

62岁的钟女士和83岁的母亲是一对“欢喜母女”。她们每次见面,用不了多久,母亲就会“又愁又怨”,或是“嫌弃”女儿的各种习惯,或是挑剔女儿为她做的这事那事。钟女士有时因无法忍受母亲那些“伤人”的话语而予以回击几句。久而久之,两人不见面还“想得慌”,见了面却“烦得慌”。7月15日,钟女士向记者讲述了她家这段特殊的母女亲情故事——

尽孝,却遭“嫌弃”

我家姊妹三个,我是老大,老二在上海,老三在济南。父亲去世后,母亲独居。我一般一周过去看她一次,忙的时候两周过去一趟。但每次去,我和母亲总会发生点不大不小的言语冲突。上周六,我早上起来拾掇完家里的事就直奔农贸市场,给母亲买了鱼、虾、肉、蛋等各种食物,心想她年纪大了,不方便出门,我买齐了食材,今天一并给她做好了,或冷冻或冷藏,她啥时候想吃了,解了冻热一热就行。10点半,我开着车,提着大包小包,气喘吁吁地赶到母亲家。一进门,我就像献宝一样把各种零食、水果、点心摆在桌上,把鱼虾肉放进厨房,满心期待能赢得母亲的笑脸。然而,母亲却像受了惊吓一样大声吆喝:“你买这么多干吗?不要不要……你快拿走吧。我哪儿吃得了啊。”

尽孝却遭嫌弃,她受不了母亲的“语言伤害”

虽说这样的语气我从小到大早已“习惯”了,但想到自己累哈哈地两个多小时逛市场,又是费劲巴哈地买,又是重重地拎回家,不仅得不到母亲的一个夸赞,而且还要受她的一顿数落,抱怨和挑剔,心里的委屈还是难掩。母亲的性格就是这样,她很少给予你“肯定”,哪怕你做的这些是为了她。

知道母亲秉性难改,我用理智告诉自己,甭管她说什么,我该做做。于是,我系上围裙,一边炖肉,一边煮虾蒸鱼。两个小时后,我把做好的丰盛的午餐摆上了桌。母亲见状,又开始了新一轮的“不满”,“你做这么多,我得吃到啥时候啊?做事不动脑子。”哎,我这将近两个小时的忙活,再一次被浇了冷水。我使劲儿压住心里的委屈和矛盾。但有时也有压不住的时候,我就怼她“老二老三离得你远,你骂不着,就我离得近,整天挨你骂!”可我怼完母亲,心里有时也后悔。

唉,母亲一个人生活,在饮食上常常“凑付”,营养很容易跟不上。去外面买,我一方面不放心她自己出门,另一方面也不放心食品安全。我一两周来一次给她做点好吃的,既是看望她,又能给她储备点有营养的食物。但母亲似乎“不领情”。不过,到吃的时候,我看她食量还不错。我也就放心了。这时候的我,心情比刚开始平静了许多。我告

诫自己:不必寻求母亲的夸赞,只管做我该做的事,她那些抱怨我的话,其真实意思也是“心疼”我,心疼我花钱,心疼我辛苦,只不过,她几十年的说话习惯改不了。那么我就在心里“翻译”一下,翻译成她的真实想法吧!这样自我安慰后,我把剩余的做好的炖肉小心冷藏、冷冻起来,并详细告知母亲,这才进屋休息。

上一代的相处模式  
又爱又伤害

这一次和母亲的不愉快互动,让我想起了父亲在世时和母亲的相处模式。他们俩常常这样,彼此相爱却又彼此伤害。父亲性格内向,不善表达。母亲性格外向强势,善于表达,但却不是“爱的表达”,而是“各种数落、抱怨、批评”。她一方面操劳着整个家,含辛茹苦带大我们三个姐妹,但另一方面又边干活边数落我们不懂事,数落父亲不管这个家。有一次,父亲下了班刚回到家,母亲就冲着父亲一顿埋怨,说因为父亲老实巴交,耽误了厂里分房之类的事。那时我还小,不懂他们说什么,总之就是父亲被母亲埋怨得一句不吭声,全家人都不敢说话。那时的我们,嘴上不敢顶嘴,但心里都向着父亲,觉得他怪可怜的。

记得那一年社区举办金

婚夫妇的庆祝活动,凡是报名且通过了审核的夫妻,赞助商均有礼品相送。为了凑热闹,同时也想让父母好好纪念一下“金婚”,于是我给父母报了名。活动中有一项内容是:夫妻双方要向对方大声表白“我爱你”。结果我爸我妈硬是脸红脖子粗地憋了10分钟,谁也不好意思说出口,真叫是“爱你在心口难开”。他们这代人就算是爱,也从来不会“表达爱”,反而常常是“表达‘烦、厌、气’”,仿佛只有这样的表达才能体现出“爱”。

二妹和小妹后来都嫁到了外地,也和家里的气氛不好有关。她们都想着离开青岛,离开父母,越远越好。后来父亲去世后,我们三个姐妹每到过年就回母亲家团聚。但这几年,也聚得少了。她俩也都有了第三代,开始帮带孙辈,回青岛看望母亲的时间就不一定了。而我住得最近,也最是责无旁贷。但对我而言,每次和母亲相处,必须忍受她的“伤害的言语”。不过,时间久了,似乎也习惯了。只是,我时常提醒自己,这种“以伤害的言语表达爱”的方式,万万不可遗传给我的孩子。从这个角度来看,我必须“消化”掉母亲的“言语伤害”,不往心里去,同时还要忍住,不从自己口中说出“回怼”的话。

记者 王丽洁

点评  
“伤害的言语”  
也有情绪价值

钟女士与母亲的互动,是很多家庭经常上演的一种独特的“爱的表达”——以伤害的言语包裹的爱。虽然充满了言语上的冲突与挑剔,但字里行间却透露出深厚的母女情谊与彼此关怀。

钟女士的辛勤付出与母亲的“不领情”形成了鲜明对比,但我们也不难发现,母亲那些看似伤人的话语背后,实则是对女儿深深的疼爱与担忧。这种特殊的表达方式,既反映了上一代人在情感上的含蓄与内敛,也揭示了家庭关系中沟通方式的多样性和复杂性。翻译成今天网络的流行语,就叫母亲不懂得“情绪价值”。

生活中,这样的人有很多。他们明明为家庭、为子女付出了很多,但就是因为不会说话,不会表达,而“吃力不讨好”,使得子女不愿靠近,不想回家。庆幸的是,钟女士在理智上能接纳母亲,在行动上能关心母亲,在对下一代的引导上也能意识到“要从自己这一代掐断‘用伤害的言语表达爱’”。虽然“想到”距离“做到”还有很长的路要走,但“活到老学到老成长到老”不也是一种幸福吗? 王丽洁

如何学会  
体重管理

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%;有研究预测,到2030年,我国成年人超重肥胖率可达65.3%。近日,国家卫生健康委员会医疗应急司组织相关领域专家起草了《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义,核心知识有以下几条。

一、终生管理、主动监测。体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,其计算方式是体重(kg)除以身高的平方(m<sup>2</sup>)。依据现行《成年人 体 重 判 定 》(WS/T 428-2013)行业标准,我国成年人 体 重 指 数 应 维 持 在 18.5≤BMI<24.0, BMI<18.5 为 体 重 过 轻, 24.0≤BMI<28.0 为 超 重, BMI≥28.0 为 肥 胖。二、平衡膳食、动则有益。健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡。长期坚持科学运动,有利于体重的保持和体成分(人体的构成成分,包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。三、良好睡眠、积极心态。睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。体重还与人的心理状态相关,保持良好的心理状态有助于保持健康体重。 韩璐

山东省老年国际旅行社

66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列

13日游

延吉+海参崴-市场独家产品、打卡延吉+俄罗斯海参崴；全程0购物；海参崴陆港火车站、蒸汽火车头、二战功勋潜水艇C56号博物馆、凯旋门、琿春、延吉网红打卡弹幕墙

8月1日 4980元起

漫步关西-大阪京都奈良半自助5/6日游：自由自在、不受约束；漫步京都、奈良双古都深度游；清水寺、奈良神鹿公园；大阪市区网评四钻3晚连住

7月25日 8月7/19/31日 6280元起

逐梦马来西亚4城深度游-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游（航班6小时直达、省时省力、无中转无经停；精华景点汇集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场、高等法院等）

7月27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起

德法意瑞4国13日游-戛纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥亲王宫、罗马斗兽场、威尼斯、米兰大教堂、因特拉肯

8月3/10日 11999元起

长白山遇上延吉-长白山天池、长白瀑布、镜泊湖瀑布、网红弹幕墙、长春伪皇宫、中东铁路桥、绿渊潭、聚龙温泉、延吉、索菲亚大教堂、中央大街、精双卧8日游

7月26/31日 8月2/9/16/21日 2880元起

畅游广西-南宁、巴马、德天、北海：百魔洞、巴盘屯、仁寿源、鹅泉、古龙山大峡谷、壮家古寨、德天跨国大瀑布、明仕田园、北海银滩、北部湾广场、南珠魂0购物双卧10日游（青岛北、临沂、平邑、曲阜、兖州、菏泽站均可上车）

7月26/28/30日 2380元起

非凡贵州-0购物0自费0车销、特色景区黄果树景区、荔波大小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇、龙里水乡《贵秀》，经典纯玩双飞5/6日游

7月25/29日 成人4980元起 儿童3880元起

环游南北疆-可可托海、喀纳斯、和木、五彩滩、乌尔禾魔鬼城、白杨河大峡谷、天山天池、坎儿井、火焰山、罗布人村寨、巴音布鲁克、赛里木湖、那拉提、独库公路双卧14日游

7月31日 8月2/9/16/21/28日 6280元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼）

★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★