

妈妈的“狂吐槽”令我身心俱疲 我该怎么办?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

从小我就是妈妈的“小棉袄”，无论她遇到什么烦心事都会找我倾诉，比如爸爸不做家务、同事添了麻烦……长大后，我似乎也是她唯一的倾诉对象，总和我说自己多不容易、太难了。听多了之后，我开始感到烦躁，不知道她怎么有那么多抱怨。于是，我开始排斥、回避她，但每次敷衍后，又觉得对不起她，这样一来一去，让我的内心十分崩溃，以至于现在看到她的电话号码，会有身体僵硬的状态，我该怎么办？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

可以看出你和妈妈的关系其实挺好的，至少在妈妈眼中是这样的。在你看来，她的抱怨让你身心俱疲。可从她的角度来看，或许她并没有意识到自己的行为正在消耗你的内心能量，甚至还以为这只是你们正常的交流模式，毕竟这么多年你们都是这样相处的。她觉得对你敞开心扉是安全的，而且以前你也总是乐于倾听，愿意帮她分析，这仿佛是你们之间的默契。

从另一方面也可以看出，你对妈妈总爱跟你抱怨的行为，逐渐表现出了消极抵抗，这应该是长久以来压抑的结果，是你心灵深处发出的最直接、最真实的“求救”信号。这种抵抗情绪可能是在告诉你，再这样下去，你们的关系将岌岌可危，也是在指引你思考你和妈妈



邵怡明 绘图

的相处模式是否出现问题。当你消极抵抗妈妈的抱怨时，虽然能短暂避免能量消耗，理智却不断提醒你，这样做不对，并不能真正解决问题，所以你会后悔。这样反而加剧了内在冲突，越发产生自我怀疑与自我消耗。与其如此，不如借此感受，去看背后的问题。

专家建议:

你和你妈妈的关系是典型的消耗型关系，疲惫是你身体发出的“电量”不足警告，你需要做出调整。有几点建议，供你参考：

表明真实想法 向妈妈吐露真相比逃避更能解决问题，因为逃避会让妈妈感觉自己被抛弃，降低她的自我价值

感。所以当妈妈下次再抱怨的时候，你可以明确地说：“听到您讲这些负面的事情，我感觉很疲惫，感觉您也不开心，要不我们换个轻松点的话题吧。”

可以试试不代入地倾听 我们在听别人抱怨时，会感觉烦躁有压力，有很大一部分原因是我们在倾听时，代入了自己的立场，我们总想出谋划策，或者感觉应该为她做点什么，也会怀疑对方是不是在暗示什么。这实则是在无形地给自己施压，让自己烦躁。所以下次妈妈再抱怨时，你就让她尽情倾诉，自己尽可能不瞎猜想。

对妈妈说句“谢谢” 很多时候，妈妈们爱抱怨，可能并不是因为你或者其他做得不够好，很可能是妈妈的存在

价值被忽略了，即不被看见，比如以为房间本来就是干净的、饭是自己熟的。所以当妈妈再次抱怨家人不懂事，让她操心时，请让她被看见，比如说“谢谢您的付出，我们真的感觉您很不容易，正因为有您，我们才有幸福温暖的家，有您真好”，同时在行动上也要予以支持。

设置一个吐槽时间点 长时间听人抱怨势必让自己感觉疲惫，因此树立边界，设置倾听时间点很有必要。当发现妈妈开始要抱怨时，可以说：“我真的很想听您说，但是我现在有别的事情要做，所以只能再听10分钟了哦。”

孝顺父母是我们应尽的责任与义务，但被过度消耗并不能让父母感觉幸福，所以面对消耗型的父母，我们要保护好好自己的内在能量，这样才能让我们和父母的关系变得更舒服。

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
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

健康提醒

3类蔬菜自带“毒素” 吃前记得必须焯水

3类带毒蔬菜不要随便吃

草酸含量高

代表食物：马齿苋、苋菜、菠菜、茭白、竹笋等

草酸不仅影响人体对钙、铁等必需微量元素的吸收，还可能与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患肾结石的风险。不过，草酸溶于水，因此，用水焯一焯就能基本除掉蔬菜中的草酸，而且菠菜焯水后还能增加人体对铁的吸收率。

在家做饭，菠菜、马齿苋等叶菜只需要水开后焯15-20秒，菜叶颜色变深就可以捞起来了；而茭白、竹笋等根茎类蔬菜，可以焯水3-5分钟。如果用这些蔬菜煮汤，可以先单独焯水放在一边，最后等汤煮得差不多了，再把菜加到汤里，这样汤里的草酸就不会超标。

亚硝酸盐含量高

代表食物：香椿

香椿中的亚硝酸盐含量不低，且

不同产地和品种的香椿亚硝酸盐含量差异较大，有的香椿中亚硝酸盐含量最高可达1000毫克/千克。而GB 2762-2017《食品安全国家标准食品中污染物限量》中规定，酱腌菜的限量为20毫克/千克。

亚硝酸盐有很强的毒性，中毒症状为口唇、指甲以及全身皮肤出现青紫等组织缺氧表现，还会有头晕、呼吸急促，并有恶心、腹痛等症状。在酸性条件下，亚硝酸盐还会与蛋白质分解产物发生反应，产生亚硝胺类物质，而亚硝胺是已被确认的致癌物。

吃香椿前用热水焯一下，可以去掉绝大部分亚硝酸盐。有研究显示，热烫香椿，30秒就可以去除80%左右的亚硝酸盐。而不焯水直接进行油炒、凉拌或者腌制处理，虽然其中的亚硝酸盐含量有一定程度降低，但依旧处于较高水平。

此外，香椿随着储存时间的延长，亚硝酸盐含量呈现增加趋势。因此，挑选香椿时应选嫩芽，并趁新鲜食用；在烹饪或食用前，应在沸水中焯烫30

秒-1分钟。

含有毒素

代表食物：四季豆、鲜黄花菜、毛豆等

四季豆又名扁豆、芸豆、刀豆等。生四季豆中含有的皂苷和血细胞凝集素对人体消化道有强烈刺激性，并对红细胞有溶解或凝集作用，可导致人体出现恶心、呕吐、头痛、头晕等中毒症状。若不及时救治，甚至有致死可能。

鲜黄花菜中的秋水仙碱本身无毒，但进入人体后会氧化成有毒的二秋水仙碱，对胃肠道和泌尿系统有强烈的刺激作用，可引起恶心、呕吐。

毛豆和四季豆中还含有胰蛋白酶抑制剂、皂素、植物凝集素等物质，不仅阻碍蛋白质的消化，而且可以引起食物中毒。

不过，这类毒素的弱点是怕高温，彻底熟透就可安全食用，但需要煮沸并维持10分钟以上，才能去除食物中的毒素。

如何判断四季豆已经完全煮熟了？外出就餐尽量别选炒四季豆，因为炒

菜不易保证全熟，可选炖食，当其外表失去生绿色，吃起来没有豆腥味，就代表全熟了。

蔬菜焯水营养成分会不会流失?

蔬菜，尤其是绿叶类蔬菜在焯水后，的确会损失一些水溶性的维生素和矿物质。有数据显示，根茎类和叶菜类焯水后，大约有50%的维生素B₁、维生素B₂都会损失。不过，考虑到这些蔬菜经过焯水可以更好地维护健康，总体上是利大于弊的。而且相比炖、炒、炸等其他烹饪方法，焯水不会损失太多的维生素。

焯水的核心在于温度和时间。对于苋菜、菠菜等叶菜类，通常水开后下锅焯水15-20秒即可；香椿可焯烫30秒-1分钟；竹笋、茭白等根茎类蔬菜可以焯3-5分钟；而对于四季豆等豆类，一定要开水煮10分钟以上，保证熟透。

(张倩怡)