

Xin Xiang

心 箱

知尘:心理咨询师
信箱:zhichenq1@163.com
博客:
http://huixinrexian.blog.163.com

凭什么光我们帮老人做家务

知尘:

你好。上周末我和老公用了两天时间帮公婆彻底整理了家居卫生。请人擦了玻璃，地板做了保养，窗帘、床单什么的也都帮老人洗涤一新，老公还开车带公婆去超市采购了年货。每年春节前，这些活都是我和老公在做，我们没什么怨言，孝顺老人是应当的，我心里不平衡的是，小叔子及弟媳从来不帮老人做家务，凭什么这些活就该我们做呢？

——裴心

裴心读者:

你好。生活中有些事情或许是能够攀比一下的，但有些事情还真不能攀比，孝顺老人就是其中之一。灵是我最好的朋友之一，她最吸引我的就是她的孝顺。好吃的东西她必先分两份，一份给父母，一份给公婆。数年前，她乔迁新居，我前去祝贺。她却神情黯然，说每每想到年近古稀的父母依然住在没有暖气的旧房里，而且还是五楼，心里就特别难受。她说，爸妈在那里把她和哥哥抚养成人，没有爸妈的含辛茹苦，她便没有机会读大学，没有机会做医生，没有机会享受今天的幸福。她说，她得想办法帮爸妈换套房子。

那以后，她几乎天天去看二手房，只要有合适的房源就高兴地给我打电话。终于，她实现了自己的心愿，帮爸妈买下了一套有暖气有小院的两居室。然后，她又忙着装修，不仅搭上时间精力，还搭上金钱。住进暖和的房子后，父亲说旧房子过户给自己的孙子。连妈妈和哥哥都觉得亏待了灵，但灵只是一笑而过。帮爸妈搬完家后，又忙着协助父亲办理旧房的过户手续。

去年初，灵的父亲住院，前后半月都是灵衣不解带地守在病床前。面对我的疑惑，灵淡淡一笑，大哥大嫂的生意离不了人。当我感慨她的孝顺和大度时，她认真地告诉我，无论对父母还是对公婆，她只尽自己应尽的孝道，只求自己的那分心安。

裴心，你帮助公婆打扫卫生，采购年货，尽的是自己那分孝，求的是自己那分安，这就足够了。小叔子及弟媳孝，不影响你的孝；他们不孝，也不影响你的孝，你管他做甚？

攀比心理是人的普遍心理，那个著名的“一个和尚有水喝，三个和尚没水喝”的故事就是攀比心理的生动写照。产生和小叔子攀比的心没关系，只要不被这种攀比动摇自己的价值观就行了。孔子说，见贤思齐焉，见不贤则自省。现在你看到了小叔子的不贤，那就更该避免类似的行为。如此，你必将更加完善更加可爱。

裴心，对小叔子的不满，在心里抱怨下就好，给知尘说说就好，不要给老公说，更不要给公婆说，道理我不必说你也会懂。家是讲情不是讲理的地方，各自修自己的行就好。给你及家人拜年，祝福兔年吉祥。

知尘



春节出境游应该注意啥



读友求助:最近有许多读友来信说，春节想出国旅游，希望下午茶有出国旅游经验的朋友们提供一点有益的建议，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。

茶友支招:

如果去欧洲的话，一定带上电源转换器及小插排。我当时只带了一个双相的转换器，结果，带去的电热壶是三相的，无法使用。女儿的随身听还有两部相机都需要充电，很是麻烦。

——晓雯

我去日本时，很后悔没有在国内多换点日元。当时的日本导游手中有一些日本的特色产品，比如陶瓷刀和项圈，质量很好，价格比旅游景点要便宜些。虽然导游也收入人民币，但在汇率上会加一点，不如自己在国内换合适。另外，日本的便利店比较多，晚上到酒店附近的小店里淘点小东西非常好，大多数小店都是不能用银联卡的。旅游景点处，许多日本的特色小吃，比如铜锣烧等也是需要用日元来买的。

——雅雅

一定把手机开通国际漫游，保证随时有电，随时带在身上。导游的手机号码记在手机里一份，记在本上放到包里一份。身上一定随时带着可以打公话的当地零钱。切记切记啊，因为我是吃过大亏的。

——于老师

我们去法国莫奈花园参观时，

不知道出口是设在纪念品小店里的。用法文写的出口，我和女儿都不认识，结果吃完东西找不到队伍了，耽搁了近半小时，打了一大通电话，导游才找到我们。我回来后给朋友们说，以后再出国，一定先搞明白“出口”两字的当地语是什么，否则真是麻烦。

——嫣然

如果语言不通又缺少出国经验的话，一定时刻跟着导游。有些妈妈自己带孩子出国玩，在看好孩子的同时，也要叮嘱孩子盯紧导游。在孩子身上，放张卡片，卡片上写上孩子的名字，导游的名字和电话号码，考虑周全总是没错的。

——任蓝

最好提前给导游要一份入住酒店的名单表。一般来说，旅行中入住的酒店都是提前订好的，导游手中都有这份名单。把每天入住的酒店名称及号码记下来，一旦旅行中走丢，也可以打出租车找到团队当晚入住的酒店。虽然走丢的情况不多见，但也要以防万一，有备无患。

——张言

出国游，一定准备一个好相机，最好人手一个，方便拍照。我去欧洲时，带的卡片机已经用了好几年，不是广角的，整个旅程中也没有机会购买，对比一下别的游客拍的照片，真是天壤之别，留下深深的遗憾。

——小之

一般来说，韩国旅游购物安排比较多，尽量不要买，东西很贵。若买的话，在机场买。如果购买韩国

特产的话，只要有机会就在便利店买。在韩国免税店里买的东西，需要到机场取，很麻烦。我们当时赶飞机，差一点就取不到货，所以最好不要冒险购买。

——玲玲

出国旅行，一定带张国际卡。我在法国巴黎春天购买的手表和包包，不能当场退税，因为我的银行卡不是国际卡，只好到机场退税。结果戴高乐机场退税的窗口没有人，急得我团团转。好在，我们在阿姆斯特丹转机且时间充分，得以拿到退税。如果是直飞北京，就惨大了。

——亮亮

淑怡小结:

出国游不比国内游，语言不通是一大障碍，所以不要单独行动，时刻跟紧导游是最稳妥的。所乘旅行车的号码、中方导游及当地导游的电话号码必须牢牢记住。如果晚上自己出去玩的话，一定拿好酒店的名片。手机时刻保证有电，时刻放在身上，这是非常关键的。另外，首都机场有提前预约购物的服务，去时要把要买的东西订好，回来时在机场取就可以了，非常方便。淑怡对比过兰蔻、雅诗兰黛等多种护肤品的价格，首都机场最便宜。在国外购物的退税单，一定在机场海关申报，交给当地导游，否则，退到银行卡中的税款依然会被扣除。预祝出境旅游的朋友们旅行愉快。淑怡及下午茶的全体工作人员给大家拜年了。

温馨提示

春节了，给家来个大扫除

文/淑怡

就要过春节了，今天开始给家里来个大扫除，清清爽爽过大年。除了擦玻璃、洗窗帘等大家都知道的常规清洁，下面这些卫生死角更要特别注意。

客厅

客厅里的电话多久没有清洁消毒了？赶快用酒精棉球擦擦干净。还有那盆绿萝，宽大的叶片上满是浮尘，老公习惯把烟头扔在里面，有时我会把喝剩的茶叶倒进去，想来绿萝的根已经被我们折磨得痛苦不堪了，好吧，这个春节就给绿萝换盆新土，再用啤酒把叶子擦得亮晶晶。

书房

书房的电脑有日子没清洁了，键盘、鼠标都脏得一塌糊涂，要好好清洁一番。过年时，我还指着它过电视剧的瘾呢。

卧室

想想看，卧室的枕头用了多久了？好像已经快三年了，不行，要赶

快换新的。要知道，枕头的重量会在三年内增加一倍，这可都是尘埃残骸造成的呀。换了新枕头，一定要记得每三个月就清洗暴晒一下，让它干干净净地陪我们进入梦乡。还有床垫，要用吸尘器彻底清扫一下，不能怕麻烦。还有加湿器，也要好好清除一下水垢并做做消毒了，要知道，加湿器可是散播细菌的隐形高手呢。

厨房

最头痛冰箱了。这个放最干净食品的地方，反而是家里最脏的地方。据说，近半数家庭的冰箱细菌都超标呢。明天，我要去买一套冰箱里用的保鲜盒，食物分门别类放进保鲜盒里才是最保险的。厨房的抹布我要统统换成新的，哦，这块才用不久，还不舍得扔，那就放进沸水中煮一煮吧。据说，烧水的水壶柄比电脑键盘更脏，这我相信，因为我抓水壶前从来不会特别洗手的，还是好好清洁并消毒吧。放筷子的木篓真是漂亮，但好像有些发霉了，虽然不舍得，还是扔掉换新的吧，上面的细菌很多的。还有切菜板，用开水

来烫一烫吧。

浴室

浴室的密封胶是最脏的地方，上面有大量的细菌。我总是忘记清洁它，现在要赶快用消毒产品给它消消毒。好在，我家没有浴帘，否则，更有的累了，浴帘上的细菌多得没法说呢，还是我的玻璃沐浴房更卫生些。好啦，洗手盆、座便器都清洗一新了，这个马桶刷，已经用了一段时间了，该扔了，这可是个细菌收纳高手，该驱除就驱除，不能手软。

顺便检查一下刷牙的漱口杯，哇，杯底好脏啊，赶快清洗吧，或者干脆换个新的吧。浴巾看上去还算干净，但也已经一周没清洗消毒了，要赶快洗干净晒晒才好。还有洗衣机，也要认真清理消毒，对了，上次去超市买的洗衣机专用清理液放哪里了？

嗯，虽然很累，但看着窗明几净的家，还是很成就感的。环视一番，别忙，还有墙上的电源开关，用干抹布蘸点牙膏来擦一下。好了，现在可以喝杯茶轻松地吃点东西啦。

用水果代替蔬菜

水果和蔬菜都含有丰富的维生素，为此，许多人以为，只要每天吃些水果，不吃或少吃蔬菜也无妨。

其实，蔬菜是仅次于粮食的人体必需的食物，它更能有效地促进人体吸收蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素。人如果仅食动物食品，蛋白质吸收率为70%；若兼食蔬菜，则吸收率可达90%以上。再者，蔬菜中含特有的植物粗纤维能刺激肠道蠕动，起到助消化、防肠癌之作用。

营养品来者不拒

很多人越来越重视营养，这是好事，但滥用营养品，好事就变成坏事。把蛋白粉当饭吃，把维生素当水果和蔬菜，认为吃了这些营养品，身体就会常保健康。更有不少人认为，维生素类药物对身体有益，多吃点无妨，实则不然。例如，大量的维生素C与肾结石形成有关，加强营养，原则上应从饮食调节入手。如果饮食不够，确需补充时，应该由相关专家给予建议，切不可滥补。

(明强)