



頻繁搬家最影響孩子

它與重病、失業、離婚同屬重大壓力事件

近期，“中國人一生平均搬家超10次”的話題登上了热搜。傳統印象中，國人傾向於穩定的生活，但隨著社會進步、經濟發展、交通改善，以及受職業規劃等因素的影響，中國人的流動性越來越大，搬家的次數也由此逐漸上升。

與社會進步密切相關

前不久發布的第七次全國人口普查結果顯示，我國常住人口城鎮化率達63.89%，2020年流動人口達3.7億人，年均增長率高達6.97%。流動人口的增加，意味着搬家成為當下人們生活的注腳。

“改革開放以後，尤其是近些年，人們搬家的次數確實比以前多了。”發展中國家科學院院士、中國科學院心理所研究員張侃說，幾十年前，很多人一輩子都住在同一個地方，現在這樣的人幾乎很少有了。有些人搬家是為了改善生活環境，例如上班族為了工作便利就近租房，年輕



人因成家、迎接新生命等家庭生活需求買房，工作升遷或經濟條件變好後換大房子住；有些人搬家則是無奈之舉，例如因房東漲價被迫搬家，老人為照顧孫輩離開老家，到兒女的城市生活等。

“搬家與社會進步密切相關。”張侃解釋，從社會發展的宏觀角度來看，人的生存發展分為三個層次：一是解決吃住問題；當吃住需求被滿足後，隨着交通和通訊的飛速發展，進入第二階段，即開始有流動的欲望；當工業生產和物質資源能夠滿足社會發展，出現更細緻的社會分工時，就會進入第三階段，此時地理距離不再是問題，人們會為了滿足各類需求而流動。我們國家很大，地區發展仍有不平衡，人們會為了改善生活條件而遷徙，例如小城市的年輕人到北京、上海、廣州等地打拼，就是從工作機會少的地區向機會多的地方遷徙。人們“北上”“南下”，進一步打破了城市間的格局，基本實現了人口的自然遷移。

對一老一小影響最大

人口流動大潮背後，是每一個正在經歷搬家的活生生的人。雖然搬家的原因五花八門，但都要面對新的居所和人際環境。張侃表示，不管帶着怎樣的心情，離開熟悉的地方總是需要莫大的



勇氣，居住時間越久，羈絆往往越多。看着生活了這麼多年的家突然空了，心裏也好像缺了一塊，那些用過的東西，哪怕一把梳子、一支筆，都不捨得扔掉；那些曾經的伙伴、鄰居、老同學，可能從此就斷了聯系；那些熟悉的街道和美食，可能也會因為搬家而告別一段時間。因此，決定搬家前，每個人都需要解決幾個關係，即與自己、與他人、與物品、與環境的關係。

“有的人安土重遷，有的人隨遇而安。”張侃表示，搬家具有兩面性，總的來說，大多是好事，是時代賦予人們自由度的體現，也是個體對外界適應性的拓展。但不可否認，搬家對心理的影響特別大。在心理學上，搬家和重大疾病、失業、離婚并列，被視為一種重大壓力事件。經常搬家的人，心理上是否會缺乏安全感和歸屬感，一直以來都是備受關注的話題。

搬家是童年經歷中很普遍又常被忽略的場景。因為父母工作調動，或者為了更好的居住環境、學校，許多人在小時候都經歷過搬家。國外有調查顯示，從孩子出生到9歲，約60%的家庭至少經歷一次搬家；80%的人在18歲前至少經歷一次搬家。張侃指出，搬家次數太多，社交關係網絡被破壞和重建，對孩子的心理影響特別大。和成年人相比，孩子往往對環境變化更加敏感，經常搬家的孩子有更多的行為問題和學業問題。澳大利亞的一項研究顯示，2歲前搬家兩次或以上的孩子，在9歲時更容易出現焦慮、抑鬱等與孤獨感相關的行為。另外，搬家有時是家庭關係變化的結果，比如經濟狀況變動、父母分居或離異，這些事件本身就會對孩子造成很大的衝擊。

此外，老人普遍有故土難離的情節，對新環



境適應能力較差，不適合頻繁和遠距離搬家。對於很多在異地打拼的年輕人來說，搬家雖然平常，但每搬一次，都會經歷一次精疲力盡。即使在一個城市打拼多年，這種動蕩也會讓人有點不安全感或缺乏歸屬感。

張侃認為，搬家對群體文化的心理影響是潛移默化的。一代又一代人搬離原有的生活環境，甚至離開家鄉，讓“老家”一詞成為過去，讓很多人覺得自己是“無根浮萍”。如何把故鄉之情留住，是一個值得深入探討的問題。在心理學上，歸屬感和認同感是一個人生存發展的必要，缺少了就會成為無本之木，心態隨之變得浮躁。

給心靈安個家

隨着人們對生活水平要求的提高，一些宜居城市或新興產業聚集的城市越來越受到青睞，城市之間的人口流動推進了多區域城鎮化進程，也激發了當地的經濟發展潛力，搬家這一人類遷徙活動的現代縮影將更加常見。張侃認為，要關注以下幾個重點人群，健全配套的社會福利體系。

社會要盡可能減少留守兒童，父母要兼顧子女養育和陪伴，盡量和孩子一起生活。城市發展要為外來人口工作和子女教育提供機會，尤其是完善相關入學幫助措施。即便因為搬家與子女分居兩地，也要多用視頻、電話聯系。年輕人或年輕父母也要做好思想準備，積極融入新的城市 and 社會關係中，考慮如何在搬家過程中減少變數，做好長遠打算。

老人比較適應原有的環境，尤其高齡老人，應盡量減少搬家，子女應尊重和維護好老人固有的人際關係網。即便搬家，也要保證老人居所周圍有超市、銀行、醫院等。老人要尊重自己內心的想法，不要為了照顧孫輩而勉強遠離老家，否則對身心健康都不利。

遠離家鄉的人，不能忘記家鄉，可以抽空回去看看曾經生活過的地方，與熟悉的親戚好友聚一聚。因租房等原因在同一城市內頻繁搬家的人，以中青年居多，要抽空跟老朋友、老鄰居聚會，喬遷時可以送新鄰居一些小禮物，同時要多關注新社區的活動，結交新朋友，積極融入到新環境中。需要注意的是，世界在加速發展，人類的自我調節能力也很強，不用過於執着“居無定所”“漂泊浮萍”等詞語，要相信社會和個人發展的大方向一定是前進的。無論搬不搬家，“此心安處是吾鄉”。

背薄一寸 命長十年

提起成語“虎背熊腰”，很多人腦中會浮現出一個身體魁梧、健壯的人物形象。但是，由於年齡增長，背部脂肪逐漸堆積而成“虎背”，就不一定健康了。

俗語說，“背薄一寸，命長十年”，可見保養後背的重要性。從西醫的角度來看，脊柱中有脊髓，神經從脊髓分支出來，散布到全身各處，大腦通過脊髓和神經網絡指揮全身的活動。從中醫的角度來看，脊背正中間是督脈，總督全身陽氣。脊背兩旁是足太陽膀胱經循行的部位，膀胱經陽氣最多，且與腎經相表裏，腎主水，於是膀胱經總管全身的水液代謝。膀胱經還與其他腑臟有着緊密的聯系，例如肺臟、厥陰膽、心膽、膈膽、肝膽、脾膽、胃膽、三焦膽、大腸膽、小腸膽、膀胱膽都在膀胱經上，分布于督脈兩側。所謂“膽”，就是轉輸、輸注之穴，對保養和治療腑臟有重要的作用。由此看來，脊背是全身氣血運行的大樞紐。

老年人可以通過捏脊止痛、消除疲勞，促進背部氣血循環，減少背部脂肪堆積，提高自身免疫功能。捏脊手法簡單，操作方便，療效明顯，分為上捏脊和下捏脊。上捏脊是從長強穴（尾骨尖端與肛門連線的中點處）向上捏至大椎穴（頸部下端，第七頸椎棘突下凹陷處）。督脈主一身之陽氣，其上幾個主要穴位都是升陽的穴位。根據經絡按摩“順經為補，逆經為瀉”的原則，順督脈自下而上捏脊的目的是升陽，屬於補法，所以高血壓患者不太合適。下捏脊順序跟上捏脊相反，逆瀉督脈，有清熱、瀉火、通便的功效，屬於瀉法，適用於有發燒或便秘等實熱證的老人。

捏脊時，讓老人俯臥或半俯臥，使背部平坦鬆弛。令拇指指腹與食指、中指指腹對合（或者手握空拳，拇指指腹與屈曲的食指桡側部對合）；挾持肌膚，拇指在後，食指、中指在前；然後食指、中指向後捻動，拇指向前推動，邊捏邊向前推移。

如果感覺比較疼痛，可以在捏脊前輕揉脊背部，慢慢適應；捏脊時，要注意保暖，避免受涼；捏脊後要注意多喝水；若脊柱部位的皮膚有外傷或感染，不適合捏脊；飯後不宜立即進行捏脊，需休息2小時後再進行；有高热、高血壓、心臟病或出血傾向者應慎用捏脊療法。

中午吃飽犯困，晚上吃多難眠

俗語說，“吃飽了就睡”，這是對身邊懶惰者的一種形象而生動的“批評”。然而，從生理角度看，吃飽了就困并非懶人本意，這種飯後發困的生理反射有着龐大的群眾基礎。但一吃飽就犯困的生理現象，對絕大部分人來說却是因時而異的，表現在中午吃完午飯後犯困，晚上吃完晚飯特別是吃夜宵後，反而變得異常精神。同是吃飽飯，兩個時間段的表現為何截然相反？中醫從陰陽消長平衡理論給出了答案。

《素問·逆調論》有雲：“胃不和，則臥不安也”。這句話解釋了晚餐之後難以安眠入睡的原因。《黃帝內經》中又有“陽入于陰則寐”“臥則血歸于肝”的理論，意思是說，夜晚本應是陽入于陰、陽氣潛藏的安臥睡眠時段，但當我們晚餐吃得飽或吃夜宵後，胃裏存留下了大量食物。“胃者，水谷氣血之海”，此時胃會司其受納腐熟水谷之職，導致“胃不和”了，人體氣血被調動協助運化，陽氣由此振奮，而本應“歸于肝”的血也在脈中奔走，擾亂了“陽入于陰”“血歸于肝”的生理過程，最終導致晚間輾轉反側、難以入睡。

然而為何午晚餐後犯困呢？《黃帝內經》曰：“故陽氣者，一日而主外”，拿一天來說就是白天陽氣在外。由於心主神志，白天心陽旺盛神志清醒，便是在白天能夠精神奕奕，頭腦清晰不犯困的原因。而“心陽”是需要“心血”充養才能煥發生機的。但在我們吃完午餐後，進入胃內的食物需要進行消化，這一過程便會調動人體血液參與其中，協助胃腐熟水谷，從而消耗一定的人體陽氣。與此同時，在人體陰陽平衡中，人在上午的氣血運化均屬陽氣，十二點後開始生陰。陽消陰長之時也正是我們進食午餐的時間，於是餐後本就衰微的陽氣，還要調動出一部分參與腐熟水谷。原本保障“神志”的陽氣喪失殆盡，自然導致“神志”不足，有昏昏入睡的感覺。

由此可見，雖然都是入睡，但午餐後的犯困和夜間的睡眠是兩碼事。夜間正常的睡眠，是



“陽入于陰”“血歸于肝”後的正常表現；而午餐後的犯困，是心陽消逝後的表象。因此科學對待這兩個時段的睡眠，對我們的身體健康尤為重要。

子時(晚上23點~次日凌晨1點)和午時(上午11點~下午1點)都是陰陽交替之時，睡好子午覺，有利人體養陰、養陽。中醫認為，夜半子時為陰陽大會、水火交泰之際，稱為“合陰”，此時陰氣最重，而陽氣初生。子時不睡，少陽之氣不能及時升起，第二天人就易困乏，沒有精神。同時臟腑氣血運行混亂，導致百病叢生。因此要在晚上10點做睡前準備，11點就要進入熟睡。俗語說：“中午不睡，下午崩潰”。白天午時是人體陽氣最盛的時候，稱為“合陽”，此時陰氣初生，所以飯後可以小寐或入靜，30分鐘即可，使身體得以平衡過渡，提神醒腦、補充精力，同時還能增強機體抵抗力。

“朝莫虛，暮莫實”，為了晚上能睡個好覺，晚餐一定不要吃太飽。古人有“早咸晚甜”的飲食原則，晚上睡眠不好時，可以喝加了蜂蜜的牛奶幫助睡眠。而想要提高午睡的質量，達到醒腦提神的目標，午飯不要吃太油膩的食物，否則會加重腸胃負擔，睡醒後反而不舒服，睡醒後也容易有肚子脹、胸悶、頭暈、乏力等現象。午睡姿勢最好是相對舒服點，一般要頭高于腳。上班族在辦公室午睡，位置要選對，不要正對着空調，避開穿堂風。