

父母別忽視了你的孩子

“爸爸不在家，媽媽也不在家。出門在外忙務工呀，把我獨自留下。夢裏我找爸爸，醒來我念媽媽。你們可知道兒女的心中最想得到啥？我祇想有一個溫暖幸福團圓的家……”

這是一首在朋友圈熱轉的童謠。視頻中的留守兒童們，有的目光呆滯，有的鼻涕橫流，有的滿身灰土；有的才五六歲，就要背着弟弟妹妹；有的身高不足一米，却身負近乎成人高的木柴；有的背着老舊的書包，獨自走在泥濘的小路上……

後悔的撒切爾夫人

我國有近700萬名留守兒童，大多數的成長過程缺少父母的陪伴，不僅生活上被忽視，那顆渴望親情的幼小心靈也得不到安慰。尤其在春節假期結束，父母準備返城打工時，孩子拽着父母的衣角、抱着大腿哭喊着：“爸媽別走！”“你們什麼時候能回來？”“我想跟你們走！”……

忽視不祇發生在留守兒童身上，即便父母和子女一同生活，也未必真正參與了孩子的成長。中華醫學會陝西省兒童保健學會主任潘建平教授主持的一項調查顯示，我國農村3-12歲兒童被忽視的比例約為40%-50%，城市中這一比例也高達28%。忽視的表現多種多樣：周末把孩子甩給老人帶，自己逛街、聚會、打麻將；忙於工作，想要極力滿足孩子物質上的需求，却從未關注他們情感上的渴望；孩子犯錯了就又打又罵，却對原因不聞不問；在孩子面前吵架，甚至將怒火撒在孩子身上……

在美國，87萬兒童受虐案例中，超過60%屬於忽視。在英國，一項涉及1.7萬人的調查顯示，每10名兒童中就有1人感覺被父母忽視。英國前首相瑪格麗特·希爾達·撒切爾（以下簡稱“撒切爾夫人”）就是最著名的例子。她在政壇叱咤風雲11年，行事強悍，政績卓著，被譽為“鐵娘子”，受千千萬萬國民的敬仰，晚年却過得“一敗塗地”。以撒切爾夫人經歷為藍本的傳記電影《鐵娘子》這樣描述：86歲的撒切爾夫人一個人住在倫敦的家裏，每天早上醒來，她就會坐在窗邊，盯着不遠處海德公園裏的人們發呆。她的兒女們平均6個月才來探望一次，就連聖誕節時，陪伴她的也祇有替她開門的警衛和攙她走路的護士。撒切爾夫人晚年身患重病，床前擺滿了子女兒孫的照片，彌留之際却沒有一個親人陪伴身邊。她去世時，兒女不願意立刻趕回國處理喪事，此後却為爭奪遺產反目成仇。

據悉，撒切爾夫人晚年令人唏噓的遭遇，與她曾經忽視孩子有關。由於事業需要大量的時間和精力，撒切爾夫人犧牲了作為“母親”的一面。龍鳳胎兒女出生僅兩周，她就繼續投入了工作。她有一句冰冷名言：家就是你沒事可做時去的地方。她的女兒卡羅爾·撒切爾坦露：“母親不應該期待我們經常去看望她，家人不在身邊的日子誰都有過，我們年幼時是寄宿學校，也經常見不到母親。”相較於對母親的冷淡，卡羅爾與父親（丹尼斯·撒切爾爵士）的感情濃厚，還曾為他寫過傳記。

兒子馬克·撒切爾雖然從小在貴族學校讀書，但成績非常差，是學校裏的“小霸王”，經常任性妄為，闖了不少禍；長大後，他利用母親職務之便牟利斂財，還因參與政變被捕入獄。撒切爾夫人出面替兒子擺平麻煩，却仍未盡到陪伴、管教的責任，以至於馬克53歲時還被妻子指責為“一個離開母親就活不下去的人”。

撒切爾夫人晚年表達過心中的悔恨：“如果



時間能夠倒流，我不會踏足政壇。”不難想象，鋒鋒如鐵的她，面對兒女的疏離，內心有多麼酸楚。對於撒切爾夫人的晚景淒涼，武漢大學兒童發展研究中心主任楊健說：“父母是孩子的第一任老師。兒時被父母忽視的人，長大後也極有可能忽視他人。”

忽視源于“不作爲”

很多父母會認為，自己把孩子當作寶貝一樣對待，有時甚至可以算作“溺愛”，怎麼會忽視呢？對此，楊健表示，這是中國家長最大的誤區。

忽視孩子主要分3個方面：1.身體和監督忽視。例如忽略對孩子衣食住行的照料，常常不知孩子的去向等。2.教育忽視。例如沒有盡可能為孩子提供受教育的機會，不關心孩子在校情況。3.情感忽視。即不和孩子交流，對孩子心理上的關心和愛護不足。

“正是因為在大部分家長的觀念裏，物質和教育更重要，而心理健康意識淡薄，忽視了孩子的情感需求。”楊健說，不經常與孩子肌膚接觸、擁抱、談心等都屬於忽視。很多孩子都是當心理障礙或心理疾病反映在行為上時，才得到家長的關注。

北京大學精神衛生學博士汪冰表示，情感忽視與身體虐待、性虐待等主動傷害不同，它往往源于家長的“不作爲”。這些家長一般不是故意而為之，但給孩子帶來的傷害往往是長期、慢性的，這種“不作爲”比“作爲”更難發現。

此外，有些忽視是迫於無奈。為了生計，很多人遠離家鄉到大城市打工，與孩子異地相隔，有的雖將孩子帶在身邊，却經常輾轉于各個城市，居無定所，孩子還可能因此輟學或頻繁轉學。這樣的生存境況，使得孩子的各方面需求都極易被忽視。中國心理學會副秘書長劉正奎主持的《西部地區遭受暴力兒童心理健康狀況及兒童保護現狀調查》顯示，城市流動兒童和農村留守兒童的焦慮、抑鬱和孤獨感水平顯著高于普通兒童；普通兒童的親社會性、同伴友誼質量、自尊、心理彈性等方面的得分，均顯著高于流動和留守兒童。

傷害伴隨孩子一生

“3歲看大，7歲看老。”這句俗語說明了兒童時期對人一生的重要性。若父母忽視孩子，可能會造成以下傷害。

身心創傷。楊健表示，對孩子身體、教育的忽視，會直接影響其生存、安全和發育；對情感的忽視，則會給其性格和社會性發展帶來不良後果。上述調查顯示，在針對兒童的四大暴力行為——“身體虐待”“情感虐待”“性虐待”和“忽視”

中，忽視對心理健康影響最大，最易導致抑鬱、焦慮。

孩子出現不良情緒後，如果總是得不到家長的關注，就會習慣性地隱藏心事。他們除了通過哭鬧宣洩，還會做出一些攻擊性、殘忍性（自虐或虐待他人、小動物等）的行為，長期如此很容易變得殘暴易怒、情感淡漠甚至性格扭曲。

交際障礙。汪冰表示，良好健康的情感基礎最早建立在嬰兒期的依戀關係，以及持久而溫暖的家庭關係上。孩子通過與父母的交際滿足其他需求，產生安全感，懂得信任、親密。如果孩子從小就被忽視，其自尊心和自信心會受到損害，在交往方面變得消極；與家人的疏離感也會導致孩子在未來的親密關係上感到迷茫，不懂如何與人親近。

認知受損。美國佐治亞大學的一項研究稱，被忽視的兒童認知缺陷更嚴重，語言和數學得分比普通孩子低。

與孩子一起成長

美國加州大學教育學博士杰恩·梅杰在《雙向養育》中強調，“育兒先育己”，父母應該先改變自己、豐富自己、提升自己，才能幫助孩子健康成長。專家們表示，孩子一出生，父母的責任和義務也隨之誕生，應該給孩子一個溫暖有愛的人生起點。

把愛說出來。楊健說，父母發自內心的陪伴，是孩子健康成長的養分。關注孩子並不祇是幫助他們處理衣食住行問題，還包括經常與他們玩遊戲，有助開發智力、培養心理韌性；多擁抱、撫摸孩子，多與他們說話，尤其是向孩子表達愛意，例如“爸爸很愛你”“媽媽好想你”，孩子思維簡單，祇有在互動交流中表達出愛，他們才能感受到愛。

重視關鍵期。汪冰表示，陪伴需要時間，對忙碌的家長來說確實有些困難，那就不妨提高陪伴的質量，讓孩子在需要支持和幫助時得到父母最大的關注。例如，3歲之前是孩子與父母形成依戀關係的關鍵時期，即使父母迫于生計要與孩子分離，也最好選在3歲之後；孩子哭叫是在表達情緒，此時父母要幫孩子找到原因，及時疏解；在孩子認為的重要時刻，如生日、入學日、考試日、生病時等，父母應盡量陪他一起度過。如果不能給予足夠的陪伴時間，就應提高專注和投入程度，和孩子在一起時放下手機、全心全意。

留心情緒信號。楊健表示，孩子交流能力往往不如成人，被忽視後，內心的委屈、難過等可能無法表達出來，家長要多留意孩子的行為舉止。學齡前兒童多表現在飲食上，例如厭食、嘔吐、吃泥巴等異物。此外還可能失眠、夜驚、夢游；不能自控排泄，5歲後還經常尿褲子；出現口吃等語言障礙；有吮手指等不良習慣；經常做殘忍行為，如傷害小動物等。學齡前兒童還會有逃課、成績不佳、害怕回家、偷竊等行為，與小朋友及家人關係不和，或具有與其年齡不相稱的情緒負擔，如經常沉思等。

共同學習成長。“沒有哪個父母是完美的，但願意學習和成長的就是最好的。”汪冰說，當父母願意改變態度時，孩子就能感受到被愛。建議家長要勇于承認自己的不妥行為，並願意道歉；主動學習育兒知識、醫學知識、心理知識等，增強對孩子照顧的能力；改掉不良習慣，成為孩子的好榜樣；不要總在孩子面前展現他們不喜歡的一面。

女性肝氣不舒月經不調 男性腎虧精損陽痿不育

要長壽，女養肝男養腎

俗話說男女有別，不僅外貌、生理結構不同，養生保健也存在很大差異。中醫認為，女子以肝為本，男子以腎為根，女性肝氣不舒，會出現月經不調等婦科疾病；男性腎虧精損，可引起臟腑功能失調，誘發不育、陽痿等男性疾病。因此，男女祇有根據各自生理特點，有針對性地養生保健才能事半功倍。

葉天士在《臨證指南醫案》中提出“女子以肝為先天”，強調肝對女性的重要性。女性為陰柔之體，有經、帶、胎、產、乳等生理特點，以血為本，以氣為用。肝主疏泄，功能正常則全身氣機升降、出入運行通暢、氣血調和。肝還有貯藏血液和調節血量的功能，肝血充盈是女性維持正常生理特徵的物質基礎，孕期氣血旺盛，胎兒才能發育正常，產後氣血充盈，上行化為乳汁，依賴肝主疏泄與藏血的共同作用。

另外，肝為剛臟，喜調達而惡抑鬱，若女性肝的疏泄功能失常、肝氣鬱結，會出現情緒抑鬱、胸脅脹痛；肝氣犯胃，則胃脘不適、腹痛泄瀉；肝陽上亢，則頭暈頭痛、急躁易怒；肝血不足，則月經後錯、量少。

女性日常養肝應注意4點：

1.調養情志。由於肝喜疏惡鬱，生氣發怒易導致肝臟氣血鬱滯不暢而致病，女性應學會控制情緒，保持心平氣和、樂觀開朗。

2.多吃青菜。青色入肝，多吃青色食物能養肝，如青皮蘿卜、芹菜、萵筍、菠菜等，可疏肝氣、降肝火。

3.適量運動。建議女性經常到戶外運動，可促進氣血通暢。

4.按揉養肝穴位。大敦穴位于大拇趾（靠第二趾一側）甲根邊緣約2毫米處，按摩大敦穴能達到疏肝理氣、清肝明目的功效。太衝穴位于足背側，第一、二跖骨結合部之前凹陷處，常按摩刺激太衝穴，能很好地調動肝經的元氣，恢復肝臟功能。

男子以腎為根，以精為本，腎主藏精，主生長發育、生殖等功能。男性生活中負擔更多的壓力及家庭責任，腎精耗損更大，容易出現力不從心、頭暈眼花、腰酸背痛、記憶力下降等問題，因此男性更要補腎養腎，但不要盲目跟風，補腎不等于壯陽，應在日常生活中學會調養。

1.避免勞累，節制房事。體力勞動過重傷氣，腦力勞動過重傷血，房事過度傷精。因此，男性要注意勞作有度，房事有節。

2.黑色食物補腎。男性可多吃些補腎食物，比如黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食品，核桃、韭菜、蝦等也有補腎養腎作用。

3.腰部按摩。腰為腎之府，可將雙手對搓，以略覺發熱為度，再將雙手掌置于腰間，上下搓摩，直至腰部感覺發熱為止，可起到疏通經絡、行氣活血、溫腎壯陽的作用。

4.按摩涌泉穴。中醫認為，涌泉穴是足少陰腎經的常用腧穴之一，位于足底部，蜷足時足前部凹陷處，約足底第2、3跖趾縫紋頭端與足跟連線的前1/3與後2/3交點上，經常按摩可補腎固精。

創造力強 更易記住夢

夢這種生理現象一直困擾着哲學家、心理學家和睡眠專家。我們為什麼做夢？夢意味着什麼？能訓練自己記住夢嗎？近日，美國“每日健康”網站做出了解答。

早上起床後，有些人能生動地回憶起昨晚的夢境並與別人分享，但到了下午，這些記憶就模糊了；有些人却壓根記不住做過什麼夢。是否做夢和能否想起內容能反映出睡眠質量的高低嗎？美國紐約蒙特菲奧爾醫療中心行為睡眠醫學項目主任謝爾比·哈里斯博士認為未必如此。

大多數夢發生在快速眼動睡眠期。如果你記得夢，你可能曾在做夢期間醒來，所以它在腦海中是新鮮的記憶。如果你的快速眼動睡眠期占到了7小時睡眠的20%（不到一個半小時），你可能祇記得最後10分鐘生動的夢。回憶起夢取決於許多因素：人們焦慮或抑鬱時，會更容易記住自己做的夢，這也許是因為心裏不安會讓人更多地醒來；某些藥物（如部分治療抑鬱癥的藥物）會影響到深度睡眠的質量，從而導致夢多；睡眠呼吸暫停也會影響做夢時間。此外，瑞士巴塞爾大學研究成果顯示，青春期的女孩比男孩更有可能記住夢。這項研究還發現，創造力更強的人，能更多地回憶起夢境。

體內是否有充足的維生素B6，也會影響能否記住夢。澳大利亞阿德萊德大學心理學院研究者表示，在睡前服用維生素B6的人更容易記住自己所做的夢。英國斯旺西大學的研究者發現，在上午打盹10分鐘也有助於清晰地回憶起夢。這可能是因為短暫的睡眠讓大腦有足够的意識，在最後的快速眼動周期中回憶起夢。