

父母该有的心态

讲述人:刘真挚

多年的老邻居、忘年交,刚从北京女儿家回来,要来跟我坐坐说说话。我知道她大概率又遇不开心事了,她母亲走后,她常找我唠叨,我算是她的“心理医生”。

一进门,她就唉声叹气。原来听说女儿宁宁怀孕吐得厉害,她赶忙去了北京,本想看一眼就走,见女儿瘦得小脸发白,心一软就留下了。这一留,把女婿看了个透。女婿每天下班进门叫声“妈”,就窝进沙发刷手机,鞋不换、包不搁。她觉得宁宁模样、学历、工作都好,挑的女婿却不尽如人意,除长相端正、父母有些老本,没别的优点,人老实却不懂事,回家就玩手机,油瓶倒了都不扶。

可在宁宁眼里,女婿全是优点。当初她和老伴死活不同意,宁宁坚持,他们也只能认。她留下帮忙做饭、打扫,女婿依旧如此,她憋火跟宁宁嘀咕,宁宁却说:“您把活儿都干完了,他可不就闲着了。”她心里更堵,两个月后看宁宁熬过难受期就回来了,可越想越气,担心将来女儿坐月子时女婿还是甩手掌柜,宁宁会遭罪。

我让她先喝水,跟她说:“你闺女选的人,肯定有她的道理。她

怀上孩子还觉得自己嫁对了人,你何苦替她否定。你们‘看不上’,不代表宁宁‘看不上’。你在厨房干活,她在客厅看女婿,眼里有光,这就够了。做客要守规矩,主人不挑客,客不挑主人。你心疼闺女自愿下厨,就高高兴兴干,别一边干一边数落。真看不顺眼就回自己家,别边付出边抱怨,把好心变成绳子勒人。闺女的家是她的,咱只是帮忙,不是当家。她需要就伸手,不需要就退回,把自己日子过好、身体养好,就是最大帮衬。”

她低头不语,半晌说临走跟宁宁说生的时候来伺候月子,宁宁订了月子中心不用她去,她怀疑被嫌管得多。我拍拍她:“她不是嫌你,是心疼你。年轻人讲究科学坐月子,你踏实睡整觉,她少欠人情。真有难处,她第一个找的还是你们。”

她长舒一口气:“听你这么一说,心里松快多了。行,我不主动‘上岗’,好好养老,她需要我再出发。”我说:“对,你们在后方备好粮草、养好身体,前线有需要随时顶上。把担心换成祝福,把唠叨换成笑声,这才是当父母该有的心态和位置。”

理解包容最重要

讲述人:刘波

“婚姻并非生活全部”

孟女士今年38岁,性格偏安静。“20多岁时,也谈过几段恋爱,不过因各种原因分手了。慢慢地,就觉得一个人也挺好。”孟女士说,自己工作稳定,收入还可以,休息时会陪陪父母,或是约上三五好友,逛街、看电影、旅行,生活轻松又自在。“唯一苦恼的是,父母时不时催婚,让我感觉压力巨大,也常因催婚和他们争吵。我想对父母说,自己已经长大了,能为自己做主,婚姻不是生活的全部,还有家人、事业、朋友。希望他们能放手,让我决定自己的人生。”

“希望看到子女成家”

高女士今年62岁,有一个生于1987年的女儿,在一家大型企业工作。她说,女儿之前有过一个谈婚论嫁的对象,但两个人最终分手了。随着年龄的增加,女儿对相亲、谈恋爱越来越提不起兴趣。“亲戚朋友家的孩子

都结婚生子了,我特别为女儿着急,每次在家提起这事儿,我们往往会相互吼上几句,弄得家里人都不愉快。”高女士焦虑地说,现在她和老伴儿岁数都大了,就是希望女儿能够早点结婚成家,“尤其是女孩子,年龄越大,成婚、生儿育女的难度也就更大。能看到女儿结婚成家,是我如今最大的愿望。”

王小波说,双方如果能有一定的界限感,相互尊重、换位思考,家庭关系会更和谐,生活氛围也更轻松。从子女的角度来说,要理解父母的心态,和父母之间有足够的沟通,减少他们的担忧与疑问。从父母的角度来说,现在的社会是多元化的,子女对生活方式的选择不是一成不变的。他们有选择是否结婚的权利,父母应该尊重他们的选择,不要过多干涉。当然,父母如果能淡化以孩子为中心的观念,将更多精力投注在自身上来,可能会有更好的生活状态。

咳嗽怎么好得快?请停止这种“无效止咳”

很多人一咳嗽就买止咳糖浆把咳嗽“压下去”,这其实是误区。咳嗽是保护性反射,盲目止咳如同火灾报警器响时剪断电线,虽报警器不响,但火仍在烧。

盲目止咳危害大:一是掩盖病情,咳嗽可能是感冒、哮喘、胃食管反流等多种疾病造成的,反复超过两周等情况需及时就医;二是有药物副作用,镇咳药常见嗜睡、头晕等副作用,含可待因的药还可能成瘾;三是强行止咳,痰液无法排出,可能引发感染或导致疾病迁延。

咳嗽分干咳和湿咳,处理方式不同。基础护理都需多喝温水、保持空气湿润、避开刺激物、适当食用蜂蜜(1岁以下婴儿禁用)。湿咳重点排痰,可辅助祛痰药与黏液溶解剂,痰多等情况及时问诊;干咳在护理2-3天未缓解且影响生活时,可短期用药止咳,但不同止咳药机制、禁忌不同,需谨慎使用。



山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下旅行社 L-SD-CJ00232

0532-66988553

55715169

越南

邮政大楼、统一宫、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珍宝博览馆、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、钟屿石岬角、奇宝馆、天依女神庙、芽庄大教堂双飞7日

◆青岛直飞胡志明 便捷出行 行程轻松老少皆宜

◆胡志明 美奈 芽庄三城连游

◆全程网评四钻酒店

◆快艇出海珊瑚岛 精华景点一网打尽

出发时间: 2026年

1月1/3/8日 首航特惠: 1999元

西安-秦始皇兵马俑、体验3D电影《秦始皇地下王国》、西安城墙、大雁塔广场、大唐不夜城、大慈恩寺、西安博物院、永兴坊、钟鼓楼广场、回民坊小吃步行街纯玩双飞4日

半岛独立成团 全程领队陪同 精品住宿 品鉴美食.....12月20/27日1380元

广西-百巴马长寿博物馆、长寿村、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、北海银滩、北部湾广场、百年老街、百魔洞双卧10日...12月24/31日2280元

粤闽赣-瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会议会址、南江土楼群、南澳岛、南澳大桥、自然之门、青澳湾、潮州古城、湘子桥、东山岛、鼓浪屿、南普陀寺、厦门大学、南少林寺、海坛古城旅游度假区、天游峰景区、武夷山大红袍景区双卧10日.....12月22/29日 1980元

湖北、云南-十堰博物馆、四方山、告庄西双景、大金塔、原始森林公园、勐勃大佛寺、野象谷、亚洲象博物馆、傣家村寨、热带花卉园四飞6日

青岛独立成团 赠送涓公河水底世界 品尝傣家美食.....12月20/27日 2680元

重庆-天生三桥、仙女山、九黎城、乌江画廊、龚滩古镇、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、李子坝轻轨、鹅岭二厂、车览山城夜景纯玩双飞5日

赠送龚滩古镇航拍体验 品重庆特色小吃 升级一晚5钻酒店..12月20/25日2699元

丽水-缙云仙都、河阳古村、玉天公祠、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、夜游丽水古城、处州府城、七子楼、古堰画乡纯玩双飞5日

青岛独立成团 直飞丽水一价全含不带钱包高品康养.....12月21日 1899元

柬埔寨-独立纪念碑、吴哥植物园、大吴哥景区、南城门、巴戎庙、巴本宫、斗象台、古代法院、十二生肖塔、塔普伦寺、吴哥窟、吴哥皇家公园、国王行宫、姐妹庙、吴哥艺术文化学院、金边皇宫、乌那隆寺6日.....12月25日 2999元

东欧 巴尔干-柏林墙遗址纪念公园、国会大厦、茨温格宫、布拉格广场、圣维特大教堂、布拉格城堡、梅尔克小镇、瓦豪河谷、美泉宫、维也纳金色大厅、霍夫堡宫、四角城堡、渔人堡、水塔、武科瓦尔教堂、中国驻前南斯拉夫大使馆遗址、铁托元帅墓、铁门峡谷、巴巴维达城堡、雅典娜神庙、沙俄解放者纪念碑9国18日

2026年早鸟优惠惊喜报名立减6000-10000元 游轮连住10晚连住不换房 夜行游船白天靠岸 船上免费WIFI.....2026年5月4/24日 38800元

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)-小美人鱼雕像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、双峡湾邮轮纯玩10日

拒签全退 赠送双人WIFI 转换插头 金牌领队安心游玩:舒享夜晚-北欧当地四星级酒店 峡湾小镇特色酒店.....2026年1月22日 9999元

埃及 土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、图兹湖盐湖、精灵烟囱、乌奇萨尔城堡、棉花堡、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺15日

全程五星酒店 全程含餐含全国联运.....2026年1月22日 2月26日 15999元

西欧(荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士)-罗马广场、库肯霍夫郁金香公园、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、菲斯特观景平台、琉森湖、八角形塔楼、黄金大运河、斗兽场、君士坦丁凯旋门12日

优质专业领队 赠送WIFI赠送机场三宝拒签无损 全程含餐.....2026年3月19/27日 16999元

出境线路超值赠送:双人报名赠拉杆箱 一人报名赠双肩包

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室

★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★