

《窗边的小豆豆》里提到的儿童压力真的存在吗？
千真万确！儿童也有压力！

快乐儿童 减压法

叮咛/妈



爱孩子，
就给孩子减减压！

升学，考试，
补习班，
老师的批评，
同学间的竞争，
父母的期待……

父母的一个正确选择，将给孩子带来一生享用的健康财富！



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内容简介

本书从儿童的心理特点入手，以具体案例为媒介，全面分析可能给儿童造成压力的状况，并提出了相应的解决方案，帮父母轻松开启儿童的心理之门，走进他们的内心世界，引导孩子敢于面对压力，并帮助孩子采取正确的减压方式。这样不仅能减少孩子“成长中的烦恼”，培养他们处世的能力，还能让孩子学会宽容与体谅，提高他们的“情商”。

第二节

碱性食物有效缓解疲劳

众所周知，食物可分为碱性食物和酸性食物两大类，人们的进食必须酸碱食物搭配才能维持体内血液酸碱度即pH值的平衡。酸性食物常含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，可降低血液、体液内的pH值，水果、蔬菜一般为碱性食物，能阻止血液向酸性变化。

英国一位病理学家经过长期研究指出：只有体液呈弱碱性，才能保持人体健康。而且碱性食物不仅能够帮助孩子缓解疲劳，而且对孩子来说好处还有很多！我们来看一下以下几点：

碱性食物帮助孩子身体解除疲劳更健康

正常人体内是一个弱碱性的环境，pH值为7.35~7.45。当人体处于疲劳状态时，体内代谢后产生的酸性物质会聚集，导致思维迟滞，肌肉酸软，疲劳加重。因此，孩子多吃碱性食物，使体内酸碱达到平衡，就能缓解身体疲劳及减轻心理压力。在饮食上，平时可以给孩子多吃些碱性的食物，如水果、蔬菜、豆制品等，这些食品中富含镁、钙、钾、钠等，在体内代谢后呈碱性，能够保持体内酸碱度的基本平衡，尽快地消除运动带来的疲劳。

多吃碱性食物智商高

有科学家发现，人体大脑体液的酸碱性与智商有关：酸性偏高时，智商低；碱性偏高时，智商高。而体液的酸碱性可以通过饮食来调节，适当增加碱性食物有益于智力发育。因此，科学家建议，孩子要多吃豆制品、奶制品而少食肉类食品，多吃蔬菜、水果而少食油性食品，多吃海产品而少食甜食。这种饮食方式，有益于智商的提高。



具有美容作用

碱性食物是被认为有美容作用的食物，因为很多碱性食物中富含矿物质和维生素，矿物质中的钙能强化皮肤，增强皮肤的抵抗力，消除过敏；维生素C、维生素E有很强的抗氧化性，抑制色素的增加，使皮肤白皙，并能延缓衰老。同时多吃碱性食物可以避免血液向酸性方面转化，维持人体健康的弱碱性环境，保证人体正常的新陈代谢和血液循环。所以从小让孩子多吃碱性食物能让孩子长大了也拥有好皮肤。



有些营养素也能够帮助孩子促进身体恢复

支链氨基酸有明显的抗疲劳作用，色氨酸的代谢物浓度升高时会导致中枢疲劳，服用支链氨基酸可以有效地防止大脑中色氨酸的代谢物浓度升高，有抗中枢疲劳的作用。补充支链氨基酸可以降低运动中血乳酸的积累，从而降低由血乳酸导致的疲劳。

谷氨酰胺是大强度运动后一种良好的恢复剂。它有产生碱基的潜力，因而可在一定程度上减少酸性物质造成的运动能力的降低或疲劳。如运动后或睡觉前补充谷氨酰胺，可满足内脏和免疫系统对谷氨酰胺的需求，保持肌肉中谷氨酰胺的高水平。



碱性食物,血管里的“清道夫”

让孩子多食碱性食物，可保持血液呈弱碱性，使血液中乳酸、尿素等酸性物质减少，能够防止其在管壁上沉积，从而使血管保持通畅，因而有软化血管的作用。同时还能够防止血管病的发生。

饮食健康应该多食用碱性食物，使身体达到弱碱环境。在现实生活中，孩子所食用的酸碱性食物不是很均衡的。某些学习成绩欠佳、智力发育水平较低的孩子，往往多属酸性体质，家长应注意让他们多吃些碱性食



物，这不仅能够给孩子缓解压力，而且对提高孩子的智商和学习成绩是很有帮助的。

那么我们常见的酸碱性食物有哪些呢？

育儿抗压小贴士

-  强酸性食品：蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼。
-  中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦。
-  弱酸性食品：白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。
-  强碱性食品：葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜。
-  中碱性食品：大豆、番茄、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。
-  弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜、油菜、梨、马铃薯。

那么爸爸妈妈们要问了，如何区分酸碱性食物呢？

所谓酸性和碱性食物，并非由口感或味觉来识别，主要是以食物被机体吸收氧化后所蕴含的化学元素来作为鉴别的依据。

大凡含氮、硫、磷等非金属元素较多的则为酸性食品，而含钠、钾、钙、镁等金属元素较多的乃是碱性食品。

并非味道酸的就是酸性食品，比如醋是酸的，柑、梅、杏等水果也是酸的，但它们非但不是酸性食品，恰恰相反，却是典型的碱性食品。又如粮食、糖果、糕点、鱼、猪肉及其他动物肉类等，则不是碱性食品，全都属于酸性食品。

第三节

新鲜蔬菜——让孩子的肠胃放松放松

新鲜的蔬菜是维生素、矿物质的主要来源。深色的蔬菜，如胡萝卜、菠菜、油菜、盖菜、西红柿、南瓜等，都含有丰富的胡萝卜素。这是维持良好视力、健全的皮肤、黏膜等的必要元素。蔬菜中还有丰富的钙、钾、镁等人体必要的矿物质，是良好的碱性食物。这些碱性离子进入体内，维持体液健康的弱碱性内环境，可以保持孩子头脑清醒、思维敏捷。

新鲜蔬菜是很好的减压剂。新鲜蔬菜是为人体提供维生素的最佳来源。维生素分为两大类：脂溶性和水溶性，而维生素C和维生素B族这两大类水溶性维生素对缓解精神压力、平衡情绪作用最为显著。每人每天应该吃进体内500克左右的蔬菜，略多一些也可以。所以要让孩子多吃点蔬菜，不仅让孩子的肠胃放松放松，同时也给孩子减减压。

蔬菜根据颜色来分有好几种，但是每一种的作用都不同，所以爸爸妈妈们要根据不同的情况来给孩子做适当地补充。

减压良品——蓝紫色蔬菜

科学研究证明，蓝紫色蔬菜的减压功效是其他颜色蔬菜所无法比拟的。蓝紫色蔬菜能让孩子的神经得到休息，关键是它们能调节神经和增加肾上腺素的分泌。

在营养学家所进行的氧自由基吸收能力试验中也发现，蓝紫色的食物（包括紫茄子、扁豆、甘蓝、紫菜、苋菜）消除的自由基最多，因为花青素本身就是抗氧化的能手。

近期研究还发现，紫茄子的维生素P含量高达0.72毫克，是天然食物中含维生素P较高的。它能增强身体细胞间的黏附力，防止血管脆裂出血，所以能防治心血管疾病，对高血压、皮肤紫斑症的病患都有帮助。而紫菜中大量的碘也可有效抵御甲状腺肿大，特别适合有甲状腺相关疾病家族史的人食用。



抗癌高手——橙黄色蔬菜

橙黄色蔬菜，它们抢眼夺目的色彩来自于各种类胡萝卜素，不仅 β -胡萝卜素与橙黄色蔬菜密不可分，连少有的 α -胡萝卜素也对它们“情有独钟”。而且经实验证明， α -胡萝卜素在抗癌方面可能比 β -胡萝卜素具有更大潜力。而且这些胡萝卜素大部分只存在于像胡萝卜和南瓜这样的橙黄色的蔬菜之中。

护眼能手——绿色蔬菜

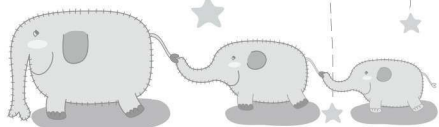
我们都知道，让孩子多看绿色植物可以舒缓眼睛，却不知道让孩子将绿色蔬菜吃进肚里，更能抚慰和修复孩子因学习过度劳累而受伤的眼睛。

因为眼睛需要叶黄素，叶黄素是一种绝佳的抗氧化剂，也是类胡萝卜素家族中的一员，可防止白内障、色素性视网膜炎和黄斑变性等眼科疾病。然而叶黄素的最佳来源并不是黄色蔬菜，而是绿色蔬菜。因为当阳光“袭击”绿色蔬菜上的叶绿素时，会产生大量自由基，而为了对抗自由基，抗氧化剂——叶黄素就应运而生了。所以，绿色蔬菜里会蕴含大量的叶黄素。而且绿色蔬菜的颜色越深，所包含的叶绿素和叶黄素也就越多，菠菜就是叶黄素的最佳来源。

力量源泉——红色蔬菜

一直以来，红色都代表着活力与能量。红色蔬菜中所含的类胡萝卜素，能增加人体防御系统中细胞的活力，因此，多吃红色蔬菜，免疫力自然会大大增强。以番茄为例，它除了有抗癌作用外，也会给人带来活力。

此外，红辣椒在抗衰老方面也毫不逊色，它含有的辣椒红素有很好的抗氧化作用，和其他色素一起协同作用，更能抑制学习能力和记忆力的衰退，激发人体巨噬细胞的活力，帮助它们消灭致病微生物。另外，如红洋葱、红菜头，都可为身体提供“燃料”，带来活力。



每种颜色的蔬菜都各有所长，想获得全面的营养，就要“萝卜青菜，个个都爱”。每人每日需要摄取500克的蔬菜，而其中1/3应该是绿色蔬菜，隔一天吃1次红色或橙黄色蔬菜，每周则补充1次紫色蔬菜。想让你的孩子与炫色蔬菜来个亲密接触吗？何不就从这餐开始，让餐桌变得多彩多姿起来。

那么我们向家长推荐几种对孩子减压效果特别明显的蔬菜，希望能够给爸爸妈妈们带来帮助。

育儿抗压小贴士

菠菜

菠菜含有女生比较容易缺乏的矿物质——镁，镁在体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量，因此多吃菠菜能增加肌肉的力量。

西红柿

西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素P，营养价值很高。它所含的番茄红素有独特的抗氧化作用，果胶膳食纤维能有效预防便秘，而酸味中的柠檬酸、苹果酸等能消除乳酸。

萝卜

“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保平安”。萝卜自古以来就被视为顺气食物，其味甘辛，能化积滞、散淤血、化痰、消食，特别是青萝卜，生吃最好。

花椰菜

它能促进胆汁分泌、振奋肝脏功能，又含有丰富的维生素C和钙质，对消除身心疲劳特别有益。

西葫芦

西葫芦含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力。我国中医认为，西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳的功效。

 那么如何给孩子挑选到新鲜的蔬菜呢？要注意以下的3个方面：

1.不买颜色异常的蔬菜。新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越好，如购买樱桃萝卜时要检查萝卜是否掉色；发现干豆角的绿色比其他的鲜艳时要慎选。

2.不买形状异常的蔬菜。不新鲜蔬菜有萎蔫、干枯、损伤、病变、虫



害侵蚀等异常形态；有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

3.不买气味异常的蔬菜。为了使有些蔬菜更好看，不法商贩用化学药剂进行浸泡，如硫、硝等，这些物质有异味，而且不容易被冲洗掉。

新鲜蔬菜来减压，不仅让你的孩子放松放松肠胃，更让你的孩子放松身心。所以建议爸爸妈妈们要合理搭配，营养膳食，让你的孩子减压先从饮食开始。

第四节

水果也能来减压

水果吃起来口感是酸的，但在体内氧化分解后会产生碱性物质，故也属于碱性食物，如西瓜、苹果、菠萝、梨等。

每个正常人应该每天吃100~250克的水果。水果和蔬菜是不能相互代替的。很多水果可以滋阴润肺，是提高免疫力的天然“药物”。虽然天气较热，但是也不能让孩子吃太多西瓜，因为西瓜是属于大凉性的水果，有“天然白虎汤”之称。吃过多的西瓜，孩子有腹泻的可能。

所以家长们要给孩子减压，通过挑选水果也能达到不错的效果呢！因为水果中某些芳香气味及营养成分能够让孩子很好地释放压力。同时水果很受孩子们的欢迎，家长也不用担心孩子不愿意接受这样的减压方法。

水果就像是蔬菜一样，拥有不同的颜色。水果的颜色往往代表不同的营养功效，所以吃水果要挑颜色，而且每天最好能够吃3~5种不同颜色的水果，以保证营养的全面。我们来看一下不同颜色的水果都有什么功效呢？



蓝紫色水果，减压利记忆防痴呆

代表水果是蓝莓、紫葡萄等。

蓝紫色水果抗氧化效果最强，能够帮助减压，改善记忆力。蓝莓是保护大脑、预防老年痴呆最好的食物之一。紫葡萄中的白藜芦醇具有非常强的抵御癌症、预防冠状动脉疾病的作用。



红色水果，抗癌好帮手

代表水果是草莓、石榴、樱桃、红苹果、小番茄。

草莓中含有的鞣花酸可以使致癌物失去作用，樱桃中的三种花青甙有很好的保护心脏作用，还能减少尿酸在体内循环的浓度，防治痛风。番茄含有的番茄红素是自然界中最强力的“自由基”清道夫之一，能降低癌症



的发病风险。石榴汁则可以将“有害”的胆固醇氧化的可能性降低43%，预防动脉硬化。

黄（橙）色水果，保护好视力

代表水果是橙子、柑橘、芒果、杏、菠萝、香蕉。

黄（橙）色水果富含 β -胡萝卜素，具有抗氧化作用，可保护视力、养眼护眼，预防心脑血管疾病等。菠萝是维生素C和钾的很好的来源，用菠萝汁漱口是一种舒缓咽喉肿痛的自然疗法。香蕉能降低血压，壮骨强身。

要想保证孩子每天能吃到3~5种颜色的水果，其实有个很简单的方法，就是将每种颜色的水果每天各取一种，将水果洗净切成块，上面撒些坚果碎（由核桃、榛子、杏仁、松仁等坚果打成颗粒状，入瓶中随用随取），最后浇入全脂酸奶做成水果沙拉、全家分享。那样不仅保证了孩子吃到种类丰富的水果，同时，还让孩子爱上水果呢！

除了上面根据不同的颜色来划分的水果有不同的用处外，其他的一些水果都分别有独特的功效！下面我们就来介绍一下：

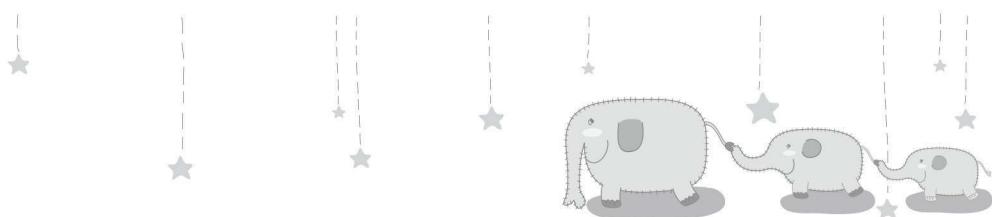
育儿抗压小贴士

 菠萝，助消化。

有没有听过人家说菠萝很“利”，一定要在饭后吃才不会伤胃的说法？因为菠萝的蛋白分解酵素相当强力，虽然可以帮助肉类的蛋白质消化，但是如果在餐前吃的话，很容易造成胃壁受伤呦！因此吃菠萝一定要注意时间问题。

 香蕉，稳定情绪。

孩子长期的压力和疲劳常会导致胃肠功能紊乱，俗话说“上火”、便秘。食物中的膳食纤维能促进胃肠蠕动，帮助排便，减少胃肠疾病。而香蕉含有丰富食物纤维，维生素A、钾质等，所以有很棒的整肠、强化肌肉、利尿软便功能。



奇异果，好处多多。

含维生素C超多的奇异果(猕猴桃)，一直是孩子的最爱。至于它位居水果之冠的食物纤维和丰富的钾，就更不用说。和凤梨一样，奇异果也有大量的蛋白分解酵素，所以和肉类菜肴搭配是最好不过的。带点酸甜味儿的奇异果，有防止便秘、帮助消化、美化肌肤的奇异效果，而且还一年四季都有，家长可以让孩子多吃些！

梅，食疗方法多。

梅的食疗方剂颇多，在民间被广为利用。例如，孩子的各种肌肉扭伤和长期的脊椎劳损等症，可用青梅反复擦拭疼痛部位，坚持数日，能收到一定的治疗效果。夏季酷暑难熬、伤津口渴时，也可以给孩子做酸梅汤，是解渴生津、消暑避暑的妙品。但酸梅汤宜在饮用当天调制，否则，时间过长会变质。

山楂，健胃消食。

山楂果实酸甜可口，能生津止渴，具有很高的营养和药用价值。自古以来，就成为健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。山楂中还含有丰富的钙和胡萝卜素，钙含量居水果之首，胡萝卜素的含量仅次于枣和猕猴桃，最适于孩子食用。孩子压力大，吃不下饭，不妨给孩子吃些山楂试试看。

水果有调节孩子身体的功效，但是爸爸妈妈们要注意选择和合理的搭配，才能达到减压又健康的效果。

第五节

DIY减压花茶

花草茶的保健功效早已为人们所认知。《本草纲目》、《神农百草经》等中医药专著，对各种花卉的功效有详细的阐述。饮用花草茶，能帮助孩子缓解压力、帮助睡眠或提神、助消化、身心愉快，长期的益处则是温和调节生理机能，增强免疫系统功能，对于易患感冒的孩子来说，能从根本上改善体质，而且绝大多数不具副作用。

当然，花草茶的疗效不如药草茶，必须连续饮用几周才能发挥效果。花草茶是以药草（Herb）为原料调制成的，一般不经过加工，多为自然风干所得，不含人工香料及咖啡因，低单宁，低卡路里，又多含有益成分，均衡调理孩子的身体与心灵。花草茶拥有丰富的风味及广泛的功效，主要是来自花草中芳香精油、单宁、维生素、类黄酮等成分相乘互补的结果。饮用时爸爸妈妈若能根据孩子的身体情况选择花草茶更好。

花草茶冲泡后的茶水由透明无色到近黑色之间，包含红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫，有着深浅不一的变化（以浅色居多）。而它的香味，拜林林总总的芳香油之赐，无论是温和清新，或是强烈扑鼻，都各具特色，闻之愉快。至于花草茶的滋味，有的清纯淡雅，有的香醇爽口，也有的酸甜兼容，甚至甘中微苦。下面我们给爸爸妈妈推荐几款经典的花草茶，对孩子减压相当有好处，而且味道芳香，相信孩子们会很喜欢。

薄荷茶

喝薄荷茶是最值得推崇的提神方式，近来被美国《健身》杂志推荐为健康饮品。性味辛凉，主要含有挥发油。油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、茨烯、柠檬烯等，具有疏风散热、辟秽解毒的功效。

【材料】：玫瑰花干花蕾4~5颗，薄荷少量(2~3钱即可)。

【做法】：将干玫瑰花与薄荷一同放入杯中，加盖到10~15分钟，待茶凉后饮用提神效果更佳。

【功效】：孩子的情绪在外界环境和压力的影响，通常起伏都比较大。玫瑰花具有活血化淤、舒缓情绪的作用，薄荷可驱除疲劳，使人感觉焕然一新，并且玫瑰花的甘甜纯香可以冲淡薄荷之中苦涩味，一举两得。

菊花茶

菊花茶比较常见，常喝能清肝明目。菊花里含有丰富的维生素A，是维护眼睛健康的重要物质。菊花茶能让人头脑清醒、双目明亮，特别对孩子这样压力大、肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。眼睛近视的孩子更是经常感到眼睛干涩，常喝菊花茶能改善眼睛的不舒服，对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效。

【材料】：菊花干花蕾4~5颗，人参2钱（不宜多）。

【做法】：将人参切碎成细断，放入菊花花蕾，用热水加盖浸泡10~15分钟即可。

【功效】：人参含有皂甙及多种维生素，对人的神经系统具有很好的调节作用，可以提高人的免疫力，有效驱除疲劳，而菊花气味芬芳、具有祛火、明目的作用，两者合用具提神的作用，但人参不宜与茶叶、咖啡、萝卜一起服用，爸爸妈妈们一定要注意。

薰衣草茶

薰衣草茶可以净化心绪，舒解压力、松弛神经、帮助入眠、可驱风、镇静、消除肠胃胀气、腹泻、头晕头痛等。安定神经、纾解压力，可令紧张情绪快速松弛，解除焦虑，帮助入眠，具有促进食欲、养颜美肤的功效，有助镇静神经、帮助睡眠，解除紧张焦虑，也可治疗初期感冒咳嗽，也可逐渐改善头痛，安定消化系统，是治疗偏头痛的理想花茶。



【材料】：薰衣草干花蕾5~6颗，柠檬片或柠檬汁。

【做法】：将干燥的薰衣草花蕾、柠檬片一起放入茶杯中，加入沸水加盖5~10分钟，如果是与柠檬汁一起搭配，待茶呈淡绿色温凉后加入即可。

【功效】：薰衣草香气为许多人所喜爱，自古代起就有滋补、舒缓压力、消除疲劳的作用，柠檬具有利尿、促进消化与血液循环，缓解头痛的作用，并且其散发出淡淡的香味可使人精神振奋。

迷迭香茶

迷迭香有令人心情愉悦的香气，被称为“海中之露”。迷迭香拥有能令人头脑清醒的香味，能增强脑部的功能，能消除胃气胀、增强记忆力、提神醒脑、减轻头痛症状、改善脱发的现象，减少头皮屑的产生；具有刺激神经系统运作、改善记忆衰退现象的功效，有助于恢复脑部疲劳，并能增强记忆力，对宿醉、头昏晕眩及紧张性头痛也有良效。

【材料】：迷迭香1茶匙，调味料：冰糖或蜂蜜适量。

【做法】：将迷迭香取一茶匙放入茶壶中，以沸水冲泡5分钟即可饮用。加入适量冰糖调匀即可饮用。

【功效】：迷迭香的香味能帮助孩子有效地放松身心，释放压力。更能够有效地帮助孩子提神醒脑、增强记忆。

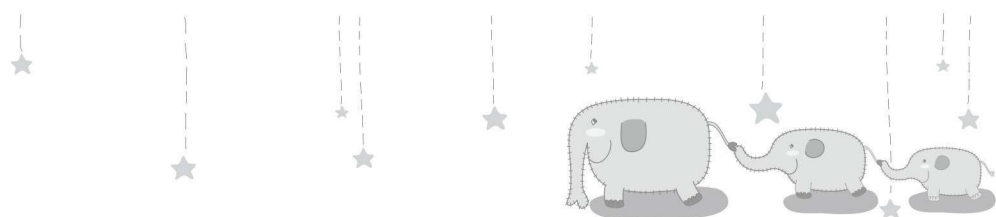
桂花茶

桂花性温、味辛，有温中散寒、暖胃止痛、化痰散淤的作用，对食欲不振、痰饮咳嗽、痔疮、痢疾、腹痛等有一定疗效。桂花香味浓厚而高雅、持久，对缓解紧张和烦闷的情绪，能起到较好的疗效。

【材料】：桂花10克，甘草少许。

【做法】：将茶材放入杯中，冲入开水；静置5分钟后即可饮用。

【功效】：桂花含有棕榈酸、月桂酸、肉豆酸、桂花醇、水芹烯、芳



樟醇与紫罗兰酮等芳香物质及碳氢化合物；散发浓郁醉人花香的桂花，能舒缓孩子的紧张情绪，经常饮用可净化身心、平衡神经系统。

花草的自然疗效，透过茶饮，也能发挥不小的作用。若要选择日常时给孩子常常饮用的茶种，最好效用不要太强，可以镇定安抚神经，不至于让孩子一整天的精神都因为茶汤而过于亢奋。茶是一种很养生的饮品，而茶道更是一种很高雅的艺术。当然爸爸妈妈大可不必这么讲究，但是教会孩子喝茶时应有的心情，想必也能够让孩子放松不少呢！

下面给爸爸妈妈再推荐一款水果茶，父母和孩子一起做这款茶，应该会更能体会那份悠闲的心情。

育儿抗压小贴士



制作方法：

- 1.把时令新鲜的水果如猕猴桃、苹果、梨、草莓等切丁。
- 2.沏好一杯红茶备用。
- 3.把水果丁统统放进水杯，撒上一些喜欢的干花，然后倒上泡好的红茶。

创意是可以随意发挥的，红红的草莓加上蜂蜜红茶，简单的果香融入了浓厚的口感，外加上淡淡的花香，柠檬的酸使得浓郁的香甜少了几分黏腻，无论是谁坐在它的面前都会轻轻咽下一口然后满口回甘，相信会让你和你的孩子都很难忘。

创意是无限的，找个阳光明媚的周末的午后，和你的孩子在厨房里忙碌，只为了那一室的花草茶的芳香。孩子就是需要这样一个温馨的氛围和放松的心情来舒缓心理压力。让孩子享受这一段时光，也可以让压力远离孩子。

