

子女不爱跟“直男”老爸通话

如今，“直男”老爸不受子女待见的情况非常普遍。腾讯网去年针对一万多名年轻人发起的一项调查显示，7成子女与父亲的通话时间在5分钟以内，超过四分之一子女与父亲的通话时间不足1分钟。

本版图片来自网络



在很多家庭里面，父亲跟子女是彼此最熟悉的陌生人。正如北岛在《给父亲》一诗中所写的：“我从童年的方向，看到的永远是你的背影。”为什么父亲和子女总说不上话？为什么子女总着急挂父亲的电话？

一句“找你妈”留下后遗症

“喂，爸。”“是闺女呀。”“我妈呢？电话怎么打不通。”“……我帮你去叫哈。”

这是上海29岁的小易与父亲通话时最常出现的内容。在小易的成长过程中，父亲跟她说得最多的话就是“找你妈”“你妈说得对”。这些年来，小易早就习惯了有事去找母亲。“上大学、工作上遇到麻烦事情的时候，都是找母亲商量。”小易说。

在武汉大学心理系博士王堂生看来，很多子女不愿主动联系父亲

或因为缺乏“父教”，父亲在家庭教育中的“隐身”是普遍现象。老年男性在退休后想要和子女建立良性互动，应更多参与子女的日常生活，“当子女打来电话找妈妈时，你可以说，有事可以先和爸爸说”。

鼓励和肯定普遍偏少

“你不上班吗？”“我想学点新东西。”“人家的小孩都买房生小孩了，你还在换工作！”

父亲说话过于冷漠和直接，曾经一度让四川省成都市31岁的李钧（化名）感觉很受伤。

大学毕业之后，父亲托关系给李钧在事业单位找了一份工作。“工作太清闲，不是我的兴趣所在。”李钧说，自己好几次有辞职的想法。去年过年前，李钧打电话想跟父亲商量辞职的事情，当时他已在一家新媒体公司投了简历并通过了面试。李钧没想到父亲会那么

激动，“他的话很伤人，‘有多少灰面做多大大把把’（有多大能耐办多大事）”。

在国家二级心理咨询师李晟接触的案例中，父子父女不和多因为一些“冷眼冷语”。有数据显示，超过八成的子女希望被父亲肯定或鼓励，但事实上只有24.2%的子女经常得到来自父亲的肯定或鼓励。此外，很多父亲更愿意在子女的工作和生活中扮演“导师”形象，说话或建议有时太过于直接，“即便是教育子女，也应从正面入手，可以先肯定，然后再说不足”。

父亲喜欢冷战更爱“记仇”

“你有啥事快说”“上次那件事情……”“上次那事有啥好说的！”因为带小孩的一点小事，江西南昌30岁的黄智（化名）和父亲经常“冷战”。

两年前，黄智的父母从老家来

城里帮忙带小孩。有一次，黄智在电梯里看到物业张贴的提醒，“请业主不要往楼下扔烟头”。黄智在饭桌上提醒了父亲一句：“您抽烟的烟头别往楼下扔。”父亲瞬间来了火气，觉得自己被“污蔑”，带着行李就回了老家。经过商量后，黄智只好把小孩送回老家。可事情已过去一年多，黄智仍觉得父亲“心结”未解，“每次打电话，他都很冷漠”。黄智曾通过送礼的方式向父亲道过歉，但父亲仍旧“记仇”。无奈之下，黄智只好教母亲学会了微信，从此很少去“招惹”父亲。

在王堂生看来，很多父亲觉得自己是大家长，与子女发生争执时，总觉得权威被挑战，喜欢“记仇”。王堂生建议，父亲与子女发生矛盾后，可以表明立场，但也要给子女解释的机会，不要将矛盾一直横亘在两人之间。

来源：快乐老人报

食品添加剂并不可怕 “零添加”也不等于更安全！

今后，爱逛超市选购食物的朋友可能会发现一些变化，比如，选购酸奶时，再想找到标注“无添加”的酸奶就比较难了。不是抢光没货的问题，而是可能根本就不许有了。

去年《食品标识监督管理办法（征求意见稿）》在国家市场监督管理总局网站上公开征求意见，其中规定：食品标识中不能使用“不添加”“零添加”“不含有”或类似字样。

以往不少食品包装都标注“零添加”“不添加合成着色素、不添加增味剂”等字样，也因此收获了不少消费者的青睐。但不得不说，“无添加”其实很大程度含有“忽

悠”的成分。

“零添加”顾名思义，就是没有任何添加剂。但仔细想想，现代社会中可能吗？蒸馒头过去也得放碱面，现在也得用酵母吧？做面包也是如此。更不要说在食品工业化生产的今天，我们的日常生活中有众多企业加工的预包装食品的痕迹，想找到不含任何食品添加剂的食品恐怕很难。

值得注意的是，有的商家包装上醒目地标注“零添加”的食品，实质上却是有添加的，所谓“零添加”有时只不过是商家宣传的一种手段，不仅损害消费者知情权，而且扰乱了食品市场竞争秩序。

事实上，食品添加剂并不是妖

魔鬼怪。越是发达的国家地区使用食品添加剂的品种就越多。目前在美国允许使用的食品添加剂高达4000多种，而我国只有2000多种，其中包含1000多种香料。其实，合法、适量地使用食品添加剂，不仅无碍健康，还会让食品保鲜、增加口感。

反之，即便真的“零添加”，也不等于一定安全。如果没有防腐剂的发明，我们还停留在吃腐烂变质食物的年代，因为可能无法抑制食品中微生物的繁殖，导致食品容易变质。目前为止，全世界食品安全最大的隐患仍是食源性疾病。

食品添加剂的科普相对滞后，给了相关谣言以及商家公开忽悠提

供了机会。有关食品添加剂的事，到了不得不科普的时候了。在中国食品科学院院士孙宝国教授主编的《躲不开的食品添加剂》一书中，他经常说的一句话就是：我国制作豆腐已经有3000多年的历史，而卤水豆腐里的卤水就是最典型的食品添加剂。

最后，我们真心希望在未来的科普中，相关部门和机构能够为人们正确认知添加剂多做工作，再配合相关制度来规范商业行为，确保消费者买得放心、吃得安心。同时，继续完善食品添加剂的使用标准，严厉打击食品非法添加行为，让消费者对食品安全更有信心。

来源：北京青年报