## 合适才能爱起来

#### 文/徐悦

他 30, 她 28, 都到了剩 的年龄,幸运的是他和她走 到了一起,相恋了。他们的 目标就是买套房子成个家, 哪怕再小的蜗居也行。但, 对于他们这样的工薪阶层 来说,倾二人所有,还是望 房兴叹

就这样,房子横在婚姻 的大门前,阻挡了他们爱的 脚步。于是她开始抱怨他不 像个男子汉,私下里开始物

色最佳人选。他对她的抱怨 心里很是不服,男子汉又怎 么了?这年头,房价都疯了, 可工资怎么也疯不起来!这 跟性别实在是没有直接的联 系啊。但是他不敢说, 嘴上只 好顾左右而言他,温柔得险 些令她起鸡皮疙瘩,她就在 这起鸡皮疙瘩的过程中,享 受着甜蜜,暂时忘却了房子。

然而,他不在身边的时 候,她还是忍不住想房子, 想他们的将来。越想,就觉 得明天很暗淡。于是,她与

他爱着,却在不停地搜寻有 房男。就在这样的尴尬中, 接触了起码一个班以上的 有房男。她强迫自己忘记 他,督促自己去爱那些有房 有车的。她心里很着急,明 明自己很用心,可就是爱不 起来,怎么也找不到爱的感 觉。跟他们在一起,他的点 点滴滴都会蜂拥到心头,往 外挤,挤得她心情忧郁,不 敢面对男人的目光。这样几 次下来,不知什么时候,她 竟然有了某种说不清道不 明的自卑感,萦绕于心,阴

这些"他们"中,确实有 从里到外都很不错的,但她 的爱走不出去,因为,他总 是挡在面前,他,又成了她 爱的路障。几经折腾,她终 于认命服输,全部回到他的 怀抱。后来,他们抵抗了所 有的外力,选择了颇有争议 的裸婚

婚后的时间里,她有足 够的时间去总结猎取有房 男的经历,发现,并不是他 们不优秀,而是他们的优秀 不适合自己。他与她,性格、 爱好、语言、动作以及对明 天的期望,已经合拍成了习 惯。而跟他们,只有一两个 参数是相符的。

男女之爱,并不需要优 秀,需要的是合适。



主持人: 淑怡 邮箱jiashipindao@163.com 博客:http://huixinrexian.blog.163.com

姗姗来电说,爱美的她这个冬天一直着 短裙、短裤配长靴,的确很美,但近日觉得膝 关节隐隐作痛,上下楼时更加明显。同事说她 可能得了关节炎。她想请教下午茶的朋友,冬 天穿得少会得关节炎吗?该如何保护膝关节 呢?

#### 茶友观点:

受凉绝对是关节炎 的一大因素。我就是膝关 节炎,是小时候在河里游 泳落下的病根,痛苦了一 辈子。所以我常常告诫两 个女儿,冬天必须穿暖, 年轻时不注意,中年后便 有苦吃了。我想对所有年 轻的女性说,和健康比起 来,美丽是次要的

宋先生

我也喜欢穿短裙和 长靴,但我属于以车代步 族,车里和办公室里暖 气都很好。但我仍在车里 和办公室各备了一条披 肩,开车和工作时我会把 披肩盖在膝盖上,多一些 保暖总是没有坏处的。另 外,冬天我基本会穿长过 膝盖的羽绒服,即使行走 在路上,膝盖也不会太

-林 芝 去年冬天,我因为膝 关节疼,到医院就诊,医

生告诉我,肥胖会加重膝 关节的负担,加速磨损和 老化。他开出的处方是, 积极减肥,不穿高跟鞋, 避免关节受凉。今年冬 天,我的膝关节没有疼, 我想对姗姗说,千万不能 拿自己的身体开玩笑。只 要会搭配,穿得暖和些, 一样很漂亮的。

### --/小 - 荷

受凉当然会得关节 炎,其实不仅冬天要注意 保暖,夏天也得注意。夏 天吹空调和电风扇很容 易损伤关节的,不仅是膝 关节, 肩关节也,一样的。 女性在经期尤其要注意 保暖,月经期必须把腹 部、腰部、腿部和脚部保 护好。日本女性得关节炎 的很多,很大一个原因就 是冬天光腿穿裙子

#### 静默花开

冬天许多人喜欢爬 山,但爬山很容易伤害膝 关节。除了保暖外,还要 选择合适的登山鞋和登 山杖。如果膝关节不太舒 服,就不要选择爬山这样 的运动。游泳是对膝关节 伤害最小的运动,但我不 建议冬天游泳,因为水温 太凉,不利于血液循环。

马 德 我对保护膝关节很注 意的,因为我妈妈是老寒 腿,我知道那份痛苦。冬 天,每晚坚持热水泡脚,促 进下肢的血液循环,泡脚 时,我会轻轻按摩膝关节, 膝关节附件有许多穴位, 按摩一下,对保护膝关节 很有帮助。天气很冷时,我 会在膝关节贴上暖贴,我 的经验是,膝关节最重要 的就是保暖。

着短裙、穿短裤、配长靴, 爱美女士看过来

# 天冷保护膝关节

#### 淑怡小结:

骨性关节炎是目前世 界上造成女性健康问题的 第四大原因,而在关节炎 中,膝关节的发病率最高, 所以女性朋友必须从思想 上重视起来,保护好自己 的膝关节。防"病"于未然, 建立良好的生活习惯,选 择合适的鞋子,冬天注意 保暖 以正确的方式进行 运动锻炼,多晒太阳,多补 充含钙高的食物。已经立 春了,天渐渐暖和了,但春 寒料峭,爱美的女性千万 不要急切地换上春装,以 免受寒。永远记住:健康是 美丽的基石。

#### 要么追着喂, 要么玩具哄

## 宝宝吃饭 愁坏了我

叮当的妈妈来 电说,叮当2岁半了, 但一直不好好吃饭 每次吃饭都要大人 追着喂。再过半年, 叮当就该上幼儿园 了,叮当的妈妈很发 愁,如果不养成好好 吃饭的习惯,如何适

应幼儿园的生活呢?



## 母亲的保姆

#### 文/陆海光

们兄弟姐妹轮着去陪她说 露出幸福满足的微笑。

星期一,轮到我去陪母 亲。早晨,我踏进母亲的居 有两种可能:或外出散步时 加钞票。我们慢了一步。到 亲就是把钱放在枕套里,害 室,见母亲的衣橱门开着,保 姆的眼睛充血而微肿,像是 头时,不知不觉中把钱带出 就走,全不顾母亲和我们平 一夜未睡。我猜,一定是发生 口袋丢了。但这种可能很快 时对她的好。 告诉我:老太太身上的1000 习惯上最多带200元,不可 元钱不见了!

按职业习惯,我先了解 "案情"。保姆告诉我:"星期 中某个地方忘了。 天下午,太阳很好,我陪老 太太去附近公园散步,我一 直跟随她左右,没见她掉东 在我的目光中是坦诚的。元 次,她放假去宝山探望在那 西;晚上你妹妹、妹夫来探望 旦前,母亲私下曾要把这 儿工作的弟弟。风尘仆仆地 找到了,就在观音莲花座下 过她;他们走后,我侍候老太 1000 元给保姆过新年。母亲 归来时,还给母亲捎来一包 的木盒里。不知何故,我昨

母亲高寿,她就喜欢我 衣服口袋都找遍了,没发现。 老人的钱。 老太太说,找不到就算了,睡 说话。每次聊天,母亲总会 觉。但我睡不着呀,老太太的 要把怀疑的目光投向她。去 钱怎么会丢的呢?"

摸手绢,或买她喜欢吃的馒 了什么事。保姆愁云满面地 被我排除了,因为母亲外出, 能带 1000 元出去。还有一种 可能就是老太太把钱放在家

怀疑她,但她的表情和话语 太洗脸泡脚。老太太临睡前 说,这是她的一点心意,钱是 她爱吃的香瓜子。我要给她 天恰恰就没去翻动那木盒。

告诉我,身边的钱不见了。我 身外之物,生不带来,死不带 钱,她执意不要,说给老人买 听后很着急,帮她角角落落, 去。保姆告诉我,不能私下拿 点吃的是应该的,你别太认

如是前任保姆,我倒是 会拿母亲的钱的。 年春节前刚给她加好工资, 按保姆说的,母亲丢钱 春节后又给我们提出要求 床垫翻了个遍,有一次,母 了月头,她工资拿到手扭头

母亲也因此得福,迎来 了新保姆。新保姆年近五十, 身高马大,枣庄人,脸上泛着 音托起,没有找见。 农村妇女朴实健康的红润, 我知道保姆是担心我们 准给她工资,她要求每月放 假一天,双方一拍即合。有一

真。这样的保姆,我相信是不

母亲起床后,我又把母 亲睡的枕套、被套、席梦思 得我们好找。

母亲每天早起要拜观 音,我突然把目光集中到了 家中的"神坛"上,她会不会 把钱"捐"给了观音?我把观

临回家前,我怕保姆有 一看就顺眼。我们按市场标 压力,安慰她:找不到就算 了,我们不会怪你。

第二天清晨,保姆打来 电话,兴奋地告诉我,说钱



慧心:心理咨询师 信箱 :huixinrexian@163.com 热线:0531-86701327 每周一下午2:30-4:30

## 悦纳也是 种慈悲

#### 慧心老师:

你好,我有一个战友,就像 亲兄弟一样。4年前,他父亲手 术时,我帮了他3万元。他薪水 不高,家里负担又很重,所以我 当时便抱着能还则还,不能还就 算的想法。这些年,逢年过节的, 他就会买一些礼物来我家。说真 的,花钱买这些东西我觉得很心 疼,我们是好兄弟,何必这样呢? 但他就是不听,今年春节又买了 东西来我家,唉,我该如何才能 让他不再买这些东西呢?

-大

#### 大林读者:

你好,读你的信,真心为你 们之间的情意而感动。我的想法 是,开心收下这些东西吧,因为 这样做,会让他安心。

年轻时,对"付出比接受幸 "这句话理解得很肤浅,等有 了一定的阅历后,才明白这句话 的深刻含义。当我们付出时,在 心理上一般是占优势的。而老百 姓常说的"吃人嘴短,拿人手 短",则生动地表达了接受者的 内心感受。心理专家曾奇峰说, "想象一下受人之恩时的感觉 一定是很复杂的。最低限度,受 人之恩时至少有两种感受,一种 是感激,毕竟别人是好意,在帮 助自己渡过难关;另一种则是一 种不如别人的低价之感、难堪 感;没有人会愿意处在被人帮助 的状况之中的,人都渴望优越 被帮助则是一种自己不优越而 别人优越的状况。

你是真心地付出,真心地帮 助好友渡过难关,甚至不奢望他 能还上这笔钱,所以你的内心是 安宁幸福和快乐的。但好友接受 了你这样的大恩,内心绝不会像 一样坦然,亲兄弟还明算账 呢,何况你们并不是亲兄弟。迟 迟还不上你的钱,他心里一定非 常不好受,会充满内疚、歉意甚 至是焦虑和自卑。借着过节的由 头,买点东西送给你,对他来说 既是心意的表达,也是为了心 安,这是人之常情。受恩不报非 君子,正因为你们都是君子,所 以才会成为兄弟。理解了自己, 也就理解了他。从某种意义上 讲,你对他礼物的悦纳,和当初 帮他一样,都是一种慈悲

如果心疼他生活的艰辛,不 妨在平常的日子里,不露痕迹地 帮帮他。比如,送他一盒茶叶,告 诉他是朋友送你的,而你不喜欢 这个味道;再比如,送他一件T恤, 却说是单位发的,你穿着不合适 好朋友之间,是一定要懂得呵护 对方的自尊和感受的,你说呢?

许多年前,读德兰修女传 个情节特别打动我。在加尔 各答街头,一个乞丐捐给德兰修 女99分钱。这99分钱,渺小到 可以忽略不计,但德兰修女却郑 重地接住,真诚说谢谢。她接住 的不仅仅是99分钱,更是对人 的平等和尊重。在德兰修女看 来,付出和领受都是必要的,只 有既付出同时也领受才能在人 与人之前建立真正的平等、和 平、温暖和喜悦。

以欢喜的心接纳朋友的礼 物,是一种亲密的表达。从小,父 母就告诫我们,不能随便要别人 的东西。为什么?因为我们和别 人之间没有情意。悦纳好友的礼 物吧,当他感到你和他亲密时, 他内心因债务而生成的压力便 会小很多。

感谢来信,在这样寒冷的冬 日,读你的这封信,宛如冬日暖阳 正暖暖地照在身上。祝福深深。

## 家 事 直