

# 重新养育妈妈:生命最动人的轮回

当下,“重新养育父母”新风潮在年轻人中兴起。所谓“重新养育父母”,是指子女以反向哺育的方式,帮助年迈或观念相对滞后的父母适应快速变化的现代社会,包括行动、精神、物质等诸多层面。比如,他们教父母使用手机的各种功能,教父母使用AI,甚至在具体的生活理念上“引领父母”,譬如“没苦别硬吃”“懂得好好爱自己”等。“我养你小,你养我老”在这一刻具象化了。在母亲节到来之际,我们走近几位中青年人,聆听他们“重新养育妈妈”的暖心故事。

## 1 “妈宝女小许”:和妈妈聊“配得感”

“配得感”“情感漠视”“泪失禁体质”……这些流行语在很多中老年妈妈的词典里几乎全是“生词”。但这些精准描述时代特色下的个人情感特点的词,却让很多年轻人上头。在他们看来,自己的父母很多都具备这样的特点。拥有30万粉丝的博主“妈宝女小许”便是其中的一员。所不同的是,她用“写给妈妈的100封信”一点一点耐心地与妈妈唠嗑谈心,给妈妈讲这些时尚新词背后所蕴含的意义,并通过陪伴妈妈、帮助妈妈重拾生活信心等行动,真真切切地“重新养育了妈妈”。

小许的“重新养育”,并非简单意义上的物质给予,而是深入到妈妈的精神世界。印象最深刻的是,小许和妈妈关于“配得感”(配得感是指一个人对自己的价值和能力有着清晰的认知和自信)的一次交谈。在小许看来,这个教育其实应该是由姥姥姥爷来完成的,“但是他们勤俭一生肯定也不懂,所以就由闺女我来代劳吧”。在日常相处中,小许发现在妈妈那里,“妻子、妈妈这些称呼好像只是保姆的代



服我要给你买,好吃的东西我要带给你吃,好玩的地方我要带你去……”这些话看哭了许多人,“泪目了,这就是生孩子的意义,有这么暖心的宝贝,就会觉得人间值得。”还有人留言说:“我长大了以后养的第一个小孩也是我的妈妈。”

起初,妈妈还有些不以为然,觉得小许是在说大话。但小许没有放弃,她列举妈妈过往的种种闪光点,讲述那些被妈妈忽略的自身优点,一点点地融化妈妈心中的坚冰。小许在信中认真地说:“妈,您辛苦了大半辈子,为家庭付出了一切,完全有资格去享受生活,去追求自己想要的东西。”

在小许坚持不懈的引导下,妈妈开始慢慢转变。她不再拒绝女儿精心挑选的漂亮衣服,也会欣然接受朋友邀请的聚会。曾经那个总是躲在角落里的妈妈,如今变得自信又开朗,勇敢地去探索生活的更多可能。小许用行动证明,“重新养育妈妈”是一场充满爱与希望的旅程,它让妈妈重新找回自我,也让母女关系在相互理解与支持中更加甜蜜。

## 2 空巢女儿:以爱之名,帮妈妈寻找另一半

当47岁的李女士察觉到丧偶后的母亲孤独寂寞,且流露出想寻找另一半的想法时,便在背后默默助力。

李女士的母亲含辛茹苦帮她照料儿子长大,可外孙出国留学并定居国外后,一年仅能回来一次。后来父亲因病离世,母亲愈发形单影只。即便儿女孝顺有加,但大家都有自己的生活,有的忙于工作,有的和配偶专注于事业,母亲独自一人的生活终究还是有所缺失。

一次偶然的机会,李女士得知母亲参加了本报组织的中老年相亲会,虽未找到合适伴侣,却乐在其中。考虑到母亲可能因不好意思而拒绝女儿的直白帮助,李女士选择默默行动。她主动联系

报社,询问有无与母亲年龄相当、同样丧偶的男士,还亲自到报社查看报名信息,并为母亲缴纳了报名费。此后,她频繁致电编辑部,拜托工作人员多留意合适人选。这一切母亲都毫不知情。

在李女士的关爱下,母亲参加了三次相亲会。第三次时,她与一位大自己两岁的丧偶男士建立了友谊。随着交往的深入,这份友谊后来升华成了黄昏恋。如今,李女士和本报编辑也成了朋友。“我妈虽然快80岁了,但身体还不错,没有三高。她有想法,我就尽力帮她实现。她快乐长寿,就是我和爱人,还有远在海外的儿子的最大期望。”编辑部认识她的人不禁感慨,母亲的幸福离不

开她的细心观察与默默付出。

小时候,妈妈用无尽的爱与耐心养育子女,为子女遮风挡雨,铺就成长之路。长大后,子女目睹妈妈在岁月中逐渐老去,开始“重新养育母亲”,就像故事中的小许,用写信谈心、陪伴引导,帮妈妈重塑“配得感”;李女士则默默助力母亲开启黄昏恋,填补精神空缺。这一转变,反映出老龄社会中亲子关系的深刻变化。曾经单向的“我养你小,你养我老”模式,正逐渐向平等互助转变。子女不再仅仅是赡养者,更是母亲生活的陪伴者、精神的引领者。这种双向的滋养与成长,让亲情在岁月流转中愈发醇厚。

记者 王丽洁

## “重新养育父母”,但别失去边界

近日,不少年轻人在社交媒体分享,自己如何引导父母拥抱新生活,这成为年轻人处理与原生家庭关系的一种方式。但也有不少年轻人陷入困惑:想帮父母接入数字世界、改善生活习惯,没说两句就变成了争吵;想修复和父母的关系,最后把自己搞得身心俱疲。

在同济大学心理健康教育与咨询中心教授姚玉红看来,近年来,越来越多年轻人对原生家庭的认知变化,其实代表着一种角色转变。“当年轻人开始理解、谅解父母的局限性,并在力所能及的范围内给父母提供情绪价值、实际支持,那么就能通过双向赋能重塑新的代际关系。”

然而,也有人认为,这种名义上的“养育父母”,是一种对父母的“反向控制”;还有人因为父母不听自己的感到气愤。对此,姚玉红表示,不论是父母还是子女都必须厘清边界。养育的核心是给予理解、支持与包容,而非控制、规训和评判。

“父母有自己的生活习惯与人生命题。就像父母不应该控制孩子的人生,孩子也没有权利强行改造父母的生活。”姚玉红说,尊重对方的主动意愿,这是父母和子女相处中所有行动的前提。

在姚玉红看来,处理原生家庭问题,年轻人有三条完全平等的可选路径,没有高低对错之分。“第一,是你有能力、有意愿,去反向哺育、重构家庭关系;第二,是你先好好养育自己,等你有了足够的能量,再去处理和家庭的关系;第三,是你清晰划分边界,从朋友、师长那里获得支持,不需要强行和家庭和解。”她解释,三条路完全平等,只要能让人获得幸福、获得成长,就是正确的选择。

硫黄皂不是“万能皂”

硫黄皂能够“温和除螨”“根治痤疮”,可以当成“皮肤病万能皂”来用?

事实上,硫黄皂远没有一些宣传里说的那么的“神奇”。

针对毛囊炎、轻微螨虫感染等特定皮肤病问题,可在医生专业指导下使用硫黄皂,但并不适合日常洗脸、洗护,因为硫黄皂本身偏碱性、刺激性强,而我们的皮肤正常是弱酸性的,长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡,使皮肤屏障受损,尤其是面部和敏感区域,应选择更温和的清洁产品。皮肤需要一定油脂来维持健康,过度清洁反而适得其反。如果出现干燥、刺痛、泛红等不适,应立即停用刺激性产品,让皮肤自行恢复。新民