

五類母女關係，影響孩子個性

都說“女兒是父母的貼心小棉襖”，可40歲的杜女士與母親的關係却沒那麼親密，周末回家和母親相處時總覺得尷尬，論起事來動不動就吵架。看到別人的母女跟姐兒倆似的無話不談，杜女士非常羨慕，繼而陷入困惑，“為何我和母親的關係沒那麼親？”

提到母女關係，很多人理所當然地想到“骨肉情深”“情同姐妹”等相敬相愛的詞匯。但現實生活中，不同家庭裏的母女關係千姿百態。山東省婦聯家庭教育中心主任王俊昇表示，從社會學與生物學意義上講，母親與女兒是至親，但兩人的關係不是單一的，有不同類型，對女兒個性也會造成不同影響。

閨蜜型。此類母女是知心好友，相處中有更多尊重和平等，表現為生活上彼此照顧、嘘寒問暖、貼心細致；情感上交流密切，經常談心，母親會從女兒角度思考，適度引導孩子。這種關係下成長起來的女兒，在遇到任何事情的時候，都會徵求母親的意見，共同商討面對問題。需要注意的是，在女兒進入青春叛逆期時，對於原則性問題，母親的態度一定要明確，不要模稜兩可，否則會造成女兒的誤解。

欣賞型。這是較為理想的母女關係，表現為雙方人格獨立，有自己的邊界，同時又能近距離關注對方。日常生活中的母親能帶著客觀、欣賞的態度對待女兒的學習、生活、交友問題；不溺愛、不縱容，尊重事實，理解孩子成長的規律，允許孩子出錯，鼓勵其探索。這種模式成長起來的女兒，往往更自信、樂觀、積極上進，目標明確並願意不斷努力。面對很多人生抉擇，能聽從他人建議，同時又能獨立自主地做出合理的選擇。王俊昇強調，欣賞並不是要肯定一切，而是帶著欣賞的態度對待女兒所有的嘗試，既能接受問題的出現，同時可以提出建設性的意見。以上兩種都屬於良好的相處模式，但也有不少母女，



關係中確實存在阻礙。

陌生人型。母女二人雖然同處一室，卻從不分享各自的喜悅悲傷，也不交流所思所想，情感連接很薄弱。在這種相處模式中，女兒很難在情感上依賴母親，得不到溫暖和支持，近乎母愛缺失，對人也許會比較冷漠，也可能在其他人身上彌補依戀，變得不獨立，很黏人。另外，由於女兒在許多人生大事上缺少來自母親的建議，容易做出不理智選擇。王俊昇說，這種模式下成長的女兒，自己當了母親後，往往會出現兩種較為極端的母女交流模式：繼續復制陌生的相處方式；或者成為陌生的反面，過度幹預，成為獨裁型母親。

陌生人型母女關係的成因，也許是母親本身就是較為自我，缺乏照料意願的人。王俊昇說，如果母女有意改善關係，臨床上可以適當用“接觸療法”，增加母親對孩子的依戀，給予孩子安全感，促進他們的身心健康。

貶低型。這種母女關係一般表現為雙方心裏

都不服氣，對對方的言行及處事方式不認同。母親對女兒的良好表現不表揚、不認可，甚至對女兒從幼年到成年整個過程中的言行、為人多持否定或排斥態度。王俊昇認為，這種模式下成長起來的女兒，對母親給予的照顧和養育也不知感恩。當提及“母親”二字時，女兒第一反應更多是“哀其不幸，怒其不爭”“不要變成她的樣子”，而實際上又無法走出母親的影子。比如女兒一方面認為母親祇是一個家庭主婦，樣子邋遢，不注重打扮，“上不了臺面”，另一方面自己平日裏也不注重形象。

母親難以認同女兒，可能存在自我不認同，或者對女兒期待太高，想把孩子“打造”成自己理想中的樣子。這樣的母親要認識到，人無完人，不要把自己的未盡心願強行放到女兒身上。如果有所期盼，應該溝通傾訴，讓女兒充分理解，強扭的瓜不甜。

獨裁型。“虎媽”在處理家庭內部事務、社會交往等事情時處於強勢地位，對女兒的大事小情說一不二；以“愛”的名義，對女兒的日常生活、學習交往超前規劃並嚴格掌控，稍有偏差就焦慮不安，自責並責怪女兒；對女兒各方面處於擔憂或不放心狀態，始終不敢給女兒任何選擇權。久而久之，女兒在涉及個人的具體事項處理上總是以母親的意志和選擇為主。在這種母親的影響下，女兒會出現兩種不同的表現：一直順從母親的意志，人生所有的選擇包括擇偶等均會聽從母親意願；或者和母親一樣，成為獨裁型，進入青春後，逆反心理更嚴重，會與母親發生激烈衝突，最終成為和母親一樣甚至更強勢的女性。

王俊昇說，獨裁型母親出現的根本原因在於自我接納不充分，想操控一切事情。建議這樣的母親接受世界上萬事萬物都有自己的發展規律，不是任何事情都能精確把控的，給予孩子充分的成長時間和空間。

大雪進補，蘿卜開道

大雪時節，天寒地凍，大自然陰盛陽衰。很多人為了增強身體體質，會吃一些溫熱的食物或藥物，但盲目進補可能會導致燥熱而影響健康。這裏給大家推薦一種藥食兩用的佳品——蘿卜，進補時搭配吃點蘿卜，可以避免燥熱引起上火等情況，起到更好的營養滋補作用。古語“冬吃蘿卜賽人參”的說法也由此而來。

中醫認為，蘿卜味甘、性涼，有止咳化痰、消食除脹、利大小便和清熱解毒的功效。白蘿卜可以和排骨、牛肉、羊肉、豬蹄等一起煲湯，也可將白蘿卜榨汁兌入適量蜂蜜攪勻飲用。介紹兩款養生茶：

蘿卜紅茶。取白蘿卜100克、紅茶適量，將白蘿卜洗淨切片，放入湯鍋中煮10分鐘，再放入紅茶，悶



泡5分鐘飲用。此茶有排毒通氣、清除燥熱的功效，適用於大便幹燥、口有異味者。

蘿卜青果茶。取蘿卜100克、青果5克、冰糖適量，將蘿卜、青果放入湯鍋中煮15分鐘，然後加冰糖飲用。此茶有除痰潤肺、和中止咳的功效，適用於肺胃熱盛引起的咽乾腫痛者飲用，脾胃虛寒者不宜飲用。



老人心態好 老伴身體壯

美國密歇根大學和中國浙江大學的社會學家研究發現，當老年人對衰老的自我感知變得消極時，他們和配偶的健康狀況就會下降。這項研究近日發表在《老齡化與健康雜誌》上。

研究人員選取了近6000名50歲以上的人及其配偶，對他們6個健康領域的信息進行了收集和分析，包括身體殘疾情況（能否完成日常任務，如穿衣、吃飯、洗臉等）、功能性表現（能否步行幾個街道，或持續坐兩個小時等）、慢性病患病情況、抑鬱癥狀、認知功能、自我評價的健康狀況。分析結果顯示，老夫妻對彼此健康均有影響，且因性別而異：丈夫對衰老的自我感知情況，與妻子的抑鬱癥狀有關；妻子對衰老的態度，與丈夫的身體功能性表現和慢性疾病有關。

具體來說，當丈夫面對衰老的態度相對積極，妻子的情緒也會更好；而丈夫態度消極，妻子抑鬱情緒會明顯增多。面對衰老心態更積極的妻子，更有可能採取促進健康的行為，充當家中的“健康護理專家”，不僅調整自身生活方式，更會鼓勵丈夫尋求醫學護理、堅持治療。而當妻子過於悲觀，便不太可能採取積極的健康護理工作，老伴的健康就會受到不利影響。對此，研究負責人之一、浙江大學社會學副教授孟沙洛說：“這一結論進一步支持了先前的結論，即女性一般是家庭健康的把關人。”

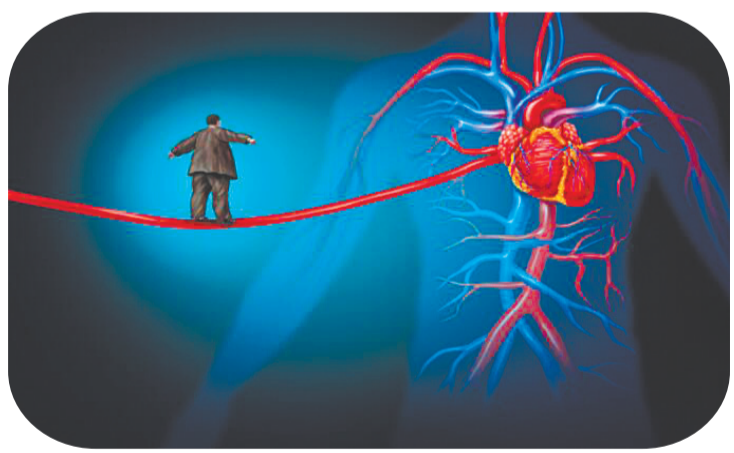
北京回龍觀醫院精神科主任醫師邱曉蘭說，該項研究提示，伴侶對老人健康狀況的走向發揮了重要作用。在疾病治療、康復過程中，要關注老人伴侶的健康、心理狀況，充分認識到“伴侶效應”，可以達到事半功倍的效果。比如，當丈夫在身體健康方面遇到巨大挑戰時，也要考慮採取幹預措施來提高妻子的心理狀態；同樣，當妻子出現抑鬱癥狀時，也要評估丈夫的心理健康狀態，若過於消積應及時幹預。

國家二級心理諮詢師葉旺表示，很多老人覺得衰老是件可怕的事，不由自主地將它和死亡聯系到一起，因而產生消極心態。其實，衰老是人生的必然階段，不可避免，與它“和平共處”反而會給生活帶來積極的變化，上述研究便佐證了這一點。擺脫消極心理，首先要充分認識自己。邱曉蘭建議，老年人首先要對自身的健康狀況有充分的認識，到晚年，精力、身體狀態不如年輕時是正常的，若有疑慮，可以到醫院做個整體評估，確認自己的變化哪些是自然衰老帶來的、哪些是疾病導致的，心中有底，便不會盲目懼怕。

其實，沒了工作的牽絆，子女也已經有了自己的天地，晚年生活可以很美好。葉旺表示，老人不妨給自己的晚年生活定個目標，想一想自己最想做什麼，比如兒時的願望、年輕時的愛好等……那些年輕時被生活追趕而無法完成的大事小情，總有一些還可以去實現。

一項針對全球195個國家和地區所做的研究分析提示

做到六點，冠心病死亡風險低



近日，中南大學等機構的研究人員對1990~2017年全球195個國家和地區冠心病的發病率、死亡率以及風險因素展開分析，確定了11個可改變的致病風險因素：過度飲食、高血壓、高血脂、高血糖、吸煙、高體重指數、空氣污染、低體力活動、腎功能受損、鉛暴露和飲酒。研究者指出，這些可控因素中祇要能做到六點，就可降低冠心病的發病率及死亡風險。中南大學湘雅醫院心血管內科主任醫師、中南大學高血壓研究所所長楊天倫就此進行了逐條解析。

保證飲食健康，冠心病死亡風險降69.2%。很多疾病的發生都與不健康的飲食習慣密切相關，比如糖尿病、高血壓。新研究發現，全球2/3的冠心病死亡可通過更健康的飲食避免。《中國居民營養與健康狀況監測》數據顯示，近30年來國人飲食結構發生變化，精白米面和肉類吃得過多，粗糧吃得太少，且油、鹽、糖攝入超標。由於人們吃得更多更好，血液吸收的營養過剩，代謝不了的多餘產物就會沉積下來損傷血管，最終導致冠心病的發生。楊天倫建議，中老年人吃飯七分飽，食物品種多樣化、口味清淡。具體來說，可每天吃40~75克水產品，200~350克水果，300~500克新鮮蔬菜，25~35克大豆及堅果類，以及250~400克谷薯類。

避免吸煙和二手煙，可減少20.6%的冠心病死亡風險。男性吸煙是導致冠心病的重要因素之一，中國男性煙民中，十有八人是冠心病患者。吸煙容易造成動脈血管內皮損傷，加快血管動脈粥樣硬化，促使斑塊形成，且吸煙年齡越小，對心腦血管的危害越大。這就好比水管堵塞，開始

有一點水垢，日積月累就會不斷增多，管道堵塞越來越嚴重。最新國家流行病學統計顯示，我國約有3.1億煙民，還有近2.2億人暴露於煙草煙霧環境中（包括二手煙），在家中暴露的有5.15億人。所以，為了預防冠心病，也為了自己和他人的健康，一定要戒煙，並避免二手煙的侵害。

女性體重指數保持在20~25，可預防18.3%的冠心病死亡風險。體重祇有保持在正常範圍內，機體才能正常運轉。就像汽車的發動機要與載重量相匹配，四缸的小汽車最多能載四五個人，如果坐8個人，發動機就會提前損壞。人體的發動機是心臟，若體重超重，心臟就需要為脂肪提供更多血氣，久之便會提前耗損。此外，肥胖會帶來一系列疾病，可能合并高血脂、高血壓、糖尿病，導致冠心病發病率升高。因此，要預防冠心病，就要合理飲食，堅持運動，保持正常體重。

收縮壓控制在110~115毫米汞柱，風險可降低54.4%。楊天倫表示，高血壓患者把血壓控制好，血管才不易硬化。通過合理治療、適當運動、良好睡眠、心態積極，血管的壓力和老化速度才會降低。不過，降壓要因人而異。高血壓合并腦梗、頸動脈狹窄、腎病、冠心病的患者，降壓幅度不能太大，要在醫生指導下逐步降壓。

“壞”膽固醇控制在0.7~1.3毫摩爾/升，可減少41.9%的冠心病死亡風險。北京市一項健康調查顯示，70%的冠心病都與高膽固醇血癥相關，不論是“壞”膽固醇還是甘油三酯升高，都容易造成血管提前老化，血液變得黏稠，令代謝產物沉積在血管內皮下，形成動脈粥樣硬化斑塊、血管壁變得狹窄。如果在冠狀動脈裏，就會導致冠心病。大家要通過低脂飲食、適度鍛煉把血脂降下來，已經有高脂血癥的患者要在醫生指導下進行治療。

空腹血糖控制在4.8~5.4毫摩爾/升，可防止25.5%的冠心病死亡。歐洲一項臨床研究顯示，10年前有糖尿病的患者，10年後都會患冠心病；10年前分別患有冠心病和糖尿病的患者，10年後死亡率一樣。因此，糖尿病相當於冠心病的“等危癥”。糖尿病可導致血管新陳代謝異常，血管長期在高糖環境下更易受損。人們需要通過控制飲食、適度運動、按時用藥，把血糖控制在正常範圍內，建議血糖異常者少喝或不喝酒，並注意疏解壓力，降低冠心病的發病和死亡風險。