



知尘:心理咨询师
信箱:zhichenq@163.com
博客:
http://huixinrexian.blog.163.com

丈夫好像有疑心病

知尘:
你好。有件事让我颇感烦心。我和丈夫是通过相亲的方式认识的,因为都属于大龄青年,所以相处几个月后便结婚了。结婚后我才发现他特别小心眼儿。我是做销售工作的,下班时间也难免会接到客户的电话,只要对方是男性,丈夫就会盘问我半天,让我不胜其烦。更让我难以忍受的是,他看我的眼神常常带着怀疑。我的忍耐是有限度的,我真担心有一天我会爆发。你说该如何治疗他的疑心病呢?

——苦恼的天蓝

天蓝读者:
你好。疑邻盗斧的故事你一定听说过吧。有个人丢了斧子,他怀疑是邻居偷的,左看右看邻居都像极了小偷。后来,他在自家院子里找到了斧子。再看邻居,一举一动都是正人君子的样子。邻居还是那个邻居,为什么在他看来却仿佛是截然相反的两个人呢?因为,他端详邻居时的心态不一样了。

你首先在心里把丈夫定义为“小心眼”的人,那么,在这种心态指导下,便会下意识地寻找和放大他所有“小心眼”的表现。你觉得丈夫不信任你,所以才会在他的眼光中看到怀疑。也就是说,不是丈夫看你的眼光充满怀疑,而是你赋予了他的眼光怀疑的味道。

男女关系自古便是异常微妙的,丈夫在意妻子和其他男性的交往,是再正常不过的表现,因为爱情具有排他性。夫妻双方都应对亲密关系负有呵护的责任,其中很重要的一点就是尽量减少不必要的误会。换位思考,如果你的丈夫在家中不断接到异性的电话,你会怎样想?张爱玲说,因为懂得,所以慈悲。我想,如果你能懂得丈夫的心,便不会对他怀有抱怨了。

一般来说,无论丈夫还是妻子,都应避免把工作带回家中。我的一位朋友,他有两部手机,回到家便要把工作电话关掉。他说,他不想让工作干扰自己和家人相处的时光。天蓝,我始终认为,遇到不开心的事时,先从自己身上找找原因会比较容易心平气和,也比较容易找出解决问题的方法。与其埋怨、忍耐丈夫的“小心眼”,不如不给他创造“小心眼”的机会。你说呢?

改变别人是很难的,我们只能通过改变自己而影响别人。你们刚刚新婚,彼此的成长环境和生活习惯都有所不同,需要有更多的耐心来适应对方,迁就对方。退一步海阔天高,让一分山高水长。既然丈夫不喜欢你在家接业务电话,那就不接好了。工作的目的是为了更好地生活,如果因为工作而影响到两人的亲密关系,那就有些本末倒置了。

有道是,千年修得共枕眠。你们都是在寻寻觅觅后,才走到一起的,更应珍惜才是啊。另外,换个角度来说,丈夫“小心眼”不也说明他在乎你吗?如果你和别的异性交往他一概不闻不问,那只能说明他不在乎你,对吗?祝福深深。

知尘



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

艾蒿都有何用途

琳琳求助:琳琳来电说,昨天是端午节,妈妈买了一把艾蒿插在门上辟邪。琳琳知道艾蒿是一味草药,除了传说中的能辟邪外,妈妈买回来的这些艾蒿还有别的用途吗?

茶友分享:
艾蒿煮水洗澡对缓解皮肤瘙痒很有帮助,即使没有瘙痒的毛病,用艾蒿水洗澡,也能令肌肤更加清洁健康红润光洁呢。

——小善

我用艾蒿煮水给女儿洗澡,对治疗她的湿疹很有帮助。另外,用艾蒿水擦拭湿疹处,效果也很好。我感到比医生开的外用药都有效。艾蒿水很安全,即使是小宝宝也可以用,浓度要淡一点。

——月月妈妈

记得小时候,妈妈常常买回艾蒿绳,点燃后可以驱蚊。现在这种艾蒿绳好像见不到了。夏天时,妈妈会把艾蒿放在卧室里,她说也能起到驱蚊的功效。因为,蚊虫闻到艾蒿散发的气味后,就会退避三舍了。

——小满

每年的端午节,我都会到大佛头采一把艾蒿,清晨用其嫩叶和鸡蛋一起煮水,用绿绿的艾蒿

水给孩子洗眼睛,用老人的话说就是使孩子的眼睛更明亮,也有败火的功效。剩下的艾蒿高高地插在防盗门上,还有一把放在床褥下,母亲说有防蚊虫的作用。门上的艾蒿快干的时候,搓成团,等在晚上乘凉时可以烧来驱蚊虫。

——梅影

用艾蒿水泡脚,许多中医养生专家都介绍过。我爷爷和奶奶都喜欢用艾蒿煮水泡脚,对治疗老寒腿很有帮助的。医生说艾蒿可以通经驱寒,活血祛瘀的。我有痛经的毛病,每个月提前一周开始泡脚,对缓解痛经很有用。而且,对我的臭丫丫也能起到香香的作用呢,嘿嘿。

——琪琪

我主要用艾蒿来美容。艾蒿煮水后,利用蒸汽熏脸,然后用干净的棉签沾着艾蒿水涂抹痘痘,可以起到消炎排毒的作用。另外,艾蒿水清洁女性身体的功效丝毫不输于那个洗洗更健康的洁尔阴。而且,艾蒿水也可以治疗脚气的。

——爱菊

我来介绍一款艾蒿做的粥吧,我常在端午节这天煮给家人吃。方法很简单,就是把艾蒿叶洗净切碎,配点枸杞,和大米一起煮

就行了。这款粥加点红糖,趁热喝,治疗女孩子痛经特别好。

——小何

我坐完月子时,婆婆让我用艾蒿水洗澡,说是可以预防治疗产后受风引起的头疼、关节痛等。出了月子后,我也经常用艾蒿水洗脚泡脚,婆婆说对除去体内寒气特别有帮助,他们村里的人都这样用的。

——肖晓

把艾蒿晒干后,缝在布袋里做成香囊,扔在衣橱里可以防虫,比樟脑球安全环保。我还喜欢把艾蒿香囊放在老公和儿子的旅游鞋里,除臭的效果也很棒的。

——新月

淑怡小结:
艾蒿是夏季的宝贝,老一辈的人都很喜欢它。艾蒿的用途很多,风寒感冒呕吐时,可用艾蒿和生姜煮汤饮用;食用过多生冷瓜果腹痛腹泻时,可嚼一点生艾蒿;将艾蒿加大量的水熬半小时后,用熬出的水给小孩洗澡,可以预防和治疗痱子、湿疹;青年人常患寻常疣,可用鲜艾蒿擦拭患处或用艾蒿水浸泡;洗净晒干的艾蒿装入枕头里,可以帮助睡眠。艾蒿水煮粥、蒸米饭也都特别香,还可以增加人体的抵抗力呢。

下期话题:

如何既开心又健康地看世界杯

齐女士来电说,自世界杯开幕后,她的铁杆球迷丈夫便每晚守在电视机前。即便是凌晨两点开始的比赛,也绝不落下。这让齐女士很是焦急,怕丈夫熬坏了身体,毕竟是年过不惑的人了。她想请教下午茶的读者朋友们,如何在世界杯期间,让丈夫既能开心地看比赛,又能保证身体的健康呢?欢迎读者热心参与,也欢迎提供下午茶的聊天话题。

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



养生坊



文/王卓艺

春天,是个步履轻盈的娇羞姑娘。当她轻提裙摆在山野间曼舞时,是如此悄然无声。可是,当你发现她时,她芬芳的足迹早已让天地都蓬勃地复苏了。

今年的春天亦如是啊!在我不经意间,枝头早已抽发了新绿的芽,远远望去如同一片朦朦胧胧的浮云。这黛色的“云”与天空中飘浮的片片柳絮交织在一起,在阳光下透着令人欣喜的盎然春意。但在这如此美丽的春天里,我们却像是一台学习机器,紧张而机械。中考的严峻态势,使我们只能将青春的心绪禁锢在心底。我心中自然有几分抑郁。

周六,在去上课的路上,我摆出早已习惯的冰冷木然神色,匆匆穿行于美好的春景中。走到一个小院的门口,突然望见有一男

子踩在高高的梯子上,下面还有人观看。我放缓了脚步。

原来是一家人在掰新生的香椿。这家的爸爸自然是干活的主力,他手中拿着造型奇特的超长剪子,挺直了背,微踮起脚尖向树的最高处探寻着,脸上漾着阳光般的笑,是如此温暖。他的宝贝儿,一个七八岁的小男孩热切地注视着他的一举一动,稚嫩的小脸上满是兴奋与渴望,似乎想把整个春天都收拢在心里。奶奶是这次活动的接收员,她兜着围裙在树下小心地接着从枝头坠下的香椿。她在树下的绿荫里翩然旋转,竟年轻得像是一个快乐的小姑娘。我突然对她充满了羡慕,她可是将春天揽入怀中了呀!

我似乎突然感悟到什么,这个已到暮年的老人,那个正值壮年的叔叔和那个不谙世事的孩童,他们都是敞开心扉在迎接春天,在尽情地拥抱春天!而春天不正是因为他们和更多热爱生活的人的迎接与拥抱而来得愈发热烈的吗?这美丽的自然之景,不正是因融合了许



多热爱生活之人的温暖的情感而愈发生机盎然吗?

一时间,一种欣欣向荣之感在我心头生发,这是一种温暖的力量,粉碎了我心头凝结的薄冰。我意识到,春天不仅仅是一个季节,春天还是一种积极的人生态度。如果我们每天都怀着一颗乐观向上的心来对待生活,那么生活中不管是有快乐还是有烦恼,我们的世界永远都是春天。

在那个不寻常的春天,我发现了春的真谛,理解了春天的真正含义,我也会敞开心扉让春天常驻我心。

(作者为甸柳一中九(1)班学生)

西瓜皮绿豆水治痤疮

中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”,是清热解暑、生津止渴的良药。把西瓜皮焙干,研末外用可治口疮。用西瓜皮绿豆水治疗痤疮效果很好:绿豆100克,加水1500毫升,煮汤,沸后10分钟捞出绿豆,将洗净的西瓜皮(不用削去外皮)500克倒入再煮,煮沸后冷却。饮汤,一日数次。

三味粥治肺气肿

百合甘寒质润,善养阴润燥。枇杷肉健脾、利水,化痰为本,可润燥清肺、止咳降逆;莲藕则有补心生血、健脾养胃之功效。将莲藕洗净切片,与鲜百合、枇杷肉一起放入锅内共煮熬粥,待熟时放入适量淀粉调匀,服时加少许冰糖即可。此粥对肺气肿伴咳嗽、胸闷、气急、心累、食欲下降等症状,有一定缓解作用。

霞霞/荐