

你是那个总忘记自己的人吗？

□孙芸苓

在这个快节奏的时代，我们每个人都为了生活奔波忙碌，而在这一路的奔跑中，我们是否曾停下脚步，认真思考过一个问题：在家庭的天平上，谁占据了心中最重的分量？是孩子、父母，还是我们自己？今天，就让我们一起走进两个温馨而又略带反思的家庭故事，探讨这个既平凡又深刻的话题。



关爱别人的同时 要学会关爱自己

周末的午后，阳光透过窗帘的缝隙，洒在客厅的每一个角落，温暖而宁静。李梅一家三口围坐在沙发上，享受着难得的闲暇时光。儿子小明兴奋地讲述着学校里的趣事，爸爸张大明则在一旁打着手机游戏，心不在焉的样子。而李梅，她眼神在家人之间温柔地流转，心中却泛起了一丝不易察觉的酸涩。

“妈妈，你上次答应陪我去游乐园的，什么时候可以兑现呀？”小明突然转头，满怀期待地看着李梅。

李梅愣了一下，随即歉意地笑了笑：“对不起，宝贝，妈妈最近实在是太忙了，都忘记这事儿了。下周，下周一定带你去，好吗？”

小明的脸上立刻绽放出了笑容，仿佛得到了世间最美好的承诺。然而，这份笑容背后，李梅的心里却泛起了涟漪。她意识到，自己总是在不经意间，将孩子和丈夫一家人的需求放在了第一位，却常常忽略了自己。

前段时间，婆婆身体出问题住院，她是家里、单位、医院三点一线，她想让丈夫张大明分担一些，可是，他总是以忙为借口不作为。不得已，她才叫来了爸妈帮忙。

晚餐时，一家人围坐在餐桌旁，气氛温馨而融洽。李梅的父母，也就是小明的外公外婆，特意从老家赶来帮助李梅，大家共享这难得的团聚时光。饭桌上，大家谈笑风生，但李梅的心却难以平静。她想起自己最近因为忙于工作和照顾家庭，已经很久没有好好陪伴父母，也没有时间关注自己的身心健康了，她感觉到自己的身心都疲惫至极。

“妈，爸，你们最近身体怎么样？”李梅终于鼓起勇气，开口询问。

“我们都好，你别担心。”母亲慈爱地回答，眼神中却藏着几分不易察觉的担忧，“倒是你，梅梅，自己也要注意身体，别太累了。”

父亲则在一旁默默点头，眼神中满是关切。这一刻，李梅的心被深深触动了。她意识到，在家庭的天平上，她似乎总是在为孩子和父母倾斜，而自己，却成了那个最容易被遗忘的角落，还是父母心疼自己，总是

能发现她的疲惫。

夜深人静，李梅躺在床上，辗转反侧，难以入眠。她回想着今天的一幕幕，心中充满了感慨。她意识到，作为家庭的一员，自己同样需要被关爱，同样需要有自己的时间和空间。

“全职保姆”的困惑

在这个家庭中，张女士扮演着多重角色，其中最不为人察觉，却又最为重要的，便是那个默默付出、无私奉献的“全职保姆”的角色。她的故事，是千万个家庭中平凡女性的缩影，讲述着爱与牺牲的话题。

“在家里，我就是个‘全职保姆’。”张女士轻叹一口气，这句话里藏着无尽的辛劳与自我牺牲。

每天清晨，张女士便开始了忙碌的一天。从准备一家人的早餐，到整理家务，再到照顾孩子和老人的起居，她的日程被安排得满满当当，几乎没有片刻停歇。她事事都考虑周全，生怕有丝毫的疏忽，却往往忽略了自己也需要被关怀与照顾。

“孩子体弱多病，前两天发高烧，我每天都熬通宵，熬得都精神恍惚了。”回忆起那段艰难的时光，张女士的眼神中闪过一丝忧虑。孩子是她心中最柔软的部分，每当看到孩子生病受苦，她的心就如同被针扎一般疼痛。无数个不眠之夜，她守在孩子的床边，用母爱筑起一道坚实的防线，守护着孩子的健康与安宁。

“我的父母曾经受了太多苦，我怕累着他们，不舍得让他们辛苦，家里的活我尽量就干了。”提及年迈的父母，张女士的语气中满是心疼与感恩。她深知父母年事已高，应该安享晚年，而非继续操劳家务。于是，她毅然决然地承担起了这份责任，用自己的双手为家人营造一个温馨舒适的家。

然而，在这些看似和谐的家庭中，也存在着一道不易察觉的裂痕。

“老公工作一天回来就躺沙发上喊辛苦，然后就开始刷手机、不动弹。”张女士的话语中透露出一丝无奈与疲惫。她理解丈夫工作的辛苦，也渴望得到他的理解与帮助，但在日复一日的忙碌中，两人之间的沟通与理解似乎渐渐变得稀缺起来。

那天，当张女士拖着疲惫不堪的

身体回到家时，感觉到身心俱疲，且心情也很糟糕。

“结婚后，我仿佛丢失了自己。”这句简单的话语，背后隐藏着多少不为人知的辛酸与挣扎。她渴望被看见、被理解，更渴望在繁忙的家庭生活中找到属于自己的价值与空间，渴望她的付出能得到丈夫和家人的认可，但让她失望的是丈夫好像对这些都习以为常，从来不主动和她分担家务，好像她就是那个不知道疲惫的机器人。

张女士的故事，是许多现代家庭主妇的真实写照。她们在默默付出的同时，也在寻找着自我与家庭的平衡点。或许，社会应该给予她们更多的关注与尊重，让她们在无私奉献的同时，也能拥有属于自己的幸福与自由。

找回自我，学会爱自己

你是那个总是忘了自己的人吗？越付出越委屈，说的是你吗？委屈是因为你忘了爱自己。

一个连自己都不爱的人，怎么会得到别人的爱？当你看轻自己的时候，别人怎么会看重你？

我们所有的行动，都要以爱自己为前提。如果你自己都不爱自己，谁会、谁能爱你？

我们总是期待有个人来爱自己，然而真相却是，只有你把自己爱得像一朵花一样绽放，爱你的人才会像蜂蝶一样涌至。

如果你发现爱他人超过爱自己时，赶紧停下来，给自己补养。自己囊中羞涩，怎么可能对他人慷慨解囊？

尤其是妈妈们，舍得给孩子，舍不得给丈夫，却不舍得给自己。

太多的人会关心别人，但从未关怀过自己，尤其是那些全职妈妈，和那些事业家庭兼顾的职业女性。

这或许并不奇怪，鉴于女性在社会中常常扮演照料者的角色，无私地向丈夫、孩子、朋友和年迈的父母付出，但却不懂得如何关爱自己。

一个不懂得爱自己的人，不可能给予别人真正的爱。自己是空的，没有东西可以给别人。学会爱自己，不是给自己买好衣服、好吃的，而是从精神上关注自己，静观己心，挖掘自己内心的渴望和需求，学会自己是女性一生的必修课。

健康第一 第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

出入作息有健康(上)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

很多人平时没有养成良好的作息规律，导致身体出现了很多毛病。如果能够平时就养成良好的生活习惯，不仅可以防御一些疾病，还可以使我们的身体变得更加健康。今天和大家聊一聊良好的出入作息习惯对身体健康的重要性。

问 出入作息主要概括的是生活中的哪些方面呢？

答 出入作息所包含的内容很多，衣食住行、站立坐卧、苦乐劳逸等的养生措施都属起居调摄范畴。

问 就起居有常、劳逸适度这两个方面来说，对人体有哪些保健作用呢？

答 起居有常主要是指起居作息和日常生活的各个方面有一定的规律，并合乎自然界和人体的生理规律。它要求人们起居作息、日常生活要有规律，这是强身健体、延年益寿的重要原则。

起居有常的保健作用：古代养生家认为，人们的寿命长短与能否合理安排起居作息有着密切的关系。《素问·上古天真论》说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见，自古以来，我国人民就非常重视起居有常对人体的保健作用。

古代养生家认为，起居作息有规律以及保持良好的生活习惯，能提高人体对自然环境的适应能力，从而避免发生疾病，达到延缓衰老、健康长寿的目的。

人们若能起居有常，合理作息，就能保养神气，使人体精力充沛，生命力旺盛，面色红润光泽，目光炯炯，神采奕奕。反之，若起居无常，不能合乎自然规律和人体常度来安排作息，天长日久则神气衰败，就会出现精神萎靡，生命力衰退，面色不华，目光呆滞无神等。

生活规律破坏，起居失调，则精神紊乱，脏腑功能损坏，身体各组织器官都可产生疾病。特别是年老体弱者，生活作息失常对身体的损害更为明显。据现代研究资料表明：在同等年龄组内，退休工人比在职工人发病率高达三倍之多。说明只有建立合理的作息制度，休息、劳动、饮食、睡眠，皆有规律，并持之以恒，才能增进健康，尽终其天年。告诉大家：处处留心有健康。

劳逸适度的保健作用：劳和逸之间具有一种相互对立、相互协调的辩证统一关系，二者都是人体的生理需要。人们在日常生活中，必须有劳有逸，既不能过劳，也不能过逸。长期以来的实践证明，劳逸适度对人体养生保健起着重要作用。

经常合理的从事一些体力劳动有利于活动筋骨，通畅气血，强健体魄，增强体质，能锻炼意志，增强毅力，从而保持了生命活动的能力。适当休息也是生理的需要，它是消除疲劳、恢复体力和精力，调节身心必不可少的方法。

所谓“劳”，不光指体力劳动，还包括脑力劳动，科学用脑也是养生保健的重要方面。科学用脑，就是用脑的劳逸适度问题，它要求人们勤于用脑，注重训练脑力的功能和开发其潜能，又要注重对脑的保养，防止疲劳作业。