用心做人

节后空巢症

◆ 胡云霞

春节长假过后,上班的第一天,同事们都欢愉地相互拜年。虽然在短信、QQ、微信上都拜过一次了,见面再亲口拜的感觉却更亲切亲热。

人群中,却看到芸锦有些打蔫,说了几句话就一个人坐回到格子间,再也不吭声了。这可不像平时爱说爱笑爱闹“小燕子”一样的她。

中午吃饭时,我便刻意和芸锦坐到一起,随口问她:“大过年的,你怎么闷闷不乐呢?”芸锦叹一口气说:“唉,母亲病了呢!”

我说:“那一定是累病的。”

芸锦却说“我知道母亲累的是身体,病的是心。每年都是这样,她高高兴兴地盼我和弟弟两家人回去,等我们一走,守着那个空巢的她,总要病一场……”

芸锦这样的话,我是感同身受。每年从腊月里,母亲的电话就围绕着过年要准备的吃的、喝的,和我们一家三口多久回家的话题说个没完。话语里全是兴奋和期盼,这边的我也受到感染,恨不得插上翅膀马上飞回到她老人家身边好好过年。

可我是个上班族,回家也就那几天假期,得仔细规划好时间,分成好些份儿。要去去舅舅、姨姨等亲戚家串串门拜个年,还要和家乡的发小、同学们弄几个小聚会。跟母亲呆在一起的那份时间,真是少之又少。

转眼假期就过去了,母亲知道留不住我,只好把准备好的一包包东西,一趟趟屋里屋外地给我打点好。她只能把对女儿深深的关爱寄情在这些物品上了。

这样的年节,对于老人来说,就像一场盛大的烟花,经过长时间的准备,华丽丽地照亮整个天空,过后便是长久的暗淡。这份失落,对那些空巢的老人,也是一个心理上的打击。

其实我知道,每次我走后,从舅舅和姨姨的电话中得知,母亲都要难受好些天。只是在同我的电话中,母亲总会装作没事人一样,强做高兴让我安心罢了。

节后的父亲母亲们,守着一个热闹了又冷寂下来的空巢,难免会有许多不适,诸如心情低落、无精打采、失眠等。专家谓之为“节后空巢症”。

因此,我们这些为人子女的,还是要特别关注一下空巢老人的心理。离家后,多打打电话或者上网陪老人视频聊聊天,逗他们开心一下。

若说重要又长远之计,可以是不断鼓励老人们找到自己的兴趣爱好。比如参加老年合唱团、学习书法画画,走出去跳跳健身操等。当他们的身心有个寄托,就可以尽快恢复正常的生活,尽快走出“空巢”的阴影。

爱的教育

思维懒惰的乐乐

图 燃灯

乐乐正读初二,做作业特别慢,学习成绩也不大理想。眼看还有一年就要中考了,妈妈急得什么似的,安排乐乐到各科老师处补课,可学习成绩就是不见提高。老师们都说这孩子懒懒的,不爱动脑筋,跟他说什么都蔫蔫的,好像永远也没有精神,做什么事情都缺乏动力。妈妈也发现乐乐做作业出奇的慢,其他同学晚上九点就可以完成的作业,乐乐每天要做到晚上近十二点,第二天早上六点半又必须起床,睡眠长期不足,所以乐乐老是一副睡不醒的样子。

因为怕影响孩子健康,初一时妈妈也想过办法让乐乐早点睡觉,作业做不完就算了,可是老是这样,老师也有意见,再说试了一个多月,也没见乐乐各方面情况有所改善,于是只好又恢复了老样子。可是,进入初二后,作业量更大了,乐乐完成作业的时间也就更加晚了。孩子白天在学校的表现也越来越差,成绩更是惨不忍睹。妈妈每天晚上亲自陪乐乐做作业,也一再催促,责骂,甚至痛打,但收效甚微。更糟糕的是,乐乐好像越来越木讷,问他话半天也答不上,真不知道这孩子是怎么回事。

也许是因为正好在暑假,每天晚上不用再做作业到半夜了,咨询师见到的乐乐,表面看来倒不像他妈妈描述的那样无精打采。他挺有礼貌地与咨询师打招呼,小心翼翼地在椅子上坐下,显得很有规矩。刚开始时与咨询师之间简单的交谈也蛮流畅,可是,随着谈话的逐渐深入,他回答问题时的思考时间也就越来越长,后来甚至经常是无言以对。

咨询师发现,乐乐的思维明显比同龄孩子肤浅很多,凡是需要动脑筋深入思考一下的问题,乐乐都不愿意甚至无法深入思考,他的大脑好像缺乏深度思考的功能,问题稍微转个弯,他就要想半天才能想出答案,难度大点的,就脑子转不动了,只能“啊”个半天最终无言。这样的状态,一定会给他的学校学习带来困难,怪不得他做作业老是那么慢!

探寻造成乐乐如此状况的原因,发现乐乐妈妈是个急性子,而且非常强势,对于儿子的事情向来是说一不二的。乐乐在这样的妈妈管教下长大,早就习惯了凡事不动脑筋听妈妈的,他一贯没有自己的主意,从来没有机会也不需要自己动脑筋做决定,久而久之,就养成了思维懒惰的习惯,也造成了他缺乏深度思考问题的能力。

帮助乐乐先从思维训练开始,咨询师专门为乐乐设计了一套思维训练方案,每周一次,循序渐进地帮助乐乐训练,提高乐乐的思维能力和思考深度。同时,也帮助乐乐妈妈改变一切包办的专制型教养方式,学习倾听孩子内心想法,遇事给孩子选择的权利,为乐乐的成长提供良好的家庭环境。经过半年多的专门训练,乐乐的思维能力和学习专注度都有了明显的改善,做作业速度提高了,学习成绩也有了进步。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客:http://blog.sina.com.cn/wwuyj

当下心情

“二宝”到底生不生

◆ 孔祥凤

生还是不生?这是过年的一周里,云霞和老公讨论最多的一个问题。

云霞和老公都是国家公务员,一个女儿已经13岁了,一直以来婆婆都鼓动他们再生一个。可是公务员超生不是罚点钱就能解决的,很可能工作都不保。想当初,云霞和老公都是凭自己的奋发图强才考上的公务员,现又都值事业高峰期,所以一直以来老人也不好强迫。但如今国家放宽了政策,老公是独子,可以光明正大地生个二宝了,这可喜坏了婆婆,也给云霞下了最后通牒令——尽快怀上二宝。

对“生还是不生”这道选择题,云霞老公抱着“一定要生”的想法。他说:“两个孩子的家庭更能让孩子健康快乐地成长,学会分享带来的快乐。生个二宝不仅可以让女儿有个伴儿,而且又不影响我们工作,多好啊!”

云霞承认老公说的在理,未来是很美好,可现实也很残酷啊。这多一个孩子,要费多少的心力啊,再说自己已经38岁了,属高危产妇。当初生女儿时就是剖腹产,现在想起来还让她心有余悸。不仅生育风险明显增加,而且大部分担子还要压在自己身上。相对来说,“生”要容易一些,可“育”却是一个漫长的路程啊!从怀孕、生产到养育,自己的主要精力都要放在孩子身上,可以预见自己的事业发展可能就划上了句号。而且生孩子后,经济上的压力将会成倍增加。

云霞初步估略了一下,按当地现在的消费水平,从怀孕到二宝上大学最少要花费48万,这还没算将来教育、就业、住房等等成本。自己还有双方老人要赡养,生二宝会不会严重影响到家庭和女儿的生活品质、教育质量及成长环境?云霞心里也没底。她一直在纠结着、犹豫着、观望着。这二胎政策仿佛成了她心中的一块“鸡肋”,让她左右为难。

其实是否生二胎,应将自身经济情况与孩子的成长综合起来考量。拥有权利,不代表一定要使用权利。在量力而行的基础上,理性看待二宝在未来生活中的积极作用。生与不生靠“政策”,更靠“安全感”和理性看待事物。除了物质上的准备,更应该有心理上的准备。

“冠心病”如何科学康复

冠心病是指发生了粥样硬化的动脉内有狭窄或是斑块,其破裂处会发生血小板的聚集形成血栓,进而造成了血管的“交通阻塞”,甚至完全将血管堵死,血管逐步失去韧性,导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病。主要分为:心肌梗死、隐性心脏病、心绞痛、猝死、缺血性心肌病等。

医学界专家在结合了冠心病发病机理,以及中、西医各种康复手段之后证实:应用“抗心脑血管器官组织纤维化”康复方法(自然医学)——增强人体自身细胞修复能力来应对疾病。首先保护人体未纤维化的心脑血管器官组织,防止病情进一步发展、恶化。然后逆转已经纤维化的心脑血管器官组织,可达到溶解血栓,对血液进行净化,对心脑血管的纤维增生(斑块)进行溶解与修复,恢复血管韧性、弹性,从而保护和恢复人体心脑血管器官组织功能。

“抗心脑血管纤维化康复方法”为冠心病康复增加了新的科学途径!

双马

以上内容出自由人民卫生出版社出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R.9338)一书

冠心病康复知识专家科普咨询

为了提高广大读者冠心病康复健康意识,了解冠心病科学康复方法。特安排专家进行健康知识讲座及答疑解惑!

时间

2014年2月23日(周日)13:00–15:00

地址

黄浦区普安路189号(曙光大厦)22楼

主讲

邵维城 教授 主任医师(中国)

上海第二医科大学 教授 原上海市同仁医院 副院长

抗组织纤维化科普咨询中心资深专家

乔战 主任(中国)

抗器官组织纤维化(中国)科普咨询中心 主任

国家高级健康讲师、营养师 中国保健协会工作委员会 委员

注:有多位知名慢性心脑血管健康咨询专家提供咨询

垂询电话:021-53511220 53511221(场地有限,请预约后参加)

主办:瑞臻德堂(上海)健康咨询有限公司