

■微话题

养儿不求回报？ 其实你一直都错了

来源：成长树

长这么大，
这是我第二次抱母亲

上初中，第一次离家，周末回来，看到院子里晒太阳的母亲，冲上去抱她。印象里，那是我第一次抱母亲。

母亲是一个沉默寡言的人。记忆中，她很少跟我讲过什么。常说的几句话也无非是饥寒饱暖之类。但我知道她是爱我的。只是有时，我更希望她能表现出来。就像小时候，当我看到别的小朋友的妈妈抱着他们讲故事时，我就特别希望我妈也能这样。

可能是一种弥补的需求，有一天，当我做了妈，我就特别喜欢跟我女儿说话。在她只有那么一点大时，我就当她是能够听懂一切的孩子。我老公因此笑话我说，怕你长那么大，你妈跟你说的话都没那么多。

而我和母亲的交流依然很少，有时还靠女儿在中间传话。

一天下班回家，我习惯抱着女儿亲了又亲，对她说：“妈妈爱你。”女儿瞪大眼睛问我：“妈妈，你爱你的妈妈吗？”我说爱啊。她说：“那我怎么从来都没见你抱过姥姥？”我和母亲都愣住了，无比尴尬。好一会儿，我才走过去，搂住我妈的肩说：“妈，我回来了。”我妈拍拍我，点点头。

长这么大，这是我第二次抱母亲，那么别扭，又那么感动。

有一个能进行健康情感交流的家庭，
对孩子很重要

我的闺蜜宋芯跟我一样。

长那么大，宋从不对她妈撒娇，尽管她很清楚她妈对自己的爱，可就是对妈亲近不起来。

宋吃饭特快。每次我们聚餐，要花上一两个小时的吃吃喝喝，她竟十多分钟就解决了。当大家问她何以吃得那么快时，宋不好意思地自揭老底说，小时候，她很怕她妈，因为她妈总爱在饭桌上训斥她。所以，每次她总想着快点把饭吃完，然后逃之夭夭。



和自己的妈吃饭都不舒服，无法设想她们之间的情感有多密切。这样的孩子，岂会愿意和父母倾心交流？

事实证明，从小到大，宋压根就没跟她妈谈过一次心。唯一的一次，宋在一节语文课上受了触动，回家跟她妈说要注意身体，别太累了，没想到她妈不耐烦地说：“你关心这些干什么？多用点心关心你的学习吧！”

从小生活在缺乏情感交流家庭里的宋，虽然能力极强，却不善于表达情感。如今，在工作中仍属于默默无闻的一族。

有一次，上司找宋谈话，她骇然发现，上

司居然认为她不喜欢目前的工作。而另一位能力平庸的女同事却深得上司的赞赏，那是因为她平时很善于在别人跟前表达自己对工作的热爱、欣赏的喜悦。

那次谈话之后，宋才瞬间觉悟，自小在一个能健康进行情感交流的家庭里生活，对一个孩子来说是何等的重要。

让孩子真正读懂你的内心

湖南卫视第一季《爸爸去哪儿》，石头与村长有一段对话。村长问石头最想对爸爸说什么，石头说：我爱你。作为父亲的郭涛看到这一幕，表面虽没流露什么，但我相信他内心无疑已感动万分……

回到现实。中国的传统文化教会了父母情感的内敛，父母与孩子的沟通更倾向于物质化，而缺少心灵的沟通与互动。

小区一个妈妈总抱怨说女儿不能理解和体贴自己。自己白天工作已很累，晚上回家还得操持家务，尤其是对女儿照顾得无微不至，但女儿像患上了“淡漠症”。无论做妈的多累，女儿都跟个无事人似的，在一旁玩她的手机和看她的电视，连句问候的话都没有。

这位委屈的妈妈觉得女儿太狠心。不过在我看来，造成女儿如此“薄情”的，没准正是做妈的自己。

妈妈对女儿的爱不可置疑，但问题是你的爱让孩子感受到了吗？你的累让孩子理解了吗？如果你对孩子总不吭不响，光做一个无名英雄，又怎能指望她理解你那些平凡中的“伟大”？虽说养儿不奢回报，但父母投入感情，绝不希望孩子与自己的感情越拉越远。

孩子待你的方式，
就是你从小待孩子的方式

有个小品，说一个老爸为了让孩子多陪自己，装病，最后被识穿，说：“我就想孩子多陪我，和我说说说话。”对此，我感触颇深。无疑，有些父母仍搞不清，现在子女待他的方式，就是他从小待子女的方式。

小区一些老人老抱怨孩子只知道回家吃饭，和自己没交流……其实，想想孩子小时候，和父母相处的时光，你是否给了他们情感交流？在他们生日，还有一些重大节日，你否给他们留下过一些美好的回忆？如果都没有，等儿女大了，父母再要求亲情情深，似乎很难。就像有些家长缺席了十多年，等老了期望子女绕膝，更难。

如今，我可以很自然地和我妈聊上一两个小时了。若不是女儿的关系，我想我们没机会如此敞开心扉谈一些事。而当我真正地享受到这种高质量的亲密关系时，我才终于理解了那一句话：决定一个家庭和睦与否的从来不是贫富，而是每个家庭成员的人格健康度和情感交流度。

珍惜这一世与子女的缘分。

有爱，好好说，趁着还来得及。

今日女报微信粉丝“唐小平”推荐分享

■微养生

德国人寿命越来越长， 十大秘诀值得学习

来源：健康时报 (jksb2013)、新闻晨报

今年5月，世界卫生组织发布了最新报告：全球人均寿71.4岁，中国人均寿命76.1岁，德国人均寿命81岁。百余年前德国男性平均寿命仅35岁，女性38岁。如今德国却已成为世界上十大长寿国之一，或许这10大秘诀值得我们学习。

【秘诀1】一日三餐，顿顿有大蒜

大蒜既可调味，又能防病健身，它含有的大蒜素可抑制细菌繁殖和生长，被誉为“天然抗生素”。

在德国，几乎人人都爱吃大蒜，超市可见各种大蒜食品。他们把大蒜玩出了各种花样，比如把蒜泥放进面包里，用蒜头炸鱼，喝蒜泥酒等。

【秘诀2】喝水果绿茶

绿茶里的茶多酚具有抗氧化作用，而且绿茶素具有抑制血栓形成的作用。研究发现，多喝绿茶可以预防心脑血管疾病，降低癌症发生的风险。

近几年来，德国人开始喝中国绿茶并加以改造，在绿茶中加入干草莓、芦荟、香蕉、菠萝、香草等。

【秘诀3】每周五都会吃鱼

德国人一到星期五，无论公司食堂还是大中小学食堂，无论饭店餐馆还是寻常百姓家，主菜都是鱼。

这个习惯一方面跟宗教有关，另一方面德国人意识到吃太多红肉对健康不利，正好借星期五“强制”吃鱼，成为一种全民饮食习惯。

鱼类蛋白富含蛋氨酸和牛磺酸，有助于降低高血庄和脑卒中的发病率，而鱼油富含不饱和脂肪酸，也有降压作用。另外研究发现，吃鱼还可降低结直肠癌的发病率。

【秘诀4】从小喝牛奶，做菜也要放牛奶

可能没有一个国家的人像德国人那么爱喝牛奶，人均每年要喝掉约85公斤牛奶，堪称世界之最。他们从小就喝大量牛奶，连做菜也放牛奶，类似我们中国的勾芡。

牛奶营养价值很高，除含有蛋白质外，还含有脂肪、糖、钙、磷等许多营养成分。孩子喝了长个子，大人喝了能健骨。一般来说，成人一天喝300～500毫升牛奶为宜。

【秘诀5】每天“站比坐多”

《国家癌症研究》杂志上的科研成果表明，久坐者与少坐者相比，患结肠癌、子宫内膜癌以及肺癌等疾病的风险更高。

德国人就不怎么喜欢“坐”，比如常站着办公、站着开会，甚至站



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！

着上课。

【秘诀6】有一个传统爱好，就是散步

德国是啤酒之乡，但这里的“啤酒肚”却逐年减少。约2/3的德国人每周至少参加两次体育锻炼，大部分成年人每天至少散步15分钟。每个周日更是他们的“散步日”。

散步不但能缓解工作的紧张和精神的疲乏，还能促使血管弹性的增加，有利于改善血液循环，提高心脏的工作效率。美国心脏病协会发布的研究称，每天散步30分钟就足以大大降低罹患多种疾病的风险。

【秘诀7】不比吃、不比穿，会自我放松

德国人自我放松的心态是健康的基石。

德国人平日的衣食起居很随意，不攀比。他们认为房子大小、身份贵贱对家、对幸福感没有直接影响，不想背负沉重的贷款负担，很多人干脆一生都租房子住。

从某种意义上说，心态决定健康。

【秘诀8】懂休闲，休息日不能被打扰

对德国人而言，周末时间绝对要留给自己，很少有人会在周末工作，更不可能利用周末去应付客户。疲劳主要是生理疲劳和心理疲劳，长期紧张工作，这种双重疲劳的压迫会带来很大的健康隐患。

【秘诀9】不服老，退休了也不闲着

德国老人不服老，许多人主动延后退休。在德国街头，一些老年人专门为外国人指路，为盲人读报，就这样，他们找到了乐子，生活由此而充实幸福。

【秘诀10】从不随意买药吃，严格遵医嘱

德国人从来不随意买药吃，即便服药也严格地遵照医生指导。“是药三分毒”在德国也适用，他们只会在不得不用药时才用，滥用、滥用药物都是最危险的。

今日女报微信粉丝“赵英武”推荐分享