



心灵护航



女儿大学毕业就想“闪婚”，父母该不该干预？

随着社会的快速发展和人们生活方式的多元化，传统的婚姻观念逐渐被打破。一些年轻人认为，感情不在乎时间长短，闪电相识，爱情速配，也是很浪漫的。于是，不少年轻人选择“闪婚”。

“都说‘男大当婚、女大当嫁’，孩子们长大成人后想摆脱父母的束缚，寻找自己的幸福，可他们只看到了爱情的甜蜜，却不知道生活的艰辛。作为父母，我们只希望自己的孩子过得幸福，她怎么就不明白呢？”近日，满面愁容的淑琴（化名）来到“家事和姐”工作室，倾诉自己的女儿大学毕业就要“闪婚”，根本听不进家里人的劝阻，让她不知所措。

“上个月，在外地上大学的女儿给我打电话，说7月份毕业后，想让我在义乌给她找一个单位，最好是实习完了就能留下。”淑琴说，自己当时心里乐开了花，因为自打女儿上了大学，她和丈夫就担心女儿留在外地不回来。然而，这份喜悦很快被另一种情绪所替代，女儿告诉她，要带男朋友回家，而且毕业后想马上领证结婚。这个消息让淑琴心中五味杂陈。

淑琴认为自己并不是过于传统的家长，对于女儿自由恋爱她也表示支持，但是，听到女儿要和对方步入婚姻，她开始向女儿打听男方的情况。淑琴说，女儿和男友是大学校友，男朋友是外省人，在校期间兼职一些摄影工作，毕业后想成为一名自由摄影师。两人今年5月认识并开始交往，当时她心想着，两人毕业后不在同一个城市发展概率很大，或许就分道扬镳了，于是也没有强加干预。

◎记者手记 >>>

婚姻，始于两个灵魂的相遇，却需在现实的土壤中生长。爱情的纯粹与婚姻的复杂，常常构成一对矛盾体。淑琴夫妇的忧虑，源于对女儿未来生活的深切考量，他们希望女儿能够衣食无忧，生活安定，这也无可厚非。

闪婚背后的一个主要理由是年轻人对真爱的追求。有些人相信，爱情是没有时间限制的，当两个人感觉到彼此深深相爱时，为什么还要拖拖拉拉，等待多年呢？他们选择“闪婚”，希望在最短的时间内实现自己的幸福。

但不可忽视的是，“闪婚”也存在一些问题和弊端。首先，由于双方相识时间短暂，他们可能没有足够的时间了解对方的个性、兴趣、价值观等方面。这样，婚后可能会出现相互之间的磨合问题。其次，“闪婚”过程中，双方可能没有充分进行沟通和交流，无法深入地探讨婚姻中的重要问题，如经济责

任、家庭规划、生育观念等。这些问题如果没有得到充分的讨论和沟通，可能会在婚后引发冲突和矛盾。此外，“闪婚”容易受到浪漫情感的冲动驱使，而忽视了理性的思考和判断。当新婚热情逐渐退却，面对婚姻中的琐碎问题和困难时，双方可能会感到措手不及，无法应对，从而给婚姻带来压力和危机。

面对这一困境，淑琴夫妇应当与女儿坦诚对话，让她意识到选择背后的潜在挑战。若女儿仍坚定不移，不妨给予时间和空间，让这对恋人经受社会的考验。若他们能携手共度风雨，证明爱情的力量，那么，尊重与祝福便是最佳的选择。

父母与子女间，适时的支持与放手同样重要。在孩子需要时伸出援手，在他们追求独立时，优雅地退场。让生活成为最好的老师，引导他们走向成熟。

义乌市儿童友好合唱团、讲解团开班

本报讯 7月10日下午，由市妇联、市慈善总会、市文化和广电旅游体育局、市教育局联合主办的儿童友好合唱团、讲解团分别在市文化馆、市图书馆开班，旨在为义乌儿童构建一个充满艺术气息与知识探索的公益美育平台。

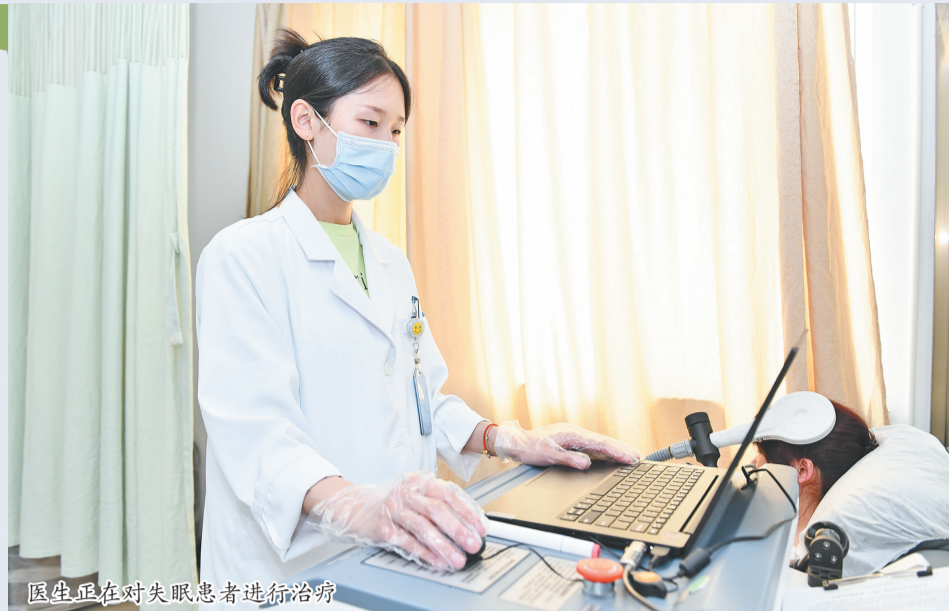
经过前期网络报名、视频筛选与线下面试的严格选拔，数十名热爱合唱与讲解、具备艺术潜质的小朋友脱颖而出，成为该公益项目第一批学员。开班当日，孩子们满怀期待与激情，早早抵达各自授课地点，签到、领取团服与学习资料，现场井然有序。

在市文化馆，合唱团团长王继华、艺术指导老师龚静与家长、小朋友亲切交流，详尽介绍课程安排与教学理念。在市图书馆，讲解团指导老师朱红霞耐心地向大家展示了讲解的魅力与课程亮点。

开班仪式上，孩子们自信地进行自我介绍，快速融入团队，展现了良好的社交能力和团队精神。首堂课程随即展开，合唱团小朋友在老师的指导下，接触五线谱，学习科学发声；讲解团小朋友则在知识的海洋里遨游，深入了解义乌历史文化，掌握讲解的技巧。两处地点，同一时刻奏响了艺术与知识的“交响曲”。

午睡越睡越累？

专家助你『解锁』高质量午睡



医生正在对失眠患者进行治疗

中午补觉不能替代正常的夜间睡眠

蔡蔡（化名）是一名自由职业者，他的工作时间相对灵活，因此经常选择在夜晚工作到深夜，享受夜深人静时的高效与专注。然而，长期的熬夜开始影响他的生活质量，白天变得无精打采，工作效率也大不如前。

为了应对这种情况，蔡蔡决定采取“中午补觉”的策略，试图通过在中午时段进行一到两个小时的深度睡眠来弥补夜晚的睡眠不足。最初，这种方法似乎奏

效了，他能在下午恢复一定的活力，继续完成工作任务。然而，随着时间推移，蔡蔡发现这种模式并不长久，他的生物钟开始混乱，晚上更加难以入睡，形成了恶性循环。

关于睡眠，早在1986年，有项关于“人类睡眠与觉醒的节律实验”表明，人完全清醒的状态只能持续差不多4小时，4小时左右就会发困一次。而一天当中，人最容易觉得想睡的有两个时段：凌晨1点至4点和下午1点至4点。

方向明解释，虽然中午补觉能在一定程度上缓解熬夜带来的疲劳，但不能替代正常的夜间睡眠。长期熬夜对健康的负面影响不容忽视，调整作息规律，建立规律的生活习惯，才是维护身体健康和提高工作效率的长久之策。对于偶尔的熬夜，合理的补救措施应该是尽量在接下来几天里逐渐恢复正常睡眠。

不必因为午觉睡不着而焦虑

一个完美的午睡，可以缓解疲劳和压力，提高下午的学习和工作效率。但在失眠门诊，医生也会接诊到一些患者，由于“睡不着”而产生莫大的焦虑，这类人群大多集中在上班族。

25岁的马俊（化名）就是其中一个，考虑自身身体情况和下午工作效率，他给自己预留了40分钟的午休时间。对于这40分钟，马俊希望自己必须睡着，以此保持精力，确保下午的工作状态。这种

要求和执念让马俊在每次午睡前都面临着极大的压力，从一开始马马虎虎能睡着到后面辗转反侧勉强可以睡一会，再到最近根本睡不着已经到了上班的点，让他觉得越来越焦虑。

“睡不着就会影响下午的上班”“不午睡就会没精神”“别人都在午睡我也必须睡着”……这样的想法不仅存在于马俊身上，不少上班族会因为午睡没睡着而懊悔、烦恼、焦虑，这种情绪带来的影

响反而比没有午睡造成的危害更大。对此，方向明提醒，如果不是很困，不用强迫自己一定要睡着，闭目养神也是一种休息，我们可以先把眼睛闭上，精力集中到呼吸，放缓呼吸频率，同样能恢复体力。大部分人工作时需要对着电脑、手机，眼睛干涩、疲劳，而午睡时，眼睛闭合，有利于泪腺分泌泪水，滋润眼球。闭目养眼、闭目养神就是这个道理。

这些人，专家“不让”他们午睡

前段时间，陈娟（化名）的女儿要参加中考，作为家长的她表现得比孩子更焦虑。晚上睡不着，白天除了接送孩子、做饭以外，就想睡觉。

无奈之下，陈娟来到市中心医院精神科失眠门诊求助。“每晚辗转反侧，好在医生面前倾诉道，“我的运动手环和睡眠监测App显示，我的深度睡眠时间严重不足。”

“那你平时有没有尝试午睡来补充睡眠呢？”医生问她。陈娟点点头：“我试过了，每天中午都会躺下休息，有时候甚至能睡上两三个小时，但我醒来后反而觉得更加疲惫。”

“这可能是因为你的午睡时间过长，导致进入深度睡眠阶段，醒来时正好处

于睡眠惯性中，所以感觉更加昏沉。此外，过度依赖睡眠监测设备也可能增加你的心理负担。”方向明表示，针对陈娟的情况，建议其采用“睡眠限制”的方法进行调整，简单来说，就是不要在白天进行补觉。

一开始，陈娟表示实在挺不住，熬到第七八天的时候，原先入睡难、睡眠短的情况都有改善。在尝试一段时间后，她逐渐感觉自己的睡眠调整过来了，心态上也轻松了些。

“像这类睡眠障碍的人群，我们不建议午睡。”方向明告诉记者，这类人群门诊每个月总能碰到几例。他们往往晚上入睡困难，或者深受失眠困扰，一旦白天补觉养成习惯，晚上更不容易睡着，导致睡眠驱动力下降。反复如此，昼夜节律被

打破，补觉不成，反而影响夜间睡眠。

方向明介绍，并非人人必须午睡，应根据身体状态和作息习惯而定，以下几类特殊人群也不宜午睡：晚上睡足七八个小时，白天仍觉得困倦的人，最好不要由着自己去睡，因为睡太多也是睡眠障碍一种，午睡会加重症状；年龄在64岁以上，且体重超过标准体重20%以上的人；血压过低的人；血液循环系统有严重障碍的人，特别是因脑血管变窄而常出现头昏、头晕的人。

那么，有不适合午睡的，当然也有比较需要午睡的：偶尔因晚上加班或其他原因没睡足的人，需要在白天通过午睡来弥补；白天工作学习太过紧张的人，如能在午间小睡一会，可达到缓解紧张、促进记忆的效果。

咨询师观点

午睡该怎么睡？

不少脑力劳动者都深有体会，午睡醒来，一扫疲惫，工作效率大大提高，记忆力也更好。午睡本来是为了下午工作学习更有精神，但有的人却恰恰相反：醒来后又困又累，比不午睡还难受。这种情况，方向明坦言，多半是睡太久！“我们的睡眠可以被划分为四个阶段：入睡期→浅睡期→深睡期→快速动眼期。这四个阶段为一个周期，一次周期完成大约需要1~1.5小时。”

举例来说，午睡超过45分钟，很多人就会进入深度睡眠，如果这时候醒来，未能完成整个睡眠周期，因睡眠惯性导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊、头疼等不适症状，也就出现了“越睡越困、越睡越累”情况的发生。

那么，怎样的午睡才算高质量呢？方向明建议，午睡最好别超过1小时，以30分钟左右为宜。高质量的午睡，不仅对时间有要求，对睡觉姿势也有讲究，受限于午睡条件，多数人采取趴着睡的姿势，这很容易对身体造成伤害。

方向明说，趴着睡会压迫到胸腔，影响血液循环，减少头部供血，睡醒后容易头昏脑涨、乏力，会造成双手发麻、刺痛；

趴在桌子上身体是弯曲的，腹部受压后，肠胃的蠕动会变慢，造成消化不良，容易肚子胀气，打饱嗝；眼睛压在上臂上，眼球也会受到压迫，导致眼睛里的血液回流不畅，长此以往可能损伤视力；趴着睡会压迫到耳根附近的腮腺，促使唾液分泌大量增加，容易流口水；趴着睡会让颈椎前屈，像是一直低着头一样，颈椎承受的压力非常大。

那什么姿势午睡最好呢？方向明建议，如果条件允许，最好躺着睡。上班族可躺在沙发、躺椅或折叠床休息；如果空间不允许，可坐在位置上眯一会，想要睡得更舒服，可以加个颈枕和眼罩。

有需要的朋友，可以实践起来，祝大家都能拥有高质量的午睡。



扫一扫看新闻