

心理咨询

一片孝心却被父母曲解
我该怎么办?

□本报记者 张晶

【职工问题】

我五一回老家看望爸妈，用年终奖给家里买了个按摩椅。我正喜滋滋地拆着包装，妈妈却坐在沙发上，双手抱在胸前说：“你们年轻人就是不会过日子，广告宣传什么就买什么。你平时要是能少买点东西，这几年都攒下一辆车了吧。”我感到很委屈，本来一片孝心，结果被一顿数落，心里真的很不是滋味。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：在父、母、孩子这个三角关系中，孩子是最弱小，最容易受伤害的那个，作为孩子无疑在服从的地位上，自己的成长受制于父母，受伤害的几率就大些。健康的家庭里会彼此之间的关系是既亲密又独立，父母和孩子之间是有边界的，能保证孩子自由健康的成长。

【专家建议】

面对父母的不理解您可以这样做：

第一，父母并不是完人。有太多这样的父母，由于受自己父母的教育影响，使得他们的情感、交流模式存在一定的问题。但他们并没有自我察觉到这种，而又将这一问题通过言传身教，“遗传”给了自己的下一代。因此，我们需要看清问题的本质，原谅他们的局限，理解他们。

第二，提升自我的接纳度和自信。当父母说出评判的话语时，你的情绪就容易被勾起来，根本在于自我的接纳度和自信心不足。懂得接纳自己，坚持自我，这样遇到父母的“教育”，你会平心静气很多。

第三，尝试一些方法和父母多沟通，表达才是解决之道，让他们对你多一点了解和理解，少一些对你的要求和期待。但怎样表达很重要，不带情绪的表达非常重要。

第四，勇于承担责任。所谓自由地做自己，是指自己能够为自己所做的选择和决定付起责任。如果想做自己又害怕承担后果（不管是好的还是不好的），这样是无法真正成长的。父母对待你有他们的方式，但你怎么回应是你可以选择的，试着学会聆听自己内心的声音，相信自己，肯定自己。

最后，您感觉有需要，可以寻求专业的心理咨询师帮助。每周二、周四在北京职工服务中心内，有免费的一对一现场心理咨询服务，由专业心理咨询师为全市工会会员提供包括减压、人际、婚恋、亲子关系等各类心理咨询服务。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



□王洁

“胃况”堪忧
用这几招让你的胃动起来过度熬夜，饮食不规律
易造成对胃的损伤

过度熬夜，饮食不规律，饥饱无度等，喜欢吃腌制和熏烤的食品、火锅和麻辣烫，很容易造成对胃的损伤。职场人群虽然已越来越重视养生，这样的生活状态日常也很容易就占上一两条，日积月累，形成疾病的隐患。

不论刮风下雨，一日三餐不能少，胃的消化职能责任重大，也因此常常出现消化不良等常见胃部疾病。临床专家介绍，消化不良主要分为功能性消化不良和器质性消化不良，其中前者更普遍，饭后胃疼、胃胀、胀气、胃堵不消化等等不适，都是功能性消化不良发生时，胃部发出的求救信号。与此同时，焦虑、抑郁、头痛、注意力不集中等精神症状也会随之而来。

长期消化不良在生活中和临床上十分普遍可能会诱发胃炎等慢性胃肠疾病。据有关媒体报道：我国因消化不良症状就诊的患者约占普通门诊的11%，占消化门诊的53%。消化门诊的患者中，有许多人常因胃部不适症状辗转多家医院，做过多次胃镜等仪器检查，但却始终无法找到病因。有些学者认为，没有明显器质性病变的患者，胃动力不足或胃动力紊乱，是导致餐后饱胀、早饱等消化不良症状的主要原因之一。

空调办公室久坐的加班族，该吃饭没空吃，要么点个外卖随便吃一口，要么用重口味宵夜补偿；应酬聚会大吃大喝，冰的、热的、麻辣、油

腻全往胃里送，不管胃愿不愿意……长期饮食不规律、不健康，产生胃胀胃痛就一点不奇怪了。

得了胃病
治疗+日常保养很重要

胃病在治疗的同时，日常保养也非常重要：有规律、固定时间吃饭；注意三餐食量、营养配比；注重饮食卫生；不要经常酗酒；合理安排作

息，避免过度疲劳以及精神紧张。

以上这些都是日常护胃需要注意的。专家指出，出现消化不良症状时，一方面要对症下药，可以服用吗丁啉等胃动力药，帮助恢复胃动力，促进胃排空，缓解消化不良引起的胃胀气、胃胀痛、恶心呕吐等症状。同时，对于长期患消化不良的患者，日常可适当增加运动量，可以尝试做胃动力操让你的胃动起来。

胃动力操护胃6式

第一式 全身展胃式(展腹)

双腿站立侧腰弯，双臂上举再平举，一左一右交替做

动作说明：

利用手臂上抬，牵引身体舒展，进入调整状态，舒展因久坐，弓腰导致的腹部压力增加，带动膈肌增加呼吸深度，理顺气息。

第二式 起床喊胃式(屈腰)

两腿分开等肩宽，双手平举左右弯，一左一右腰舒展

动作说明：

两侧身体先伸展再屈曲，令腹部两侧肠道反复挤压再舒张，起按摩作用。

第三式 护胃圆舞式(摩腹)

双手重叠放腹部，先是顺时针，接着逆时针

动作说明：

顺时针和逆时针的按摩，能够促进肠胃蠕动，相当于给胃肠一个外部动力，同时还能促进消化液的

分泌和胃肠的血液循环。

第四式 双旋揉胃式(揉腹)

双手四指放脐旁，肋骨上下轻画圈，双手同时力适中

动作说明：

延腹部的胃经，脾经和侧腹的肝经等穴位用疏通和补益的手法按摩，助运化，理气。

第五式 噼啪振腹式(振腹)

双手上叠放脐部，力度适中振腹部

动作说明：

以温和的动作振动可以活跃小肠道运动，有助于消化。

第六式 朋克养胃呼吸(舒展)

双手下压腿微蹲，配合腹式深呼吸

动作说明：

深长的腹式呼吸，可以增加膈肌上下运动，按摩胸腹腔脏及内脏神经，加强膈肌肌力，减轻胃食管反流。

怎样对待小儿咳嗽?

□黄杰

小儿最常见的病症除去发热，就数咳嗽了，咳嗽也常伴有发烧。眼看着孩子在受罪，大人无不心急如火，常常再三恳求医生，有没有什么灵丹妙药，神功奇法赶快止住咳嗽。医生以治病为职责，何尝不想早些解除病人的痛苦呢？但往往用了许多价格昂贵，据说疗效绝对佳的药物，症状并没有多少变化。原因何在呢？

咳嗽是人体的一种防御性反射。人的呼吸道内黏膜表面有许多肉眼看不见的纤毛，它们不断地向口咽部摆动，清扫混入呼吸道的灰尘、细菌及异物。在呼吸道发生炎症(如上呼吸道感染、气管炎、肺炎等)时，渗出物、细菌、病毒及被破坏的白血球混合在一起，像



垃圾一样，被纤毛送到气管。堆积多了，可刺激神经，冲动传入中枢，引起咳嗽。因此，只要炎症没完全消退，排除“垃圾”的咳嗽动作就会一直存在。若硬是用药不让咳嗽，这些“垃圾”越积越多，会加重感染，甚至堵塞气道。所以体质弱、年纪大的人，胸腹部做了手术后，医生还特别鼓励他们咳嗽，把

气管内的“垃圾”排出去。

所以咳嗽是有弊有利。权衡利弊，适当用药，减轻症状，方为合理。

当感冒时，上呼吸道黏膜充血水肿，产生刺激性咳嗽，支气管和肺内并无“垃圾”堆积，这种咳嗽弊多利少，可单独使用小儿止咳糖浆、非那根止咳糖浆、咳必清糖浆等止咳药。这些药的作用是通过糖浆覆盖发炎的粘膜表面减轻刺激，缓解症状的，不宜用开水冲服，以免使药液稀释咽下，失去复盖作用。

当患气管炎、肺炎时，气管及肺内有较多“垃圾”，即不可应用上述止咳药，宜用止咳祛痰药，如苏菲咳糖浆、棕色合剂、10%氯化铵合剂等。