

我被亲情“绑架”了 怎样才能让自己不那么累？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我爸在我10岁时因病去世了，我妈为我吃了很多苦。小时候她跟我说过最多的话就是“为你好”，为了不让她操心，我一直努力地做乖巧懂事的孩子，12岁学会了做饭，15岁承包了家里所有家务，偶尔还会宽慰在外受挫的她。现在我28岁了，按理说更应该承担起“爱护”妈妈的责任，可是只要我有不顺她意或不小心忽略了她的情况，她就会表现的很伤心、委屈，甚至哭泣。我感觉好累，像被她“绑架”了似的。

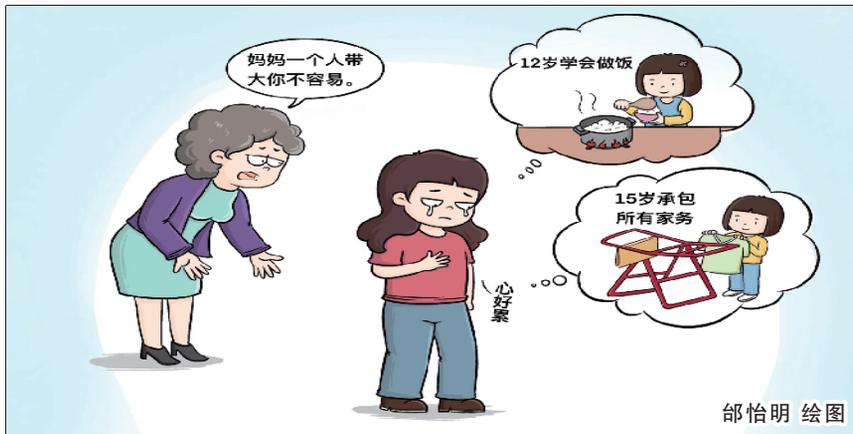
市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

生活中，很多单亲家庭的孩子都容易出现和你差不多的境遇。失去伴侣的一方父母因为缺乏关爱，把孩子当成依靠，期望从孩子身上获得情感支持，对孩子的行为、情感过度干预，这实则是“亲职化”的一种表现。“亲职化”是Minuchin等人在1967年提出的，指在亲子互动中，孩子承担了原本应该由父母负责的支持照顾与温暖关怀，即亲子角色互换了。

这种相处模式的建立，破坏了你们和谐的亲子关系，注定会在某天让你感到心累。一旦你开始反抗，为自己鸣不平，就会出现两种情况，一是为产生对抗妈妈的念头感到羞耻，从而再次压制自我需求，这种情况可能会让你难以“自我暴露”，无法向他人展示自己的真实感受，日积月累就会出现心理问题。另一种情况是和母亲爆发冲突，使你和母亲的关系恶化，你说感觉自己“被绑架”，其实表明你潜意识的自我需求在逐渐显露。

专家建议：

我们中国人提倡孝道，“亲职化”



郁怡明 绘图

行为通常会得到社会认可、他人赞扬，比如我们经常能听到长辈这样夸孩子：“这孩子太懂事了，简直是小大人”“这么乖巧的孩子，父母真有福”。然而凡事过犹不及，父母做甩手掌柜，孩子其实是会感觉心理失衡的。同样作为孩子的你，一味地满足母亲不合理的要求，不但强化了她的行为，还否认了真实的自我。那我们到底该怎么做才能摆脱这种感觉呢？

首先，做回真实的自己。从小就充当家长角色的你，不得不承担家长的“责任”，而忽视了自我真实的需求。但现在你已经能够掌控自己的人生了，看清楚你和妈妈之间角色颠倒的问题，客观地看待你们的关系，找到并尝试做回真实的自己是改变的关键，所以请把更多时间放在自己身上，而不是围着妈妈转。

其次，成为独立的自己。“亲职化”出现的关键原因是过分“依赖”，包括物质、思想和情感。在你和你妈妈的关系中你是付出者，但也是获得者。小时候依赖是因为害怕被抛弃，因为妈妈是物质与情感提供者，如今你已长大成人，是否能够跳脱出过分依赖的怪圈呢？问问自己，如果没有妈妈的帮助，自己是否能够经济独立？是否拥有其他情感依赖？是否能真正做到与

妈妈“脱离”，把自己独立出来？

最后，帮助妈妈丰富生活。你和妈妈相依为命近20年，是彼此生命中最重要的人，随着你年龄的增长，你的生活、情感都要多样化发展。如果此时，妈妈还是停留在你们原来的位置，你的“疏远”则会让她产生焦虑与不安。所以帮助她多和外界接触，让她认识更多、更美好的人事物，把她的生活圈打开，你才能够安心的开启自己的旅程。比如可以给她报老年旅行团、老年大学或老年培训班，和她约定每周一一起散步等等。关爱父母理所应当，但不应以牺牲自己为代价，而应该为彼此都幸福而努力。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
http://www.bjzqxl.org.cn
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

■ 健康提醒

小孩边吃饭边喝水，影响健康吗？

很多家长认为小孩吃饭时不能喝水，可是偏偏有些小孩不喝水就吃不下饭。到底孩子在吃饭时喝水好不好呢？对孩子的消化吸收又有什么影响呢？今天咱们就来分析一下。

吃饭的时候同时喝水，并不会导致固体食物在胃中消化的时间变短。人体的消化系统是一个设计相当精妙的体系，不会因为一杯水就马上罢工或者怠工。但在这个话题里，的确还是有一些“例外”。

大部分人在吃饭时喝水没有问题，但也不是全部人。一些特殊人群在用餐时饮水的确会不舒服，比如有胃食管反流问题的患者，喝水会增加胃部压力引起反流导致不适。老年人和胃肠功能弱的人群都属于消化不良易发人群，需要格外注意。

对于婴幼儿，家长需要注意的是：吃饭时可以饮水，不代表可以随意大量饮水。喝太多的水的确会减少孩子的饭量，所喝的水量建议不超过300毫升，因为饮水会增加饱腹感，不仅如此，大量的水还会稀释胃液，减弱胃部的蠕动，对消化功能产生不利影响。大量喝汤也是一样。因为汤里含有一定的营养物质，会刺激胃酸分泌，而这时候分泌的胃酸又没有更多的食物来供它消化，对胃黏膜就会有不好的影响。

因此，吃饭时喝水一定要适量，“偷懒”用水“送饭”不可取。

(贺林娟)

■ 生活小窍门

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方。”在中国的饮食文化和中医药知识中，姜都占有重要地位。夏季宜吃姜，但其实冬季也同样适宜吃姜。

冬季用姜方法多 养生清单请收好

冬季用姜可以根据不同人群的需要，制定养生方案。

姜红茶 中药与茶叶也并非不能同服，姜红茶就具有调理肠胃的作用。姜红茶的做法：取红茶1至3克、鲜姜3片，放茶杯里以沸水冲泡，加盖焖3至5分钟，每天喝1至2次即可；也可用鲜姜15克，榨汁后调入红茶水中。

姜枣茶 生姜具有温中散寒、发汗解表的作用，用生姜大枣泡水，具有温中散寒的作用，对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

姜汁撞奶 对于患有胃溃疡的人群，姜汁撞奶可护胃。生姜汁两到三



勺，倒入半斤煮沸的牛奶中，放温后，清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜，防止胃酸的侵蚀。

生姜粥 对于脾虚便溏的人群，生姜熬粥也值得推荐，做法：取大米50克，洗净后加水熬粥，快熟时加入姜片10克，煮至米熟即可，趁热服食。

冬吃萝卜夏吃姜?现在吃姜正当时

吃姜要卡点 否则影响睡眠伤肠道

姜虽好，但使用时也有诸多注意事项。生姜的养生运用范围宽广，但并不是适合每一个地区不同体质的人。我们需要擦亮眼睛，分清具体情况。

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素，它可使肝细胞变性、坏死，甚至诱发肝癌、食道癌等。生姜食用前一定要仔细观察。

吃姜并非多多益善。服生姜过量致鼻衄的事件屡有发生。从中医角度分析，由于当事人短时间内大剂量服用生姜，使机体骤受燥邪之害，积热化火，耗伤津液，扰动血分，迫血妄行，上循清窍，导致鼻衄。现代研究提出了吃姜一次不宜过多，以免吸收大量的姜辣素，再经肾脏排泄过程中

会刺激肾脏，并产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。

此外，姜适用于胃寒之人，也就是经常腹泻、四肢不温、怕冷喜暖的患者。凡属阴虚火旺体质者，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好的人不宜多吃姜。或内热较重者，患有胃热呕吐、痔疮出血、痈肿疮疖等，不宜食姜。

吃姜还要看时辰。早晨，人的胃中之气有待升发，吃点姜可以健脾温胃。到了晚上，人体应该是阳气收敛、阴气外盛，因此应该多吃清热、下气消食的食物。现代研究也表明姜刺激胃肠道蠕动，白天可增强脾胃作用，夜晚会影响睡眠、伤及肠道。

此外，生姜红枣水只适于风寒感冒或胃寒患者。

(李杨帆)