

家有考生，祖辈忌说三句话



对有考生的家庭来说，大多数人会把考生的情绪当作最重要的事情。其实，家中祖辈的情绪也需要管理调节，因为他们的情绪会影响到考生的情绪和发挥。山西省太原市杏花岭区精神康复医院心理咨询师马超经常接到家有考生的老人来电咨询。就一些普遍问题，他给出了自己的建议。

图片来自网络

“你不好好学习，长大了就只能去收破烂”

“你不好好学习，考不上高中，就上不了大学。上不了大学，长大了就只能去收破烂。”前几天，张爱莲对着即将参加中考的孙女玲玲大吼，因为玲玲在上厕所时玩了下手机。玲玲被奶奶吼得躲进卧室哭，张爱莲又跟过去继续说：“你爹妈工作忙，我这么大年纪还得当爹当妈，你一点都不知道心疼我。”“说你是为你好，不想让你像你爸你妈那样，只能出去累死累活地打工……”最后玲玲开了门，冲着奶奶喊：“这个讨厌的中考，我不参加了。”

建议 暂时分开一下，留点空间给彼此

张爱莲这种情绪失控，会直接影响孩子考前的情绪。有条件的话可以暂时和孩子分开一段时间，让孩子的父母管。没有条件的，可以转换自己的注意力，尽量少关注孙辈的学习。大考前，孩子们的压力其实已经很大了。让他们放松，才是长辈们应该做的。如何让孩子们放松呢？老人先学会给自己松绑，让孙辈感受到这种放松的心态，他们自然也就放松下来了。

“反正也考不上高中，随便考个职高就行了”

孙女冉冉是杜建国的心头肉。冉冉小时候经常生病，杜建国怕她学习辛苦，身体吃不消，就给她规划好了未来：继承他现在打理的小超市。上小学时，冉冉的确不爱学习。

上初中后，冉冉的好朋友橙橙说：“自己奋斗的才是自己的。”这之后，冉冉一改过去的习惯，开始努力学习。现在临近中考，冉冉每天都会学习到很晚。杜建国特别着急，一直劝说。几天前，杜建国随意说了一句“反正也考不上高中，随便考个职高就行了”，惹得冉冉大发脾气。

建议 用身体语言表达支持

孩子要努力创造自己的人生，作为家长，应该鼓励和支持。杜建国的做法从表面上看是爱，其实传递到孩子那里，是不信任、不支持，甚至是拖后腿。现在，杜建国首先要转变观念，其次要调整方法。不需要直接告诉孙女“我支持你”，而是通过身体语言让孩子看到转变。比如，看孙女学习晚了，送杯牛奶；把她的饮食照顾好；在家尽量不聊中考话题。孩子聪明，能懂。

“只要努力了，考多少分无所谓”

“我是恢复高考后的第一届大学生，亲身体会了高考的重要性。”田振洋退休前是位优秀的工程师。孙子壮壮上学后，就在田振洋的陪伴下学习成长。眼看壮壮就要参加高考，田振洋焦虑起来——他总担心壮壮怯场。于是，他不由自主地对壮壮开展了“心理教育”。“考多少分真的无所谓，只要努力了，你一定能考取理想的大学。”这句话被田振洋反复提起。慢慢地，他发现，壮壮开始躲着他……

建议 不要关心过多，而要镇静自若

田振洋用的是反暗示的方式。表面上传递的是轻松的态度，实际上折射出他担心孙子考不好的焦虑。这样的语言可能说一次不会起到副作用，但反复说，考生就会接收到爷爷的这种焦虑情绪。类似田振洋的爷爷奶奶要放平自己的心态。越临近考试，越要像平常一样。不要关心过多，而要镇静自若。来源：快乐老人报

油里这种重要的防病成分 在灶台上放几天就没了

烹调油里除了维生素E，还含有维生素K。维生素K的好处太多了，但相关科普还远远不够。

极少有人知道的维生素K作用竟然这么多

维生素K是gamma-羧化酶的辅酶，与体内多种重要蛋白质的活化有关，其中包括多种凝血因子。目前已确认，维生素K的主要作用，除了帮助凝血，还有帮助钙元素沉积到骨胶原上的作用，以及帮助防止血管硬化的作用。这是因为发挥这两个作用的蛋白质都需要维生素K来帮助活化。

人体研究发现，对骨质状态不良的绝经女性来说，补充维生素K能把骨折风险降低50%；维生素K对胆囊疾病患者有帮助，还能帮肝硬化患者预防肝癌；维生素K可以延缓动脉硬化的钙化进程，帮助维护动脉的弹性；维生素K还可能有利于胰岛素敏感性。近期有研究发现，维生素K摄入不足时，代谢综合征的风险会增加。

蔬菜的绿色越深维生素K含量越高

按测定数据，维生素K的主要来源是植物油（如菜籽油、大豆油和红花籽油等）、绿叶蔬菜、大豆制品、内脏、蛋黄和奶制品等。

坚果油籽中的含量差异大，比如巴旦木、巴西坚果、夏威夷果和花生中基本不含维生素K，但100克松仁中含量为54微克。

水果中的含量差异大，100克苹果中的含1~3微克，香蕉0.7微克，绿肉猕猴桃高达41微克。在水果干中，西梅干能达到59.5微克的水平。

不同国家，因为膳食结构不同，维生素K的来源也不一样。欧美国家吃绿叶蔬菜少，主要从奶类和蛋类中获得，总量少；我国居民主要从绿叶蔬菜中获得维生素K，植物油和豆制品也有贡献。

对于绿叶蔬菜来说，绿色越深，维生素K含量越高。维生素K是脂溶性维生素，吃炒菜油的时候带着维生素K，很容易吸收利用。

维生素K怕光照但不怕加热

维生素K不是特别怕热，且不会溶水流失，因此用沸水焯蔬菜、短时间油炒菜，还能增加蔬菜中维生素K的提取率和吸收利用率。

劝大家吃水油焖的蔬菜，水油焖可提高蔬菜中脂溶性健康成分的利用率，包括维生素K、胡萝卜素和叶黄素等。如果不把油烧到明显冒烟的话，油里的维生素K大部分还是能保存下来的。

但油里的维生素K有个大弱点——怕光照。

如何补充维生素K？几点建议请收好

要补充维生素K，可以考虑以下几项建议：

1.每天吃300~500克蔬菜，其中有200克绿叶蔬菜比较好。叶子越绿，叶绿素含量越高，维生素K含量就越高。

2.每天吃大豆制品或坚果油籽，加起来不低于25克。其中黑皮绿仁的黑大豆、黑大豆发的黑豆芽，以及黑大豆出的黑豆苗，颜色深绿深绿的，都是维生素K的好来源。绿仁黑豆补维生素K的作用真的不错。

3.全脂奶/酸奶、奶酪和蛋黄中含维生素K，生物利用率不错。如果吃鸡蛋的时候扔蛋黄，喝牛奶的时候只选脱脂奶，就得不到维生素K啦。

4.经常吃点发酵豆制品（比如纳豆、豆酱、豆豉、酱豆腐之类），其中维生素K2的生物利用率比较高（维生素K有多种存在形式，极为复杂，这里就不展开说了）。

5.优先购买装在深色瓶里的植物油。不要放在有光的地方，日常要把油桶、油瓶放在橱柜里避光，倒出来一点之后，马上盖严实放回橱柜。既能减少维生素K的损失，也能帮助保存维生素E，并延缓自由基氧化速度。来源：北京青年报