

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

儿子，端午也可过得有仪式感

作者简介 >>

文静然

二级作家

主要作品有《花过无影》《九畹》等，副编审，“湖南省书报刊编校质量检测认定专家委员会”专家。



我是从儿子的呕吐声中惊醒的。

刚过完端午，儿子许是积食了，可他吃得并不多，那么是他着凉了？还是昨晚吃了冰……

是的，一定是那杯冰镇饮料惹的祸。外面吃饭，不给他点，他非要，心一软，就给他点了。那么大一杯冰水，里面还放了那么多冰块，我看着就觉得寒，一个七岁的小孩将它们全部倒进肠胃里会怎样？

可不就是这样——儿子吐得惊天动地的，还拉得稀里哗啦。

我连忙煮了一锅姜葱汤，这可是老中医教我的秘方——取小葱白色根部带须切碎，生姜切片，与豆豉一起加水煮沸，转文火，半小时后滤渣出锅。加麻油数滴，食盐少许。此汤色如中药，其功效更堪比中药，能有效地治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。却没有中药的苦口，一碗入喉，身体微热，血管渐渐扩张，血液微微加快，毛孔次第张开。此时再辅以热水泡脚，水温尽量高一点，时间尽可能长一点，至全身大汗淋漓，再冲个热水澡，睡上一觉。醒来，寒气尽散，寒重皆除，肌体通泰，各种不适消失殆尽。

这方法屡试不爽。小孩子的病，大多是感冒发烧之类的，儿子每每出现症状，我都如此这般对待，基本上不用吃药打针去医院，省时省力省钱，关键是，儿子还愿意配合。

儿子今天的发病时间是早上五点多钟，一番折腾后，他小睡了一会，随后就背着书包上学去了。我长舒一口气，这才感觉到累，我自己也是个病人呢。端午节和朋友聚，喝了两杯，又吃了些海鲜，谁知就痛风了。晚上还好好好的，一觉醒来，右脚疼得不能走路。好在痛风这毛病来得快，去得也快，两天后我基本上也就好了。我急着去上班，收拾打扮停当，正要出门，却见他爸在吃药，他也病了么？问他，他直说恶心想吐，唉！过个节，这一个一个的都怎么了？

这一整天我都心上的心下的，担心这个，担心那个，又听说痛风这毛病没什么特效药，于是又担心自己。唉！这节过得……

这节过得或许是太没有仪式感了。想起小时候过端午节，除了吃粽子，家家户户是要熏艾煮艾煎雄黄酒的。我们家有一

个很大的木盆，于烟雾缭绕中，母亲将滚热的水倒进木盆，里面是艾草、兰草及各种草药。在母亲的监视下，我乖乖地在木盆里泡，待全身发红发汗方可出浴，之后穿上雄黄熏过的棉布衣服，喝一杯热热的姜茶……

据说周代已有“蓄兰沐浴”的习俗，西汉礼学家戴圣所编的《礼记》记载：古人五月采摘兰草，盛行以兰草汤沐浴、除毒之俗。“浴兰汤兮沐芳，华采衣兮若英。”——屈原的《九歌·云中君》亦如此歌咏。此俗流传至唐宋时代，又称端午为浴兰之月。至于雄黄，流传最广的当然是《白蛇传》里的情节，雄黄能让白素贞现出原形，可见是除恶辟邪之物。

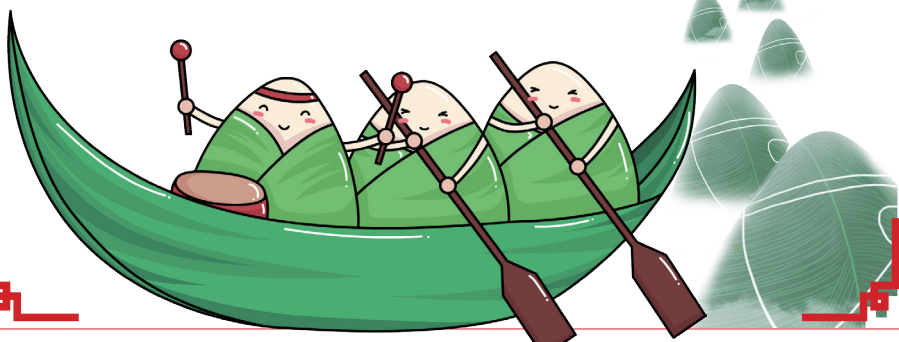
农历五月初五，民间俗称“恶月恶日”，据五行之说，

农历五月对应地支中为“午”，属阳火。火气达到极盛状态，也就是阳气达到极盛状态，物极必反，阴气开始产生。所以，农历五月初五是一年中阴阳交替之时，人体产生很多变化。有学者认为，凶忌或恶辰常与某种灾难的恐怖记忆相关联，或许在历史上的某一个五月五日，有某种病毒在某一地区某一部落发生，留下的恐怖记忆逐渐形成了一种禁忌传统和风俗习惯，并发展成为节日。讲究仪式感的中国人将端午节过成一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日！

这一天的民俗活动除了吃粽子、赛龙舟、挂菖蒲、熏艾叶、喝雄黄酒，还有系百索子、做香角子、贴五毒、贴符、放黄烟子、吃十二红等等。小孩子更是要拴五色丝线——各家大人起床后第一件事便是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线。中国古代崇敬五色，以五色为吉祥色，戴五色线的小孩子可以避开蛇类毒虫的伤害，保一生安康。还要佩香囊，香囊内有朱砂、雄黄、香药，清香四溢。外包以丝布，再以五色丝线弦扣成索，结成一串，形形色色，玲珑可爱，既有点缀装饰的作用，又有避邪驱瘟之意。

近年常有关于端午祝福的争议，究竟是“端午安康”还是“端午快乐”？各有说法。我是一个快乐至上的人，而这个刚刚过去的端午节，儿子的呕吐，孩他爸的恶心，自己的脚痛……无疑都在提示我：快乐很快，无论是口腹还是身体的任何一个部分，感官的事，瞬息之间。而安康却是一辈子的，从生到死，唯一陪伴我们至永恒的就是我们自己的身体，我们有什么理由不善待，不好好善待呢？为人父母，孩子的身体肤发受之于我们，我们又有什么理由不怜惜，不好好怜惜呢？

端午安康！



家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



编者按

欢迎关注风网辣妈联萌微信公众号（ID搜索 fengonemama 或扫描上面二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……

孩子不合群，总沉浸在自己的世界怎么办？

倾诉：多多妈妈

老师您好，我的女儿多多今年7岁，刚上小学一年级。昨天，跟老师交流，发现孩子在学校表现不佳。最大的问题是老师说话她听不见，老师需要说好几遍才有反应，这个听不见有时候是沉浸在自己的世界里，有时候是听见了而不想对老师的话做出反应，就是不愿意做。

比如，老师告诉她要做课间操了，她不动也不想。中午吃完饭她也总忘记要自己收拾餐具，要屡次提醒才能去做。跟班上同学也不怎么来往，语言表达能力差。

以前，在幼儿园，她好像也经常沉浸在自己的世界里，上课也不注意听讲，注意力涣散，就好像老师说话跟她关系不大，上课属于滥竽充数的那种。回了家做作业也不专心，一会舔手，一会儿吹手，一会儿吸气。

她从小爷爷奶奶带，有点娇惯，依赖思想比较重。爷爷奶奶住得偏僻，所以我每次去，发现她都是一个人玩，可能养成不爱与人交流的毛病吧。我比较严厉，有时急起来还会打她，所以她说话声音小，有点胆怯，但是不打她，她又当耳边风，说几遍都不理睬你，不知道该怎么办了？



多请小伙伴来做客，培养孩子交友能力

从多多妈妈的来信中看，7岁的多多很明显有人际交往和沟通的障碍。沟通能力是从亲子互动开始发展的。父母是孩子的第一个老师，透过日常生活中的亲子交流和互动，孩子才会逐渐学习掌握到怎样回应他人的说话，怎么表达自己的想法看法的能力。而多多从小和老人在一起，老人又住得偏僻，她几乎没有玩伴。显而易见，多多在1-3岁的学习说话阶段缺乏了这样的认知经验，到了幼儿园，无法和他人对话的问题便暴露了出来。我建议呢，家长可以多邀请多多同班级的孩子到家里来玩，或者常常带孩子串门走亲戚，让孩子在和小伙伴的互动中渐渐培养起交友的能力。同时，家长也要多与老师沟通，请老师对多多多一些关注和耐心、鼓励和表扬，重新帮多多树立起人际交往的自信心。

多多妈还提到了一个孩子注意力不集中的问题。孩子的专注力比较差，实际上跟一些家长不良养育习惯有关系，尤其是对孩子比较宠爱的老人。当孩子在玩或在专注一件事情的时候，老人也觉得孩子长时间在那玩不喝水不吃东西怕孩子饿着。于是，一会问孩子要不要喝水，一会拿点水果过来喂孩子吃，孩子好好的注意力就在这种“无知的爱”的情况下被破坏了，久而久之，孩子不能长时间认真专注于一事物，而是一会想这样，一会想那样，固然就会影响将来上学的注意力集中。

还有，我们会发现在孩子在成长的过程中，即使很小的孩子，如果遇到自己感兴趣的事情，也会非常专注、



亲子专家：王建平 心理学博士、知名幼儿家庭教育导师

不折不扣地持续去做。这正是孩子注意力高度集中的时候，也是注意力发展的良好时机。因此，当孩子沉迷于某件事，只要这件事不会对他自己和别人造成危害，父母就应尽可能地不要去打扰他。

另外一点，对于一个一年级的孩子来讲，他们能够聚精会神地注意在某一事物上的平均时间应该是15分钟左右。注意力分配的能力也比较低，不大适合同时专注做两件或者两件以上的事情。了解了这个规律，家长就要允许孩子学习一会，就去玩耍一会儿，慢慢的再把这个时间从15分钟延长到20分钟到30分钟。

像多多这种注意力比较涣散的孩子，我还建议父母可以多陪孩子去做手工。做手工不但可以培养孩子的动手和学习的的能力，还可以特别迅速地提高孩子的专注力。父母做好表率，不半途而废，并注意让孩子模仿，这样长期坚持下去，孩子的能力提高了，专心专注的好习惯也就养成了。