

心灵解码

子女“啃老”谁之错

杨继云

俗话说“家有一老，如有一宝”，可现实生活中，这“一宝”的意义却在某些家庭中发生了变化，老人成了“啃老”子女的“坚强后盾”，带孩子、给票子、买房子……

据有关专家统计，在城市里，有30%的年轻人靠“啃老”生活，65%的家庭存在“啃老”问题。“啃老族”很可能成为影响未来家庭生活的“第一杀手”。

简单来讲，中国式“啃老族”主要分以下三种：第一种能正常劳动有收入，并且能按时交纳生活费，但是要依靠父母出钱供其买房买车或者其他奢侈品的。第二种能正常劳动有收入，不交给父母生活费，甚至连其妻儿也跟着吃喝父母的。第三种无工资劳动没收入，一切生活开销都由父母供给的。网上有一句话曾形象生动地刻画这帮“啃老族”的生活状态，即“一直无业，二老啃光，三餐饱食，四肢无力，五官端正，六

亲不认，七分任性，八方逍遥，九(久)坐不动，十分无用”。

前阵子，一位阿姨向我哭诉，说自己儿子今年都29岁了，曾为他找过两份工作，他都以太辛苦为由放弃，说“没意思，工作累得半死，钱也挣不了几个，不想干了。”甚至有个亲戚曾经想把他招到自己公司，可人家的家人直接制止，说到公司里不工作还天天找事的话，那可就成了祸害了。儿子每天的生活就是打游戏，不干家务，也没有社交、没有朋友，除了等父母下班回家做饭，就是叫外卖，一天到晚不出门，更别谈谈恋爱了。阿姨本身也是工薪阶层，儿子在游戏上的开销也不小，经常和父母要钱。他们想早点儿让儿子自立，再过几年就要退休了，总不成还要拿着退休金养儿子。

如果说非要在“啃老”的双方分出个对错，的确是件前有因后有果的事情。心理学比较“残酷”的一面就是透过

现象直击本质。“啃老”一族的出现只是结果，是从小教养方式的结果。

在咨询中，我们遇到过很多类似这样的案例，父母为孩子包办一切，孩子小的时候喂饭、穿衣，再大一些整理房间、帮孩子做决定。在案例中不乏初中生不会系鞋带，成年男性吃水果都是母亲削好切块的情况。在这样的“百般呵护”中，子女无疑是缺乏独立意识的，社会适应能力比较差，同时也会缺乏家庭和社会责任感。

人的一生中有两次“断奶”，一次是生理的，随着婴儿的成长都会完成，一次是心理的，是指由生物人到社会人的转变，形成自己独立而完整的个性和人格的过程。由于教养误区，很多父母在孩子成长过程中，过多重视了子女智力发展和物质保障，而忽略了独立人格的培养，因为父母本身没有让子女“精神断奶”的意识，因而在其由生物人到社

会化成长的过程中用保护、帮助、代替等方式，“禁锢”了孩子精神独立的成长。所以，就会出现“高分低能”的人，出现大学生不会自己打饭、不会和舍友相处，出现一大批诸如本文案例中的“啃老族”。现代心理学赋予这样人群一个新的名词——巨婴症。

什么样的花结什么样的果。既然我们知道“啃老族”是父母教养方式出了问题，责任在于父母在家庭社会化方面的失误，那么在孩子的教育过程中，就一定要注意避免，从小让孩子学会自己处理问题，锻炼动手能力，参与家务劳动，承担犯错的后果，选择自己喜欢的事情……在这样的锻炼下，孩子的独立自主性会得到充分发挥，完成精神层面的“断奶”。

父母不要事无巨细为孩子包办，包办看似是爱孩子、帮助孩子，实则是害了孩子。

母乳喂养注意事项

安康市人民医院 刘霞

母乳是妈妈给宝宝最好的爱，恒温37度的爱，将妈妈和宝宝紧紧链接在一起。对宝宝来说，母乳是他的食物，是母亲对他的安抚，也是安全感的来源。对妈妈来说，母乳喂养可以调节体内激素，可以燃烧热量减脂肪，更可以预防疾病。母乳喂养更经济更节约更方便，且绿色环保无污染。

很多妈妈会出现哺乳期涨奶的情况。涨奶是因为乳房内乳汁太多，或者乳腺管不通畅，引起乳房发胀，并伴随疼痛的现象。尤其是从产后的第3天开始，症状会比较明显，主要表现为产妇胸部胀痛，乳房发热变硬，有些乳房凹陷等，涨奶不仅给妈妈们带来痛苦，也会对宝宝哺乳造成一定的影响。

最好的解决方法就是，只要婴儿感到饥饿就喂奶，大约每隔2小时或者在乳房变的肿胀、坚实或者疼痛前，就用两侧乳房喂奶一次。出现乳房肿胀时，可以给乳房做热敷，使其更加柔软，必要的时候，可以在喂奶之前用手或者吸奶器挤出一些乳汁。还可以用毛巾沾湿热水敷乳房或洗个热水澡，喂奶或挤奶前用这些方法可以促进乳汁流动。

宝妈们也可以提前预防涨奶。要尽早开奶，宝宝出生15分钟到2小时内就要让其吮吸妈妈乳头，勤吸吮，每侧乳头每隔2到3小时要得到吸吮一次。每次喂奶，两侧乳房都应排空，让宝宝吸尽一侧再吸吮另一侧。若一侧乳房奶量已能满足婴儿需要，应将另一侧乳汁用吸奶器吸出。

要做好乳房保健，防止因乳头皲裂疼痛而停止母乳喂养。护理方法很简单，只要每次喂奶后，挤出一滴乳汁均匀涂在乳头上，就可预防皲裂。涨奶时可进行热敷、乳房按摩等，严重时要看医师，防止乳腺炎，不宜吃退奶药物及食物，因为宝宝需要宝贵的母乳喂养。

市中医医院1项成果在全省科学技术奖励大会上受表彰

本报讯(通讯员 郭鸣)近日，在全省科学技术奖励大会上，安康市中医医院主持的“留置气泡注射技术在肺泡表面活性物质注入中的应用研究”，荣获陕西省科学技术进步奖三等奖。据悉，我市共有4项成果荣获该奖项三等奖表彰奖励，获奖成果数量在全省各地市排名第五。

近年来，该院重视人才培养，增加科研投入，完善激励政策，充分调动科研人员积极性和创造性。积极创建科研平台，争取各级各类科研项目，不断增强医院科研综合实力。“十三五”期间，该院科研硕果累累，获批

设立了陕西省博士后创新基地、陕西省中医药重点研究室、陕西省及安康市名中医工作室等。承担各级科研项目54项，其中省部级4项。获陕西省科技成果23项，省市科学技术奖7项，其中陕西省科学技术奖3项。共在核心期刊发表论文240余篇，被SCI收录论文18篇。获专利4项，其中发明专利1项。多项技术填补了区域空白，构建了中西医重大疾病联合诊疗、治未病健康管理和疾病康复三大技术板块，形成了独具特色的技术优势和专科特色。

张向军：躬身杏林 妙手仁心

通讯员 陈力 高晓赞

“从县里来的张大夫中药开得好，还擅长针灸，我们都很喜欢他。”家住平利县广佛镇的翟盈照老人说。

翟盈照老人所说的张大夫，是广佛镇卫生院国医馆的张向军主治医师。2005年从中医学院毕业后，张向军来到了平利县中医院，一干就是13年。

脱贫攻坚战打响以来，国家大力推动基层卫生院能力建设，2018年底，当他听说广佛镇卫生院招募中医领军人才时，便毫不犹豫地放弃原有的优渥工作环境，决心投身基层，最终以综合成绩第一被广佛镇卫生院聘为中医馆坐诊名中医。

他一到卫生院，便投身到了忙碌的健康扶贫中，并很快得到了群众的喜

爱 and 认可。“大姐您好！您这腿疼的毛病平时可以多按摩，多用热毛巾敷一下，多注意休息。如果效果不行，您来广佛镇中心卫生院国医馆找我，我可以给您做做理疗，试试针灸、拔罐的效果。”入户过程中，他一边说一边开始了现场教学，手把手教患者如何自己按摩缓解疼痛。

广佛镇朱怀林老人是他在中医院上班时的老病号，听说张向军以后会在镇上上班时，拉着张医生的手激动地说道：“以前经常腰腿痛，但是距离县城太远，只有实在动不了的时候才找车拉去县里看病，现在您来到了镇上，我再也不用跑这么远了。”

针灸是张向军的“绝活”，不仅技术

过硬，他还将刮痧拔罐、推拿磁疗、中药外敷熏蒸等理疗方式和针灸充分结合，使疗效更为显著。

去年7月，张向军接诊了一位从外地回来的患者。因为常年高强度的工作导致腰腿疼痛麻木，患者在外地输液治疗了一个月都不见好转。患者家属听邻居介绍后，抱着试试的态度把患者接回广佛镇卫生院治疗，没想到仅针灸了两次，就感觉疼痛明显好转。连续治疗一个周后，疼痛麻木基本消失。患者出院时不停对张向军说：“张医生，太感谢您了，早知道这样我就早回来了，不仅花钱少，治疗效果也好。”

该镇广佛村的汪显华一觉醒来突然

况，口服药物治疗后，症状改善不明显。经人介绍后找到了张向军，在予以针灸理疗、药物配合、功能锻炼一段时间后症状都消失了。

从医多年来，对就诊的患者，不论地位高低、贫富贵贱，张向军都一视同仁、热情随和。他的电话成为群众信赖的热线。有的老人行动不便，下班后他直接到患者家中出诊。去年，张向军因为过于忙碌加上饮食不规律引起了急性胰腺炎，经过保守治疗病情稍微好转后他便坚持来上班，同事们劝他休息，他却说：“这么多病人等着呢，我休息了他们怎么办？再说我这个病平时也要适度活动，上班就当是运动了。”

张医生爱好喝茶，但大多时候，他都忙着穿梭于各个患者之间，常常热茶变冷茶。“病人的事情没有处理好，茶也喝得不安心。”他始终把患者当亲人，把纾解病痛当成追求和信念，用和蔼耐心的态度和高超精湛的医术赢得了广大患者的信任与点赞。



近年来，石泉县卫生健康系统紧紧围绕基本医疗有保障的核心要求，依托县域紧密型医共体建设，夯实了家庭医生签约服务，整合县镇村三级医疗资源，采取“党员+医生+公共卫生+村医”模式组建了“三责任”家庭医生团队，定期进村入户开展政策宣传、居民建档、健康体检、慢性病随访、送医送药等，实现了“小病在村级、常见病在镇级、大病到县级”的诊疗模式，使广大群众在家门口就享受到优质便捷的医疗服务。图为医务人员向群众宣传健康知识。曹靖摄

汉阴县人民医院成功救治一名急性心肌梗死患者

本报讯(通讯员 邹依蓉)近日，汉阴县人民医院成功救治一名突发急性心肌梗死的患者。

71岁的李大爷在干农活时突感胸前区剧烈疼痛，胸闷气短，有濒死感，伴颈部胀痛，咽部有紧迫感，大汗淋漓，休息后无缓解。就近到汉阴县区域内其他医疗机构就诊，经心电图检查，初步考虑为急性下壁心肌梗死，病情十分严重，遂将患者转运县人民医院，值班医师结合病情并通过心电图、心梗三项结果分析，确诊为急性下壁心肌梗死。心血管内科医师会诊后结合患者发病史，考虑患者就医路途较远，送至该院距离发病已经4小时55分钟。李大爷病情非常严重，生

命危在旦夕，该院立即启动绿色通道直接将患者送入导管室准备手术，通过紧急协调胸痛中心团队及导管室相关人员立即到位。

院方在局麻下行冠脉造影检查，与家属沟通后决定处理右冠近段闭塞血管，先行打通闭塞血管，于RCA近段病变处植入支架后，血管再通，血流恢复，患者疼痛消失，术中患者出现心率慢，血压低，考虑再灌注心律失常，立即给予急救药品后恢复正常。1小时后手术结束，李大爷安全返回病房，术后胸痛、胸闷气短等症状消失，生命体征平稳，无任何并发症，手术获得圆满成功。

宁陕加强镇村医学人才委托培养

本报讯(通讯员 阮绍凯)为进一步加强宁陕县镇、村卫生人才队伍建设，培养卫生专业技术人才，解决基层卫生人才匮乏现状。日前，经宁陕县卫生健康局、宁陕县教育和科技局及西安医药科技学校三方平等自愿协商，达成了委托培养医学人才协议。

协议要求县卫健局与意向学生签订定向委培协议，委培学生取得毕业证书后，按规定参加在校学习的对应专业资格证书考试；县卫健局在委培学生取得毕业证书后，协助办理在镇、村医疗卫生机构就业，并负责落实相关政策待遇。同时县教体局也将采取全覆盖、多途径向县域内初中、

高中毕业生宣传“医药卫生人才培养健康扶贫项目”相关政策，以项目为抓手开展教育扶贫，促进学生就业，帮助贫困家庭脱贫致富。

西安医药科技学校承诺按教学大纲完成教学任务，颁发国家认可的学历证书，保证委培学生毕业后具有报考在校所学专业对应的执业资格证书，并承诺凡报考西安医药科技学校药剂、中医康复、口腔修复工艺、眼视光与配镜专业的中专阶段的学生，且年龄不超过20岁，一律可享受两年3200元的学费减免。贫困家庭可享受两年4000元的助学金补助，建档立卡贫困户学生还可享受一次性补助3000元的助学金。

让孩子参加适量的劳动，有必要

张晓安

随着人类物质文化水平的不断提升，学生学习负担的加重，大部分家长对孩子宠爱有加，凡事包办代替，生怕孩子吃苦受累，更怕影响孩子的学习成绩，结果往往事与愿违。孩子从小习惯了衣来伸手饭来张口的生活，对家长的依赖性太强，缺乏生活自理能力。我时常会看到家长帮孩子背书包，帮孩子值日，帮孩子整理学习用品等，导致孩子行为习惯差，总是丢三落四，这样的孩子很难形成良好的价值观，长大了很难回报父母，何谈回馈社会？不论是站在教师的角度还是家长的角度，我都认为，劳动教育非常必要，既是一个人的成长的需要，更是社会发展的需要。

让孩子参加适量的劳动，是培养孩子意志品格的需要。孩子意志品格的培养需要在实践中去进行，尤其是吃苦耐劳、顽强拼搏的意志力，需要在劳动实践中不断地磨砺，不断地强化。我这么多年能够克服重重困难，咬紧牙关战胜一个个挫折，不断地在人生的道路上爬坡跃

坎，靠的就是一种韧劲，这种品质就得益于从小生在农村，从小参加各种劳动。学生时代每年暑假、天气越热，父母越带我在玉米地里或秧田里拔草，说这样草死的快。人热得汗流浃背，手和膀子还常常划破流血，当时是觉得苦，可事后觉得，正是这阵苦，培养了我顽强的意志力和勇于拼搏的精神。

让孩子参加适量的劳动，是脑力、体力劳动结合的需要。家长担心影响孩子的学业，让他整天读书写字，出发点好的，岂不知这样孩子会觉得生活很乏味、太枯燥，这也是部分孩子产生厌学心理的原因之一。就像安康蒸面，即使再好吃，连吃三天谁都受不了，也想换个口味。学习也是这样，让孩子进行脑力劳动的同时，也要适量让他们参加一些体力劳动，干些家务，劳逸结合。这样更科学、更合理。

让孩子参加适量的劳动，是顺应教育改革趋势的需要。随着教育的不断发展，越来越重视德智体美劳“五育”并举，注重学生的全面发展。前段时间，习近平总书记到平利老县小学，也寄语学生要“文明其精神、野蛮其体魄”。要想体魄的“野蛮”，不让学生参加一些适量劳动锻炼怎么能行？我们欣喜地看到近日教育部公布《大中小学劳动教育指导纲要》(试行)，明确规定大中小学要设立劳动教育必修课程，中小学平均每周不少于1课时，普通高校要将劳动教育纳入专业人才培养方案，本科阶段不少于32学时，并且提出了明确的学段要求。

总之，让孩子从小参加适量的劳动，不但有益于孩子的成长，有利于形成正确的价值观，更是现代社会发展的需要。(安康市第一小学教师)

炽热的献血者

通讯员 单欢

立秋虽然刚刚过去，但是天气依然酷暑难耐，旬阳的街头人寥寥无几，此时在旬阳广场，一位献血者却直奔献血点。

这位特殊的献血者叫张红恩，是美团外卖的一位外卖小哥，他匆忙走到献血车前告诉工作人员要献血，填表化验完之后，他还趁着等待化验结果出来的几分钟时间里去送了一单外卖。献血过程中，工作人员问他这么忙为什么还想着来献血，他笑着说，自己是外地人，这些年不论做什么，只要方便就一定去献血，目前他已经累积献血20余次共计8000毫升。在张红恩看来，献血是一件能

帮助别人的好事，救人利己，只要他的身体条件允许，就会一直坚持下去。当看见自己鲜红的血液缓缓流入储血袋时，张红恩脸上露出了质朴的笑容。在这个城市里，张红恩代表的不是一个人，而是来自各行各业的无偿献血者的缩影，他们伸出手臂，奉献爱心，用无偿献血传递着大爱精神。



上接五版