



心 箱

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

过年 不想回婆家

知尘:
你好。每到年跟前,我都会为回婆家过年的事和老公闹矛盾。婆家在农村,没有暖气,准备的年货也没什么好吃的,最痛苦的是上厕所,蹲式,且在屋外。孩子小的那几年,我都以孩子小怕冷为借口,让老公自己回去。前年孩子六岁,老公非要我们一起去回婆家过年不可。我很不情愿地跟他回去了,结果孩子第二天便感冒了。去年我坚决不肯再回去,和他狠狠吵了一架。今年我们又开始为此闹矛盾,眼见着年越来越近了,我心里这个烦呀,真是没法说。

——清 美

清美读者:

你好。如果是回娘家过年,天冷,没有暖气,年货不够丰富和新鲜,没有室内厕所等,是否也会成为你不愿意回去的原因呢?我曾就这个问题征询过几个和你处境相似的同事,她们的回答不约而同:娘家不一样的,娘家条件再差,那也是归心似箭的,因为家里有爸爸和妈妈啊。

之所以回娘家归心似箭,是因为和爸爸妈妈之间有一根叫做思念的线,而和公婆之间则没有。在英语中,婆婆的定义是法律上的妈妈,维系婆媳关系的不过是夫妻间的一纸婚约,怎么能和血浓于水的亲情相提并论呢?所以,心理学家说,不要苛求公婆把自己当亲闺女看待,也不要苛求自己把公婆当亲生父母来孝敬,否则,彼此都纠结都难受。显然,你和公婆的关系比较疏远,彼此间也少有想念。你不愿意回婆家过年,其实很正常,不必找任何借口。

Z是我最要好的朋友,她很坦诚地对我说,她心里并不愿意回婆家过年,因为一点也不想婆婆家的那些人,好不容易放几天假,就想回家陪爸妈住几天,话话家常。但是,她依然会每年跟随丈夫一起回河南婆家过年。她告诉我,她不是为公婆回去的,而是为丈夫回去的。

我们常说,婚姻需要经营。其实,陪丈夫回家过年就是浇灌婚姻之树的上好方式。对每一个男人来说,携妻带儿一起衣锦还乡是人生一大得意和快乐之事。作为妻子,尤其是自小在城市中长大的妻子,陪丈夫回家过年,绝对是让丈夫特别有面子的事。聪明的妻子,懂得抓住每一个向丈夫脸上贴金的机会。妻子往他脸上贴一片金,他会回报给妻子十倍的疼爱、欣赏和体贴。Z说,对已婚妇女来说,夫妻关系是最值得用心投资的关系,这个关系顺畅了,其他所有的关系都会一顺百顺。也许她说的有些绝对,但真是蛮有道理的。

回婆家过年,最多也就三五天的时间,穿暖和点,总能熬过去的。Z说,每当在婆家冻得哆哆嗦嗦时,她就特别感恩平日有暖气的的生活,对自己那套又旧又小但有暖气的两居室生出满心的知足和欢喜。受她的影响,她的儿子小小年纪也懂得知足常乐,对生活怀感恩之心。

清美,与其抱怨和发牢骚,不如踏踏实实给公婆和亲戚们准备点过年的礼物吧。开心地回婆家总比别扭地回去好。换位思考,如果你是做丈夫的,是否也希望妻子陪你回家过年呢?穿暖和点,多带点好吃的,开心地跟丈夫回家吧,过年愜气可不吉利啊。

其实,回婆家过年就是生活的一部分,无论喜不喜欢,都得面对,况且,这也不是什么上刀山下火海的事啊。我的建议是,没有必要为这些小事太过烦恼。小沈阳的话,人这辈子很短,眼睛一睁一闭,就过去了。过年七天假更短,更是眨眼便过去的。

清美,知尘提前给你和家人拜个早年,祝福兔年吉祥。

知 尘



都市一下午茶

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

春节备点啥

年货

周女士求助:周女士来说,就要过春节了,她准备采购点年货,但却不知该买些什么好。她想请教下午茶的朋友,大家一般都备些什么年货呢?如何买到又好又便宜的年货呢?

茶友纷说:

我都是提前半个月开始准备年货,主要是一些干果类,瓜子、碧根果、松子、开心果、大杏仁等会买较多,每样摆一点在桌上,亲朋好友来玩时,随意吃点很好,既能增添节日的气氛,又能作为茶点保护一下脾胃。我都是在正规超市买正规厂家生产的,散装的干果质量不能保证而且不卫生。香菇、木耳、海米等年货,可以选择质量好的散货。总之年货一定要买好的,千万别贪图便宜,否则无论自己享用还是赠送朋友,都是两个字“堵心”。

——林女士

每年我和老公都会到果品批发市场采买年货,主要是买苹果、橘子、柚子、核桃和新疆大枣。这些东西在批发市场买会便宜许多,而且保存期比较长。过年即便不大吃大喝,也会比平日吃得油腻,所以多备些水果很有必要。

——小爱

今年我和同事一起参加了网上团购,能节省不少钱。我们团购了红酒、徐福记酥糖、正林瓜子等,都是品牌货,周女士不妨也试一试。团购是省钱的好途径,但要注意的,不要因为便宜而采购太多。有些时候,商家推出的团购商品,不是太新鲜的。

——绫 子



文/尘埃静落

无论走在大街还是小巷,大酒店,小餐厅都会迎面而来。这些年,济南的餐饮业可谓红红火火,但是,再红火也赚不到我家的钱,因为,我们几乎不去饭店吃饭。不吃饭店,就是我家的省钱之道。饭店里一盘普通的酸辣土豆丝,就要十几元,那能买多少土豆啊。这个账,我算得很清楚。

在家吃饭,除了省钱,还健康安心,不用担心回锅汤底,不用担心地沟油,不用担心味精伤身。今天听广播,说咱济南许多酒店的年夜饭都预订满了,出现了一桌难求的情形。我们家从不去吃年夜饭,吃一顿年夜饭,少说几百元,多则一两千,有这些钱,自己买食材,从除夕吃到十五也足够了。

过年我喜欢宅在家里看书或上网看电影,所以我会提前准备下许多吃的。今年我准备采买的年货有:猪蹄、牛肉、虾仁、冰冻小黄花鱼等。虽然超市春节也营业,但我还是觉得提前买好屯在冰箱里更方便,什么时候想吃都可以随手取出来做。另外,我会准备一些薯片、瓜子、纸皮核桃、微波爆米花之类的小零食。

——珠 珠

小区门口就有家全年无休的超市,肉蛋、蔬果等都可以随时买新鲜的吃,不用提前备下。我家的年货主要是准备一些地方特产,亲朋好友来做客时,吃个稀罕和风味。今年我已经买好了聊城的熏鸡、章丘的烤肉、微山湖的荷香鸭以及商河的老豆腐皮,都是真空包装的。另外还有泰安的松莪、莱芜的香肠等。

——文 静

每年春节前,我都会准备一些小礼物,以备礼尚往来之用。去年我在网上拍了许多漂亮的围巾,春节过后,这些围巾不仅赠送一空,还觉得不太够呢。今年,我准备了一摞精致实用的盒装记事本,用红丝带系好,很是喜庆。昨天,老公的一位同事来家小坐,给我们带来了一小盒新摘的草莓。临走时,我送了他一本记事本,他很开心。他走后,老公夸奖我办事周到呢。

——雅 芝

我准备的年货大多是平日不舍得买的东西。今年我已经买好了海参、冰冻鲍鱼、大对虾、大黄花鱼等。这些海鲜价格昂贵,平日不舍得吃,过年了,美美地吃点山珍海味,也算是对辛辛苦工

作一年的犒劳吧。

——张 君

淑怡小结:

看到读友们发来的邮件,真感觉年越来越近了,年味越来越足了。妈妈每年都会蒸一大锅豆沙包和黄面年糕;小姨则会炸很多的萝卜丸子,做一大锅酥菜;婆婆则会卤一大锅牛肉,炖一大锅猪蹄。我呢,喜欢吃肉皮咸菜,会备下许多张猪皮、花生米、核桃仁、莲藕、水萝卜和五香疙瘩肉咸菜。春节宅在家里,煮点五谷粥,配上肉皮咸菜,那滋味真叫一个美。

●下期话题

春节出境游 该注意啥

最近有许多读友来电来信说,春节想出国旅游,希望“下午茶”有出国旅游经验的读友们提供一点建议,出国旅游应注意些什么?比较集中的线路有新马泰、日本、韩国和欧洲。欢迎有相关经验的读友热心参与讨论,让大家的春节出境之旅顺心开心舒心。欢迎读者热心支招,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



五招教你 防冻疮

冬天随着气温骤降,手脚、耳廓等人体血液循环的末梢部分因静脉回流不畅,容易引发冻疮。这让很多人非常头疼,虽然算不上什么病,但当手脚痒得难受时,连觉都睡不好。

要减少冻疮的发生或不长冻疮,唯有做好预防,否则冻疮可能会在一夜之间说长就长。特别是天气突然变冷的时候,最易发生冻伤,因此要注意保暖,尤其是往年发生过冻疮的部位。

■ Tip1 在冬季,可以尝试冷热水交替洗手、脸、脚的方法,这样可以锻炼血管的收缩和扩张功能,改善血液循环,增加耐寒能力,对防止冻疮有很大作用。坚持用冷水洗手、洗脸,这样可促进该部位的血液循环,提高抗寒能力。但是一定要记得从天气比较暖和的时候开始,在寒冷的季节贸然用冷水洗脸洗手等,是容易着凉的。

■ Tip2 平时可以多做些局部按摩,主要是易发部位——手部、脚、腿和耳朵。同时,利用每天洗手、脸、脚的间隙,轻轻揉擦皮肤,至微热为止,以促进血液循环。

■ Tip3 建议外出戴手套,天气特别冷的时候及时添加围巾、口罩、耳罩等。一定要保证脚暖和,穿上厚袜子以及保暖的鞋子,但不宜过紧过小。另外,为自己准备一副宽大舒适、渗汗能力较强的鞋垫以保持足底的干燥,避免局部受压。对于爱穿长筒靴的女性来说,由于长筒靴包裹腿部过紧,引起下肢静脉血管血流不畅,很容易长冻疮。因此建议女性冬季尽量减少穿长筒靴的时间,靴子不要包裹过紧,可以适当放大些码数。

■ Tip4 坚持体育锻炼,可改善周身血液循环,提高抗寒能力及机体的抵抗力,是预防冻疮的最好方法,例如跳舞、跳绳、踢毽子等都是不错的选择。同时加强营养,在冬季体质虚寒的人可以适当喝羊肉汤御寒。

■ Tip5 如果在寒冷的环境中时间过久,如骑车外出,回家后马上要用温水浸泡受冻较重及局部受压的部位,或用揉擦按摩的方法加强局部的摩擦及运动,以迅速改善局部的血液循环。

(王 燕)

不进馆子,在家吃饭

我是个勤快的主妇,信奉“自己动手,丰衣足食”的理念。只要自己能做的,我都会自己做。比如,夏天我会自己酿葡萄酒。市场上的葡萄酒大都是勾兑的,品质好些的则动辄在百元以上,不如自己酿来的安心便宜。冬天我会灌香肠,买最好的猪肉,价格都比成品便宜,而且外面卖的香肠,根本无法保证是合格的肉品。我还喜欢自己做蜂蜜柚子茶,花六七十元在超市里也就能买一瓶,而同样的钱,自己在家做却至少能做三瓶,口味一点不比买的差。自己做蛋糕,既能吃到最新鲜的热蛋糕,又不用担心添加太多的膨松剂和反式

脂肪酸,而且自己烘焙蛋糕,其乐无穷。还有,自己做辣椒酱,自己用干扇贝做调料粉等,都是好吃且省钱的好方法。对了,我还自己做固元膏呢,比买的便宜多了,而且保证货真价实。

虽然有人说钱是挣出来的,不是省出来的,可对拿死工资的我们来说,钱还是要想法子来省的。衣服不用天天买,饭却要天天吃,所以,在吃上做到节省是最重要的。如何用有限的钱吃到最好的东西,我的体会就是自己买食材在家里做。其实,只要用心,只要肯琢磨,人人都能成为特技厨师的,呵呵,我就是家人公认的特级厨师。

面对上涨的物价,面对包包里有限的钞票,如何少花钱多办事,让日子过得更踏实,您有何省钱之道,请写成小文与大家分享。邮箱: z3170@sohu.com