

“好好说话”是家庭的必修课

教儿育女，父母更应关注孩子背后的情绪

刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道



心灵驿站

在快节奏、高压力的现代生活中，育儿问题成为众多家庭面临的棘手难题。家长们常常困惑于为何心平气和地与孩子沟通，不仅难以奏效，还往往引发更多矛盾。

山东省精神卫生中心日间诊疗科心理治疗师朱君提醒，这背后都与一个关键的心理学概念——“心智化”息息相关。

平等对话 架起亲子沟通桥梁

“心智化，简单来说就是一个人能够理解自己和他人的心理状态(包括想法、感受、意图等)，并据此做出恰当反应的能力。”朱君表示，在亲子关系中，父母的心智化水平，对孩子的情绪调节、社会适应以及心理健康等方面，都有着深远影响。

比如，当孩子摔倒哭泣时，心智化能力高的父母不仅能看到孩子在哭，还会推测孩子可能是因为疼痛、尴尬等情绪而哭，并给予针对性安慰。这种对孩子情绪和心理状态的理解与回应，就是高心智化的体现。

然而，现实中许多父母存在在心智化不足的情况，主要表现为过度主观解读孩子的行为。“例如孩子不想上学，一些家长便简单地认为是孩子懒惰、贪玩，而不去探究背后是否隐藏着被同学排挤、遭受霸凌或学习困难等深层次原因。”朱君补充说，情绪忽视或压制，也是常见的低心智化表现。

比如当孩子哭泣时，父母武断地说：“别哭了，没什么大不了的。”这会让孩子认为自己的情绪不被接纳。此外，混淆自身与孩子的需求、情感绑架、推卸责任、威胁与控制、双标逻辑、情绪不稳定、缺乏边界感、过度依赖孩子、言行不一等行为，均属于心智化不足的表现。

长期处于低心智化环境中的孩子，可能会出现情绪表达障碍，要么过度压抑情绪，要么通过攻击行为等极端方式表达。朱君提醒说，这类孩子大多自我认知模糊，难以理解自己产生某种情绪的原因，容易自我否定，同时人际关系困难，难以

以理解他人意图，在社交中易产生误解和冲突等问题。

“放养式”育儿落后时代 提防家庭代际创伤

有家长会疑惑，自己小时候并未受到百般呵护，也顺利长大成人，为什么现在就不能再“放养式”育儿？

朱君解释，物质匮乏时代，父母只要满足孩子基本的物质需求即可；但随着物质条件改善，现代社会对人们的心理适应能力提出了更高要求。即便孩子物质条件优越，若养育过程中心智化不足，仍可能出现空虚感、自我价值低下等问题。

父母的心智化程度是否与受教育程度呈必然的正相关？答案是肯定的。“受教育程度与心智化水平并非必然相关。”朱君介绍，虽然研究显示父母的教育水平与心智化能力有一定相关性，但并非决定性因素。

低学历父母可能凭借生活经验、日常观察以及传统文化

中的育儿智慧，发展出敏锐的共情能力；而高学历父母也可能因过度依赖书本知识，忽略孩子个体差异，或因工作压力大、情绪消耗严重，无法有效回应孩子需求而导致心智化不足。

谈及影响父母心智化能力的重要因素，朱君指出，“若父母在童年时期情绪能够被接纳和理解，那么他们更可能自然地将这种模式复制到自己养育孩子过程中。相反，父母小时候经常被批评，内心的委屈无处诉说，就难以理解孩子的感受，甚至可能用严厉方式对待孩子，这其实是一种‘代际创伤’的体现。”朱君说。

此外，文化和社会的支持，也会影响父母的心智化能力。在东亚文化中，大部分父母可能更关注孩子的行为规范而忽视心理状态，导致心智化的表达方式有所不同。心理健康状态不佳(如处于抑郁、焦虑或长期疲劳状态)的父母，由于大脑资源被自身负面情绪消耗，也难以有效关注孩子。

打破负性循环 开启自己的“英雄之旅”

该如何提高父母的心智化能力？朱君建议，首先要做的是暂停“自动反应”，孩子出现情绪行为问题，家长不要急于纠正或指责，而是先问问他们此刻正在想什么、感受如何。

举例而言，孩子拒绝写作业，可以试着问“看起来作业让你有点烦恼，是遇到困难了吗？”帮助孩子标注情绪。很多孩子无法准确表达感受，父母可以充当“情绪翻译家”，将行为和情绪联系起来，如看到孩子踢桌子，可以说“你刚才踢桌子了，是因为弟弟拿了你的玩具，你觉得很生气，对吧？”这样能帮助孩子认识情绪。

同时，父母要注意甄别自己的情绪和孩子的情绪。有时父母对孩子的焦虑，并非源于孩子本身，而是孩子的行为触发了自己过去的情绪。此时父母需要自我觉察，分辨自己的烦躁有多少来自孩子，又有多少源于自己过去的经验。

最后，父母要接纳“不完美”，理解心智化水平高，并不意味着永远能猜对孩子的情绪，重要的是保持开放态度。如果误解了孩子，要坦诚地承认并询问孩子的实际情况。

朱君还提到，代际创伤的负性循环并非无法打破。当父母愿意向内探索，而非只是把问题投射给他人，或者片面寻找原生家庭的问题时，也就开启了打破循环的“英雄之旅”。

“遇到儿童青少年的心理问题，我们常鼓励家长同步做心理治疗和干预。很多家长不理解，但从创伤代际传递的视角观察，也许孩子的问题绝不单纯是一个人的原因。家庭像一个系统，任何零件发生变化，整个系统也会随之发生改变。”朱君说。

生活课堂

吃够鸡蛋 两种慢性病风险降低

北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，可以每天吃1个鸡蛋或每周摄入300~350克蛋类。

来自美国波士顿大学的研究团队，在《营养素》杂志上发表的研究表明，每周摄入≥5个鸡蛋，患2型糖尿病和高血压的风险分别显著降低28%和32%。如果配合其他良好饮食习惯，好处还能翻倍。

此外，每周摄入5个或更多鸡蛋，如果同时增加膳食纤维、鱼类和全谷物摄入，患2型糖尿病的风险会降低26%~29%；保证乳制品、水果和蔬菜摄入，则会使高血压患病率降低25%~41%。

醪糟鸡蛋汤可助眠

北京中医药大学东直门医院脾胃病科主任杜宏波介绍，想要帮助睡眠，可以试试醪糟鸡蛋汤，调养脾胃、补虚、助睡眠。制作方法：水和醪糟掺在一起，煮沸之后，加入鸡蛋，搅拌均匀即可食用。

注意：血糖高的人群不推荐大量食用醪糟鸡蛋汤。

口干口臭试试栀子麦冬茶

北京中医药大学教授翟双庆表示，如果您同时有口干、口苦、口臭、大便不通的症状，可能是胃火过于旺盛，可以试试下面这款代茶饮。制作方法：栀子、麦冬各取4~5克，用沸水冲泡，5分钟后即可饮用。

功效：泻胃火，帮助缓解口干、口臭、消化不良、腹胀、大便干结或大便黏腻的症状。禁忌人群：胃寒、胃疼的人尽量少喝。

“醋泡黑豆”如何做

北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，醋泡黑豆不是生泡，也不是煮熟了再泡，而是把黑豆用中火炒后晾凉再泡，具体做法如下：1.洗净的黑豆放入锅内，中火炒破皮后，转小火炒5分钟；2.盛出晾凉；3.炒好的黑豆放入玻璃罐中，加入陈醋没过豆子；4.等黑豆充分吸收陈醋即可食用，一次吃5~10颗。

醋泡黑豆富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、钾、钙、镁及植物固醇等营养成分，对预防高血压、动脉硬化、骨质疏松等有一定好处。此外，黑豆中富含花青素，花青素有抗氧化作用，能帮助清除体内自由基，对保护心脑血管、美容养颜有益。

【注意】患有胃溃疡、胃酸过多、对醋或黑豆过敏的人群不宜食用。

结石患者如何补钙

首都医科大学宣武医院营养科主任李缨介绍，对患有泌尿系统结石的人来说，补钙时要注意以下6点。

1. 补钙不过量，每日摄入正常含量钙(800~1000毫克)即可，应以奶类为膳食钙主要来源。
2. 避免过量摄入动物蛋白。
3. 限制钠摄入，每日盐摄入量小于6克。
4. 保证充足的新鲜蔬菜和水果摄入。
5. 草酸钙结石还应限制摄入富含草酸的食物。草酸高的蔬菜要先用沸水焯烫，去掉部分草酸，口感不涩时再吃，涩味的菜汤不喝。不要随意补充维生素C制剂。
6. 摄入足够液体，尤其是天气炎热或体力活动时，应保证每天尿量大于两升。

据CCTV生活圈

宝宝一喝奶就起皮疹、呕吐腹泻？

当心牛奶蛋白过敏在“搞鬼”

贺照阳 通讯员 王川
济南报道

喝奶后，宝宝突然出现皮疹、频繁呕吐或腹泻，许多家长往往认为是“奶粉不合适”或“肠胃不适”。然而，这些常见症状背后，可能潜藏着一种影响众多婴幼儿健康的问题——牛奶蛋白过敏(CMPA)。作为1岁以内婴幼儿最常见的食物过敏类型，牛奶蛋白过敏发病率约在2%~7.5%，若未能及时干预，将直接影响孩子生长发育。

牛奶蛋白过敏究竟是如何发生的？据山东大学附属儿童医院消化科副主任薛宁介绍，人体免疫系统会将牛奶中的酪蛋白、乳清蛋白等蛋白质误判为“有害物质”，从而释放组胺等物质，引发皮肤、消化道或呼吸道的过敏

反应。值得注意的是，牛奶蛋白过敏与乳糖不耐受存在本质区别：后者因缺乏乳糖酶引发消化问题，仅表现为腹胀、腹泻，不会触发免疫反应。

如何及时识别牛奶蛋白过敏？薛宁介绍，过敏症状通常在摄入牛奶后的几分钟到几小时内显现，严重程度因人而异。

家长需重点关注四大类症状：皮肤出现湿疹、荨麻疹、面部肿胀；消化道表现为频繁吐奶、带血丝腹泻、便秘；呼吸道出现鼻塞、喘息、反复咳嗽；罕见但严重的全身性过敏反应，如呼吸困难、休克等，一旦出现需立即送医。有过敏家族史、早产儿、免疫系统发育不完善或其他食物过敏的宝宝，均属高风险人群。

若怀疑孩子过敏，家长切忌盲目更换奶粉或自行断奶，应及

时就医进行评估。医生通常会采用饮食日记追踪症状与进食关联；通过皮肤点刺试验观察皮肤红肿反应；检测血清IgE抗体水平辅助诊断；而食物回避-激发试验作为“金标准”，需在严格回避牛奶蛋白2~4周后，在医生监督下重新引入观察症状变化。

确诊牛奶蛋白过敏后，科学管理是关键。治疗核心在于严格规避牛奶蛋白，同时保障营养供给。母乳喂养的宝宝，母亲需严格忌口牛奶及奶制品，并补充钙和维生素D，若症状未缓解，需在医生指导下改用低敏配方奶；配方奶喂养的宝宝，深度水解配方(eHF)是首选，严重过敏者需使用氨基酸配方(AAF)，需特别注意，部分普通水解奶粉仅具预防作用，不能用于治疗。添加辅食阶段，家长需警惕饼干、蛋糕

等含奶成分食物，仔细阅读食品标签。

令人欣慰的是，约80%~90%的过敏儿童，在3~5岁后可逐渐耐受牛奶。不过，“脱敏”过程必须在过敏专科医生指导下进行，通过口服免疫耐受诱导逐步增加牛奶摄入量，切不可自行尝试，以免引发严重过敏反应。

专家特别提醒三大认知误区：羊奶、豆奶无法替代牛奶，多数过敏儿童会出现交叉过敏；盲目补充普通营养剂可能加重过敏；放任过敏不管，会导致孩子营养不良、生长发育迟缓。

牛奶蛋白过敏虽常见，但只要做到早识别、早诊断、早干预，配合专业医疗指导，绝大多数孩子都能健康成长。守护孩子的饮食健康，需要每一位家长的科学认知与谨慎行动。