

近年来，随着网络的迅速传播，一些形象的词语已经家喻户晓，“卡奴”“证奴”“房奴”“车奴”“婚奴”“孩奴”等说法在“80后”群体中悄然流行。而“孩奴”也成了近年当仁不让的流行语。随着一则《夫妻月薪8000元以下，不敢要孩子》新闻的广泛转载，“孩奴”现象再次被大家广泛关注。“孩奴”是一个很形象的名词，用来概括形容父母一生都在为子女打拼、为子女忙碌、为子女挣钱，而失去了自我价值体现的生活状态。



家长应适度放开手脚 做一个“懒”爸“懒”妈

□周耀文

三类父母容易成为“孩奴”

“孩奴”非常形象地刻画了现代父母与孩子之间欲说还休的关系。都说生孩子容易养孩子难，宝贝的降生会让原本轻松愉快的日子消失得无影无踪，许多父母发现孩子不但是生活中的“枷锁”，更是一台“金钱粉碎机”。在一波三折的育儿过程中，逐渐体会到初为人父母的苦涩酸甜……孩子是他(她)奋斗的动力，也是他(她)焦虑的根源。有网友解嘲道：

“生孩子就给套牢，股票可以解套，这只股永远也解不了。”

据专家分析，“孩奴”的形成既有心理因素又有现实原因，总的来说，三类父母容易成为“孩奴”：第一种是心理“孩奴”，父母对孩子要求过高，凡事都求最好，给孩子物质上也是要最好的，给自己造成了很大的心理压力和现实压力；第二种是现实“孩奴”，原本家庭经济状况较

差，家庭收入赶不上子女开销；第三种是惯性“孩奴”，婚前大手大脚习惯了，婚后没有改变消费习惯，对家庭财富也缺乏规划，没有积累，造成“小事乱花钱，大事没钱花”，有孩子后经常经济拮据，家庭矛盾层出。“80后”面对的物质诱惑太多，加之独生子女的特殊生活背景，当步入履行家庭和社会责任的阶段时，难免觉得不如意和难以适应。

家长事事冲在前 练不出孩子解决问题的能力

我们都知道德国父母教子严谨，让孩子去体验挫折，常常会说：“你得先对自己的行为负责！”

中国的一些父母，在放手让孩子自由成长时，则总是充满焦虑，特别容易愧疚自责。

记得一个幼儿园的妈妈群里分享的情景——明明是孩子忘带某样东西，却埋怨妈妈：“都怪

你，忘了给我带上，害我被老师骂！”受到谴责时，妈妈甚至连声道歉：“对不起，妈妈一着急就忘了，下不为例。”为的就是让孩子少点愧疚感，不哭闹，把责任往自己身上扛。

母乳不够，妈妈愧疚；因为忙于琐事陪孩子时间少，妈妈愧疚；偶尔对孩子发脾气，

妈妈愧疚。是否对孩子疼爱到极端，是否感到身心俱疲？而你会奇怪地发现这种付出，往往很难得到回报。当孩子碰到解决不了的难题，只会养成怪别人、找客观理由的品性，不去找出问题的根本原因，更没办法进步。长此以往，孩子逐渐丧失了解决问题的能力。

对孩子最重要的不是物质 而是关心和爱

事实上，从孩子呱呱坠地的那一刻起，做父母的不仅给了孩子生命，也给了他们作为一个独立的个体存在于这个世界的权利。父母如果总是不让孩子学着照料自己的生活，不让孩子尝试自己的事情自己做主，就会人为地推迟孩子独立自主的时间，使孩子产生对父母的过度依赖感，缺乏自我决策的意识。

“孩子是甜蜜的负担”，孩子不但带给我们辛劳，更多地带给我们无与伦比的快乐。只是我们

如何平衡和处理好孩子的养育问题。孩子养育是否成功与金钱并不成正比，你给你的孩子穿戴金银又能怎样？你把孩子培养成“花钱机器”，他就能得到真正的幸福吗？其实，你只要给孩子营造一个快乐的童年，比什么都更重要，这也是用金钱买不到的幸福。养育后代从来不只是一个经济命题。它包含亲情之美、伦理之常。它的利弊不应该只通过计算器上敲出的数字来评判。

作为现代父母，重要的不是

给孩子们多少物质的东西，而是我们在孩子身上倾注了多少关心和爱。要想摆脱“孩奴”的角色，家长首先在物质上要量力而行，要帮助孩子学会面对生活，帮助孩子学会自立，帮助孩子学会如何做人，不要处处高消费、低要求。从生活、处事、学习及品格四个方面有意识地培养独立自主的孩子，为孩子成长提供一个更为宽松和民主的成长环境。你自然也会从“孩奴”的枷锁中解放出来。



【健康红绿灯】

绿灯

7个急救招缓解晒伤



长时间暴晒之后，回到室内身体已不感觉热，但脸上、胳膊上依然火辣辣的，这就是晒伤了。教你7招迅速缓解晒伤状况的方法：①冰水敷；②抹维生素E；③西瓜皮敷；④茶水擦拭；⑤抹天然芦荟胶；⑥冷牛奶敷；⑦自制酸奶加燕麦面膜。

【延伸阅读】

“孩奴”症状自测

- 1、一家人的生活全部围绕孩子转。
- 2、尽自己的能力花时间、花精力体力，辛辛苦苦挣钱，为孩子花钱毫不手软，而自己节衣缩食，辛劳无比。
- 3、孩子左右、控制了自己的一切，只有孩子的喜怒哀乐才能影响自己的情绪和行为。
- 4、除了孩子，几乎与外界不相交往。不敢生病、不敢娱乐、不敢创业、不敢轻易换工作。
- 5、为了让孩子上名校，不惜倾家荡产购买学区房，甚至超过自己的承受能力。

大枣掰开再泡水



大枣果皮坚韧不好消化，如果整颗冲泡，很难将其有效成分完全溶出，因此最好将其掰开再冲泡。还要注意的是，新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素C含量非常高，是苹果的82倍、鲜荔枝的26倍，因而被誉为“维生素之王”，而用热水煮泡会严重破坏维生素C。

红灯

3种水果很伤胃



- ①猕猴桃通便但“烧心”：猕猴桃富含维生素C，但其属寒性，过食损伤脾胃的阳气。
- ②鲜枣好吃但扎胃：冬枣有“维生素丸”之称，但其膳食纤维含量很高，一次大量摄入会刺激肠胃。
- ③山楂开胃易致结石：山楂中果胶和单宁酸含量高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀。

你的屁为什么那么臭



臭屁的罪魁祸首是人吃下的吲哚和硫化氢。它们是发酵蛋白质、脂肪等动物性食品以后产生的气体。这些代谢物不仅有恶臭的气味，而且是有毒的。如果你经常排气很臭的话，说明你的饮食结构可能不合理，动物性蛋白和脂肪摄入得太多。

丰台区召开全区市场大会 推进“疏解整治促提升”工作纵深发展

范经营和安全管理做出倡议；北京京丰岳各庄农副产品批发市场有限公司和北京冠京隆综合商品市场有限公司等8家市场主办单位，现场将加盖公章的《商品交易市场规范经营秩序推进疏解整治促提升工作承诺书》交予工商部门，其他市场主办单位也将于近期签署的《承诺书》，报送至属地工商所，《承诺书》按各职能部门的要求列明了主客体准入、文物管理、安全生产、消防

安全和食品安全等15条标准，便于市场在日常管理中统一部署和规范。

下一步，九个部门将在“丰台区规范商品交易市场经营秩序全力推进疏解整治促提升联席会议”的统领下，对各市场规范经营情况进行督导检查，通过联合告诫、联合公告、联合检查、联合督查等方式，形成监管合力，强化综合监管，更好地推动疏解与提升的双向发展。

丰台工商分局



为了进一步推进“疏解整治促提升”工作向纵深发展，确保“中秋”“十一”黄金周假期和党的十九大期间商品交易市场秩序平稳有序。8月24日，丰台区工商分局牵头组织区文化委、区文明办、区商务委、区公安分局、区安监局、区食药监分局、区消防支队、区城管执法监察局共9家部门，召开了“丰台区规范商品交易市场经营秩序落实疏解整治促提升部门协同推进大会”，对全区195家市场进行了联合指导。

会上，九个部门分别立足职能从市场调整疏解和规范经营等方面提出了具体要求；北京天雅五方互联网+女装市场有限公司代表各市场主办单位，就市场规