

子女有苦说不出，老人却认为理所当然 “连坐式孝顺”让人头大



图片来自网络

最近，不少年轻人在网上吐槽“连坐式孝顺”。什么是“连坐式孝顺”？就是子女在孝顺父母时，也要孝顺和父母关系亲近的人，比如父母的兄弟姐妹。“爹亲叔大，娘亲舅大。”一些父母理所当然地要求子女像孝顺自己那样孝顺亲戚，令子女苦不堪言。

适当护肤，能让人显年轻

不少人认为，护肤是年轻人的事。其实，老年人更应该重视皮肤的护理。

青海西宁市第一医疗集团总院皮肤科主任医师黄咏梅在日常坐诊时发现，有的老人从不护肤，有的人则过度护肤，光是保养品就买了一堆。在黄咏梅看来，护肤是一辈子的事情，老年人不能不重视皮肤健康，也不能过度护肤。

老年人的皮肤问题更多

黄咏梅认为，和年轻人相比，老年人的皮肤问题更多。比如，老年人的皮肤新陈代谢减慢，皮肤油脂分泌减少，从而容易变得干燥、脱屑。再比如，老年人的皮肤缺水、角质层变脆，容易出现皮肤干裂现象。此外，人到老年后，皮肤会“变薄”，排汗功能也会变差（同样是自然发汗，老年人要比年轻人少约70%）。因此，更需要适当护肤。

中国人民解放军第117医院皮肤美容科医师陆海山总结了老年人皮肤的三大问题：萎缩、敏感和增生。这三大问题是引发皮肤瘙痒、皱纹加深、老年斑增多的主要原因。

护肤重在温和、滋润

正确护肤可延缓皮肤衰老、增强皮肤的抵抗力。”黄咏梅说，有些老年人原本有护肤意识，但因为长期买不到合适的护肤品，这种想法就慢慢淡化了。其实，老年人可以选择儿童霜剂、膏剂或油剂的护肤品，用于胸背部、四肢的护理。

针对老年人的皮肤特点，日常清洁应讲究温和，清洁后的护理则以滋润为主。比如洗澡最好不要使用碱性香皂，也不要用力搓澡巾，以免破坏皮脂膜。洗澡、洗脸或者泡脚后，可以涂点润肤油或者润肤霜。

部分杂粮有美容功效

除了涂抹护肤品外，健康的皮肤还离不开吃。黄咏梅建议，老年人平时应该多吃杂粮，比如麦片粥、玉米粥等。有的杂粮本身就有养颜的功效，比如薏米，其富含的维E、B族维生素有淡斑美白的美容功效。

预防老年斑是一项比较重要的工作。饮食方面，应减少食物中脂肪的摄入量，多吃新鲜蔬果，如西红柿、柑橘、柠檬、柿子、胡萝卜、南瓜等。

此外，人体还自带“美容穴”。平时没事的时候，可以常按天容穴（位于颈外侧部、下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷处）。天容穴有疏肝解郁、通畅气血的功效。皮肤得到气血的濡养，就会变得红润而有光泽，老年斑也就无处藏身。来源：西宁晚报、杭州日报

母亲的要求让女儿气愤

网上，一篇讲述“连坐式孝顺”的文章引来大量讨论，绝大多数是年轻人的吐槽：“我们姐弟三个都不喜欢大伯，父亲却要我们年年都去送礼”“妈妈有5个姊妹，爸爸有6个兄妹，逢年过节我准备礼物都要准备12份，简直头大”……网友“沐沐”说了一件事：“奶奶的手机停机，我给她充了200块钱话费。我妈知道之后，让我给外婆也充200元话费，我二话不说就充了。没想到过分的是，母亲后来让我再给舅舅和姨妈每个人充200元话费，简直让人无法理解。”

广东省深圳市33岁的雷洁琼则有更难忍受的经历。参加工作第一年，雷洁琼花1000多元

给父母每人网购了一双皮鞋。春节去舅舅家拜年，雷洁琼发现鞋子穿在舅舅、舅妈脚上。雷洁琼回家后向母亲提起此事，表示反对。母亲却指责她当时就该多买两双，并说：“舅舅从小对你好，你的孝心也应该有他一份。”此后，在母亲的要求下，逢年过节，雷洁琼给父母买礼物时都给舅舅也准备一份。2018年结婚后，雷洁琼没回家过年，本以为可以省一笔人情。春节后，母亲发来微信说已用雷洁琼的名义给舅舅买了年货，让雷洁琼直接转账给她。雷洁琼被气得够呛，当时就拉黑了母亲的微信。在雷洁琼看来，这种“连坐式孝顺”不仅绑架了亲情，也让家庭关系变了味。

父母反思给子女带来的压力

其实，对于强迫子女“连坐式孝顺”，一些父母也在反思。湖南省邵阳市56岁的邓雪菲就是其中之一。

邓雪菲姊妹四个，她是老大。作为大姐，从年轻时起，邓雪菲就习惯了关心弟弟妹妹。参加工作后，邓雪菲拿钱给弟弟妹妹当生活费，把单位发的福利分给弟弟妹妹。2016年后，邓雪菲的两个子女相继成家。两个子女都很孝顺，常买东西回家探望。邓雪菲对他们说：“孝顺父

母，也要孝顺舅舅和姨妈。”在她的影响下，子女们给舅舅、姨妈送粽子、月饼，送年货，拜寿打红包……对此，邓雪菲很满意。不过，这两年子女们回家的次数越来越少。老伴委婉地告诉邓雪菲，孩子们认为回家一趟成本太大，“每次回家要花一两千块买礼物，一年下来人情开支就要一万多，他们上有老下有小，哪里吃得消”。于是，邓雪菲开始反思“连坐式孝顺”给子女带来的压力，并改变了态度。

因势利导而不能强迫

国家二级家庭与婚姻咨询师刘萍指出，兄弟姐妹关系好是人之常情，但不能把亲情戴上道德绑架的枷锁，要求子女“连坐孝顺”。刘萍表示，父母将兄弟姐妹和自己捆绑一起，使得子女压力骤然倍增，长此以往极易引发家庭矛盾，“如果‘连坐式孝顺’带来经济压力过大，还会让子女夫妻之间产生不和”。

刘萍建议，要子女孝顺长辈亲戚，一是要

考虑子女的经济状况，二是要避免命令式强迫，“平日里长辈之间关系好不好，子女们都看在眼里。父母应通过自己的行为让子女感受这种亲情，心甘情愿尽孝心”。网友“星辰大海”很认同这个说法。他说：“我妈妈从小就跟我讲她和舅舅的故事，那种亲情很感人。现在妈妈和舅舅、姨妈的关系很好，我也很乐意时常看望他们。”

来源：快乐老人报