

父母帮忙带孩子,怎么沟通

心怀感恩嘴要甜 找准场合说重点

现代人工作忙,尤其是在大城市,不少老人背井离乡来帮子女带孩子。自家老人帮着带孩子当然比交给保姆放心,但老人在喂养、护理和教育孩子上,又常常与子女发生矛盾,闹得不愉快。在隔代育儿中,怎么跟老人沟通,才能让他们听得进你的意见呢?不妨试试下面几种办法。



1.亲切地说。不论对父母还是公婆,年轻人都要心怀尊重与感恩。俗话说“老马识途”,老人的人生经验总有值得学习的,需要尊重;辛劳了一辈子,晚年还要来帮着带孩子,需要感激。想给老人提建议,晚辈不妨先甜甜地叫声“爸”、“妈”,或者送他们一些小礼物,再轻描淡写地谈事情。老人往往不好意思反驳,觉得这些小事和晚辈的孝顺比起来不算什么,很容易接受和改变。

2.有重点地说。朋友跟我抱怨说,女儿病了,请老妈来帮忙。早上跟老妈嘱咐得周详细,几点吃药,几点喝果汁、几点吃午饭……可晚上回家一看,老人给孩子吃错了药,果汁还剩了半瓶。我告诉他,跟老人说话要有重点,否则老人会觉得繁琐、记不住,甚至觉得自己不被信任而生气。叮嘱老人,挑最重要的事说就可以了,比如一天三次吃药,这样老人就不会因为事杂而混乱了。

3.找“权威”说。老一辈人往往相信“权威”。这个“权威”可以是专

家,也可以是书本或老人认为“权威”的人。比如,老人一定要把食物嚼了喂孩子,儿女提意见,老人往往会反驳:“你小时候就是这么被我拉扯大的。”此时,如果换成一个来家做客的护士朋友说句话,就可能让老人改变观点。再如,女儿的话老妈可能听不进去,可女婿来说,丈母娘就很容易接受。小区里其他家长的育儿经往往也能成为老人的“权威”。究竟老人信哪一套,因人而异,还是看性格。

4.在适当场合说。想对老人提意见,最好别当着孩子、家人、邻居、医生等的面。老人往往很要面子,被当众一说,会觉得很下不来台,不但不会改,还会更加固执。老人特别高兴时也不适合说,否则让人扫兴。散步、睡前看电视时,成功说服老人的概率会比较高。

5.让第三代说。不少老人往往振振有词,让子女无可辩驳。此时不妨先顺着他的意思,等“谋划”一番后,让孙辈来说。比如通常老人惯孩

子,总带他们去吃垃圾食品,儿女可以给孩子多讲吃菜好的故事,如小白兔吃萝卜所以跑得快,山羊吃嫩草所以爬山高,大力水手吃菠菜所以有力气……不露声色地“策反”孩子,孩子也会主动要求吃“菜”,老人自然就“投降”了。

6.借自己的缺点说。和老人在育儿观念上有冲突,不妨反着说,即告诉老人如果不怎样做,孩子就会变成她不希望看到的那样。对公婆可以用自己当反面教材;对老妈可以用“牺牲”老公。比如告诉婆婆:“我妈惯着我吃糖,所以现在牙齿老疼。”对老妈说:“你看孩子爸懒得啥也不干,都是婆婆小时候惯的。”注意别反过来说,否则就如同指责老人在教育自己子女上很失败。

假如上面几招你都用遍了,老人还是不听。此时试着想想,老人的观念或许并不是全无道理。毕竟,在爱孩子这一点上,你们是完全一致的。

(国家二级心理咨询师 王小雷)

英国研究人员发现

三成喉癌源于病毒

肿瘤严重威胁着现代人的健康。所幸的是,某些肿瘤“有据可查”。据英国 BBC 广播公司 7 月 31 日报道,大约 1/3 的喉癌跟病毒有关。

英国牛津大学的研究人员,对近 2000 名志愿者进行了长达 10 年的追踪研究,抽取其血液样本进行检测,并分析其生活方式

与肿瘤是否有关。结果发现,研究期间共有 135 名参试者罹患喉癌。其中,35% 的患者喉部组织中人乳头瘤病毒(HPV)检测为阳性;而在没有患喉癌的人群中,该比例仅为 1%。也就是说,HPV 感染与喉癌的发病存在关联。

这项发表在《临床肿瘤学

期刊》上的研究表示,既往已有数项研究证实,HPV、EB 病毒等感染与口腔和咽喉部位的肿瘤发病有关。而此项研究则发现,约 1/3 的喉癌与病毒有关。在控制了病毒感染之后,肿瘤患者的预后更好。这也意味着,预防病毒感染,对防治肿瘤意义重大。

研究人员建议,生活中,尽量量避免吸烟、喝酒等刺激因素;洁身自好,避免不洁性生活;增强抵抗力、预防感冒,减少病毒感染机会。对性生活活跃、有家族史等 HPV 感染的高危人群来说,最好尽早注射疫苗,防患于未然。

(据《生命时报》)

每周生吃大蒜 肺癌风险减半

据英国《每日邮报》8 月 6 日报道,一项新研究发现每周生吃两次大蒜的人,患肺癌风险几乎降低一半。

中国江苏省疾病预防控制中心的研究人员选取了两组受试者,就饮食习惯进行了对比。一组为 1424 名肺癌患者,另一组为 4500 名身体健康的成年人。结果发现,经常吃大蒜的人患上肺癌的可能性降低 44%。即使研究人员考虑了是否吸烟后,生吃大蒜仍能让肺癌风险降低约 30%。

研究人员解释,大蒜中的大蒜素能抑制人体内的炎症反应,并作为一种抗氧化剂,减少自由基对人体细胞的损伤。当大蒜瓣被粉碎或切碎时,大蒜素就会释放出来,生吃时保留得更多。大蒜素对肠胃有一定刺激作用,肠胃疾病患者要少吃。

(乔松林)

美国研究人员提醒

贫血时反应慢

血液滋养着身体的各个部位,一旦贫血,全身都可能受影响。美国“健康日”网站 7 月 31 日报道的一项新研究提醒,贫血可能影响人们的认知功能。

美国加州大学旧金山分校的研究人员,对超过 2500 名男女参试者进行了随访研究,定期对其进行血常规化验,以及认知功能检测,包括记忆、思维测试等。经过长达 11 年的追踪调查发现,研究期间共有约 400 人罹患贫血,455 名参试者出现认知障碍,表现为记忆力下降、反应迟钝等。进一步分析发现,与没有发生贫血的人相比,贫血的参试者出现认知问题的危险增加 60% 左右。在综合考虑了年龄、性别和身体一般状况等因素后,贫血者出现认知障碍的风险仍然升高 41%。

研究负责人,精神病学、神经病学和流行病学教授克里斯蒂安·雅夫指出,红细胞的主要作用是向全身输氧。其含量下降会直接影响大脑细胞的供氧量,进而影响认知能力。贫血常被看作是体弱多病的标志,其原因主要有缺铁、失血、肾功能衰竭、某些慢性疾病和癌症等。出现该问题应及时治疗,既能改善体质,又保护大脑。

(王兴旺)

口味重 胃酸易倒流

少吃多餐、调高床头有助缓解

30 多岁的魏先生是个“重口味”的人,对酸辣食物特别钟情。一周前,他和朋友一起去大排档聚餐,吃了不少自己最爱的麻辣小龙虾,还喝了不少冰镇啤酒。当时非常过瘾,可接下来的一两天,魏先生觉得胃很不舒服,时不时反酸水,有时还疼得难受。医生告诉他,这些症状是由胃酸反流引起的。

胃酸是一种帮助食物消化的重要消化液,胃酸的分泌是持续性的,且呈昼夜变化,一般是人睡后几小时达高峰,清晨醒来之前最低。当原本应该待在胃内的酸性液体逆流进入食道后,就会出现烧心、反酸水、疼痛等不适,严重时还会出现吞咽困难、胸部憋闷感等。进食高脂肪、高糖,以及辛辣食物等刺激性强的食物后,常可引起胃酸分泌增加,食管下段括约肌的张力下降,抗反流的防御机制受到影响,容易导致胃酸反流。此外,经常食用烤、灼、烫、炙、炸等方法加工的食物,也可直接灼伤食管黏膜,诱发胃酸反流。

胃酸反流不仅可腐蚀食管,诱发食管炎、溃疡等疾病,也增加了食管癌的概率,有必要应引起重视。日常生活中,要尽量保证饮食健康,少吃多餐,吃完饭后不要马上坐下或躺下,睡前最好不要吃东西;避免多喝酸性饮料,少吃刺激性食物;超重或肥胖者应适当减肥,降低腹部压力,防止胃酸反流。有过反流的人还要少吃酸性、生冷、难消化的食物,晚餐适当减量,睡觉时将床头适当调高,从而缓解症状。此外,生活工作中要注意调节心情,长期的情绪紧张也可能诱发胃酸反流。症状严重时应及时到医院诊治,通过药物、手术等方法解决,以免病情发展。

(郑州大学第二附属医院消化内科主任 赵治国)

