



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

## 丈夫心里 只有他父母

知尘:  
你好,昨晚我和丈夫拌嘴,原因是他的好朋友回国探亲,带给他十几瓶鱼油,结果他悉数给他父母送了去。这样的事情,在我们结婚数年中时有发生,我都忍了。他心里想的全是他的父母,根本没有我父母的影子。鱼油固然是他朋友送的,但于情于理也该给我父母留点啊。他心里没有我的父母,说到底就是心里没有我,你说是不是啊?

——怡如

怡如读者:

你好,“他心里没有我的父母,说到底就是心里没有我。”这种思维逻辑显然是非理性的,两者之间并不存在因果关系。看一个人幸福不幸福,要看他为之烦恼的事情,烦恼的事情越小,则幸福指数越高。你的烦恼告诉我,你是一个幸福的女人。

你希望丈夫对待岳父母一如对待亲生父母,这是不现实的。换位思考,你对公婆能否做到像对待自己的亲生父母一样呢?如果你自己做不到,那么就不要再要求他做到。

中国文化是以孝为中心的文化,你的丈夫常常记挂着父母,有点好东西就给父母送去,这说明他的心是善良柔软的,是知恩图报的。我想,以他这样的品性,待你的父母也不会差的,只是达不到你的要求罢了。

对许多男人来说,给岳父母送礼物是件很正式的事情,礼物需要达到一定的质和量,否则便会担心被岳父母看轻。但给自己的父母送点东西就不一样了,是随意和家常的。这点,我想你或许有所体会的。五元钱的地摊短裤,你觉得舒服好看,可以买了拎给妈妈,但拎给婆婆穿吗?就算婆婆不介意,你心里都会觉得不妥的。所以,平日里偶尔有点小东西,丈夫只是给自己父母送过去,也是人之常情。

怡如,你的丈夫把“老友回国探亲,带回十几瓶鱼油,自己全给父母送了去。”这样的琐事细致地告诉你,说明他是很愿意也很开心和你交流的。当他告诉你这些事情时,他的心里是很坦荡的,在他看来,这是很自然的事情,并不知道你会生气。他的想法是单纯的,而你则赋予了复杂的内涵,所谓庸人自扰,大抵如是。

与其闷闷不乐,不如面带微笑地说:“你真是很孝顺的人,下次再有好东西时,也替我孝敬一下爸妈吧。”男人在很多时候是需要培养的,你要温柔地持之以恒地向他灌输“好东西应分两份,一份给父母,一份给岳父母”的观念。当然,如果你做不到娘家婆家一视同仁,那么,就很难培养他做到。

无论你心里有多气愤,也不要以攻击性的语言来斥责丈夫,因为他不是故意的。你的攻击只能让他学会隐瞒,我想,这绝不是你想要的结果。

我的一位女友说,自己的父母自己孝顺就好。不知道你是如何看待她的这种观点的,但她结婚近二十年来,婆媳关系,翁婿关系都非常融洽。事实上,如果每个人都能做到“老吾老”,这个社会就是温暖的,老人就是幸福的。

我的建议是,别为这点小事和丈夫赌气,更不要吵闹,如果心里实在不平衡,就去商场给父母买几瓶鱼油送过去好了。大事化小,小事化无,生活才会轻松快乐。祝福深深。 知尘



张女士求助:

张女士来电说,进入三伏天了,她听养生专家说“冬吃萝卜夏吃姜”,她想请教下午茶的朋友,三伏天该如何养生才有利于健康呢?夏天真的该吃生姜吗?

茶友支招:

民间谚语都是从真实的生活体验中得来的,是很有道理的。夏季养生,生姜的确是好帮手。夏季阳气浮在体表,体内相对寒凉。加上夏天人们喜欢吃凉拌菜、西瓜、冷饮、冰镇啤酒等寒凉食物,更造成体内寒气重,这时吃点生姜温胃散寒,对身体是很有好处的。

——燕洁

三伏天养生最要紧的是补水,夏日人体排汗多,体内水分消耗增加,所以必须注意多喝水,以凉白开水和茶水为最佳,饮料应少喝或不喝,对人体没有任何好处。

——小曼

我的体会是三伏天养生要做好口腔保健。夏日容易上火,口腔细菌滋生增多,很容易引发牙周炎。所以,三伏天后要漱口,饮食以清淡为主。可在三伏天前洗洗牙,常喝绿豆汤、菊花茶来清热去火。

——张先生

三伏天养生家中必须备足

——♥母女之间♥——

## 和女儿 一起读书



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

藿香正气水,只要有热伤风的症状,立即服上一支,便能有效控制病情的发展。尽量减少吹空调的时间,以锻炼机体自然调节体温的能力,增加抵抗力。

——宋姗姗

三伏天很热,许多年轻人喜欢吃大量的冷饮来降温,这实在是养生大忌。相反,三伏天应适量食用一些热性的食物来保养,比如生姜、黄酒、阿胶等。我奶奶一年四季都喝一小杯黄酒来保养身体,三伏天时则在黄酒里加上姜丝、红糖煮热了来喝,奶奶说,天越热,体内越寒,热的黄酒可祛除体内的寒气,是身体的保护神。

——强子

一到夏天我就容易肩膀疼,医生说主要是吹空调的原因。为此,我特意准备了一条大披肩,在有空调的房间时就披上。夏日人体的汗毛孔是张开的,特别容易受风寒,尤其是人到中年后更应注意。

——林女士

三伏天是治疗冬季易发病的好时节,也是养生的好时节。许多医院都设有三伏天敷贴的门诊,张女士可以做做敷贴,增加人体的免疫力,我已经坚持四年了,效果非常好,已经很少感冒了。

——帽子

淑怡小结:  
三伏天养生,首先要做到不

文/王晓艳

我爱读书,闲暇之时或倚或靠或半躺地捧一本书看得津津有味,沙发、床头、茶几成了随时的书桌,这习惯渐渐传染给了孩子。牵手孩子徜徉在书香世界十一载,我品尝到了无穷的乐趣。女儿三岁以前,半月一期的《婴儿世界》、《大灰狼》,成了我们母女交流的工具,那时电视是很少开的,女儿最快乐的事情是在大人面前拿着一本《婴儿世界》从头到尾讲个不停,其实她一个字也不认识。这就是书给孩子最初的阅读启蒙。

从三岁到学龄前,女儿已经掌握了基本的阅读词汇,我们读的书也渐渐多起来:《安徒生童话选》、《格林童话选》、《唐诗三百首》、幼儿画报等等。和大多数家长一样,睡前讲故事,成了母女交流阅读的最好形式,书中充满真善美的童话故事,深深地影响着孩子的心灵,似乎也在有意无意地陶冶着我的精神世界。世间的俗务劳顿、人情冷暖,我已默默承受,心也坚如磐石。前世古人的教诲,使我冰冷的心在那一刻被焐热……看着女儿在我轻轻的读书声中甜甜地进入梦乡,我的心也在那一刻填满幸福

贪凉,多饮水,营养均衡,保证睡眠。其次,要配合适量的运动,让机体有出汗的机会。三伏天是人体排毒的好时节,只有三伏天把体内的毒素清理干净了,到了秋冬季节,身体才能有效地吸收补品,维护健康。

下期话题:

## 今夏,别让痱子 “招惹”宝宝

囡囡的妈妈来电说,去年夏天,囡囡出了一身痱子,孩子难受,她更是心疼心焦。她想请教下午茶的茶友,大家可有预防孩子出痱子的妙招。欢迎读者热心参与,也欢迎提供下午茶的话题。  
邮箱:jiaSHIPindao@163.com  
博客:  
http://huixinrexian.blog.163.com

的拥有和愉悦。为孩子阅读,自己亦在成长。

上学后,阅读带给孩子的享受不言而喻,每天晚上最幸福的事情便是与女儿共同朗诵美文,从泉城济南到天安门广场,从蝴蝶谷、鸟岛到布达拉宫、九寨沟,我随女儿畅游了祖国的大好河山;从梅兰芳、徐悲鸿到爱迪生、达尔文,从朱德、周恩来到陈毅、邓小平,我和女儿共同回味了古今中外伟人的感人事迹……课内阅读已经满足不了我们,于是从“人之初,性本善”到“唧唧复唧唧,木兰当户织”,从《沁园春·雪》到《荷塘月色》,朗朗读书声中,一家人在爱的怀抱里其乐融融。

如今我和女儿都已拥有了自己的书群,女儿崇尚曹文轩、杨红樱、朱自清和《少年文艺》,而我则结识了毕淑敏、张爱玲和《读者》。女儿心眼儿比我还多,与同学交换看书不仅丰富了阅读内容,还学会了做读书笔记。

和女儿一起读书,给了女儿自信,她的作文经常被老师当做范文在班上读;和女儿一起读书,给了妈妈青春和活力,我的拙作也偶尔见诸报端;和女儿一起读书,我们全家沉浸在书的海洋里,爱悠悠,乐悠悠。

## 深色棉质衣服 堪比防晒霜

SPF20、SPF30、PA++、PA+++……防晒霜的防晒系数升级,如此“武装到牙齿”,我们的皮肤真的能与紫外线“绝缘”吗?此外,含有大量理化防晒成分的高系数防晒霜在阻隔紫外线的同时,可能对某些敏感皮肤造成负担,不适宜用得太多。还有其他防晒办法吗?答案是:一件最普通的深色棉质衣服,其防晒能力足以与防晒霜媲美。

衣服的材质、颜色和纺织密度都会对防晒程度产生影响。同一种材质,颜色越深,密度越高,防晒效果就越好,因为深色系的衣物能吸收更多的紫外线,而密度高的衣物则能够有效阻隔更多紫外线。就材质而言,紫外线对各种纤维的穿透性不同。一般来说,化纤的防晒能力略高于纯棉,但是化学纤维透气性差,容易刺激皮肤,易引起痱子和皮肤过敏。综合来看,一件深色的棉质衣服是夏日防晒的最佳装备。另有研究发现,深色纯棉质地衣服的SPF值在15-30之间,大约可隔离95%的紫外线。可见,深色纯棉衣服的防晒效果不比大多数防晒霜逊色。

## 常食茄子 有益健康

茄子是夏秋时节的常见蔬菜。茄子既可炒、煮、蒸食,也可油炸、凉拌、做汤,都是一道美味可口、老少皆宜的菜肴。其营养丰富,据科学测定,每100克可食部分中,含蛋白质2.3克(瓜茄类中最高),脂肪0.1克,碳水化合物3克,可产生热量22千卡;钙、磷、铁的含量分别是22毫克、31毫克、0.4毫克;各类维生素含量中,维P含量高达750毫克,是许多蔬菜瓜果所望尘莫及的,它特别有益于心血管健康。

除了茄子的根供药用外,供食用的茄子本身也同样具有药用价值。营养学家研究认为,经常食用茄子,有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。中医学认为,茄子性寒,夏暑食用有助于清热解暑,对于易长痱子、生疮疖的人,尤为适宜;大便干结、痔疮出血以及患湿热黄疸的人,多食茄子也有助益。但易腹泻者不宜多食。

