

隔辈养育互体谅 三代相处乐融融

本报记者 梁智玲

“在当前很多家庭的生活中,隔辈养育是年轻父母不得不面对的实际情况。日常生活中,老人帮助儿女照顾下一代,为其分担了压力,但也很容易出现一些问题。比如,两代人因观念不同在孩子教育问题上产生矛盾和分歧,老人因身体吃不消照顾孩子的起居越来越吃力等。老人在隔辈养育中应该扮演什么样的角色呢?这其中可藏着大智慧。”

李小旭今年34岁,是两个宝宝的妈妈。5年前大宝出生后,她一直和公婆同住。“家里离不开老人的帮忙,专门把老人从老家接来,帮我们照顾孩子。”她说。

有公婆帮忙照顾孩子,李小旭和丈夫轻松了不少,工作起来也少了很多后顾之忧。但是,这几年家里也不太平,由于孩子的养育问题引起的小矛盾不断。她举了个简单的例子,大宝睡眠不规律,她有意培养孩子规律的作息时间,每天晚上定时关灯睡觉,婆婆却认为她小题大做。甚至拿出“孩子困了自然就会睡,以前的孩子都是这样长大的,根本没必要加以引导”的观点来说服她。

再比如,二宝出生后,大宝受到的关注自然比以前少了很多,李小旭总觉得亏欠了大宝,经常会腾出时间和精力陪伴两个孩子,让他们在一起玩耍,有时候免不了吵闹。婆婆认为,这

记者手记

样做没有必要,手足自然情深,不用培养也有感情,父母就应该抽出时间多照顾二宝,大宝没有那么娇气,也不需要刻意花精力培养。

这样的小矛盾还有很多,比如穿衣服、喂饭、给孩子买玩具等,随时都可能因观点不同拌嘴。“虽然没有原则性矛盾,但小争吵也伤感情,时间长了,彼此心里都会不舒服。”李小旭说。

其实,年轻父母在养育孩子方面的一些做法,老人也是看在眼里急在心上。今年67岁的吴阿姨退休近十年来,多数时间都在帮儿子、儿媳照顾孩子。如今,吴阿姨的两个孙子一个上小学、一个上幼儿园,她和老伴承担了接送、做饭等任务,每天十分忙碌。“这些年确实享受了天伦之乐,但也有不少苦衷,因为对孩子的教育观点不同也会拌嘴,况且这几年明显感觉身体吃不消了,时常会觉得累。”她说。



吴阿姨说,三代人在一起居住,日常生活起居会有很多不同,再加上吃饭口味、活动喜好等问题,如果彼此间不相互包容体谅,自然会矛盾不断。“其实,我们有一个共同的目标,都是为了孩子的健康成长,能想到这一共同目标,也就会释然很多。”她说。

记者在采访时了解到,隔辈养育的话题备受关注。说起这一话题,无论是年轻父母还是老人,都有一套自己的观点。有人认为,应该听年轻人的,时代不同了,现在的养育方法更加科学;也有人认为,老人生活经验丰富,在照顾孩子、做家务方面积累了很多经验,往往能事半功倍,年轻父母应该多学习。

其实,在隔辈养育过程中,三代共处,不妨多听听每个人的建议。首先,家庭成员要统一思想,在孩子规则意识培养的关键时期坚持原则,建立家庭规则共同遵守,不宠溺孩子。其次,家庭成员要避免直接冲突。出现冲突时,年轻父母要主动选择向老人让步,面对老人不必态度过于强硬,可事后再专门与孩子沟通。第三,一定培养孩子的规则意识。在日常生活中,引导孩子用正确的方式表达自己的合理诉求,而不是通过哭闹等方法得到爷爷、奶奶的物质奖励。

上图 老人陪伴孩子上下学。
本报记者 王梦梦 摄

有效沟通解决难题

□梁智玲

很多时候,并不是老人不愿意学习科学养育知识,而是老人接受新鲜事物的过程较慢,遇到事情时短时间还没有完全适应过来。年轻父母不妨尝试与老人进行有效沟通,共同解决问题。

随着时代的不断发展和进步,科学养育的知识也不断进行着优化和调整。老人思想相对保守,跟不上时代的发展,本就情有可原。在与老人的沟通过程中,年轻父母要摒弃强势

的言语,减少说教,尊重老人的感受,让老人更容易接受。比如,在照顾孩子生活方面,年轻父母可尝试多为老人着想,让他们体会到改变育儿方式带来的便利,如果老人能从中体会到

轻松和便利,他们便会更愿意尝试改变。

在有效的沟通下,孩子能健康快乐成长,老人也不用那么辛苦操劳,何乐而不为?

立夏适合慢运动 养心养身少动怒

本报记者

梁智玲

都是养心的好方法。

饮食是初夏养生的重要环节。对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱,心气渐强,饮食应增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。立夏后阳气上升,过食肥甘厚味之品,易出现腹胀、便秘等病症,日常饮食应避免此类食物,应以清淡易消化的食物为主,如果蔬类、谷薯类以及富含维生素、纤维素的粗杂粮。“入夏后多数人胃口变差,消化功能受到影响,胃痛、消化不良、反酸等问题增多。由于天热,不少人贪凉好吃生冷食物,这对肠胃是一种不良刺激,易伤脾胃阳气。在日常饮食中,这些情况都应该避免。”张绍均说。

立夏是夏季的第一个节气,预示着夏季的到来。立夏已过去好几天,人的身体也需要“换季”。市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒,立夏养生要从养心开始,老年人在饮食、起居和运动锻炼上应格外注意,养心养身少动怒,安稳度夏。

立夏后,气温逐渐升高,人体阳气升发,易出现心烦易怒、心悸不安等症状,老年人更易引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况。张绍均说,患有心脏病、高血压等疾病的老年人,初夏应格外注意心脏的保养,在日常生活中做到戒躁戒怒,保持精神安静、心志安闲、心情舒畅。种花养草、绘画书法、端坐闭目养神

如出现食滞、纳差等情况,可喝点酸梅汤、绿豆汤、薄荷茶等,有效缓解这些不适症状。另外,夏季出汗过多容易损耗津液,出现心慌气短等症状。立夏后还应适当多吃些酸性食物,如番茄、柠檬等,起到敛汗生津、健胃消食的功效。

运动,是日常生活中不可缺少的一环。运动方式也应顺应时节,兼顾身体之需。立夏节气过后,气温渐升,人体易出汗。中医称,汗为心之液,若此时再剧烈运动,大汗伤阴,得不偿失。因此,这一时节应选择较为舒缓的运动方式,如散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。活动强度以不感到疲惫为宜,尽量

减少心脏负荷,防止心肌缺血发作。

初夏天气比较干燥,增加水分的摄入量十分重要,千万不能等口渴时才想起来喝水。对于消化功能差的老年人来说,最好减少每次的饮水量,增加饮水次数。另外,夏天多喝点粥,既能补充因天热多汗而丢失的水分,又能很好地养胃护脾。需要格外提醒的是,运动后应适当饮水,补充体液。

有研究表明,午休有助于降低心血管疾病发作的风险。初夏时节,昼长夜短,易造成睡眠不足,建议午休。午休时间因人而异,如果实在没有午休条件,建议午间闭目养神10分钟至20分钟,补充精气神。