

擺脫這份「愛」的負擔。

所謂：「過猶不及」，不關心或太關心都不好。

曾有個孩子，父母照顧他無微不至，但是他常橫眉豎目的對待父母。有一次，他母親忍不住生氣了，說他不識好歹，對他說：「人家要吻你，你以為人家要咬你」。（台譯）

那個孩子的回答很可以做為父母的參考，你猜，他怎麼回答？

「如果你被人家一直吻，你受得了嗎?!」

的確！沒有人物是不好，但一直有人吻，而且不停的吻，恐怕也不是太好受的滋味!!

孩子小的時候是要父母多關愛；生理的、心理的滿足都要父母充分供給。長大了些，他的世界寬廣了

，能力增加了，父母就要慢慢的放手，讓他有機會自己處理身邊瑣事，不必一切代勞。

年輕人有年輕人的天地。多了解，多接受，或可少批評，少責罵。他固然沒有他自己想像的那樣大，但是也不會像父母想像的那般小。多給機會讓他自我管理，也許他就會好好管理自己。多尊重他的看法，也許他也會學著尊重你的意見。那麼親子之間的緊張也許可以減低一些。

當做父母的自己想不開時，或為子女「不聽話」而焦慮時，如果能時刻想到這句話：

「兒孫自有兒孫福，莫為兒孫做馬牛。」

就多多少少可以減輕一些心理的負擔了。這對父母和子女不是都很好嗎？

## 漫談腸胃保健：吃的藝術

王正一 醫師

食衣住行是人生的基本需要，飲食高居首位。俗語「民以食為天」，可見吃的問題最為重要。

吃除供享受以外，也是攝取營養，維持生命的重要手段。吃實在是人類最要緊的活動之一，中國人講究吃的藝術可說是歷史悠久了。

食物的營養，主要是要能正常的消化和吸收，有了正常的消化和吸收，才能發揮食物的價值。

消化道包括口腔、食道、胃、十二指腸、大腸、肛門和附屬的肝、胆、胰等。器官，這些負責吃和負責消化、吸收的器官統稱為消化系。食物進入口腔咀嚼後，經食道到胃進行初步的消化，在十二指腸完成主要的消化作用，再進入小腸吸收，廢物則化為糞便排出。

病從口入，很多疾病是吃下了不乾淨，沒有熟，已腐爛，或被污染了的食物所引起。遇到了病原體的侵入或它的媒介物而傳染了疾病。很多傳染病，包括傷寒、痢疾、肝炎或寄生蟲疾病等都是因吃的不當而引起的疾病。

食物中毒或急性腸胃炎，通常都在吃下幾小時到24小時以內發生急性症狀。主要症狀都是嘔吐或腹瀉。嘔吐或腹瀉都不好受，但却是排除那些有害物質的好辦法，有時不必立即停止它。當太痛苦，或水分流失太多時，應該迅速補充。「飯前洗手，飯後漱口」實在是很衛生的道理。

有些人由於體質特殊，對某些食物有過敏現象，平常的食物中，牛奶、巧克力、可樂、花生、雞蛋、玉米、柑桔、番茄、小麥、穀類、肉桂、以及海鮮等

是10種容易發生過敏的食物。吃了會不舒服的食物，包括腹瀉、疼痛、皮膚發癢，或出現蕁麻疹等，都不宜再嘗試。

中國人講究美食，但不要吃有毒的食物。河豚，是有毒的魚類，牠的卵巢、肝、皮膚和腸子都有毒素。吃過2~3小時，就會手足麻木，5~6小時時會發生運動麻痺，以後會有呼吸困難的現象而致死。但如懂得調理，它的味道鮮美，令人懷念，在日本，河豚的料理要有執照才行。

老祖母在兒孫出國的前夕，總不忘為他們帶上一包故鄉的泥土。並殷殷囑咐一到了異鄉，如果水土不服，吃下老祖母的泥土就會好的，誰知反而瀉得更兇，那一把泥土除了故鄉的泥土香外，却有一大堆的細菌。

有節儉美德的媽媽，總把吃剩的食物一一裝進肚子裡，結果她發胖了，肥胖的原因是多吃加上少運動所引起。有人把肥胖叫成「吃食物的病」確實傳神。我們常聽節食的人說，我三餐吃得少，怎麼瘦不了，事實上他們在夜晚猛吃小點心，如餅乾、牛奶等，一點點吃下去，時間一長，量就相當可觀。（下期續）

