

## 本期关注

## 重养自己, 创造自己的女人最美

□胡杨

看到“重新养一遍自己”这个话题, 我立刻转发朋友圈道: “我已经把自己往回养到20岁了, 老子《道德经》说人生的最高境界是‘如婴儿乎’, 同志尚需努力。”

“我早就重新养自己了, 也过上了自己想要的生活。”“虽然原生家庭也不差, 但我成年之后赚的每一分钱都在狠狠地养自己——练瑜伽11年, 学书法6年, 今年夏天学会了游泳, 报考了八大美院之一, 并被录取, 安心学习国画, 很爽很快乐。再也没有小时候那种被动学习的恐惧了”……看着这个话题下众多网友的留言, 我不禁感慨: 重新养一遍自己的女人, 最美!

## 父母哺育我们的身体, 我们要长养自己的精神

最近看樊登分享读书, 好几次提到自己的童年。有一次, 他说到自己小时候被老师、家长称作“滚刀肉”, 那一刻他低下头, 眼眶湿润; 那一刻, 我共情了, 仿佛遇上了小时候的自己。

提到童年, “60后”的我也是满目疮痍, 不愿回首。倒不是物质生活匮乏或者是父母有问题, 而是我那颗幼小的心灵没有得到足够的肯定、关爱、呵护。我是在严厉的家庭氛围中噤若寒蝉般慢慢长大的, 记忆里的童年, 天空是灰暗的, 内心是紧绷、压抑的, 而“我不好、我不漂亮、我不聪明”之类的认知及负面情绪一直伴随左右。

我们每个人都带着原生家庭的痕迹, 有的如暗夜般冷峻严酷, 有的如彩虹般温暖绚烂。于是很多人一直生活在童年或者原生家庭的阴影里, 也有人摆脱阴影, 走到了阳光下, 过上了阳光灿烂的日子, 甚至成为彩虹般的人。

就我的经历而言, “重新养自己”的第一课是欣然接受童年, 把原生家庭带来的问题看成是成长的课题。而我真正开始“重新养自己”大约在40岁的时候。那段时间国内袭来一股心灵觉醒的浪潮, 一些有关心灵成长的书籍和人物来到我们面前。记得当时最当红是来自台湾的张德芬与胡因梦, 她们两人我都有接触, 我更喜欢胡因梦。同是走向自我觉醒的路, 就看你与谁更有缘分。

大量的阅读是必不可少的, 最初是看胡因梦翻译的作品, 后来慢慢由外(译者)而内到深度阅读我们传统文化精髓《道德经》《庄子》。

如果父母哺育我们的身体, 那么成年之后我们要好好



长养自己的精神。“重新养自己”重在养精神, 这是自我认知的路, 也是连接内在资源的旅途。

我的路径是先走出去, 然后再回归。因为最终你会发现: 内在资源不可能在外面找到, 而只能在你的内心被发现、唤醒。

现在大家对“精神长相”这个词不陌生, 可以说, 一个注重内在精神成长的人, 越老越有风采与生机。那是时光的馈赠, 是岁月的奖励。

## 一边育孩子, 一边养自己

樊登说: “养育孩子的过程, 其实最重要的是完成父母本身的觉醒。大部分父母使劲使错了, 总想花很大的力气去改变孩子, 但是实际上孩子来到你身边, 是为了唤醒你对自己的重新认识。当你能够把劲儿使在自己身上的时候, 你会发现你们整个家庭都得到了觉醒。”

我非常认同这个观点。我也时时在感谢孩子, 他让我重新过了一次童年, 重新养了一遍自己。

小时候我没有宽松的家庭环境, 现在我就营造无拘无束的家庭氛围, 儿子从小就可以对我们直呼其名; 小时候我没读过童话, 儿子3岁起我就每晚给他读《安徒生童话》《格林童话》等国内外童话故事; 小时候我缺少父母的陪伴, 当妈妈之后我节假日都带着孩子接近大自然, 让他去做风的孩子, 而不是给孩子填满课外班……

在家庭教育“内卷”风潮下, 我们始终走自己的路, 过程有点艰辛, 因为孩子可能提前经历了一些挫折、失败, 但是就现在的结果看, 确实如樊登所言——孩子带来的都是惊喜。

那天跟同事聊天, 她说她女儿初中、高中都是班里的宣传委员, 而班报都是她负责出的。即使工作再忙再累, 她也

会尽力完成学校的这份额外工作。

我跟她相反, 孩子的事情都是他自己办, 我从来插手, 也插不上手。陪作业更是没有的事。我觉得现在的父母, 最大的问题是边界不清和越俎代庖。

其实, 我也“陪”过作业, 只不过方式不同。我不是盯着孩子做作业, 然后吭哧吭哧检查, 而是他写作业的时候, 我静静地趴在书桌上画画。从儿子初二到上大学, 我每天晚上都沉浸在画画的美好中。儿子唯一从幼儿园坚持到初二的兴趣班就是绘画。有时他做作业累了, 会走过来看我画画, 从最早的不屑一顾, 到6年后的啧啧称赞。

在养育孩子这件事上, 我的经验是: 如果你把养育孩子当作自我的再成长, 就不会觉得累和烦。这就是“执于一而万事毕”。当我们自己把自己理顺了, 一切就顺遂了。

## 女人要创造自己, 而不是改造自己

最近伊能静直播卖货上了热搜。55岁的她在直播间与其说是在卖货, 不如说是在兜售自己的人生经历和价值观, 那些“很惨”的人生经历, 在直播里全部成了极佳的素材。直播一结束, #伊能静喜欢自己的55岁#直接登顶热搜。

伊能静提醒女性要有属于自己的独立空间、学会悦己。9个小时的直播, 伊能静靠的不是单纯输出使用体验, 而是将自己的经历与情感疗愈结合, 一边慢慢聊天, 一边科普知识, 在精准的高质量输出下, 让观众感受到被治愈和被赋能。

印象很深刻的是她介绍一款香薰蜡烛的时候, 她说: “每天都会点上香薰蜡烛陪伴女儿, 就像陪伴曾经妈妈不在身边的自己。听到划火柴的声音, 嚓的一声都感觉很有疗愈。我曾经就是那个卖火柴的小女孩, 帮家里还债, 一点点照亮自己, 用光包围自己, 改写了自己的命运。”

她告诉直播间的姐妹, “要创造自己, 而不是改造自己”, 因为“改造”是把自己变成完全不同的样子, 而“创造”是在接纳自我的基础上, 开发出自己更多不同的一面。

这也是我欣赏的女性的样子。不断更新着“女人最好的时光”的定义, 让“青春”不再只是限定在年轻时短暂的光里, 而是在不断向内看的过程中, 赋予它更丰盛的含义。

的确, 一个善于“长养自己”的女人, 首先是接纳自己, 然后持续地更新自己, 让自己成为平凡世界的一束光, 成为孩子的内在资源。 (《中国妇女报》)

## 美味推荐

## 秋天吃点蒸出来的美食

本期的这些美食很适合秋天来吃, 它们不仅是菜也可以代替主食, 其漂亮的颜色绝对可以成为餐桌上的焦点。而且不需要一点烹饪技巧, 只需要将原料洗干净上锅蒸熟就好了。

原料: 山药、紫薯、南瓜、小土豆、红枣

## 做法:

这些美食的做法非常简单, 蒸之前食物不需要去皮, 只需将外皮洗干净上锅蒸熟即可。建议将南瓜、紫薯、山药事先切好, 这样不仅好熟, 而且吃的时候也省事。蒸熟的食物可以根据自己的喜好蘸白糖或者大酱吃。

问: 如何判断食物是否已经蒸透?

答: 上锅大火蒸一刻钟后, 把火转小, 用筷子扎一下锅里最难蒸熟的食物, 比如土豆和山药, 能轻松扎透就说明已经可以关火了。

处理山药的小窍门: 山药上有很多的须子, 在洗之前先在火上燎一下, 须子就会被火烧掉。这样处理过的山药蒸熟后就更好剥皮了。

打开蒸锅, 扑面而来的先是红枣的香气, 红枣软软糯糯, 吃到嘴里很甜, 紫薯和南瓜本身的味道也很香甜, 山药本身没有什么味道, 蘸着白糖吃味道好极了。

能买到小土豆的话就尽量用小土豆, 上锅蒸后土豆的皮会爆开, 很好剥皮。

(本报综合)

## 答疑解惑

## 高血压患者定期护理至关重要

高血压, 是一种看似普通却隐藏着巨大威胁的慢性疾病。根据世界卫生组织的数据, 全球有12亿人口被高血压困扰。这是一个令人震惊的数字, 而许多高血压患者可能并未察觉自己的病情。高血压并不总是会有明显的症状, 然而如果不加以管理, 其潜在的危害可大可小, 甚至可能威胁生命。因此, 定期护理显得至关重要。

## 高血压患者为何需要定期护理?

首先, 我们需要明白高血压是一种慢性疾病, 需要长期的管理和护理。长期处于高血压状态的身体, 就像一台长时间高速运转的机器, 各部分的磨损和损伤将加速。高血压对于身体的伤害是全方位的, 它首先会损害我们的血管, 尤其是动脉。持续的高血压会使动脉壁变得厚硬, 失去弹性, 就是所谓的动脉硬化。随着动脉硬化的发展, 血管会逐渐变窄, 血液流通受阻, 身体各部位的血液供应将受到影响。

因此, 高血压患者需要定期护理, 通过定期护理, 我们可以及时发现和处理高血压可能引发的并发症, 防止疾病的进一步发展。

## 高血压患者定期护理包括哪些内容?

## 1. 定期测量血压

这是高血压管理的基础, 可以帮助患者及时发现血压的变化, 以便及时调整治疗方案。血压的测量并不复杂, 但是需要掌握正确的测量方法及规律的测量时间, 这样才能获得准确的血压值。

## 2. 定期调整治疗方案

高血压的治疗需要个体化, 不同患者可能需要不一样的治疗方案。有的患者可能只需要调整生活方式, 如饮食控制、增加运动等, 就可以有效控制血压; 有的患者可能需要药物治疗, 甚至是多种药物的联合使用。治疗方案需要根据患者的血压控制情况、并发症情况、药物的副作用等进行调整。

## 3. 养成良好的生活习惯

合理的饮食、适量的运动、戒烟限酒、保持良好的心态等, 都对控制血压有重要的作用。饮食上, 高血压患者应控制盐分的摄入, 增加蔬菜和水果的摄入, 限制饮酒; 运动上, 建议患者进行适量的有氧运动, 如快走、慢跑、游泳等, 每周至少150分钟; 戒烟对于控制血压和预防心血管疾病都十分重要; 保持良好的心态, 避免精神压力过大, 也是预防高血压的重要措施。

总的来说, 高血压是一种需要长期管理的疾病, 定期护理是高血压管理的重要组成部分。只有通过定期护理, 我们才能及时发现和处理高血压及其并发症, 降低患者的心脏病、脑卒中等严重疾病的风险, 保护患者的健康。

高血压患者定期护理, 是对自己健康负责的表现。同时, 社会也要加大对高血压的宣传教育力度, 提高公众的健康意识, 使每个人都能理解和重视高血压的危害, 积极参与高血压的预防和治疗, 共同为构建健康社会贡献力量。

(《大众卫生报》)