



随着晚婚晚育的日益普遍，青春期子女加上更年期母亲的组合正变得越来越常见，处在心理动荡期的两代人碰撞在一起，经常会出现“火星撞地球”的局面，常常让父亲两头受气。那么，一家三口应该怎样化解这种冲突呢？

当更年期遇上青春期

□崔永华

孩子： 很难管住自己

母亲王女士：我今年45岁，儿子陈辉15岁。随着儿子一天天长大，我发现以前听话的他变得爱顶嘴了。就说最近吧，他出去玩不跟我打招呼，我问他干什么，他头也不回地说让我给他点自由和隐私。

在王女士这样的更年期母亲的眼里，孩子一旦进入青春期，似乎脑门上刻着“叛逆”二字。

事实上，与其说孩子叛逆，不如说他们正在挣扎着成长、转型。孩子幼年时，更关注于父母和家庭的认同，希望父母称赞他们“宝宝真棒”。而到了青春期，孩子的自我意识逐渐增强，他们意识到自己已经开始向社会人转变，因此，他们更注重寻求同伴认同，由此开始与父母产生疏离感。

此时，青春期的孩子控制能力较差，要想缓和母子关系，最好靠母亲正确引导孩子。所以，母亲要明确自我角色，给予孩子多些照顾和爱护，少些老师一样的管教。

母亲： 聊天聊地不聊学习

儿子陈辉：每当妈妈喋喋不休地问我一起玩，放学为什么晚了……我真是很烦。她老觉得我会变坏，相同的问题反反复复问我多少遍。我知道她是为我好，可她管得太宽了。以前她的开明让我很骄傲，现在怎么成“事儿妈”了呢？

儿子为啥感到妈妈越来越絮叨，越来越难以理解？答案就是，妈妈进入了更年期。

女性35岁以后，分泌的雌激素会逐渐减少。而女性在45—55岁这段时间里，会经历绝经、雌激素分泌锐减这些更年期生理变化，心理也随之发生了改变。通常，她们会疑神疑鬼，害怕自己和亲人遭到不幸，这位母亲之所以会反复询问孩子的情况，就是害怕他变成不良少年。

总之，这都是由更年期的恶劣心境造成的。另外，更年期女性的控制欲望逐渐增强，因此孩子越想独立，母亲越想要牢牢控制，就像这位母亲一样，无论学习还是娱乐，都想知道儿子的动向，冲突便不可避免。

建议更年期的母亲做些自我调适，并在此基础上跟孩子取得最好效果的沟通。一方面，更年期母亲要让自己尽量保持以往的生活状态，该上班就上班，该出去玩就去玩，不要总将注意力集中在孩子身上。另一方面，母亲要拿出时间和孩子进行“无目的聊天”，即聊天聊地不聊学习，尽量不过分追问孩子的个人生活。

父亲： 做好垃圾桶、和事佬

陈爸爸：每天一进家门，我就担心他们娘俩又在进行一场“大战”。家就那么大，我只好躲进厨房，把抽油烟机开得轰轰作响。我不说话，妻子说我会装老好人，儿子也说我不主持公道。我真是风箱里的耗子——两头受气啊！

面对如此情况，两个“火药桶”随时可能爆发，确实让中年男性苦不堪言。

不过，这也正显示出，中年男性无可替代的家庭作用。有一个很常用的关于家庭的心理学比喻：一个具有最稳定结构的三口之家，就像是一个等边三角形。当这个等边三角形发生了扭曲，而作为丈夫这一方的支点，要想维持这个三角形的稳定，必定要承受来自另外两个支点的更大的压力。一方面，父亲和孩子相差二三十岁，容易存在代沟；另一方面，妻子的性情大变，也让夫妻关系以及沟通方式发生变化。这些无疑都给中年男性带来很大的挑战。

其实，此时丈夫应该在家庭中扮演“垃圾桶”和“和事佬”的角色。遇到妻子与儿女发生冲突，躲避不是办法。丈夫要理解妻子的变化和心情，甘愿做个“垃圾桶”，耐心地倾听妻子对孩子的抱怨和不满，让她一股脑全发泄出来。更年期女性在发泄完后，心情往往就随之转晴。而对于孩子，父亲就要告诉孩子，虽然妈妈骂了他，其实还是心疼他的，俗话说“打在儿身上，疼在娘心上”。

此外，父亲还可以跟孩子说，不妨表面上顺应妈妈的意思，不要顶着干。事后，挑妈妈心情愉快的时候，慢慢跟她解释自己的真正想法，采取迂回策略不失是个好办法。

■消费资讯

消费提示：

享受网络订餐 勿忘安全健康

□本报记者 博雅

朋友聚会，家里做饭太费劲；肚子饿了，外出就餐天气太冷。拿出手机在网上订餐，热气腾腾的饭菜很快就能送餐上门，方便又省事。“互联网+订餐”商业模式给传统餐饮服务行业注入了新的商机和活力，也逐渐转变着人们的生活习惯和消费模式。然而，通过网络平台订购餐食，目前还面临安全卫生、规范管理、监督责任等诸多难题，为此，中国消费者协会提醒广大消费者：

按需网络订餐。消费者如需订餐，尽量选择信誉较好的平台和供餐商家。尽量从食品安全量化分级评定等级较高的食品经营单位订购，并选择距离相对较近且可在短时间内送达的供餐单位订餐。网络订餐要考虑实际用餐需求，既享受健康饮食，又避免食物浪费。

关注送餐卫生。消费者在收到外卖送餐后，一要先检查餐食包装是否完好、清洁，所配送餐食是否与订购餐品一致；二要当面查验餐食是否受到污染或出现变质，一旦发现餐食变质或受到污染，应当拒收；三是确认无误后要及时就餐，避免长时间存放。

提倡居家饮食。网上订餐方便了消费者的生活，但不应取代居家饮食。要保证食物新鲜和营养多样性，尽量自己动手，做到合理适度饮食。对于各类订餐平台“好评返现”、“满赠返券”、

“超低折扣”等促销行为要保持平常心，不要落入低价低质陷阱。

主动维护权益。食品安全关乎每一位消费者的切身利益。网上订餐务必索取消费票据，留存交易凭证，养成良好的消费习惯。如发现餐饮安全卫生问题，要做好证据留存，依法主动维权，并及时向有关部门投诉举报。

同时，提醒广大网络订餐平台：

严格把关，保障顾客利益。网络订餐平台要时刻绷紧“食品安全”这根弦，加强对平台信息的核查和更新，确保消费者获得的信息及时可靠，方便消费者做出选择。要建立平台餐饮企业“黑名单”制度，妥善处理消费者批评建议。

诚信经营，确保餐饮安全。网络订餐平台应当诚实守信、依法经营，强化线上、线下渠道管理，提升服务品质和效率。要关注用户体验和用户需求，从选餐、订餐、送餐等各个方面规范平台建设，确保消费者“舌尖上的安全”。

品质为先，呵护营养健康。网络订餐平台要强化品质管理，提升餐食信息的透明性。提倡标注餐食原材料和能量值，做到食材来源放心可追溯、餐厅信息值得信赖可查询、送餐服务实时可追踪、后勤服务安心有保障，呵护消费者营养健康。

【健康红绿灯】

绿灯

发芽大蒜营养翻倍



发芽大蒜的抗氧化效果比新鲜大蒜更高。剥开发芽的大蒜，会看到中间产生了蒜的绿色嫩苗。绿色嫩苗从蒜瓣中长出来之后，就是蒜苗这种绿叶蔬菜。吃不惯大蒜瓣的人可以直接食用蒜苗，蒜苗的维生素含量超过大蒜瓣，也有一定的杀菌能力。

莲藕养胃滋阴



莲藕是东方蔬菜之王，将藕加工至熟后，其性由凉变温，虽然失去清热的性能，却对脾胃有益，有养胃滋阴、益血、止泻的功效。特别是将莲藕与排骨放在一起炖汤，还能补血健脾。

红灯

吃猪蹄并不能美容



人们普遍认为，猪蹄中富含胶原蛋白，可以美容。但其实，胶原蛋白吃下去，需要被消化分解成氨基酸或“肽”，并不会直接以胶原蛋白的形式出现在脸上。因此吃猪蹄并不能美容。而且猪蹄中富含脂肪，胆固醇偏高及有心血管疾病的人最好少吃。

运动后别喝茶饮料



红茶、可乐、咖啡等饮料中的咖啡因有一定的利尿和脱水作用。运动后身体本来就大量出汗，丢失大量电解质，若再喝含咖啡因的饮料，会进一步加重体液的流失。并且，碳酸气会引起胃部胀气和不适，咖啡因对中枢神经系统有刺激作用，不利于运动后的恢复。

这5种电子产品比马桶圈还脏

□王立彦

我们日常生活中使用的电子产品是细菌聚积的“重灾区”，甚至可能比马桶圈还脏。

多项研究和报告指出，家用马桶圈上的细菌数量介于每平方厘米8~46个之间。我们经常用手触摸的电子产品上的细菌数量远超于此。

手机 美国亚利桑那大学微生物学家查克·格伯发现，手机上的细菌数量是大多数马桶圈的10倍还多。英国萨里大学科研人员研究证实，手机上藏匿着大肠杆菌菌群、链球菌、金黄色葡萄球菌和其他种类的细菌。这不仅是因为手机经常接触外界，更主要的是我们总忽略清洁它，细菌就会在上边堆积。

平板电脑 其表面积比手机更大，承载的细菌量也更多。英国研究人员经测量后发现，其表面约附着600个单位的金黄色葡

萄球菌。

游戏控制手柄 它的细菌承载量是马桶圈的5倍，大肠杆菌是潜在其中的细菌之一。

键盘 有研究发现，键盘的细菌附着量是家用马桶圈的3倍多。

遥控器 美国一项研究发现，约70%的遥控器含有能引起腹泻的致病细菌，遥控器上每平方厘米约有11个细菌。

手是人体的“外交官”，人们在用过电子产品后，会无意识地抠鼻子、揉眼睛，这些动作都为病菌传播创造机会。

如此说来，我们在平时应该仔细防范：第一是别在卫生间里玩手机，否则容易令手机上布满大肠杆菌；第二是使用电子设备前要洗手；第三是使用质地柔和的消毒湿巾擦拭电子设备。