

全职爸妈的“隐形劳动”渴望被看见

中青报·中青网记者 谭思静

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《育儿补贴制度实施方案》，明确从2025年1月1日起，无论一孩、二孩、三孩，每年均可领取3600元补贴，直至年满3周岁。“这些实打实的育儿支持可以多些！”90后全职妈妈陈慧得知这一消息后，倍感温暖。

而在千里之外的另一个家庭，清晨5点的微光中，25岁的全职爸爸张柏乐刷到育儿补贴新闻，高兴过后立即起身，等待他的是忙碌的一天：给1岁的孩子做完辅食后出门买菜，回来后做家务，接着争分夺秒开始线上工作。当孩子哭闹时，他需要立刻放下工作去哄抱。“工作时间完全不确定，就像旁边有个随时会爆的小炸弹。”

在中国家庭的传统分工中，母亲通常承担更多的育儿责任。然而，这种固定模式正被越来越多的年轻父亲所打破。从金融行业辞职的黄凯便是其中一员。“像我们这样的全职爸爸，其实并不像想象中那么‘孤单’。”他告诉中青报·中青网记者，“社交媒体上随手一搜，就能看到很多全职爸爸在分享自己的育儿日常和心得。”更让他有切身体会的是本地社群的联结——他加入一个全职爸爸交流群，群里有四五十位成员，大家时常在线上分享经验、线下“抱团取暖”。这些“同路人”，让他真切感受到一种新趋势正在萌发。

然而，当爸爸们踏入家庭育儿领域时，他们发现无关性别，全职育儿面对的喜怒哀乐“万变不离其宗”。这份全年无休的育儿“工作”，没有工资条，却同样渴望着社会的“看见”与价值的认可。

回归家庭：理性计算与爱的驱动

当越来越多的年轻父亲选择回归家庭，背后驱动他们的并非一时冲动，而是复杂的现实考量与深沉的责任感。

精打细算的经济账往往是起点。今年36岁的全职爸爸黄凯，他回归家庭的决定经过了细致的财务推演：归家母亲年纪大，身体每况愈下，现实不太允许他们帮带孩子。老婆的事业也处于上升期，但我的事业处于平台期，未来跳槽的话可能还会降薪……我们算了一下，如果请育儿嫂，实际收支还不如我全职带，而且育儿嫂的陪伴质量也没有自己带好。”经济理性与育儿质量的双重考量，推动了黄凯一家的选择。

对孩子成长的深度考量是更核心的动力。黄凯发现，“隔辈亲”在育儿上存在局限：“老人在孙辈面前是无法立规矩的……孩子天然会试探大人的行为底线。比如吃饭时想玩玩具，爷爷奶奶肯定就说‘给你玩，开心就好’，实际上对孩子行为习惯的塑造很不好。”原本从事建筑行业的全职爸爸李阳也同样忧虑，“如果继续外派，对家里亏欠太多……我身边80%的同事都照顾不了家，跟孩子关系也不好。”张柏乐则从心理学角度阐释了父亲育儿的独特价值：“父亲是男孩子的榜样。父亲带娃会让孩子潜移默化知道怎么成为一个男人，怎么解决问题，怎么处理情绪和社交。”他认为，父亲是孩子出生后接触的第一个“外人”，父子关系直接影响孩子未来处理社会关系的能力。

夫妻协商与充分准备是“全职爸爸家庭”成立的重要基石。黄凯的决定也是夫

□ 王 葵

从农业社会过渡到工业社会后，生育就渐渐不是婚后“水到渠成”的事情。对于不少双职工家庭而言，尽管要孩子在双方的计划中，但走到备孕这一步还会面临很多现实的考量：经济上的准备做好了吗？能不能承担起为人父母的责任？有没有可以帮忙带孩子的人……当人们越来越重视生活质量和养育质量，生育与否和生育时机就成为了需要慎重考虑的事情。

提到养育压力，人们往往会算经济账，但经济账有一定的弹性空间。相比而言，育儿的人力投入却不具备弹性。从出生到入园，孩子身边24个小时都需要人。新一代的年轻父母，有一些会选择暂

实习生 张清源
中青报·中青网记者 张诗童

果皮上莫名长出白色绒毛，厨房角落突然多出黑色斑块……随着“七下八上”雨季到来，喜欢阴暗、潮湿、温暖环境的霉菌悄然滋生。这时，免疫力低下的人群尤其要注意预防一类特殊的霉菌感染疾病——毛霉菌病。

与普通霉菌不同，毛霉菌的致病性极强，一旦侵入人体深处，就会以“侵袭性感染”的方式破坏人体组织，危害极大，病死率极高，堪称霉菌中的“破坏之王”。

谈“毛”色变

肺毛霉菌病一直是临床上非常棘手的难题，在业内甚至有“谈毛色变”的说法，病情凶险，常有诊断困难、进展迅速等特点。

据清华大学附属北京清华长庚医院呼



张柏乐认为，父亲育儿有独特价值：“父亲是男孩子的榜样。父亲带娃会让孩子潜移默化知道怎么成为一个男人，怎么解决问题，怎么处理情绪和社交。”视觉中国供图(图文无关)

记者手记

□ 谭思静

越来越多的父亲走入家庭育儿的现实证明，爱与责任不该被性别标签束

妻共同讨论的结果。妻子给了他极大的信心：“她认为我带孩子会更细心，情绪调节能力更强，她相信我做得比她更好。”成为全职爸爸前，黄凯做了充分准备：学习儿童心理学，提前购买并研究适龄绘本，规划家庭经济，加入本地全职爸爸群交流资源，并与妻子明确了家庭分工。

李阳在正式辞职前，向领导申请了一个月的“缓冲期”，在家体验全职带娃。“确实比上班累多了……孩子精力比你旺盛得多，他玩起来一天都不睡。”亲身体验让他体会到了妻子之前的辛苦，也坚定了自己的选择。

然而，缺乏家庭支持与理解的育儿之路则布满荆棘。陈慧选择回归家庭源于对公婆教育方式的不认同。但这并未获得丈夫以及其他家人的理解，反而被指责“没苦硬吃”“自找的”。这种缺乏协商和认可的处境，极大加剧了她育儿的艰难。这种因角色选择而遭遇的压力，再次印证了全职带娃困境的核心在于“处境”而非性别。

相似困境：无关性别，只关处境

孩子得到家长足够的陪伴后，效果显著。

黄凯的孩子会主动告诉爷爷奶奶，吃饭的时候不能玩玩具，做事情的时候要专心。

陈慧则发现，总是鼓励孩子多探索、多尝试，孩子的性格不再怯生生。“生孩子前，我学过许多心理学相关知识，我会尝试跟孩子建立健康的关系。当看到孩子快乐成长，作为全职妈妈就是有意义、有价值的。”然而，全职带娃并不总能被回馈“蜜糖”。

“比上班还辛苦些。”黄凯这样总结自己的带娃生活。带娃后，他每天的时间被切割得严丝合缝：早晨8点前准备好早

餐，给孩子热奶；9点送孩子上体能课；11点回来做午餐；下午带孩子午睡后收拾玩具、准备水果，再出门进行户外活动；傍晚6点做晚餐，之后给孩子洗澡、哄睡……时间在重复的育儿事务中流逝。

社交的孤岛化是李阳全职带娃后最先遇到的难题。带孩子到小区楼下活动时，发现周围几乎清一色是妈妈或老人。“大部分还是妈妈或者是奶奶、姥姥在带娃，我不太好融入。”张柏乐则几乎完全失去了社交。“社交需要心力，带娃出去不方便，娃闹大家也都玩不好。”他的世界只剩下带娃和线上工作两件事。

价值感缺失与外界质疑更如影随形。“同事有时候会开玩笑说我是‘吃软饭’，亲戚会说男人带孩子‘没什么出息’。”黄凯坦言，虽然这些多是暗示，但“或多或少会让人有些不舒服。”不仅是对全职爸爸，对全职妈妈也并不认可。”陈慧讲述自己带娃在小区玩时，有很多岁数较大的邻居会质疑“你哺乳期不是过了吗？你产假不是过了吗？你怎么还没上班？”也会有善意提醒：年轻人不上班不行的，公公婆婆和你老公都会瞧不起你的，还是要有一份工作。

张柏乐告诉记者：“无论男女，如果说一个人在带娃的过程中受到外界舆论的质疑，外界环境没有给予他/她足够的价值认可，或者说他/她的配偶没有给予足够的尊重，会抑郁的。”他点出了全职育儿者抑郁的核心——隐形劳动不被看见、不被认可。

这种“隐形劳动”的繁重，全职妈妈陈慧有切肤之痛。她的一天从孩子醒来便高速运转，带娃、洗碗、洗衣服、收拾房间、打扫卫生。“全职在家，基本上不要想有太多自己的时间。”而这一切付出，却被家人一句“你又不上班”轻易抹杀。陈慧的丈夫就曾抱怨：“你现在

全职带娃也要有属于自己的时间充充电

微不至的照顾中，忽视对自我的关怀，面临身体和精神的双重疲惫。

在心理学领域，发展心理学关注的对象已经从人的未成年阶段延伸到整个生命周期。每个人都在成长与发展。生育是一个能够促进自我成长的过程，从决定成为父母的那一刻开始，我们就决定勇敢地为另一个生命担负起责任；从习惯于“被爱”，到勇敢地去爱另一个人。这个过程对于个体的成长非常有意义——成为父母让我们的人生更加丰满。同时，几乎对于所有成年人而言，职业发展都

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

传统上，养育是女性的责任。即便是现在，当夫妻双方需要有人放弃工作退回家庭时，往往也是女性“冲在前面”。然而，人们关于养育的社会心态正在逐渐转变，越来越多的父亲愿意投入到育儿中，从传统上“为孩子立规矩，为家庭提供保

雨季后，人们往往会在雨后感到一种莫名的疲惫和空虚。这种情绪，往往与雨后的潮湿、闷热、以及那种难以言喻的孤独感有关。在雨季，人们往往会感到一种莫名的疲惫和空虚。这种情绪，往往与雨后的潮湿、闷热、以及那种难以言喻的孤独感有关。

趁“虚”而入

这位山东患者在确诊毛霉菌病前，有急性髓系白血病6个月病史，曾化疗4



陈慧希望政府或社区能提供免费室内儿童活动空间，配备一些玩具和育儿设施，“这样妈妈把孩子往那一放，能得到一点喘息时间，喝杯咖啡，跟人聊聊天。”视觉中国供图(图文无关)

父职还是母职，核心是“亲职”

之前的父亲或母亲。

填平这些沟壑，需要育儿补贴新政之后更持续的努力：除母婴室外，公共空间增加男士可进入的育婴室；触手可及的社区托育服务；破除偏见的职场接纳政策；

又不挣钱，东西都是我在买，你花的都是我的。”

健康透支与重返职场的忧虑同样笼罩着他们。很长一段时间，张柏乐每天只能睡五六个小时，昼夜颠倒更是陈慧的常态。在互联网某社交论坛上，一位全职爸爸写下：一个人事朋友告诉我，空窗期如果是在全职带娃，面试官会认为这个人抗压能力差，斗志不强，与社会脱钩。即使你成功入职，领导也会担心你无法完全摆脱家庭的负担。“所以，全职带娃可以，但一定要有自己的事业。要是暂时没有能干的，就提升自己的各项技能，为以后打算。”评论区的这个高赞回复，写下了许多全职爸爸和妈妈的心声。

黄凯每天下午都会抽出些时间来学习金融知识，而张柏乐则利用兼职打造“全职爸爸”自媒体账号，分享带娃心得。陈慧也开通了自媒体账号，每周都会强迫自己写些东西，“我的育儿经历也是我的案头积累”，未来她希望做亲子主播，帮助更多全职在家带娃的人。

共同呼唤：看见价值，完善支持体系

面对“半是蜜糖半是忧”的处境，这些全职爸爸妈妈发出了呼声——

社会对谁来带孩子的观念亟待去性别化，公共设施也需打破性别预设。黄凯每周都会遭遇尴尬，因为公共空间设计有盲区：“爸爸带娃最大的困扰就是出门在外，很多公共场所的育儿室都是母婴室，并且贴着‘男士止步’的标识，期待增加男士可进入的育婴室。”现实中，他常常被迫在男厕地上或隔间里艰难地给孩子换尿布。他渴望更包容的设计：“将母婴室改为育儿室，或在男厕旁边洗手间放一个折叠尿布台就挺好。”他反对先天的性别分工思维，“不论是父亲带娃还是母亲带

雨季暗藏毛霉菌病风险

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

传统上，养育是女性的责任。即便是现在，当夫妻双方需要有人放弃工作退回家庭时，往往也是女性“冲在前面”。然而，人们关于养育的社会心态正在逐渐转变，越来越多的父亲愿意投入到育儿中，从传统上“为孩子立规矩，为家庭提供保

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

传统上，养育是女性的责任。即便是现在，当夫妻双方需要有人放弃工作退回家庭时，往往也是女性“冲在前面”。然而，人们关于养育的社会心态正在逐渐转变，越来越多的父亲愿意投入到育儿中，从传统上“为孩子立规矩，为家庭提供保

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

以及最根本的——全社会对“育儿”这份塑造未来的劳动，给予与价值相匹配的深刻认同。

当“共同养育”从理念成为坚实的支撑体系时，那些选择回归家庭的人，无论是父亲还是母亲，都能稳稳托起下一代的未来，也托举起每个家庭最平凡的期望——让每一份为爱付出的“亲职”，都能被看见、被尊重、被支持。

娃，大家都是为了家庭整体越来越好，不要把关注点过多放在性别上。”

陈慧则希望能够提供更优质的托育服务，由政府或社区提供免费室内儿童活动空间，配备一些玩具和育儿设施。“这样妈妈把孩子往那一放，能得到一点喘息时间，喝杯咖啡，跟人聊聊天。”她畅想着。

经济支持至关重要，陈慧对新出台的育儿补贴新政感到振奋，这无疑是减轻负担的积极信号。然而，更严峻的挑战在于职场对“育儿空窗期”的接纳。“我32岁才生孩子，陪孩子到3岁正好35岁，而35岁正是许多企业的招工年龄上限。”她希望企业能释放更多适合重返职场的父母的岗位，破除“35岁门槛”和“妈妈岗”这类隐形歧视标签。

黄凯计划未来求职时，坦然面对公司人事关于职业空窗期的询问：“虽然是在带孩子，但自己的能力并没有退步……把家庭放第一位没什么问题。”他相信这份责任感本身值得尊重。

张柏乐虽以“全职爸爸”身份获得自媒体关注，但他清醒地指出社会关注重心的偏差：“这个社会不需要对全职爸爸有太多关注，应该更多关注全职妈妈，以及所有全职育儿者不被看见的付出。”他解释，全职妈妈面临更严苛的舆论环境（被视为理所当然）和更大的身体代价（生育损伤），而社会对爸爸带娃的“稀奇”眼光，恰恰反衬出对育儿价值整体认知的偏差——真正稀缺的，是对“亲职”劳动发自内心的重视。

当黄凯在母婴室门外徘徊等待，当张柏乐在凌晨边工作边哄睡，当陈慧在厨房匆忙扒饭照料孩子……他们都在为一个共同的信念付出——给孩子更好的陪伴起点。刚刚落地的育儿补贴制度，是国家为这份付出提供的经济后盾。

（应受访者要求，文中张柏乐为化名）

雨季暗藏毛霉菌病风险

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

传统上，养育是女性的责任。即便是现在，当夫妻双方需要有人放弃工作退回家庭时，往往也是女性“冲在前面”。然而，人们关于养育的社会心态正在逐渐转变，越来越多的父亲愿意投入到育儿中，从传统上“为孩子立规矩，为家庭提供保

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

非常重要。当退回到家庭做全职妈妈或者全职爸爸时，往往也意味着暂时中断自己的职业发展。从事24小时无休又无薪的“养娃工作”，很容易让人觉得自己“与社会脱节”了，产生孤独感和自我怀疑。

中国青年报
CHINA YOUTH DAILY

暑期饮食的
三宜三忌

《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出“春夏养阳”的中医养生原则。暑热时节，人体阳气随自然界气机升散于外，形成“外热内寒”的生理状态。此时若过度贪食冷饮，容易损伤脾胃的运化功能，导致“寒邪困脾”或者“脾胃虚寒”等病理变化。

饮食“三宜”

温养脾胃，清热不伤阳

一宜以温茶代冷饮。如饮用陈皮普洱茶、生姜红枣茶，可清热解暑。

二宜食当季温性果蔬。比如荔枝、龙眼等，搭配冬瓜、丝瓜等平和性的蔬菜。

推荐“姜枣薏米粥”：生姜3片、去核红枣5枚、薏米30克，煮至米烂粥稠，晨起空腹食用，可温中健脾、祛湿止泻。

三宜用辛香调味增食欲。烹饪时适量加入紫苏叶、砂仁、白豆蔻等辛香料，既能醒脾开胃，又能化解寒凉。

避开“伤阳”陷阱

一忌大量喝冰镇饮品。若实在想吃冷饮，避免空腹食用，可在午后阳气较盛时少量食用，小口慢酌。

二忌生食海鲜。暑期是胃肠炎高发季节，生腌蟹、醉虾等海鲜虽味道鲜美，但寒湿交织，易伤脾胃，建议吃海鲜选择清蒸、白灼等烹饪方式，搭配姜葱汁蘸食，利用姜的温性中和海鲜的寒性。

三忌空腹食用性质寒凉的水果，如西瓜、苦瓜等性寒的食物，若要食用，建议餐后少量。

专家：中国科学院京医院脾胃病科主任魏玮
文案：夏瑾
制图：马爱莲
编辑：姜蕾 齐征
信息来源：国家中医药管理局“暑期中医养生”专题发布会
*部分图片素材由AI辅助生成

础上采用支气管镜局部给药、肺泡灌洗引流联合支气管镜介入清创等方式，既能提高药物疗效，又能减少全身副作用，降低病死率。

总之，毛霉菌病虽不常见，但危害极大。了解它的风险、做好预防、及时就医，是应对这种“致命真菌”的关键。其预防的核心是减少毛霉菌接触和降低感染风险及提高人体免疫力。

首先，要保持家居通风干燥，定期清洁卫生间、厨房等潮湿区域，避免食物腐烂。避免进入阴暗潮湿的房间，如漏水的地下室。发霉发霉的地方可以应用含氯的消毒剂进行清洁消毒。

其次，免疫力低下者需要规律作息、均衡饮食，增强免疫力；糖尿病患者需注意严格控制血糖，避免高糖环境滋生毛霉菌；免疫抑制宿主主要尽量减少导致免疫功能下降的各种相关因素。另外，即使健康人群也需要避免着凉、做好防护，预防感冒、新冠肺炎和流感等呼吸道感染病，以防免疫力下降导致继发真菌感染。