

不少已为人父母的市民热衷于在微信、微博上晒孩子,甚至每条发言和分享都跟自家娃有关。这样的父母被国外网友称为Sharent(Share(分享)+ Parent(父母))。国家二级心理咨询师周金妹提醒,父母晒娃一定要把握好度,别借着晒孩子的名义晒自己,想以此引起关注,结果往往适得其反。□ 孙薇 记者 马冰璐

“晒娃族”晒娃还是晒自己?

专家:晒娃有风险,晒娃需谨慎

晒娃族:只为求赞

家住合肥市科企社区的孙女士有一个1岁的宝宝,一有时间,她便会在微博、微信上发几条和娃有关的信息,内容无非是今天娃的早餐是什么、穿了什么样的衣服、去哪里玩了……

孙女士晒娃的理由挺简单,就是用心记录下孩子成长的轨迹。至于是否担心好友们会屏蔽自己,她看得很开。“我朋友圈里多是亲戚、同学和要好的同事,没事晒晒娃,大家互相点个赞,生活不就这么点小乐趣嘛。再说了,我写不出心灵鸡汤,拍美景也差劲,没办法满足‘高大上’的朋友,真要拉黑我也认了。”

对此,科企社区人大工作站的工作人员建议,市民在晒娃时,一定要注意防止泄露孩子的姓名以及幼儿园、学校的名字,“一定要保护好孩子的隐私,防止给娃的人身安全带来隐患。”

朋友们:“烦不胜烦”

美国丹佛大学发起的一项研究显示,忙着在网上晒娃的父母容易被别人从好友名单中删除。理由是没人愿意天天被迫翻看一本育儿日记。对此,不少网友表示圈内好友晒娃的行为让其“烦不胜烦”,每天的微博和微信连连被“刷屏”。

市民许女士发现,不知道从什么时候开始,自己微信朋友圈里,已经全是孩子的天下。“今天谁家娃手工课上做了可爱的小动物,明天谁家要带娃去郊游,还有就是带着娃去吃了西餐什么的,小孩的一举一动都要记录,跟记流水账一样。”许女士坦言自己真被“晒娃族”给“晒伤”了,每天打开手机,看到这样一条

条的“刷屏”信息,心里会莫名的烦躁。“就算晒,拣点有意思的晒也行啊,吃个萝卜、青菜都要分享,真心没什么意思!”

“说实话,并不是所有朋友都对别人家娃感兴趣,看着别人家孩子早餐吃个鸡蛋都要晒,非常不自在,可自己又不好意思说,干脆来个直接的,屏蔽某些好友的朋友圈。”在不少市民看来,抗议“晒娃族”的有效手段就是屏蔽,取消关注。

专家:晒娃要有度更需谨慎

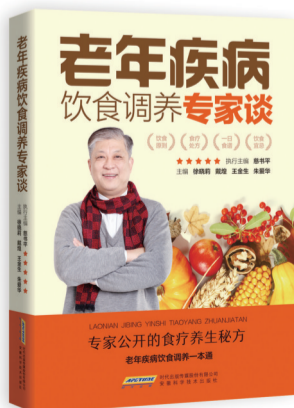
不少市民认为,一些家长频频晒娃的原因,多是通过晒娃来晒自己,以在朋友圈内获得较多关注。而在社交网络上,大家都希望用较少的时间浏览到对自己有益的信息,而绝不是大同小异的育儿日记。

“说实话,我微信里也有这样的烦恼,偶尔看几次觉得还挺美好,可后来发现朋友一天要晒好几次。”国家二级心理咨询师周金妹表示,自己比较喜欢看朋友圈里分享有价值的文章,通过筛选,能从里面学到不少东西,这样的经历是极其享受的。

针对不少父母爱在微博、微信“晒娃”,周金妹认为,这说明父母希望在朋友圈内获得更多的关注。“从某方面来说,晒娃跟出去旅游晒风景是一样的,都想引起他人的关注。偶尔晒晒跟娃在一起的经历,可以算是享受生活,可频频晒娃,没有限制,多是利用晒娃的机会来晒自己。”周金妹提醒,这种想博得他人关注的举动,往往会带来相反的结果,那就是被别人毫不留情地屏蔽掉,而且会给孩子的人身安全埋下隐患,因此,晒娃要有度,晒娃有风险,晒娃需谨慎。



老年疾病饮食调养专家谈



定价:29.8元
出版社:安徽科技出版社
内容简介:本书详细介绍了老年高血压病、冠心病、心力衰竭、心律失常、动脉硬化症等老年常见病、多发病的饮食治疗。从疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等方面进行详细说明,是一本实用性很强的老年食疗保健书。



●M.5026男,合肥三甲医院医生,56岁,1.73米,大学,离单,儒雅谦和,风度好素质高,经济优越。诚觅一位50岁左右,温柔知性,气质出众的单身女士牵手。

●M.5248男,合肥省直单位公务员,35岁,1.74米,大学,离单,儒雅温和,志趣广泛,经济优。诚觅一位年龄相仿,1.60米以上,本科及以上学历,温柔端庄秀外慧中的白领单身女士爱相约。

●M.5560男,合肥金融单位,26岁,1.80米,硕士,未婚,品貌端庄,积极进取,兴趣广泛,年收入50万。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,肤白气质佳,温柔知性的未婚小姐永相随。

●F.6566女,合肥事业单位,24岁,1.65米,未婚,本科,聪慧貌美肤白,时尚靓丽,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.72米以上,品貌好,素质高,积极进取的男士为人生伴侣,相爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民魏先生:因为玩手机和平板电脑,我的视力下降得厉害,医生建议我少玩电子产品,可不玩之后,总觉得很空虚,该如何缓解这种空虚感?

心理专家:当你打算戒掉网瘾,那么首先要做的就是寻找好替代品,把你之前的注意力从游戏上面转移到别的地方上去,比如:运动、逛街、约朋友聊天……一旦业余生活丰富了,空虚感便会减少很多。

□ 记者 马冰璐