

婚姻家庭

家庭工作室主办 周一出版 本版编辑:朱怀惠 联系电话:13783778868 E-mail:zhhy369@163.com

育儿有道

微量营养素 孕妇最宜补(一)



新闻背景 近期,世界著名医学期刊《英国医学杂志》、《儿科学》发表了西安交通大学医学院教授顾虹研究课题的相关论文。该论文表明,孕妇补多种微量营养素可显著降低新生儿死亡率及改善婴幼儿智力。与单纯补充叶酸比较,多种微量营养素在改善儿童出生体重方面效果显著,补叶酸能使50%的新生儿免于死亡。此外,母亲孕期补充多种微量营养素显示对1岁婴幼儿智力发育的明显促进作用。

怀孕是女人一生中的一个特殊时期。此时家人要给孕妇更多的关心和呵护,孕妇也要积极适应怀孕后的生活。为了生个健康的宝宝,孕妇的日常保健非常重要,尤其是营养方面。

通常我们说的七大营养素是指蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、水和膳食纤维。微量营养素包括维生素和无机盐两大类,因为人体对它们的需求量相对较少,每天需要量以毫克(mg)或微克(μg)来计,因此称它们为微量营养素。而蛋白质、脂肪、碳水化合物这三种营养素每天生理需要量以克(g)来计,因此称它们为宏量营养素。

维生素是维持人和动物机体健康所必需的一类营养素,为低分子有机化合物。它们不能在体内合成,或者所合成的量难以满足机体的需要,必须由食物供给,包括水溶性维生素(维生素B族、维生素C)和脂溶性维生素(维生素A、D、E、K)两类。

无机盐也是我们常说的矿物质。无机盐包括常量元素和微量元素两类。常量元素钙、磷、钠、钾、氯、镁、硫共7种为人体所必需;微量元素铜、钴、铬、铁、氟、碘、锰、钼、硒、硅、镍、硼、钒共14种为人体所必需。

福施福营养素补充剂软胶囊含有包括叶酸在内的22种人体必需的维生素、矿物质和微量元素,适宜孕前三个月、孕期、哺乳期服用,预防出生缺陷,加强孕妇营养,促进胎儿健康,生育宝宝更聪明、更健康。

育儿咨询热线:18603778708(持续)

语录采撷



- 爱情是艺术,结婚是技术,离婚是算术。
●每天都戴着面具生活,脸上会长斑子的。
●朋友就像人民币有真也有假,可惜我不是验钞机。
●你倒挺有个性,个不高,性格还那么不好。
●天气实在太热了,买了个凉席,一睡变成电热毯了!
●当你失败了,就把它作为人生财富;成功了,就是财富人生。
●能够说出的委屈,便不算委屈;能够抢走的爱人,便不算爱人。
●我就像一只趴在玻璃上的苍蝇,前途一片光明,但又找不到出路。(来源:金羊网)

他何时才能“长大”

倾诉人:阿若(化名) 采访人:朱怀惠

老辈人常说:“嫁汉嫁汉,穿衣吃饭”,意思就是说一个女人一旦结了婚,就可以衣食无忧,有依靠了。可没想到一年多的婚姻生活,已让我筋疲力尽。因为不是所有的男人都有一副坚强的臂膀,可以让你放心依靠。比如和我同龄的老公,已经28岁的他就像永远都长不大的孩子,懒惰、贪玩,如何能真正承担起家庭的责任?

相亲时

他的寡言让人放心

都说男女性格互补是婚姻的最理想状态。对于这点,我的父母亲尤其赞同。2010年,经人介绍,我认识了现在的老公。第一次见面时,我觉得他人长得还行,就是有点木讷,半天也挤不出一句话来。可在远处悄悄观察的父母亲事后却说,小伙子一看就是个实诚人,寡言少语的,很是让人放心,而且听介绍人说他不抽烟、不喝酒。尽管我心里有一百个不愿意,可父母亲的话不是没有道理,于是同意和他交往一段看看。

由于双方父母都很上心,所以每逢双休日什么的,大人们不是喊我到他家吃饭,就是喊他到我家来玩。有时,我们也一起出去逛逛街什么的,只要我相中的,他就抢着付钱。我都累得走不动了,他却一句抱怨的话也没有,就是傻傻地像个跟屁虫似的拎着大包小包跟在后面,什么时候我说累了,他才赶紧挥手打的送我回家。和他在一起,没有同龄人的打闹嬉戏,更多的是踏实安静。父母亲说,如今这年头,像他这样好脾气、不惹事的年轻人不多了,叫我不要错过。

或许是看多了身边同龄人恋爱、结婚时的大吵大闹。我竟然在心底慢慢接受了安静的他,我们顺理成章地结了婚。

倾诉了两个多小时,阿若说得最多的就是他老公的懒惰、贪玩、长不大,却没想到他为何不想“长大”。有人说婚姻是一个人的第二次成长,和青春期的成长不一样的是,因为夫妻是一个互相影响的整体,所以婚姻中的成长具有更大的互动性。也就是说,一个男人的成功有赖于妻子的支持,而一个失败的男人有时也要归咎于妻子的管理无方。长不大的老公大都是嘴勤手懒、大包大揽的老婆给惯出来的。要想让老公不懒惰、不贪玩,关键是要阿若自己调整内心对脏、乱、差的容忍度以及忍饥挨饿的能力。调查

结婚后

他的懒惰让我崩溃

老公和我恋爱时,偶尔还能在他朋友的怂恿下有一些浪漫之举,但结婚后,沉闷的他变得更木讷了。有时,我想调节一下气氛,便没话找话:“天气太干燥了,怎么还不下雨?”他不吭声。我生气地推搡他:“你是在听我说话吗?”他嘟囔道:“你说的事跟我毫不相关,我能说什么?”“你就不能附和一下?”“那又没什么用。”他一脸不屑,“没用的话还需要说吗?”我气得直跺脚。

这以后,我也懒得再和他说什么,却慢慢发现老公竟是一个好吃懒做又死不悔改的家伙。

我这个人比较喜欢整洁。可是每天,只要我比老公晚回家,推开房门的一刹那,心情就会变得极糟。客厅里,沙发上蜷着一条皱巴巴的裤子,鞋子东一只西一只地在地板上扔着,餐桌边赫然是一双臭烘烘的袜子,桌上还有一瓶开了盖儿忘记放回冰箱的饮料……我气急败坏地想一把揪出他来。

我冲进书房,他果然在悠闲地上着网。可不论我如何对他大吵大闹,他都一声不吭,依旧淡定地玩着游戏,他这种态度几乎让我崩溃。

怀孕时

他的贪玩让我伤心

2011年10月1日,是我们结婚一周年纪念日。从早上起床,我就开始暗示他,可他却没有任何反应。晚上,我对他大发脾气,他嘟囔道:“原来你看重这个!”这更激怒了我,大吼:“我不是看重这个,我是看重我们的婚姻!”这一天,依旧是我去做饭、洗衣服,而他依旧钻在书房玩他那永不停止的电脑游戏。

去年底,我怀孕了,老公在得知自己即将为人父的最初喜悦过



去后,又恢复了以往贪玩、懒惰的本性。前几天,我下班回家,走进卫生间,真是气不打一处来:洗发水的瓶子斜倒着往外流洗发液,香皂盒里泡满水,胡乱搭在架子上的毛巾正滴滴答答地往下滴水……

以往的斗争经验告诉我,面对我怒气冲冲的质问,老公经常会采取不理不睬的策略。所以,我强压怒火,尽量装出一副温柔妩媚的模样,走向正在书房玩游戏的老公:“好了,别玩了。今天我们自己做饭,一起活动活动,做做家务,好吗?”老公终于从电脑键盘上抬起

头:“自己做饭?有什么意思?老婆,走,我们下馆子,慰劳慰劳你!”

要是在以前,听到他这么说,我一定感动得要命。可是,自从我们结婚以来,因为要逃避做饭,老公三天两头提出到外面吃馆子,结果造成我们的财政每月出现赤字,到最后不得不让父母家“蹭饭”。我渐渐没了耐心,“你几岁了,两岁还是十几岁?”我手指着卫生间,有关老公的种种不是顷刻间喷涌而出。谁知他仍然耍赖不肯从电脑前起身。他这么贪玩,实在让我伤心。“不如我们离婚吧。”我狠心说

出这句话。老公呆了,他脸上露出了极为痛苦的表情,立刻从电脑前站了起来,一个劲儿地说:“老婆,对不起,我错了。”看着他这样子,我又有些不忍心。然后,他说:“老婆,我给你下面条去。”

吃着面他煮得稀烂、忘记放盐的面条,我的心里五味杂陈。真不知老公何时才能“长大”,而我还需要多少耐心继续等下去。

本栏目倾诉热线:13783778868

围城内外

以视而不见,充耳不闻,有时间去和朋友聚餐、逛街,开开心心过自己的日子。遇到这样的大大,男人想变懒都难,关键是阿若是否舍得让自己爱的男人受苦。

同时,婚姻是需要经营的,阿若不要遇到一点挫折就想着离婚,那样太伤感情,攻心计应该比唠叨效果好。两人既然走到了一起,不妨大度一些,少一些抱怨,多一些理解,一起相伴快乐成长。

小慧点津

他为何不想“长大”

□朱怀惠

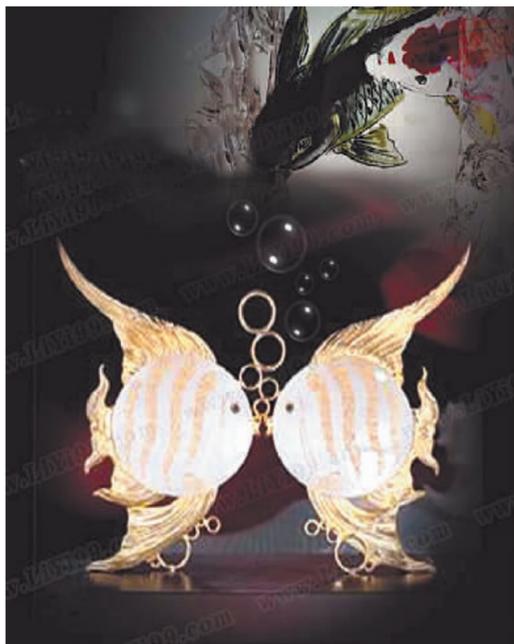
显示,男人对脏、乱、差有天生的忍耐力,而对饥渴的忍耐力则相对较小。阿若不如在做饭的时间找些无关痛痒的家务慢慢做着,和他比忍耐力。当然,为了肚里的宝宝,可以偷偷吃一些现成的食品,看老公在饥饿的煎熬中是否还能淡定地玩着电脑游戏?对于老公喜欢乱放

东西的习惯,阿若可以试着先把你俩双方的衣物分开放,谁的衣物谁自己整理,整理不好下次穿或用时就可能就找不到了,逼着老公养成收拾东西的习惯。

不过,长期以来,阿若做家务多,老公不做的模式已经形成,短时间内想改变比较难。大包大揽也使阿若自

己失去了被照顾的机会,有时适当示弱也是一种不错的方法。比如阿若做完家务后,可以撒撒娇,让老公帮忙捶捶背和腿;或者分一些简单的家务给老公做,每次做完给予奖励,慢慢他应该会喜欢上做家务的。另外,不要在婚姻中失去自我,先好好爱惜自己,才能够更好地爱别人。家务可

相濡以沫



【出处】《庄子·大宗师》:“泉涸,鱼相与处于陆,相濡以沫,相濡以沫,不如相忘于江湖?与其誉尧而非桀也,不如两忘而化其道。”

【解释】泉水干了,两条鱼一同被搁浅在陆地上,互相呼吸、互相吐沫来润湿对方,显得患难与共而仁慈守义,难道这样会比湖水涨满时,各自游回江河湖海,从此相忘,要来的悠闲自在吗?你这样想就和称誉尧而谴责桀一样,还不如把两人都忘掉,而把他们的作为都归于事物的本来规律。

【含义】濡:沾湿;沫:唾沫。泉水干了,鱼吐沫互相润湿。比喻亲人同在困难的处境里,用微薄力量互相帮助,延续生命。多用于形容夫妻感情深厚,共渡难关。

【引申】“相濡以沫”实质上是并没有感情色彩的本能性求生行为。第一:鱼是无法自我湿润的,第二:鱼拥有最原始也最简单的善良本性和求生本能。可见这是下意识行为,庄子提及这一自然现象是将其作为一个动物的行为来陈述,以平静淡定的口吻来借以喻人,表达他一种无心无情绪无牵扯的心灵境界和见解。现常用于比拟人与人之间的情感患难不弃,互相依赖、互相扶持,多用于形容中年一代与老年一代的亲情,老年一代夫妻之间的爱情,也可用于比喻绝对的坦诚相待,或是极单纯的互相依存,如小时候的青梅竹马。青壮年和青年用这个词语显得有些造作、虚辞、不实。

古为今鉴

三十四天

□张小娟

男人跟女人同居了十年,结婚三十四天以后,女人另结新欢,向男人提出离婚。

男人悲痛地说:“才不过三十四天,三十四天她就变心了。”

如果不爱你,三十四天和三十四年有什么分别?如果她跟你一起三十四年才不爱你,不是更难爱吗?“不。”男人说,“如果有三十四年那么长,还比较好受。”

无法接受,只因来得太突然,和时间无关。

一段三十四年的婚姻破裂了,我们觉得惋惜,却也相信人生就是这样。

一段三十四天的婚姻破裂了,我们却呼天抢地。这不也是人生吗?长和短毫无意义,爱与不爱才有意思。我只想告诉男人,一段三十四天的婚姻变成这样,问题绝不在这三十四天,而是三十四天以前那十年的同居生活。不要自欺,那十年也一定有很多问题,只是,男人不察觉也不承认,女人拖拖拉拉、将将就就地结婚,都以为可以有一个新的开始。只是,婚姻从来不能用来挽救一段破碎的爱情,破碎的爱情只能得到破碎的婚姻。(选自《张小娟文集》)

谈情说爱

测测你的理财观念

晚上下班以后,拖着疲倦的身躯回家,在屋内脱下了鞋子。你脱鞋子的方法,会是以下哪一种呢?

- A.就是再累也要把鞋子整齐地放到鞋架上
B.随意地甩在地上,不管它是怎么放的
C.鞋带也不解,就直接“咚”、“咚”两声把鞋子踢掉

测试结果:

A.属于可自由创想的类型。你的独特的思考方式常让周围的人惊讶,担心或害怕。如果你有合乎时宜的点子,很可能就会招来大财。可你的点子若太脱离现实,脱离常情,就不易被人理解,变得孤立。若想在生意上获得成功,就必须冷静地在各方面检讨,好好发挥你的才能。

B.在超市的陈列架上,卖得最好的商品皆是摆在眼睛高度左右的位置上。因为这些商品最易看到,也最易拿到。选择这种高度的人,创意是合乎常情的,常不脱离固本的形象。也可以说你是一个脑筋颇为顽固的人。你一生不会有太大的失败。通常你能做水准以上的工作,对自己的能力和感觉很有自信。如果你有很好的创意,最好有意改变一下观点。如此,你会意外地得到好处。

C.你对自己的判断很没自信,常常为这为那烦恼不已。你对新的事物总是敬而远之,相当消极。因此,你与其从事凭着瞬间的创意来决胜负的工作,不如从事需分析、检讨过去的实绩和经验来作出判断的工作。你不喜欢多样化的生活,只想守



着一个人过日子。因此,比起做个领导者,你更适合做个幕僚,如此才能发挥你的特性,也才能招来财运。(注:本栏目仅供娱乐)

轻松一测

●那天晚上到一朋友家玩儿。我问他:“你干什么呢?”

他说:“看球。”然后拿起一个足球砸到了我脸上。

●一哥们儿约了他心仪已久的女孩儿,准备对她表白。两个人呆坐良久,他才鼓起勇气对女孩儿说:“你有没有男朋友?”

女的羞涩地道:“还没有。”

他狂喜地道:“那你可不可以当我的男朋友?”

(来源:金羊网)

都市闲情

●乔峰在杏林里威风凛凛,突然徐长老现身,指出乔峰身份证和户口本上的民族都是“契丹”,乔峰百口莫辩。

事后乔峰追问乔三槐,乔三槐一脸惭愧:“唉,当初你不是学习成绩不好么?为了高考加分,我托人给你改成了户口本……”

结果,乔峰成绩还是不够,只好去了丐帮。

●课堂上,老师说:“在我的人生字典上没有‘失败’这两个字!”

刚说完,底下传来本字典:“老师,我的借你!”

老师:“这节课你站着上。”