



新时代， 你如何当母亲？

见习记者 赵晓丽

“单独二孩”放开，催热了母爱这个永恒的话题。作为一个母亲，如何扮演母亲与自我的角色，让自己在生活中，除了孩子之外，还有更多的自我空间。近日，咸宁新闻网一则“新时代，如何当母亲”的帖子引起热议。

网民:新时代母亲标准高

近日，网民“醉酒如歌”在咸宁新闻网发帖：新时代的妈妈应该怎样当？这位网民摘引了网络当下流传的新标准：下得了菜场，上得了课堂，做得了蛋糕，讲得了故事，教得了奥数，讲得了语法……最重要的是，扛得住情绪崩溃，熬得过岁月沧桑。

“醉酒如歌”感慨：妈妈们真是万能。以前的妈妈是了不起，什么事都要扛下来，为了孩子可以牺牲自己的一切。自己节衣缩食、辛苦操劳，包揽一切，但是这位网民却并不是很认同那个时代妈妈的生活方式，认为她们的生活里除了孩子就是孩子，完全忽略了自身的感受、自己的生活。

不过，她替新时期的妈妈感到高兴。社会发展，妈妈们也开始注重实现“母亲”这个角色以外的人生价值，工作、娱乐、朋友、爱好……都可以与孩子共存，而且她们与孩子成了朋友，对孩子的教育方式也脱离了完全付出的传统模式。

该网民的帖子引起了热议。

网民“蔷薇”回帖，“我家里有一对双胞胎，她们的成长过程，我们既感知甜蜜，又

饱受辛苦。作为过来人，我觉得在孩子的成长过程中，我们不仅是她们成长的大树，我们还要有自己的生活。扶助她们成长之外，也不能为此丢失了自我，两者要兼顾，人生才会精彩。”

而“蓝海心”选择这样当妈妈：跟孩子做朋友。虽说少了一点点“被敬畏”，起码懂得互相尊重、互相理解。

市民:母亲类型各不相同

在现实生活中，母亲的角色，也有不同的类型。

今年45岁的市民李小月，仍是旧时代的母亲的典范，穿着朴素，每天就是做饭、洗衣服、工作，一切为了儿子。

李小月在崇阳一家酒店里打扫卫生。为了给读高中的儿子攒上大学的费用，她每天拼命干活。只要儿子提什么要求，只要她能做到，会不顾一切帮儿子实现。

李小月一个月只有一天休息时间，也没有别的朋友，除了繁重的工作，眼里就只有儿子。“趁我年轻，我想多挣点钱，多存点钱留给儿子，以后他成家娶媳妇花销会很大。”

可另外一位妈妈就不一样了。今年30岁的王茉，有一对双胞胎的女儿，同一般妈妈比起来，她有着不止双倍的付出：喂奶、洗澡、送孩子上学、孩子生病，都让她无比忙碌。但是她认为，在照顾好孩子的同时，还是要有孩子以外的生活空间。

王茉称女儿是“两个小怪物”，话语间流露着幸福，但她在忙碌的工作之外，还经常抽空去看电影，跟闺蜜聚会……

在王茉的空间相册里，上传了很多旅游照片：除了妈妈这个角色，她还有丰富的业余生活。去年的一五一期间，她心血来潮，跟同事两人一起去杭州尽兴游玩了三天，此外，还有她在西安、北海等地的旅游足迹。

专家:应实现多方面价值

作为一名母亲，爱孩子是天性、本能、是无法控制的情感投入。但是社会在发展，全职妈妈也越来越少，围着孩子转不再是社会主流。在这个新的时代，怎样处理生活与孩子的关系？

2日，记者采访了国家二级心理咨询师、咸宁职业技术学院心理咨询老师边素贞。

她给出了这样的观点：随着孩子的成长，给予教育和关心照顾的同时更要学会给孩子自由和空间，不能时刻围着孩子转。

她觉得作为一个母亲，自我价值的实现是由奉献和收获共同构成的。母亲爱孩子，为孩子奉献，同时也得到孩子的感恩和爱，这是一种自我价值的实现。

但她也认为，母亲还可以有其他诸多方面的自我价值的实现，比如说在工作上、社交上等等。所以作为母亲，在为孩子奉献的过程中，也要学会合理安排自己的工作和生活。当二者发生冲突的时候，要以积极的心态寻求解决问题的办法。

她建议那些一心围着孩子转的母亲可以适度地寻求其他家庭成员，例如孩子爸爸的帮助。

她阐述了原因，作为一个母亲，为孩子的牺牲和奉献是必然的，毕竟孩子对母亲的依恋是其他亲人不可代替的。照顾孩子也很花费时间和精力。所以在此过程中，要学会寻求家庭其他成员的帮助，如果是其他亲人可以替代的事情，不妨很信任地交给他们去做。

发帖者：网友“87512320”
寻求意向：高薪诚聘包厢服务员

详情：岗位职责：接待客户，与客人互动，长期维系客户。任职资格：身高158厘米以上，形象气质佳，活泼开朗，有一定的交际能力！包吃住，工资日结200—500元，保底5000元/月。有特殊才艺、学生兼职，优先录取！工作时间：19:00至23:00

联系方式：电话15926856333 QQ 87512320

发帖者：网友“arong520”

寻求意向：找节能柴火灶

详情：节能柴火灶，节约柴火，而且台面是一块大铝板，导热迅速，冬天取暖效果非常好。我在亲戚家看到的，当时是别人上门卖的。所以求地址。想寻找这个柴火灶的购买地点，有知道的人请联系我，不胜感激。

联系方式：咸宁新闻网咸宁论坛

发帖者：网友“中国梦”

寻求意向：高薪诚聘墙纸销售员及装贴施工员

详情：即日起，咸宁市地球卫视新科技有限公司在全市各县市诚聘墙纸销售员及装贴施工员若干名。工资待遇：基本工资2200元+提成，业务员五险一金，施工员四险；年龄20—35岁，男女不限，高中以上文化程度，大学学历，有相关经验及业务渠道者优先；工作地点：咸宁市所属各县市。

联系方式：电话18671531866

发帖者：网友“guakaoshi”

寻求意向：湖北大型铁路央企集团诚聘一级铁路专业转注册建造师

详情：企业成立于1994年，注册资本五亿五千万元，一级资质。保资质需要诚聘一级铁路专业建造师，转注册，只挂证不挂章。注册快，安全无风险，费用高，付款及时，企业诚信可靠，可实地考察，有意者请速和我联系！

联系方式：胡工：15527978158 QQ:1372341461

发帖者：网友“五月里”

寻求意向：招短期钟点工

详情：家中四人，其中包含一名婴儿。工作地点在咸安碧桂园。每天做二顿饭，打扫卫生，偶尔带下小孩。每月26个工作日，工资以每月1600元为标准，由于是短期，所以工资按日结算。要求应聘人员身体要求健康，工作前进行体检。

联系方式：电话13807249410



《9路公交能否改道？》后续报道——

取消2个站点，新增5个站点

9路公交改道获赞

本报讯 见习记者赵晓丽报道：11月2日，本版曾推出名为《9路公交能否改道？》的报道，网民认为9路车改道后会更方便市民，枫丹公交公司负责人表示近期内更改9路车路线。

记者在街头注意到：9路车路线已经更改，取消了市人行与市电力计量中心两个站点，新增了双鹤桥派出所、十六潭公园、黄畈社区、黄畈小学、交警二大队5个站点。

枫丹公交公司客管处负责人蔡明生表示，9路车路线更改主要基于三个方面，一是长安大道到红绿灯转弯时公交不好调头，存在一定的安全隐患，发生交通事故的几率比较大；二是方便市民特别是些老年人到十六潭公园散步、休闲、娱乐；三是武咸城际铁路即将开通，增加的新站点有助于分流从城际铁路到市中心客运站的人群，特别方便南三县的人转乘短途客车。

蔡明生说，9路公交改道虽然会让原站点附近的居民感到不便，但他们可步行至附近站点搭乘公交。所以从长远考虑，是利大于弊的，特别是增加了十六潭公园这个站点后，市民纷纷拍手叫好。

1日当天，天气晴好，记者乘9路车到十六潭公园游玩。与记者同时下车的还有两个湖北科技学院的学生，陈颖告诉记者，快到期末了，学业加重，知道9路车改道后，趁周末有空闲，他专门带着女朋友到公园来玩，放松一下。公交司机也说，路线改线后，乘车到十六潭公园的市民的确多了不少。

蔡明生觉得，咸宁是旅游城市，这次9路公交改道，完善了到景点的公交路线配套，有助于提升咸宁旅游城市形象，打造咸宁旅游品牌。



医生简介

徐魁

女，硕士学历，副主任医师，湖北科技学院附属第二医院急诊科主任兼内科副主任。从事本专业工作近20年，有丰富的临床工作经验，擅长于内分泌、心血管、呼吸、消化等内科各个系统疾病的诊疗。

科室简介

湖北科技学院附属第二医院内科，有主任医师2名，副主任医师4名，主治医师6名。设置床位40张，分设普通病房和重症病房，病房环境舒适典雅。设有神经内科、呼吸内科两个二级学科，广泛开展神经、心血管、呼吸、消化、内分泌、泌尿、血液等内科各个系统疾病的诊疗，如：脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑膜炎、癫痫、老年性痴呆、帕金森病、重症肌无力、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、支气管炎、肺气肿、肺炎、支气管扩张症、胸膜炎、胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化、肝癌、胰腺炎、肠梗阻、心衰、心律失常、心绞痛、心肌梗死、高血压、心内膜炎、肾炎、肾衰、甲状腺功能亢进、糖尿病、血脂异常、系统性红斑狼疮、各种理化因素中毒等，并具有较高的疑难病症诊断能力和危重病抢救能力。科室除承担内科临床工作外，还承担了临床医学专业、五官专业、药学专业、口腔专业、护理专业、影像专业等多层次的内科学理论和实践教学任务。独立完成或参与国家自然科学基金、省科技厅、省教育厅等各类课题八十余项，发表论文五百余篇，获省市自然科技奖多项。内科全体医护人员以高度的责任心，竭诚为广大患者提供一流的优质服务。（佚名）

暖冬行动，温暖你我他

本报讯 记者王莉报道：冬天来临，咸宁周边地区，有很多留守老人和儿童生活困顿。1日，咸宁义工组织“暖冬行动”，呼吁市民：捐出家里的闲置衣物，让我们一起温暖那些留守老人和儿童。

继7、8月份为建筑工人送清凉、为留守儿童送爱心之后，咸宁义工组织再次展开了一年一度的“暖冬行动”：呼吁社会各界人士行动起来，捐出不穿或不合适的衣物、看过的书本及零花钱！在寒冬来临之前，我

们会将募集到的物资全数发放到被资助对象手中，实现爱心的传递。

据了解，此次活动需要的暖冬物资有大米、食用油、棉衣、棉鞋、袜子、手套、冻疮膏等，还专门设置了7个衣物受捐点，分别为咸宁新闻网、温泉体育路希望巷、温泉2号桥菜场、温泉卫生学校、咸安火车站、宏大城市广场、金沙酱酒经营部等，所有物资筹集截止时间为本月底，逾期还有意向者，可与咸宁新闻网联系（联系电话：13789926967），储备

的物资随时给孩子们送去，市民可继续关注咸宁新闻网论坛活动帖。

这项行动引起了论坛网友的热捧：

“我们坚信，即便是我们最微薄的援助，也

或许会改变贫困孩子的一生；即便是一缕阳

光，在寒冷的冬日里也会温暖他们的心灵。”

他们纷纷表示：行动吧！为贫困家庭

募集冬衣，温暖冬天。也许我们力量太小，但请相信因为有您的参与，定会带来爱的汇聚！



冬日西湖

网友/村夫遥星 摄

冬季千万hold住胃口

“糖友”过冬先看六项注意

冬季血糖上升或糖尿病并发症发作的患者明显增加，而这样的现象与糖尿病患者不注意秋冬保健有关。冬季糖尿病患者该如何保健养生呢？记者请教了湖北科

技学院附属第二医院内科副主任徐魁。

“感冒往往是糖尿病患者病情加重的祸根。”徐魁称，由于天气突然变冷，人的交感神经经常会处于兴奋状态，引起肾上腺素分泌增多，同时抑制胰岛素分泌，使血糖代谢减慢，血糖水平升高。

此外，秋冬季也是糖尿病足的多发季节，所以糖尿病患者在秋冬季应特别注意保暖，防止冻伤。睡前最好泡脚，有助于改善局部

血液循环，选择鞋子应软硬适度，避免过硬、过紧，经常换袜子，保持脚清洁、干燥。

注意三：合理运动

糖尿病患者在冬季要将运动强度控制得当，太多或太强的运动，会使血液循环增快，从而引起低血糖症。

徐魁建议，糖尿病患者最好每天活动两次、每次30分钟，冬季选择中午和晚饭后时间运动最佳。但有心肺疾病的糖尿病患者，不可剧烈运动。

注意四：常晒太阳

“冬季晒太阳对糖尿病患者来说是不错的选择。”徐魁称，长晒太阳不仅可以温暖身体，还能改善血液循环。

在阳光照射下，身体肌肤暖和，血管扩张，抵御外邪的能力增强。尤其是糖尿病并发冠心病的病人，更要避免寒冷。

注意五：稳定情绪

据了解，情绪的波动可以影响到血糖的高低。所以，糖尿病患者一定要避免情绪的大起大落。

徐魁介绍，情绪的波动会造成功能性兴奋，可促使肝中的糖原释放进入血液，使血糖水平升高，导致病情加重或降低治疗效果。

注意六：预防感染

糖尿病本身不可怕，可怕的是它可以引起各种各样的并发症。

据了解，呼吸道、皮肤感染等是糖尿病最常见的并发症，由于气温骤降易造成呼吸道粘膜抵抗力下降，皮肤弹性下降等，糖尿病患者比常人更容易发生各类感染。因此，患者应注意皮肤清洁卫生，经常洗澡，如遇皮肤破损、甲沟炎、毛囊炎等应及时治疗。



注意一：合理饮食

“冬季气温低，人体需要相对较多的热量来御寒，人们就很容易胃口大开，吃得更



湖北科技学院附属第二医院

急病人之所急，想病人之所想

办公电话：

0715-8135247

院址：咸宁市温泉马柏大道168号