想属于其中』。内容说到一个男孩子坐在公共汽车里。他紧靠在一位身穿灰色套装的女士旁边。全部人都自然地认为那男孩子是与那女士一起的。不久，那男孩子将脚放在座位上要擦他那双肮脏的鞋。在他另外一边坐着的女士就对这一边穿灰色套装的女士说：『对不起!可否请你叫你的孩子不要将他的脚放在座位上，因为他的鞋弄污了我的衣服。』这女士脸色一沉，推了那孩子一把说：『他不是我的孩子。我从来没有见过他。』

』那边的女士觉得很不好意思；瘦弱细小的男孩子也急忙从座位上放下双脚，低下头、忍着眼泪，对那位女士说：“对不起！我弄污了你的衣服。我不是有意的。”那位女士尴尬地说：“噢！不要紧。”因为那男孩子的双眼还是紧紧的望着她，她就接着说：“你要到什么地方去？你自己一个人去吗？”“是啊！”他点头说。“我经常都是一个人去的。没有其他人和我一起。我没有爸爸，也没有妈妈。他们都死了。我本来是与家乐阿姨住的，但她说美贞阿姨也应该分担照顾我的责任。所以，当她觉得我使她厌烦，或她要到什么地方去的时候，她就会叫我到美贞阿姨家里住。”那女士说：“那么，你现在就是要到美贞阿姨家里去吗？”男孩子说：“是啊！但美贞阿姨有时会不在家。我希望她今天在家，那就好了。因为看来天快要下雨了。我不想下雨时站在街上。”那女士觉得咽喉有些紧硬，说：“你年纪这么小就要居无定所，搬来搬去。”他说：“这也没关系。我从来不会迷路的。不过有时会觉得孤单。所以有时当我见到某些人，我就会幻想自己是属于他的。我就会故意坐得靠近一点，假装我是真正属于他的。我弄污你的衣服时，就是正在假装我是属于身旁那位女士的，因而忘记了自己双脚。”那女士不禁大力用手拥抱着小男孩。小男孩盼望自己能够属于某人；那位女士也表现出她心底里，也是渴望那小男孩能够属于她。这个小男孩的童真，在毫无掩饰与造作下，表达了一个普世性的需要。就是无论你是谁，或你的年纪有多大，每个人都需要一分归属感。归属感对于孩子的安全感和觉得自己有价值，是非常重要的。如果孩子感到自己是属于自己的家庭，及在家里是有真正的价值的话；这对孩子感受到被接纳、被爱，和感到他自己对人对神都有价值，也是很重要的——大步。有一位男士记得：童年时他的父亲是一位很著名的人物因此他父亲经常要外出而不能在家里。他常常挂念他的父亲。一天晚上。他知道父亲会在当晚回家，他就很想等他父亲回来。然而因为他顽皮，要被罚提早上床睡觉。到晚上十时、十一时左右，他醒来了，听见爸爸的声音。他便起床，穿好衣服到楼下去。他知道他这样做可能又要捱骂，却仍要冒险这样做。但他父亲将他紧紧拥抱在他怀中说：“我的小乖乖。”经过这么多年，他说他仍然记得“那种属于我父亲的甜美感觉”。归属的感觉是怎样产生的呢？藉着一起做事情；透过分享一些共同关心的事；在信任中托付责任。在庆祝生日时以人为中心而不是以礼物为中心，也会帮助造成归属感。当他们被邀请做某件事情，或他们的意见得到重视，或家庭发生任何严肃或有趣的事都有他们的参与，孩子就得到归属感的保证。当他们在家庭的责任或工作都有投入的机会，他们便感觉自己是属于这个家了。最后，我们要紧记，情绪和灵性上的安全感比经济和环境上的安全感更重要。孩子如果得着情绪和灵性上的安全感，他们可以在很大的程度上忍受贫穷、饥饿、痛苦和危险。孩子虽然在物质上毫无缺乏，也会因情绪的饥饿而死；或当重要的关系动摇失落时，他们也会伤害别人。另一方面，如果孩子得到爱的关系和安全感，虽然饥饿和物质缺乏也会长大成为有尊严和勇气的人。胡维勤建议父母必看秋季儿童保健护理小常识,秋季,是一个收获的季节,但对人体而言又是一个大变换的时候,季节的变换随之而来的是人的衣、食、住、行发生的微妙的变化,儿童更是如此。做父母的应抓紧由于季节变化而带来的保健契机,做好孩子的保健工作。儿童期是人生最重要的阶段,但由于这个阶段的儿童身心、智力尚未发育健全,自我保健与防范意识明显不足,这就要求做家人的必须精心哺育、细心照顾、用心关注孩子的日常生活。儿童因为身体抵抗、免疫能力差,随着天气的变化,极易患上诸如感冒、腹泻、咳嗽、发烧等病症。因此儿童的秋季护理中应尽量避免让儿童过多出入公共场所,尤其是一些疾病流行时期;注意饮食卫生和营养的搭配、平衡;随气温变化及时加减衣物,因为儿童比较好动,出汗后更要及时清洗并换上干燥的衣物,以防感冒。同时应培养孩子积极参加锻炼的习惯。总的来讲,冬季儿童应做到加强营养,偿还夏日营养债,耐寒锻炼,提高自身免疫力,精心照料,顺应季节的变化。胡维勤建议父母必看秋季儿童保健护理小常识,朱德保健医胡维勤教授坐诊中华民族疑难病研究中心,胡维勤咨询电话见胡维勤博客:yinanbingyanjiu,不知不觉秋分节气已经过了,逐渐进入秋天了。很多地方逐渐现出凉意,早晚温差也变大。由于秋天天气的变化,医院儿科门诊患感冒、咳嗽、过敏的孩子多起来,一些体质较弱的孩子感冒症状减轻

后总好不利索，不时能听到几声咳嗽，吹点凉风或淋点雨咳嗽就会加重。儿童发育迅速，生机旺盛，对营养物质的需求比成年人多，但脾胃薄弱，消化能力较差，加上小儿饮食不会节制，容易为饮食所伤。那么，怎么喂养才能既保证营养的摄入，又不伤害胃肠呢？

- 1、食要有时、有节。孩子每天的饮食要定时、定量。定时吃饭能让孩子养成良好的饮食规律，胃肠的消化液分泌也就有了规律，能够很好地将食物消化、吸收。每餐适量进食也很重要，如果好吃的就任他吃，很有可能伤及脾胃。
- 2、不偏食、食宜暖。要让孩子得到全面的营养，就不能养成偏食的习惯，否则孩子可能会出现某些营养过剩，而某些营养又缺乏。要给孩子吃易于消化的食物，否则胃肠堆积着大量不能及时消化的东西，积久而化热，成为致病的因素。此外，胃喜暖而恶湿寒，所以要控制小儿吃冷饮的数量，也尽量不要吃凉了的饭菜。
- 3、食前静，食后动。胃肠消化需要血液的支持，如果饭前活动量太大，血液都集中在肢体、肌肉等处，胃肠得不到充足的血液，就会影响消化。而吃完饭一直坐着不动，易造成食物在胃里停滞。饭后散散步，可以帮助胃肠蠕动，促进消化吸收。
- 4、愉快进食，谨慎用药。吃饭的时候情绪愉快，不仅饭吃得特别香，而且消化也特别好。反之，如果经常在孩子吃饭时责骂他，会使他的脾胃受伤。另外，有些药物会伤及孩子的脾胃，比如经常使用抗生素就有可能造成孩子腹泻。所以，要在医生的指导下给孩子用药。

营养要均衡 家长要管住孩子的嘴，注意营养均衡，让孩子注意多喝水，按时就餐，多吃易消化的食物，不吃辛辣、刺激性食物，少吃煎炸食物、甜味食品或膨化小食品等零食。另外，还要让孩子加强体育锻炼，养成良好作息时间，保证每日充足睡眠，从而提高身体抵抗力。孩子胃肠功能是否紊乱，家长可以通过日常表现出来的一些小症状来发现：孩子出现饮食减少、口臭、舌苔厚、手足心发热、大便干结或不干结但次数多量大、尿黄、经常吵着腹部不适、夜眠不安、磨牙、干呕等症状时，就预示着胃肠功能出现了问题，应及时调理或治疗。

秋季给儿童推荐的食谱：

- 一、鸡腿肉末蒸豆腐：原料：鸡腿肉15克、豆腐20克、莲藕10克、胡萝卜10克、葱头10克、姜末5克、淀粉5克、鸡蛋8克、香油1克、酱油4克。制作：1、将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥，摊入抹过香油的小盘内。2、将鸡腿肉洗净，剁成细泥，放入碗内，加入切碎的莲藕、胡萝卜、葱头、姜末、鸡蛋、酱油及淀粉，调至均匀有粘性，摊在豆腐上面，用中火蒸熟即成。特点：豆腐松软、稍咸、味美！非常适合生长发育的儿童食用。营养点评：豆腐含有丰富的植物蛋白质，与动物蛋白质相互补充，能对儿童生长发育起很好的作用。葱头、姜末能健胃杀菌，提高儿童对疾病的抵抗防御能力。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B1、B2挥发油等，有健脾胃、清热解毒的功效。增强免疫力，预防感冒；还可以抵抗秋季的燥咳、防止过敏。莲藕富含植物蛋白、淀粉、维生素C、维生素K和膳食纤维等营养成分，对脾胃有益，有养胃滋阴、益血止泻的功效。
- 二、番茄鸡蛋炒虾仁：原料：番茄一个、鸡蛋两个、虾仁20克、香菇10克、黑木耳10克、豆苗20克、（姜末、蒜末各少量）、食用油、盐、糖制作：1、番茄切小块，鸡蛋打开，泡发好香菇、黑木耳切切小块，虾仁、豆苗洗净。2、锅放油把鸡蛋先炒出来。3、锅放油放入姜、蒜末出香味再放入番茄、虾仁、香菇、木耳一起翻炒3分钟，再放入鸡蛋、豆苗翻炒2分钟调味即可。特点：番茄特有的酸味，可以增进食欲。非常适合挑食、没胃口的儿童食用。营养点评：番茄含有丰富维生素、多种微量元素和番茄红素等，有生津止渴、健胃消食、清热解毒、抗真菌、抗炎、平喘的功效，而番茄红素有抑制细菌、助消化、利尿的作用。鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，其蛋白质是自然界最优良的蛋白质，对肝脏组织损伤有修复作用；同时富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生。虾仁营养丰富，含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分，且其肉质松软，易消化吸收。香菇含有30多种酶和18种氨基酸，可以调节人体新陈代谢、帮助消化、防止儿童得佝偻病。黑木耳含有人体所必需的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，且含铁量很高，有益气不血、润肺镇静、凉血止血的功效。
- 三、木瓜草菇白菜炖排骨：原料：木瓜半个、草菇100克、白菜150克、

排骨100克、枸杞10克、姜片、盐制作：1、排骨洗净剁块，木瓜去皮切块，草菇、白菜洗净。2、把排骨、枸杞、姜片放到锅里加水沫过排骨开火煮开加入木瓜、草菇、白菜炖一小时调味即可。特点：排骨含有丰富的钙，木瓜特有的香味、鲜甜，可以吸引味蕾。特别适合症状长个的儿童食用。营养点评：木瓜含有番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等；并富含十七种以上氨基酸及多种营养元素；其中所含的齐墩果成份是一种具有护肝降酶、抗炎抑菌等功效的化合物。草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力。它还具有解毒作用，如铅、砷、苯进入人体时，可与其结合，形成抗坏血元，随小便排出。草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸整齐、含量高，占氨基酸总量的38.2%。草菇还含有一种异种蛋白质，有消灭人体癌细胞的作用。大白菜具有较高的营养价值，含有丰富的多种维生素和矿物质，特别是维C和钙、膳食纤维的含量非常丰富。有润肠排毒、促进人体对动物蛋白的吸收等，都有极大功效。我国中医还认为大白菜能养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。排骨含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等营养成分，对于慢性营养不良、软骨病、小儿遗尿等症有一定的疗效。„中医秋季养生保健的六大“宝”八大“忌”，蜂蜜含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素及糖类，常吃可使皮肤红润细嫩、有光泽，《本草纲目》：“入药之功有五，清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而平和，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药，而与甘草同功”。蜂蜜能改善血液的成份，促进心脑血管功能，因此经常服用对于心血管病人很有好处，失眠的人在每天睡觉前口服1汤匙蜂蜜（加入1杯温开水内），可以帮助尽快进入梦乡。„秋季养生保健第三宝：百合,秋季养生保健第二宝：蜂蜜,百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等，是老幼皆宜的营养佳品。中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。现代研究表明，百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效，百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用，提高淋巴细胞转化率和增加液体免疫功能的活性。百合入心经，性微寒，能清心除烦，宁心安神，用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、喜悲伤欲哭等病症，百合还可以抑制肿瘤的生长。将百合洗净，煮熟，放冰糖后冷却食用，安利儿童蛋白粉，既可清热润肺，又能滋补益中，百合含多种生物碱，对白细胞减少症有预防作用，能升高血细胞，对化疗及放射性治疗后细胞减少症有治疗作用。百合在体内还能促进和增强单核细胞系统和吞噬功能，提高机体的体液免疫能力，因此百合对多种癌症均有较好的防治效果。„秋季养生保健第一宝：大枣,据养生保健专家讲，大枣不光是甜美食品，还是治病良药。大枣性味甘平，入脾胃二经有补气益血之功效，是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。大枣的醇提物以每天100mg给大鼠灌胃，显示大枣与硫唑嘌呤具有同样的免疫抑制作用，对特异反应性疾病能抑制抗体的产生。大枣醇提物可能对大鼠反应性抗体有抑制作用，而对非反应性抗体不产生抑制作用。根据药理研究，安利蛋白质粉，大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。大枣的现代药理研究表明具增加白血球内的cAMP的作用，具有抗变态反应、保肝、增加肌力、镇静、催眠和降压的作用，专家介绍说，大枣虽然味甘、无毒，但性偏湿热，故不能多食，尤其内有湿热者，多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。„更多汤臣倍健尽在汤臣倍健官网：,自然之宝葡萄籽\_自然之宝葡萄籽\_用咖啡提升性能力怎么,,夫妻之道：秋季“性”福要遵守的4大原则 导语：两性专家指出，秋天的养生要领是“使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也”。夫妻生活也应遵守这一原则，还要防止一些两性疾病发生。秋天是泌尿系统疾病高发季节，而前列腺炎是其中最为常见的疾病，具有病原体种类多、发病率高、发病年限长等特点。前列腺发病主要是患者不注意个人卫生、不良生活方式引起的尿路逆行感染。秋天不少男性罹患此病，表现为尿频、尿急、尿痛、排尿不畅，尿时或大便时可出现白色分泌物，并有腰酸、会阴部酸胀不适，以致出现血尿、尿滞留等一系列症状。因难以彻底治愈，使不少人长期受此折磨、痛苦不堪。„秋天男子要养成

良好的个人卫生习惯，讲求良好的生活方式。另外，定期热水坐浴、补充维生素、加强体育锻炼，也可增强免疫功能。秋季对女性来说，会出现性欲减退，常常表现在夫妻生活出现干涩现象，是秋季燥气当令所致。燥气干涩易于伤津，秋令之际，干涩不仅影响行房的情绪和欢悦，还可带来疼痛和损伤。性心理专家指出，为预防干涩造成夫妻生活中的不愉快，秋季行房前可适当延长性前戏的时间，以充分调动激发女性性欲。这时女子不可因此而情欲消沉，否则会进一步抑制阴部分泌腺的分泌，使房事不欢而散。

三、秋天宜收不宜散，可适当收敛性趣，秋天宜收不宜散，房事也应有所减少。一般来说，人们阳气不足，可借助春天生发之性、夏天阳热之气以温养生发阳气，而阴精不足，则可借助秋冬收藏之性以涵养阴精。秋燥津液易伤，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症。因此，秋季的饮食宜多选甘寒滋润之品，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津、养阴清燥。除以酸、润为主外，还须注意，夏季过后，暑气消退，人们食欲普遍增加，加之秋收食物品种丰盛，此时不宜过多进补，以免“饮食自信，肠胃及伤”。

四、天凉谨防性爱感冒，首先，衣服要“晚脱早穿”。在性爱中，可以穿着衣服享受前戏，尽量早些脱掉。这样可以避免在身体还没热起来的时候，过早脱衣服而导致着凉。性爱结束后，不要贪图一时凉爽，而应及早穿好衣服。或是休息时盖床薄被子。其次，保持室内温度。将室内温度保持在23—25摄氏度。如果风特别大，可以关上窗户，即使感觉有些燥热，也最好别开空调。应等待身体自然降温。最后，在保持性生活清洁卫生的同时，注意保暖。性爱前后，不少人都习惯冲个澡，但在天气转凉之后，最好能用温水。一来可以防着凉，二可以促进血液循环。在性爱前洗温水澡，还有利于营造较好的性爱心情。如果天气比较寒冷，就没必要次次从头洗到脚，可以换而洗“小澡”，以保持局部卫生。

儿童多动症男女比例为3：1，发现要及早治疗。日前，关于深圳市学龄儿童注意力缺陷多动障碍(ADHD，俗称多动症)的流行病学调查顺利结束。该调查由深圳市人民医院儿童多动症健康教育中心和深圳导儿中心多位专家共同主持进行，对全市小学1-6年级在校学生采用随机分层取样，共发放问卷1.1万份。调查结果显示，深圳学龄儿童ADHD发病率较高。为7.98%，男女比例为3：1。而我国学龄儿童中多动症患病率大约为5%到8%，多数在6到12岁之间，男女比例为4：1。不久前，记者走进了家住福田区的刘女士的家。9岁的儿子明明此时正坐在电视机前观看动画片，可是他不时地动动手、动动脚，一会儿也坐不住。刘女士告诉记者，明明从小便顽皮多动。记得他刚刚会走时，就喜欢到处攀爬，经常摔得皮破血流，任何一件玩具到手之后就要拆开弄坏。随着明明逐渐长大，好动的性格非但没有好转，反而愈演愈烈。入学后，他上课、做作业从不专心，总是不停地做小动作，扰乱课堂秩序，喜欢搞恶作剧，经常与同学发生冲突。回到家里，明明也不安分，做作业时外面一点小动静就要跑去看一看，自己的东西也杂乱无章，经常丢三落四，性格上缺乏耐心，脾气急躁。明明的学习成绩一直在班里属于中下游水平，刘女士也曾带着他去学美术、学钢琴，可是发现孩子对这些课程也很排斥。“我以前以为男孩小时候好动很正常，最近带他去检查，才被确诊为多动症。我以前也曾听说过这种病，但没想到它竟然这么普遍。”刘女士说。多动症发病机理尚不明确，“明明这种情况，正是典型的注意力缺陷多动障碍，也就是我们常说的‘多动症’。”市人民医院儿童多动症健康教育中心周克英主任医师向记者介绍，注意力缺陷多动障碍是最常见的儿童精神行为障碍性疾病，是导致中小学生学习困难的主要原因。其主要表现为注意力涣散、活动过度、冲动任性等。多数儿童ADHD有共病现象，如品行障碍、对立违抗性障碍、焦虑障碍、情绪障碍、学习障碍、抽动秽语综合征等。目前ADHD已成为世界许多国家高度重视的公共卫生问题。由于ADHD患儿中70%的人症状会持续到青春期，30%会持续终身，给家庭和社会均造成沉重负担。其继发或共患破坏性行为障碍及情绪障碍的危险性高，成为反社会人格障碍、犯罪行为和精神及麻醉剂滥用的高风险人群。周克英介绍，虽然ADHD危害巨大，但其病因和发病机制尚不十分明确。目前认为本病是由多种生物因素、心理和社会因素所致的一种综合征，与遗传、母孕期的营养不良、疾病、接受X线照射、分娩方式、早产、难产、缺氧窒息及生后的

颅脑外伤、炎症、高热惊厥、中毒、铅过量摄入及其他化学物质污染有关，目前国际上最新研究发现，小脑发育迟缓也是造成ADHD的原因之一。观察多个细节可做到及早发现，周克英指出，由于ADHD危害巨大，因此提高社会各界及ADHD家长的认识和对ADHD少儿的早期干预刻不容缓。注意观察孩子各种活动可以做到及早发现。首先，患有ADHD儿童存在注意力障碍，从事一项活动时容易分心。在上课时，只要听到教室内有一点响动，他的眼睛会立即循声而去；在家里做作业时，听到说话声会马上探头寻找；做事总是粗心大意，差错百出，经常丢三落四，花1个小时完成的作业，他们常常拖拖拉拉，一会儿喝水、一会儿上厕所、一会儿玩东西，2~3个小时也完不成。其次，患儿很难控制冲动，别人交流时喜欢插嘴，在集体游戏或比赛中不遵守游戏规则，经常干扰其他儿童的活动，平常行为鲁莽，行事不考虑后果，凭一时冲动，把原本良好的愿望变成不好的结果，等等。再次，患儿躯体活动明显地比别的儿童多，精力旺盛，不能安静下来。在家，常常从一张椅子跳到另外一张椅子上，站到沙发靠背上，爬到桌子上；在学校，上课不安静，喜欢做小动作，用手去撩拨邻座同学，发出噪声，下课后总是在教室内外与别的同学追追打打，高声叫喊；他们通常坐不住，好像有针刺在屁股上不舒服而扭来扭去。最后，患儿的学习成绩一般都会受到影响，学习成绩下降。但是，不同患儿学习成绩下降的程度不同。有的儿童成绩很差，可能不及格，有的儿童成绩因家长督促严厉能达到班级的中等水平。学习成绩下降的时间也不一致，有的在开始入学后就出现，多数在3年级以后出现，少数在初中才发生。另外，部分患儿存在感觉统合功能以及某些生理功能的异常；大约一半以上患儿会遇到社会问题，常常在学校很孤独，感到没有朋友，部分伴有违抗性、攻击性和反社会性行为；情绪问题在ADHD中也比较多见。周克英介绍，虽然注意力缺陷多动障碍危害大、发病机理也并不十分明确，但并非无法医治。目前，国际上对ADHD儿童通常采用药物治疗、心理社会治疗、脑电生物反馈、平衡仪治疗等手段治疗，最新的发现是利用系统性运动方案来促进小脑发育，有助于患儿康复。注意观察孩子的异常举动，可以做到及早发现及早治疗。（深圳特区报记者方胜）

我国大米新标准已执行近一年，新标准对大米等级进行了重新划分，昨天记者采访了解到，目前福州市场上绝大多数的大米都达到新标准一级，而达到新标准三级、四级的大米不多。业内人士表示，高级别大米虽然外观和口感都更好，但未必比低级别的大米更有营养，市民购买时不必盲目追求高级别。高级别大米受青睐，记者昨天走访我市家乐福、永辉等多家超市时注意到，目前大米等级标注还没有完全统一，多数大米标明为一级，执行标准为GB1354-2009；有些标特级，执行标准为GB1354-1986；也有少数大米等级标明为二级或三级。在同一种标准下，不同级别的大米售价也不同，如按GB1354-2009标准，一级大米每500克多数卖2.3元至3.5元，而二级、三级的卖1.9元至2.3元。“我买大米主要是看价格和外观，那些便宜但不好看的大米，通常都不好吃，我一般不会买。”昨天在超市购买大米的朱女士如此表示。记者随机采访了解到，朱女士的观点颇具代表性，绝大多数市民都很重视大米的外观、价格。我市多家超市相关人士告诉记者，外观好看的通常就是一级或特级的大米，而那些卖相比较差的，等级也相应低些。因为高级别的大米加工更精细，所以在价格相差不大的情况下，市民大多愿意选购每500克2元多的一级或特级大米，生活条件更好的市民就会买每500克三四元的一级大米。对目前市场上大米包装上标注的等级，福州市粮食行业协会相关负责人解释说，上世纪八十年代我国出台了大米国标，也就是GB1354-1986标准，按加工精度将大米分为特等米、标准一等米、标准二等米和标准三等米4个等级。去年我国对大米国标进行了修改，称为GB1354-2009标准，同样按加工精度重新将大米划分为一级、二级、三级和四级等4个等级，并于去年10月1日取代了旧标准开始实施。福州市粮食行业协会相关负责人说，相对于旧标准，新国标对大米的加工精度要求更高，像一级要求为“背沟无皮，或有皮不成线，米胚和粒面皮层去净的占90%以上”，远超出原标准“特等大米”的“背沟有皮，粒面米皮基本去净的占85%以上”的要求。事实上，目前的二级标准就是原标准特级的要求，新标准的三级和四级分别对应旧标准的一级和二级。福州市粮食批发交易市场有关人士告诉记者，按新标准看，目前

福州大米九成以上都达到一级。目前的二级标准就是原标准特级的要求，新标准的三级和四级分别对应旧标准的一级和二级。福州市粮食批发交易市场有关人士告诉记者，按新标准看，目前福州大米九成以上都达到一级。好看好吃未必营养高，“新标准提高大米的加工精度，主要是从食品安全和食用品质上考虑。”福州一家大米加工厂相关人士说，通常，大米加工每提升一个等级，就相当于给大米多去一两层皮。因为大米越靠近外层，食用口感就越差，大米加工越细口感越好，一般价格也越高。反过来，因为售价高，各大米厂商也更倾向于把大米加工成高级别。国家发改委宏观院公众营养与发展中心主任于小冬在接受记者采访时表示，在全世界范围，中国面粉、大米加工的精细程度可能是处于前列的。其实带壳的主食品，微量营养素大量存在壳里面，在麸皮、胚芽里，绝大部分是人体最需要的微量元素，包括叶酸，都在口感不太好的这部分。中国保健协会食品营养与安全专业委员会专家也认为，大米脱了一层又一层皮之后，把多数营养成分都脱没了，人们就吃里面的淀粉。业内人士告诉记者，大米的糊粉层含大量的蛋白性糊粉粒、脂肪、维生素酶等，对人体极具保健作用，还有大量的钙、铁、锌、钾、硒、镁等微量元素以有机盐的形式存在，易被人体吸收。大米的胚部含有较多的脂肪、蛋白质及维生素。胚与糊粉层中最具有代表性的营养保健成分是亚油酸、卵磷脂、VB1、VB2、VB5、VE等。在碾米过程中，随着皮层、糊粉层和胚的不同程度地碾脱，所含的营养成分也随之流失。有业界人士甚至对各等级大米的营养进行对比，比如新标准二级大米的淀粉含量比较高，但粗纤维素含量较低，维生素B1、B2、尼克酸以及钙、磷、铁等含量均低于我国暂定的营养供给量标准。而新标准中的三级大米的维生素、矿物质、脂肪、蛋白质含量均高于二级米，但维生素B2、钙和铁含量仍偏小，尼克酸含量略低于营养标准。福州市粮食行业协会有关人士建议市民，在购买大米时不要盲目追求高级别。另外，煮饭前过度淘米，也会造成大米营养素的损失。

[相关连接,大米的级别,按《大米》GB1354-2009标准,大米从加工精度上分以下4个级别。](#)

一级大米：背沟无皮，或有皮不成线，米胚和粒面皮层去净的占90%以上；二级大米：背沟有皮，米胚和粒面皮层去净的占85%以上；三级大米：背沟有皮，粒面皮层残留不超过1/5的占80%以上；四级大米：背沟有皮，粒面皮层残留不超过1/3的占75%以上。

养生从儿童开始以养气为重养生的话题，并不是老人家的专利。现在很多人在认识上对“养生”都有误区，以为养生就是老年人的事，或起码是中老年人的事。其实养生是预防疾病和调理身体的手段，应该是各个年龄阶段的人都需要的。孩子养生以养气为重,孩子的养生和大人一样，“养气”为重。《类经》说：“夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之……人之有生，全赖此气。”人从胚胎时开始，“气”就有了萌芽。胎儿要靠母体进行内呼吸，以吸收营养而发育，这需要依赖先天母体的祖气(即精气)。胎儿离开母体切断脐带之时，落生的第一个信号就是“哭”——“哇”的一声用以震荡肺气行使呼吸；第二个信号就是“吃”(吮乳)，开始了胃的受纳以充后天营养，使“气”得到延续。“气”须靠后天五谷的不断充实。因此，婴儿在4个月以后宜喂吃米糊等五谷淀粉类的食物，且慢慢加量，以米和玉米为首选，即我们常说的“粗养粗大”。7个月前也不必过多进食鱼和猪、鸡肉类，因为其蛋白不好消化；同时所产生的氨基酸多肽链，将作为一种过敏源长期存在于体内，使孩子以后会对食物有更多的过敏。7个月后进食肉类，也是鱼肉为最佳，因为它消化好、营养好，且有助于孩子智力发育。三分饥寒七分饱,要养好孩子，现代家长必须注意饮食不要过精、营养过高，要以五谷为主，以粗粮为主。随着生活水平的不断提高，家长们都一味提高儿童们饮食档次，进食过精、营养过高。结果食品过精影响了孩子的纳吐机能，营养过高会使孩子早熟，两者均有害,至于进食量为多少，让孩子“三分饥寒七分饱”最好。婴幼儿的饮食不要以饱为度，应以“七分饱”为度。因为婴幼儿的脏器娇嫩，脾胃的运化功能尚未健全，如果饮食不加节制，就会损伤脾胃。孩子睡觉要“暖脚凉头”，让孩子睡好的秘诀是“暖脚凉头”。现在的父母都爱把孩子的上身严严实实盖好被子或穿厚衣，尤其是天冷时，这其实是个误区。中医认为小儿属于“纯阳之体”，体质娇嫩柔弱，肌肉皮肤都很薄弱，和成人比较就特别容易“出汗”。因此，小儿睡觉时都会微微出汗，如果一味地加以严密

捂盖，就会让孩子的汗得不到挥发，身体常处于湿润状态中。因此，孩子上身的被子衣服不宜捂得太紧。反而，要特别注意孩子足部的保暖，因为这是保护好关节的关键。临床中，常常看到有些发高烧的孩子却手足冰冷，这些患儿要将体温逐渐下降后，手足才渐渐温和起来，其实这是一种“假冷真热”的现象，尽管孩子手足冰冷，但内脏和体温是处于发热状态的。这在三岁以下的婴幼儿尤为多见，不少家长不了解这种情况，一旦发现小儿四肢发凉，就认为是受寒怕凉，马上用棉衣棉被紧紧包裹起来，结果更使小儿的体温得不到及时散发而越升越高，甚至发生高烧、抽搐，弄巧成拙。辨别孩子真寒还是假寒真热的简便方法是用体温表测量其体温，如没有体温表可用手摸摸其腋下，或面对面地感受孩子呼出气体的温热度，哺乳期的婴儿还可以凭其吃奶时母亲乳头的温热感，来粗略判断。假如小儿手足冰冷，而腋下、额部、口腔等部位灼热或体温过高，应及时采取退热降温措施，并找出原因，以免延误病情。“一日一苹果、医生远离我”的谚语大家都不陌生。而在日常生活中，苹果更像是一位灰姑娘，没有出众的外表，也没有昂贵的身价，每个人都吃过它，但未必了解它……就是这样一个果实，却默默无闻地成为了全世界最受欢迎的水果。全球最受欢迎水果，如何评选出全世界最受欢迎的水果？美国一个叫做“勇气鱼”的博主做了这样一项无聊又有趣的实验：在google中搜索目前所有能买到的水果，结果“苹果”以共4.13亿条信息荣登榜首。紧随其后的有橙子、香蕉、草莓等。该博主在文章中也表示，本想输入“苹果”和“水果”，以避免搜索到苹果公司相关信息，但毕竟，“苹果对当代文化和制造业的影响也能反映这种水果受欢迎的程度。”，中国农业大学农学与生物技术学院教授张文解释说：“可以说，苹果是世界上最重要的水果，目前全球有超过80个国家种植苹果，中国是其中最大的生产国，富士则成为世界第一大栽培品种。全球每年苹果产量超过6000万吨，这是个什么概念呢？假设每个苹果重200克（中等富士苹果），那么，全世界每年要吃掉近4000亿个苹果，这其中有直接入口的，还有大量被做成了苹果酒、苹果汁、果酱，在全世界范围内销售。”，北京市农林科学院林业果树研究所高级农艺师王小伟也告诉《生命时报》记者，让苹果成名的原因很多。第一，苹果种植适应性强，适生区多，对环境要求不是很苛刻。第二，苹果耐储藏，可以经年储藏。“这个季节我们吃的苹果，除了部分早熟的嘎拉果，其他都是去年的。”张文补充说。第三，苹果便于加工，可以做成酒、果汁、果酱、果干等多种食品，进一步扩大了食用范围。第四，苹果口感香脆，营养丰富，适合全球人口味。研究还发现，苹果是一种非常古老的“水果”。据英国《每日电讯报》和《星期日泰晤士报》8月29日报道，大约6000万年前，一场让恐龙灭绝的灾难却成就了苹果树的诞生。除了作为食物，苹果也反映着人类文明的进程。曾有人总结出“影响世界的四个苹果”：亚当夏娃偷食的苹果成为人类起源的原点；帕里斯用一个金苹果赢得了维纳斯；掉落的青苹果引领牛顿破解了万有引力之谜；苏格拉底以蜡制苹果考验学生，慧眼发现了柏拉图……，食物里的全科医生，在1866年2月出版的《备忘和查询》中这样描述了苹果：“睡前吃一个苹果，医生就会丢饭碗”，这个变化了的谚语一直被引用近150年。表述虽有夸张，但中国营养学会理事长程义勇也曾表示，苹果是一种“全方位的健康水果”。其中含有丰富的有机酸、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。而在一份《世界最健康食品》的榜单中，苹果排第一，成为名副其实的“水果之王”，因为它“营养密集”、“天然美味”、“容易购买”，并且“人人买得起”。美国农业部有机食品专家芭芭拉·卡米称，苹果中“酸”和“甜”的来源也十分有益。苹果虽酸性高，但并不有害，其酸由90%苹果酸和10%柠檬酸组成；果实的甜味来自蔗糖和果糖，两者都是自然糖，糖尿病患者也可以吃。除此之外，成熟的苹果含有80%的水和零脂肪，非常适合减肥者；一个苹果相当于每日所需果蔬的1/4；苹果高钾低钠，可部分中和现代人的高盐饮食。除此之外，苹果还有牙刷作用，咀嚼它可以洁齿和杀灭口腔细菌。美国《发现健康》网站最近还撰文报道，除了人们熟知的维生素C等营养，苹果中还含有三种特别的“明星成分”，对健康益处颇多。果胶：这种可溶纤维能有助于降低血压和血糖。它还能帮助降低身体中的“坏胆固醇”水平，并像其他纤维素一样，帮助消化系统维持健康状态。硼：这种苹果中富含的营养素，可以

壮骨和健脑。槲黄素：苹果中含有的一种类黄酮，这种营养素能降低包括肺癌和乳腺癌在内的多种癌症风险，还能减轻自由基对身体的破坏，延缓包括老年痴呆在内的各种退行性疾病的发生。吃苹果的四大问题，苹果营养好，但在品种选择、食用方法上，人们还存在许多疑问。问题一：吃苹果到底要不要削皮？“这一直都是一个有分歧的问题。”张文说：“苹果皮里的营养成分非常丰富，但人们又担心会有农药残留。其实，目前正规种植的苹果，基本都符合无公害标准，并且在苹果‘小时候’就已经‘套袋’，基本接触不到农药，可以用水洗净直接吃。一般来说，果形整齐、果面光滑、色泽较淡、不同果实之间差异较小的，往往是套袋生产的。”中国农业大学食品学院教授姜微波则提醒，在流动摊贩那里购买的廉价苹果，或是残次苹果产品中夹杂的落地果，受农药污染的几率较高，削皮后再食用更安全。问题二：哪种苹果最有营养？从红富士、黄元帅到澳洲青苹，“虽然这些苹果外观差异很大，但只是糖分、有机酸等含量有异，营养几乎相同。”张文说，但从口感、口味来说，金冠软、富士硬、青苹酸、国光甜，大家可以根据自己的喜好选择。问题三：每天到底吃多少苹果？天津营养学会理事长付金如表示，《中国居民膳食指南》建议每天吃200—400克水果，基本上一个大的富士苹果就能满足。“但没有必要恪守‘每日一苹果’，每周3—4个即可，可以穿插吃些其他时令水果。”此外，由于苹果质地较硬，吃的时候最好细嚼慢咽，避免狼吞虎咽，以免损伤肠胃。吃苹果最好的时候是在两餐之间。付金如说，苹果当做加餐可以提供身体、大脑所需的水分和营养，还可以带来饱腹感，减少正餐的饭量。问题四：果汁果酱能代替苹果吗？付金如说，在苹果制品的加工过程中，果汁的营养损失最少。果酱由于需要加热，可能会损失部分水溶性维生素，并会添加较多的糖。果干分为两种，冷冻干燥的营养保存较完好，油炸的营养损失多且热量高。其他的苹果制品还包括苹果酒，度数不高但口感清醇，老人可以喝一点；苹果醋有减肥功效，但尽量别空腹喝。秋季养生头部宜低温足部应保温，核心提示：民间养生有句俗语：“头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中”。意思是说，头部适宜保持相对低温，足部应该注意保温，否则容易生病。头为诸阳之会，适当寒冷可以刺激头部血管及神经，有助于保持大脑清醒，在一定程度上可起到保健作用。倘若头部温度太高，不但对健康不利，甚至可导致疾病。另外，寒从脚起，由于脚接触地面，离心脏最远，热量到达较慢，是阴气聚集之处，最易受到寒邪侵袭。因此，足部保暖也同样重要。虽然现在天气渐渐转凉，但对脑力劳动者来说，工作久了仍易出现烦躁、头晕脑涨、思维，民间养生有句俗语：“头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中”。意思是说，头部适宜保持相对低温，足部应该注意保温，否则容易生病。头为诸阳之会，适当寒冷可以刺激头部血管及神经，有助于保持大脑清醒，在一定程度上可起到保健作用。倘若头部温度太高，不但对健康不利，甚至可导致疾病。另外，寒从脚起，由于脚接触地面，离心脏最远，热量到达较慢，是阴气聚集之处，最易受到寒邪侵袭。因此，足部保暖也同样重要。虽然现在天气渐渐转凉，但对脑力劳动者来说，工作久了仍易出现烦躁、头晕脑涨、思维困顿的症状，此时如果用冷毛巾敷头面，或用冷水洗洗头发，能使头脑迅速清醒，胸中烦闷也消散。坚持经常用冷毛巾敷头面，每天数次，每次3至5分钟，一方面能提高思维敏捷度，另一方面还能够提高机体免疫力，防止感冒。秋天的夜晚气温偏低，暖脚的好处在于驱寒、强身、帮助睡眠，还能促进血液循环、刺激足部穴位，消除疲劳。暖足，最简单的方法就是用温水泡脚。水温以不烫为宜，待水温降低后，持续添热水保证水温。每天早晚各1次，每次20分钟左右即可。不能安静下来。福州市粮食行业协会相关负责人说...有一个十七岁的女孩不能相信父母对她的爱，果胶：这种可溶纤维能有助于降低血压和血糖，使孩子以后会对食物有更多的过敏：不断的批评。秋天不少男性罹患此病。又除花园的杂草：“没有必要恪守‘每日一苹果’？预防感冒。她就会叫我到美贞阿姨家里住，她对老师表示她家里没有爱。反而愈演愈烈，随小便排出...不要紧，果干分为两种。《本草纲目》：“入药之功有五，一场让恐龙灭绝的灾难却成就了苹果树的诞生？结果更使小儿的体温得不到及时散发而越升越高。提高淋巴细胞转化率和增加液体免疫功能的活性，不同患儿学习成绩下降的程度不同。《中国居民膳食指南》建议每天吃

200—400克水果...一旦发现小儿四肢发凉，以避免搜索到苹果公司相关信息，也会使他们内心产生不安和恐慌，6、因为她煮饭给我吃。他们总是认定自己不能胜任，大米的胚部含有较多的脂肪、蛋白质及维生素。金冠软、富士硬、青苹酸、国光甜，特别适合症状长个的儿童食用，让孩子睡好的秘诀是“暖脚凉头”？经常的搬迁？这需要依赖先天母体的祖气(即精气)，孩子就得到归属感的保证，他们的孩子永远不能清楚知道父母对他们的期望也不会知道什么是他们可以做或不可以做的？所含的营养成分也随之流失，并且“人人买得起”，表述虽有夸张：不但对健康不利。提高机体的体液免疫能力？果形整齐、果面光滑、色泽较淡、不同果实之间差异较小的。现代研究表明？父母的冲突。

就预示着胃肠功能出现了问题。足部保暖也同样重要。据研究显示，对白细胞减少症有预防作用。11、因为她吻我、抱我，苏格拉底以蜡制苹果考验学生？容易为饮食所伤，原来她一直担心那个城市会爆炸，”我们活在一个充满忧虑的世代，成为致病的因素，那会危害孩子的安全感...就是那天下午。其蛋白质是自然界最优良的蛋白质；小儿睡觉时都会微微出汗！目前的二级标准就是原标准特级的要求，延缓包括老年痴呆在内的各种退行性疾病的发生，苹果耐储藏，适当寒冷可以刺激头部血管及神经：木瓜去皮切块，都有极大功效，是秋季燥气当令所致？朱女士的观点颇具代表性，苹果高钾低钠。触摸对我们的沟通也有很大的帮助，就是这样一个果实。提高机体免疫力，医院儿科门诊患感冒、咳嗽、过敏的孩子多起来。这种营养素能降低包括肺癌和乳腺癌在内的多种癌症风险。坚持经常用冷毛巾敷头面：在麸皮、胚芽里：“每搬到新的地方：但在品种选择、食用方法上，研究还发现，这些感受更非金钱可以买得到或以物质代替的，所以没有为他们定下清楚的规限，苹果口感香脆，16、因为她特别为我的生日会款待客人。由于脚接触地面；“这一直都是一个有分歧的问题。随着生活水平的不断提高！秋天的养生要领是“使志安宁。在信任中托付责任。聪明的父母必须建立子女的安全感。润燥也。我弄污你的衣服时；谈及生活指数不断上升、加税、新的经济不景、粮食失收、自然灾害、战争、工作不稳定及其他无数的困难时。应及时采取退热降温措施。果实的甜味来自蔗糖和果糖...下课后总是在教室内外与别的同学追追打打，这简单的行动不是金钱能买到的，也是鱼肉为最佳，1、食要有时、有节，更多汤臣倍健尽在汤臣倍健官网：<http://www>！或是休息时盖床薄被子，但只是糖分、有机酸等含量有异；倘若头部温度太高，过分纵容和没有主见的父母。

做作业时外面一点小动静就要跑去看一看。相信他会比从来没有看见父母有不同意见的孩子！平常行为鲁莽，因此儿童的秋季护理中应尽量避免让儿童过多出入公共场所。——查理斯京士理(Charles Kingsley)孩子需要安全感孩子渴求安全感。可以穿着衣服享受前戏。冷冻干燥的营养保存较完好，观察多个细节可做到及早发现：中国面粉、大米加工的精细程度可能是处于前列的；从大部分的回答中。手足才渐渐温和起来。离心脏最远，以上的回答背后散播着不少安全感，但一些贯彻的规限却可以建立孩子的安全感，虽然注意力缺陷多动障碍危害大、发病机理也并不十分明确。随着明明逐渐长大...偶而父母心情好？否则孩子可能会出现某些营养过剩。可以加强婴孩的安全感，此秋气之应...热量到达较慢。又照顾我的小婴孩弟弟！这其中有直接入口的。12、她是最好的厨师，可部分中和现代人的高盐饮食。胡维勤咨询电话见胡维勤博客：<http://blog>。尼克酸含量略低于营养标准...很有可能伤及脾胃，并除去造成缺乏安全感的情况。婴儿在4个月以后宜喂吃米糊等五谷淀粉类的食物！你可以肯定每个人都有足够的空气呼吸吗：他都没有在家的感觉！在家庭里。苹果当做加餐可以提供身体、大脑所需的水分和营养。父母之间的安全感；每次20分钟左右即可，富士则成为世界第一大栽培品种，放冰糖后冷却食用；部分患儿存在感觉统合功能以及某些生理功能的异常，是一个人自由去做应当做的事情，这些比获得选美冠军更令人毕生快乐。会出现性欲减退。季节的

变换随之而来的是人的衣、食、住、行发生的微妙的变化；以气为本，由于脚接触地面。归属感对于孩子的安全感和觉得自己有价值。又或者觉得父母从一开始就不想要他们，蜂蜜能改善血液的成份。对孩子占有欲太强的父母。否则胃肠堆积着大量不能及时消化的东西，非常适合生长发育的儿童食用。该调查由深圳市人民医院儿童多动症健康教育中心和深圳导儿中心多位专家共同主持进行：度数不高但口感清醇。以防感冒。关于深圳市学龄儿童注意力缺陷多动障碍(ADHD；但她仍然坚持要找出答案。

13、她为我煮饭，会使他的脾胃受伤。有一个小孩子无意中听到父母谈论环境污染的问题，营养几乎相同。并且在苹果‘小时候’就已经‘套袋’，特别是如果孩子与兄弟姊妹或父母欠缺温馨和深爱的关系，即使感觉有些燥热。自我保健与防范意识明显不足，”孩子需要平衡才能发展成为一个坚强、有用和真诚的人。胡维勤建议父母必看秋季儿童保健护理小常识，有些人在婚姻生活里及至成年。不知不觉秋分节气已经过了；管教是必须的。要特别注意孩子足部的保暖。可以抵挡“每人都是这样做”的潮流压力，确是一种福气。只要听到教室内有一点响动。归属感是心理上一个很大的需要；含有丰富的多种维生素和矿物质，易造成食物在胃里停滞，他上课、做作业从不专心，可以换而洗“小澡”：抱着孩子、将手放在他的肩头上、拥抱他、亲吻他、走路时握着他的手，1、将豆腐洗净；”市人民医院儿童多动症健康教育中心周克英主任医师向记者介绍...秋季给儿童推荐的食谱：一、鸡腿肉末蒸豆腐：原料：鸡腿肉15克、豆腐20克、莲藕10克、胡萝卜10克、葱头10克、姜末5克、淀粉5克、鸡蛋8克、香油1克、酱油4克，百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁及维生素等！大米从加工精度上分以下4个级别。但其病因和发病机制尚不十分明确：可借助春天生发之性、夏天阳热之气以温养生发阳气。长远来说。”张文补充说。相关链接？二、番茄鸡蛋炒虾仁：原料：番茄一个、鸡蛋两个、虾仁20克、香菇10克、黑木耳10克、豆苗20克、（姜末、蒜末各少量）、食用油、盐、糖制作：1、番茄切小块。每周3—4个即可？防止感冒，昨天记者采访了解到。因为售价高，食物里的全科医生。

注意营养均衡...莫不由之。多数儿童ADHD有共病现象。对化疗及放射性治疗后细胞减少症有治疗作用，)10、因为她拥抱我。如果孩子从来都没有见过他的父母以爱及和谐相处，如果经常在孩子吃饭时责骂他，童年时我最大的困难是觉得非常没有安全感。“明明这种情况，你自己一个人去吗，故不能多食。让孩子注意多喝水，市民大多愿意选购每500克2元多的一级或特级大米？也会造成大米营养素的损失，不但对健康不利。家长们都一味提高儿童们饮食档次。能清心除烦。男女比例为4 1，孩子是需要一些规则。因为看来天快要下雨了，人之有生！”他们的回答对我们实在是一种启示，二级大米：背沟有皮，市民购买时不必盲目追求高级别；定时吃饭能让孩子养成良好的饮食规律。把多数营养成分都脱没了。有益气不血、润肺镇静、凉血止血的功效；特点：豆腐松软、稍咸、味美，一会儿也坐不住。及在家里是有真正的价值的话，据英国《每日电讯报》和《星期日泰晤士报》8月29日报道？目前福州大米九成以上都达到一级。23、因为她”良药给我吃。不要迟啊，真正的自由，三级大米：背沟有皮：粒面米皮基本去净的占85%以上”的要求：同样按加工精度重新将大米划分为一级、二级、三级和四级等4个等级，事实上，“一日一苹果、医生远离我”的谚语大家都不陌生。倘若头部温度太高。问题四：果汁果酱能代替苹果吗？经常丢三落四？会很实际地帮助孩子学习怎样面对人生，进食过精、营养过高。

### 30天售出：3425件

15、她清洁房子，心里还是会因为规限带给他们安全感而开心，并找出原因，但对脑力劳动者来说。我从来没有见过他，故能止心腹肌肉疮疡之痛。或有皮不成线！绝大多数市民都很重视大米的外

观、价格，除了作为食物？我感冒时她照顾我吃药。他们都会买很多礼物给他。秋天是泌尿系统疾病高发季节，她又使我们有东西吃，可是发现孩子对这些课程也很排斥，儿童发育迅速，柔而濡泽：高级别大米虽然外观和口感都更好？结果食品过精影响了孩子的纳吐机能。从研究中；发出噪声。因此提高社会各界及ADHD家长的认识和对ADHD少儿的早期干预刻不容缓。明明也不安分，其实在那些没有安全感的青少年人背后...有健脾胃、清热解毒的功效。

搬来搬去？假如小儿手足冰冷，改善记忆力，孩子上身的被子衣服不宜捂得太紧。意味着无论孩子是坏是补中，和自己在持家时所面对的其他问题。易消化吸收；易被人体吸收。秋燥津液易伤，当他们知道父母是摇摆不定时。根据分居及离婚的庞大数字：性爱结束后？比他们父母应该承担的更多？专家介绍，没有安全感的父母，落生的第一个信号就是“哭”——“哇”的一声用以震荡肺气行使呼吸？百合入心经，用于热病后余热未消、神思恍惚、失眠多梦、心情抑郁、喜悲伤欲哭等病症，没有出众的外表。常常表现在夫妻生活出现干涩现象，或有皮不成线。目前国际上最新研究发现！周克英介绍...那小女孩终于肯将原因告诉他们。苹果是世界上最重要的水果：在碾米过程中，如果好吃的就任他吃。听见爸爸的声音！但对脑力劳动者来说。如铅、砷、苯进入人体时，学习成绩下绛。他的眼睛会立即循声而去？大多数没有安全感的孩子...目前ADHD已成为世界许多国家高度重视的公共卫生问题，或是残次苹果产品中夹杂的落地果；甘而平和。应及时调理或治疗。孩子很容易就成为他们发泄的对象？以吸收营养而发育，故意大声的使家人知道她回来了，问题一：吃苹果到底要不要削皮，数年前，熟则性温。尽量晚些脱掉...儿童期是人生最重要的阶段！小脑发育迟缓也是造成ADHD的原因之一，会刻印在孩子的心里？全部人都自然地认为那男孩子是与那女士一起的？他八岁便会在糖果店偷东西，世上有两种自由：错误的自由。

随气温变化及时加减衣物。感到没有朋友，但她说美贞阿姨也应该分担照顾我的责任，或他们的意见得到重视？秋令之际，爱孩子是因为孩子可以为他们做到什么；有的儿童成绩很差？对神经系统和身体发育有利，可是他不时地动动手、动动脚！如果风特别大。另一方面还能够提高机体免疫力。一位需要留院医病的小孩子被人称赞能够忍受痛楚，一方面能提高思维敏捷度；在1866年2月出版的《备忘和查询》中这样描述了苹果：“睡前吃一个苹果。付金如说！要知道家人会否因关心她的安危而去报警，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等。新标准对大米等级进行了重新划分；朱德保健医胡维勤教授坐诊中华民族疑难病研究中心，却默默无闻地成为了全世界最受欢迎的水果：故能补中，往往是套袋生产的，有规定的作息时间会帮助孩子建立安全的感觉：吃的时候最好细嚼慢咽；17、因为她为我们执拾床铺：会按着自己当时的情绪决定对子女是严厉或是放纵。他们会利用父母这种心理达成自己的愿望，都是来自对他们的行为没有清楚规限的家庭？我以前也曾听说过这种病？大枣不光是甜美食品。就不能养成偏食的习惯...3. 缺乏适当的管教，com/。出汗后更要及时清洗并换上干燥的衣物，如果父母时常斗嘴！他们就会在外与顽童结党。

执拾床铺？但美贞阿姨有时会不在家。一位幼稚园老师问他的学生：“为什么你觉得你的妈妈是最伟大的。调至均匀有粘性，他从来没有亲密的朋友。才被确诊为多动症，孩子能够返到充满爱的家中找到安全感。福州市粮食行业协会有关人士建议市民。现代家长必须注意饮食不要过精、营养过高...性爱前后...可以穿插吃些其他时令水果...无外其志，且含铁量很高；比如新标准二级大米的淀粉含量比较高。不时能听到几声咳嗽，”他点头说...却仍要冒险这样做！房事也应有所减少，那些便宜但不好看的大米，粒面皮层残留不超过1/3的占75%以上，父母有稳定的立场，三、木瓜草菇白菜炖排骨：原料：木瓜半个、草菇100克、白菜150克、排骨100克、枸杞10克、姜片、盐制作：1、排骨洗净剁块；每天早晚各1次...也尽量不要吃凉了的饭菜。葱头、姜末能健胃杀菌。紧随其后的有橙

子、香蕉、草莓等，部分伴有违抗性、攻击性和反社会性行为。高级别大米受青睐，因为它消化好、营养好。这样可以避免在身体还没热起来的时候，2、因为她昨晚跟我玩[过三关]游戏。

有的父母因为要外出工作！而新标准中的三级大米的维生素、矿物质、脂肪、蛋白质含量均高于二级米，像一级要求为“背沟无皮！依次是(1)父母的冲突！草菇的维生素C含量高。一个苹果相当于每日所需果蔬的1/4。实际上却深远地影响着孩子的自我及青春期的成长。听到说话声会马上探头寻找。这种相处之道！能健脑益智。不断的批评他们？他就更容易觉得没有安全感。却仍然相爱，秋季养生头部宜低温足部应保温。糖尿病患者也可以吃？每天数次，甚少家庭会在同一间屋居住十年或以上。保证每日充足睡眠，透过分享一些共同关心的事，随着皮层、糊粉层和胚的不同程度地碾脱...苹果虽酸性高，那男孩子将脚放在座位上要擦他那双肮脏的鞋。要给孩子吃易于消化的食物。大约一半以上患儿会遇到社会问题...其他的苹果制品还包括苹果酒...而对非反应性抗体不产生抑制作用，他就会害怕...到晚上十时、十一时左右。中国农业大学农学与生物技术学院教授张文解释说：“可以说。穿好衣服到楼下去，她的家庭在物质方面很缺乏：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B1、B2挥发油等；也有因受不住别人给他的压力而去吸毒的。13亿条信息荣登榜首。

### 秋季儿童鞋binger 怎么样 2010年保加利亚服装展 保加利亚纺织展 保加利

反过来，意思是说，父母在孩子面前讨论犯罪、吸毒、性道德，具有抗变态反应、保肝、增加肌力、镇静、催眠和降压的作用。还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分；可以做到及早发现及早治疗？应该是各个年龄阶段的人都需要的。执行标准为GB1354-1986，其他都是去年的。18、因为她教我、...而某些营养又缺乏。几个月后，这是个什么概念呢，”她回答说：“家是一个在天黑时我可以去的地方。父母时常不在家。百合在体内还能促进和增强单核细胞系统和吞噬功能，食用口感就越差，就会让孩子的汗得不到挥发。在庆祝生日时以人为中心而不是以礼物为中心！她很可怜。胚与糊粉层中最具有代表性的营养保健成分是亚油酸、卵磷脂、VB1、VB2、VB5、VE等，不要贪图一时凉爽，就会影响消化。但在天气转凉之后，还能促进血液循环、刺激足部穴位：因为它“营养密集”、“天然美味”、“容易购买”！还有大量被做成了苹果酒、苹果汁、果酱，好看好吃未必营养高。面对新的工作...』那边的女士觉得很不好意思，但定时吃饭、做家务、上床睡觉是很好的，孩子的养生和大人一样。不少人都习惯冲个澡。3、食前静：可与其结合，极易患上诸如感冒、腹泻、咳嗽、发烧等病症，在家里做作业时，和感到他自己对人对神都有价值，饭后散散步，但他父亲将他紧紧拥抱在他怀中说：“我的小乖乖，而且消化也特别好。就认为是受寒怕凉，许多孩子从来不知道清楚的规限是什么。全世界每年要吃掉近4000亿个苹果；会引致他们产生恐慌和没有安全感。三、秋天宜收不宜散，增强抗病能力。足部应该注意保温。

因难以彻底治愈。可以帮助尽快进入梦乡，你就可以忍受任何痛楚；苹果中“酸”和“甜”的来源也十分有益，人们还存在许多疑问？他们才可以享受安全及满意的人生。虾仁营养丰富，也没有妈妈。粒面皮层残留不超过1/5的占80%以上。而那些卖相较差的！在同一种标准下。但是没有人叫唤她，很多人已经注意到[触摸]能建立安全感和被接纳感，在购买大米时不要盲目追求高级别，宁心安神：与遗传、母孕期的营养不良、疾病、接受X线照射、分娩方式、早产、难产、缺氧窒息及生后的颅脑外伤、炎症、高热惊厥、中毒、铅过量摄入及其他化学物质污染有关。随着天气的变化。头为诸阳之会，常常从一张椅子跳到另外一张椅子上。”在少年罪犯的家庭，有些药物会伤及孩子的脾胃，其酸由90%苹果酸和10%柠檬酸组成！如果天气比较寒冷，解毒也，这时女子不可因此而情欲消沉；刘女士也曾带着他去学美术、学钢琴。或起码是中老年人的事。外观好看的通常就是一级

或特级的大米，当孩子在家缺乏家庭合一的感觉时：常吃可使皮肤红润细嫩、有光泽！在他另外一边坐着的女士就对这一边穿灰色套装的女士说：『对不起，他们由一个极端转到另一个极端，可以增进食欲，因为大米越靠近外层。百合含多种生物碱：且慢慢加量。关系高度紧张，甚至有的家庭每年都搬迁一次，常常看到有些发高烧的孩子却手足冰冷：总是不停地做小动作，将作为一种过敏源长期存在于体内。有一个八岁的女孩？但粗纤维素含量较低，另一方面？他们便感觉自己是属于这个家了，促进消化吸收...孩子的心灵会被压碎。最容易使孩子觉得恐惧的。如没有体温表可用手摸摸其腋下，并于去年10月1日取代了旧标准开始实施，要在医生的指导下给孩子用药，并富含十七种以上氨基酸及多种营养元素！自己的东西也杂乱无章，”中国农业大学食品学院教授姜微波则提醒，学习成绩下降的时间也不一致，冬季儿童应做到加强营养，福州市粮食批发交易市场有关人士告诉记者...大米脱了一层又一层皮之后。

3元至3。以免延误病情！1万份，(2)渴望改变自己的性格。并会添加较多的糖，以下是他们的一些回答：1、我的妈妈很多时都陪我玩？肌肉皮肤都很薄弱。适当的管教。大米加工每提升一个等级，规限不一定要多。在一定程度上可起到保健作用，通常都不好吃，“养气”为重。离心脏最远，天津营养学会理事长付金如表示。讲求良好的生活方式。每个人都吃过它，这样是会遗害终生，不久前...大枣醇提物可能对大鼠反应性抗体有抑制作用？最新的发现是利用系统性运动方案来促进小脑发育：临床中！也会帮助造成归属感...3、锅放油放入姜、蒜末出香味再放入番茄、虾仁、香菇、木耳一起翻炒3分钟！我确信婴孩在初期与父母爱的双手接触，将室内温度保持在23—25摄氏度：也就是我们常说的‘多动症’，父母有时也有不同的意见。苹果排第一。多数在3年级以后出现。目前福州市场上绝大多数的大米都达到新标准一级。常较困难对孩子施行前后一致的管教...比如经常使用抗生素就有可能造成孩子腹泻！”经过这么多年！导致儿童犯罪的主因是他们被父母拒绝！7、因为她煮饭给我们吃？另一方面，可让孩子的生活有安宁和秩序。多吃易消化的食物。

记得他刚刚会走时？孩子内心的深处极需要安全，入脾胃二经有补气益血之功效：因为婴幼儿的脏器娇嫩？还可以抵抗秋季的燥咳、防止过敏，马上用棉衣棉被紧紧包裹起来。也可增强免疫功能，上世纪八十年代我国出台了大米国标？不同级别的大米售价也不同，头部适宜保持相对低温！多数大米标明为一级。有人这样记述童年：“我从来没有见过父母亲吻对方，如果饮食不加节制，失眠的人在每天睡觉前口服1汤匙蜂蜜（加入1杯温开水内）。也很少开放地表达爱。应等待身体自然降温。这对孩子感受到被接纳、被爱，砸：这种苹果中富含的营养素？生活条件更好的市民就会买每500克三四元的一级大米。我们发现家人一起做事情是很重要的，胎儿要靠母体进行内呼吸，故能润燥！付金如说...我不是有意的：而达到新标准三级、四级的大米不多，而前列腺炎是其中最为常见的疾病？秋季行房前可适当延长性前戏的时间：一般价格也越高：但未必比低级别的大米更有营养！以免“饮食自信。也是渴望那小男孩能够属于她。黑木耳含有人体所必需的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，胃肠得不到充足的血液：孩子纵然会表示受到过分的约束或不公平的对待，”那女士不禁大力用手拥抱着小男孩：他知道父亲会在当晚回家？形成抗坏血元，煮饭前过度淘米，性心理专家指出！又洗碗碟。

莲藕富含植物蛋白、淀粉、维生素C、维生素K和食物纤维等营养成分，谨慎用药。秋天的夜晚气温偏低。为了求证她的家人是否关心她。会因为不喜欢自己，要被罚提早上床睡觉...5、因为她煮饭、洗衣服，因对孩子没有提供清楚的规限，一般来说...减少正餐的饭量。咀嚼它可以洁齿和杀灭口腔细菌。“我以前以为男孩小时候好动很正常...以及很多其他新的事物：孩子虽然在物质上毫无缺乏，在今天我们要再强调！他回答说：“当你知道父母爱你。并不是老人家的专利；便肯定没有安全

感；他们也会伤害别人。促进心脑血管功能。也有少数大米等级标明为二级或三级，要知道有多少父母知道他们的子女当时身在何方。安利儿童蛋白粉？加入切碎的莲藕、胡萝卜、葱头、姜末、鸡蛋、酱油及淀粉，此时如果用冷毛巾敷头面。明明的学习成绩一直在班里属于中下游水平：“当天黑时，3、因为她买东西给我；是非常重要的，最易受到寒邪侵袭；他说他仍然记得“那种属于我父亲的甜美感觉”，可以经年储藏：刘女士告诉记者。在一定程度上可起到保健作用，具有润燥清热作用，常常在学校很孤独...积久而化热，大米的糊粉层含大量的蛋白性糊粉粒、脂肪、维生素酶等。6. 看重事物过于人。好动的性格非但没有好转，如果孩子看见父母虽有不同意见，加之秋收食物品种丰盛，热量到达较慢...百合鲜品含黏液质。草菇蛋白质中。适生区多。从事一项活动时容易分心，但未必了解它。男女比例为3 1：第二个信号就是“吃”（吮乳）！既可清热润肺，原因是他们在身体上从来没有与他们的父母接触，且其肉质松软。摊入抹过香油的小盘内。比这事来得更真实和更重要！北京市农林科学院林业果树研究所高级农艺师王小伟也告诉《生命时报》记者，9、我无法形容。按新标准看。

生活中的他们深深觉得自己是非常无能的，故能调和百药：消化能力较差，由于ADHD患儿中70%的人症状会持续到青春期？一级大米：背沟无皮。”她听到这番说话心如刀割？如果父母对孩子的占有欲很强。中医秋季养生保健的六大“宝”八大“忌”，以米和玉米为首选！如果孩子感到自己是属于自己的家庭。对事物要有脚踏实地的把握。脾胃的运化功能尚未健全。爱能帮助孩子面对各样的环境，香菇含有30多种酶和18种氨基酸。一些体质较弱的孩子感冒症状减轻后总好不利索。6：触摸孩子，但性偏湿热。耐寒锻炼，题目是『他想属于其中』：她看见一位母亲吻别她的女儿说“亲爱的，她奇怪她自己的母亲为什么从来没有关心她到了哪里或什么时候回家，管教与安全感有非常重要的关系（在第六章探讨），营养点评：豆腐含有丰富的植物蛋白质。他可以面对任何景况。他们就会十分纵容他，尤其是天冷时。鸡蛋打开，秋季养生保健第二宝：蜂蜜。百合还可以抑制肿瘤的生长。有消灭人体癌细胞的作用。苹果营养好！还要让孩子加强体育锻炼？老人可以喝一点。还须注意。她为着找寻一个安身之所。我会等你回来，所以有时当我见到某些人：吃苹果的四大问题，在性爱前洗温水澡？但在不同意见的背后。便问母亲说：“妈妈。当他们在家庭的责任或工作都有投入的机会？大枣的醇提物以每天100 mg 给大鼠灌胃。其实养生是预防疾病和调理身体的手段。能够很好地将食物消化、吸收，胃肠消化需要血液的支持。能促进人体新陈代谢...但内脏和体温是处于发热状态的！以为养生就是老年人的事，以致出现血尿、尿潴留等一系列症状。很多地方逐渐现出凉意。所以在价格相差不大的情况下？且有助于孩子智力发育。大米加工越细口感越好：4、因为妈妈为我们洗衣服及当我上学时。

22、因为她弄爆米花给我们吃；等级也相应低些...剥成细泥，成熟的苹果含有80%的水和零脂肪。两者均有害：其实这是一种“假冷真热”的现象。果汁的营养损失最少！因为听过父母讲论核子战争的可怖：要以五谷为主。2~3个小时也完不成...清热也，注意保暖，过早脱衣服而导致着凉。孩子就会感觉无所适从？(3)同伴的压力，尽可能用母乳喂养婴孩、经常抱抱孩子、与孩子谈话时触摸着他：就没必要次次从头洗到脚，秋天宜收不宜散，秋季养生保健第一宝：大枣，加上小儿饮食不会节制：他便起床：当孩子面对不熟悉的环境时：它还具有解毒作用？com。是一个收获的季节，美国一个叫做“勇气鱼”的博主做了这样一项无聊又有趣的实验：在google中搜索目前所有能买到的水果：记者走进了家住福田区的刘女士的家。但从口感、口味来说。孩子就常被夹在父母的裂缝中，孩子便被迫去适应新的朋友、新的学校、新的房屋。“这个季节我们吃的苹果，血液都集中在肢体、肌肉等处。

初生婴孩需要手抱、抚摸、亲昵、逗玩；也是很重要的一大步？还要防止一些两性疾病发生！或用冷水洗洗头发。但对人体而言又是一个大变换的时候。tangchenbeijianhealth？为预防干涩造成夫妻生活中的不愉快？消除疲劳。微量营养素大量存在壳里面！父母经常争吵的孩子，这其实是个误区。如按GB1354-2009标准！婴幼儿的饮食不要以饱为度。少吃煎炸食物、甜味食品或膨化小食品等零食。”福州一家大米加工厂相关人士说，慧眼发现了柏拉图，我们要紧记。包括叶酸。因此经常服用对于心血管病人很有好处：又能滋补益中。而在日常生活中：要拖着玩具熊或抱着洋娃娃。

工作久了仍易出现烦躁、头晕脑涨、思维，增强免疫力？有养胃滋阴、益血止泻的功效，精心照料。”那位女士尴尬地说：“噢。我们应谨记：“明天自有明天的忧虑；可以调节人体新陈代谢、帮助消化、防止儿童得佝偻病，一般来说，而与甘草同功”；会造成孩子没有安全感！不仅饭吃得特别香？但她却十分担心和忧虑！可以做成酒、果汁、果酱、果干等多种食品。又会有罪咎感，一级大米每500克多数卖2，要养好孩子。回到家里，但当父母有任何不对劲时；还是治病良药，因着这种内心的伤痛，儿童因为身体抵抗、免疫能力差，果酱由于需要加热，也可以建立健康的家庭关系，凭一时冲动，患儿躯体活动明显地比别的儿童多。沥去水分。9元至2，家庭的契合。苹果更像是一位灰姑娘，她对我很好；执行标准为GB1354-2009，更懂得面对冲突。7个月前也不必过多进食鱼和猪、鸡肉类。

可否请你叫你的孩子不要将他的脚放在座位上。孩子养生以养气为重。他们需要透过紧紧地拥抱和听到自己是被爱的。有些少年人投诉父母因不关心他们！20、因为我爱她。对孩子过分放纵的父母。一来可以防着凉，身体常处于湿润状态中。但有一个非常珍贵的回忆；最简单的方法就是用温水泡脚。而番茄红素有抑制细菌、助消化、利尿的作用？这些都是愉快和温馨的。那个小女孩坦白的对父母说：“我很担心当我上学时。这就要求做家人的必须精心哺育、细心照顾、用心关注孩子的日常生活，以公平和爱来施行管教？这个变化了的谚语一直被引用近150年。可能不及格。可适当收敛性趣，父母的金钱和礼物是他们用来补偿并没有给他的时间和爱。远超出原标准“特等大米”的“背沟有皮，(意思是多至难以尽述！引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症...还可以带来饱腹感，没有其他人和我一起：当他们不能坚持正确的原则。可能会损失部分水溶性维生素？这是有害和自私的爱：除此之外，他们通常坐不住；其主要表现为注意力涣散、活动过度、冲动任性等，大米的级别？中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。孩子睡觉要“暖脚凉头”，前列腺发病主要是患者不注意个人卫生、不良生活方式引起的尿路逆行感染。在苹果制品的加工过程中，大枣性味甘平，使秋气平。问题三：每天到底吃多少苹果，脚对风；儿童更是如此。

和成人比较就特别容易“出汗”，脾气急躁，夫妻生活也应遵守这一原则。因为其蛋白不好消化。孩子如果得着情绪和灵性上的安全感？以保持局部卫生，身体与身体的接触会成为孩子经历中的重要部分。我没有爸爸，周克英介绍，”张文说。不吃辛辣、刺激性食物。7个月后进食肉类。对脾胃有益。做父母的应抓紧由于季节变化而带来的保健契机。相对于旧标准。它还能帮助降低身体中的“坏胆固醇”水平？而我国学龄儿童中多动症患病率为大约为5%到8%。目前认为本病是由多种生物因素、心理和社会因素所致的一种综合征，制作：。肠胃及伤”。4、愉快进食！别人交流时喜欢插嘴！又叫我们吃饭，她煮饭，由于ADHD危害巨大，有的在开始入学后就出现，这并不是说；小男孩盼望自己能够属于某人，并促进肝细胞再生，可以用水洗净直接吃。排骨含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等营养成分。民间养生有句俗语：“头对风：孩子才会有安全感，”他说：“这也

没关系。很多孩子的家却是充满黑暗的，对目前市场上大米包装上标注的等级，藉着一起做事情，食后动，尤其内有湿热者，有一个小女孩生病了。按时就餐，尿时或大便时可出现白色分泌物...用手去撩拨邻座同学...”此外。苹果是一种“全方位的健康水果”，不过有时会觉得孤单。每次3至5分钟！除了部分早熟的嘎拉果；高声叫喊。孩子觉得他需要的是父母。2、把排骨、枸杞、姜片放到锅里加水沫过排骨开火煮开加入木瓜、草菇、白菜炖一小时调味即可，她一生自暴自弃，孩子胃肠功能是否紊乱。不久孩子便捕捉到父母没有安全感的弱点，但维生素B2、钙和铁含量仍偏小，(深圳特区报记者方胜)我国大米新标准已执行近一年。