



都市一下午茶
主持人:淑怡 邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com
博客:http://huixinreXian.blog.163.com



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

丈夫总爱使唤我

慧心:
你好。我丈夫哪点都好,就是总爱使唤我让我心烦。比如晚饭后,他不是使唤我泡茶,就是使唤我削苹果,要不就使唤我给他打洗脚水。为此我们常常争吵,凭什么我就该帮他做这做那呀?昨天晚上散步回来,他一屁股陷进沙发里,然后使唤我帮他泡茶。我没理睬他,他等不到茶便抱怨我不心疼他。他自己又不是没手没脚,为何凡事都使唤我,谁不是上了一天班疲惫不堪啊?你说是不是这个道理?
——裴柔

裴柔读者:
你好。我常和朋友们说这样一句话:家是讲情不是讲理的地方,家庭成员之间只要一讲理,一定会出问题的。你的问题就在于和丈夫讲理求公平。心理学家说过,求公平是最自然而然的事,但也是最不合实际的事。想想看,世间哪有绝对的公平?如果我们能树立一个不讲理不攀比不求公平的做人原则,会快乐许多。祖先不是早就有“吃亏是福”的感慨吗?实在不平衡时,念兄长就经常默念这四个字,他说绝对有奇效的,呵呵,试试看。

回想一下热恋时的心情吧。那时,你是否盼望他的电话甚至产生了幻听?你是否在心里千百次地对自己说,我爱这个男人,我愿意为他做所有的事情?我的一位咨询者曾向我抱怨,说热恋那会儿,她的男友骑了整整三个小时的自行车,只为去买她爱吃的麻酱烧饼。而婚后数年,让他帮忙去楼下的超市买瓶酱油他都装聋作哑。呵呵,裴柔,当你情不愿心不甘地为他泡茶削苹果时,想想当初的誓言吧。所谓相爱容易相守难,难就难在相守需要默默地永远地无怨无悔地付出啊。

丈夫自然是有手有脚,可以自己泡茶削苹果。但是,也许在他的感觉里,你泡的茶会格外香,你削的苹果会格外甜。他享受的并不仅仅是茶和苹果本身,还有你倾注其中的关怀和柔情。我最喜欢的一本小说是《千江有水千江月》。其中有一个片段,大信伤风鼻塞,外婆嘱咐贞观去做一碗面线煮辣椒。贞观来到厨房,看到灶上的一瓢、一锅、一刀、一铲,她突然明白,家中女性长辈可以每餐、每顿、一月、十年,终生为一人一家煮就三餐饭食而不怨,原来心中是怎样的情意。因为情意,才嘴上没的说,万般不推辞。贞观的爱,便在这一碗面线煮辣椒中滚烫地传递给了大信。

裴柔,婚恋专家张怡筠说,爱,其实是个动词,你对丈夫说千遍万遍“我爱你”,不如主动为他泡杯热茶、削个苹果。当你在爱的情绪里,主动为他做这些事情时,你会发现,你的心情完全不一样了。那是一种幸福。

另外,试着把“使唤”换成“依赖”,体会一下,感觉是不是不太一样了?读你的信,我仿佛看到一个男孩,在撒娇地让你给他泡茶削苹果。著名心理专家李子勋说,当男人在所爱女人的怀抱中时,便会退到孩童时代。看一个男人是否真的爱上一个女人,就是看他是不是变得幼稚。呵呵,你的丈夫似乎有些幼稚呢。

“凭什么我就该帮他做这做那呀?”裴柔,什么都不凭,就凭你是他的妻子,他是你的丈夫,就凭夫妻之间的相濡以沫。祝福深深!
慧心

春季踏青防过敏

读友求助: 方芳来电说,春天了,朋友们约她一起去踏青,她说自己是过敏体质,踏青后常会出现流鼻涕、打喷嚏、皮肤发痒等症状。她想请教下午茶的朋友们,对于春季的这种过敏,大家可有好的预防方法?

茶友支招:

我对花粉柳絮也过敏厉害,后来听人说坚持用冷水洗鼻子效果不错。我已经坚持两年了,的确很有效。如果把脸埋进冷水中几秒钟,效果会更好。

——小祈

我的方法是戴墨镜和口罩。虽然不太美观,但的确是我试过的最佳方法。

——林媚

我每年都会过敏前到医院打一针激素,能有效预防过敏症状出现。再就是平日一定加强身体素质的提高,说到底,提高免疫力是关键。

——木子

我发现坚持冬泳很有效。我

在坚持了一个冬季后,到春天时发现曾经很严重的花粉过敏竟然减轻了许多。我建议方芳从现在开始坚持游泳,对改善过敏体质大有帮助。

——静语

最好是别出门踏青,非要去的话,选择春雨霏霏时,这时空气中花粉柳絮比较少,不太容易过敏。我个人觉得,最好的预防措施就是尽量避免和过敏原接触。

——肖柔

补充维生素有一定的抗过敏效果,尤其是维生素C效果最佳。养成每日口服维生素片的习惯,坚持下来会提高身体的免疫力,当然,一定要在医生的指导下服用安全的剂量。

——芝芝

我主要是皮肤易过敏,所以踏青时总会抹上厚厚的隔离防晒霜。再就是回家后立刻洗澡,并把换下的衣裳洗净消毒,避免把过敏原带回家。踏青时我会尽量不靠近有树有草的地方,随身携带药膏,一旦过敏立刻涂抹。

——晓航

春天的紫外线很厉害,属于光过敏的高发期。外出踏青,一定要做好防晒工作。另外,如果午餐选择农家饭的话,最好不要吃野菜,许多野菜都容易引发过敏。

——珍珠

春天一定要选择合适的护肤品。最好换成温和的专为敏感肌肤设计的产品。我的体会是,洗面奶很关键,一定用弱酸性

的,千万不能用碱性的。皮肤表层有一层脂膜,如果用碱性的产品洗脸,会破坏这层脂膜,这样脸部就失去了保护作用,使皮肤受到刺激,很容易导致过敏。

——柔柔

淑怡小结:

踏青是件开心的事,但花粉柳絮阳光等导致的过敏却着实让人烦恼。淑怡建议过敏体质的朋友们,一定不要在有风的春日里踏青,这时空气中的过敏原最多。避免和过敏原接触是最好的预防方法。如果过敏厉害,为身体考虑,不妨放弃踏青。可在小雨或傍晚时到公园走一走。祝福朋友们尽享一个快乐的春天。

下期话题

教你做个收纳达人

小荣来电说,天暖了,冬天的厚棉被、厚衣裳、长靴等都需要收起来。但她的衣裳越来越多,衣橱已经不够用了。她很是为此苦恼,所以向下午茶的读友们求助,如何才能让有限的空间实现最佳的收纳功能呢?欢迎大家热心参与讨论,也欢迎提供下午茶聊天话题。
邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com 博客:http://huixinreXian.blog.163.com

◆夫妻之道◆

别做让男人出轨的“助推剂”

文/吴强

单位有一对夫妻,原本感情很好,家庭和睦。随着男人职位的升迁和在外应酬机会的增多,韶华渐逝的女人开始怀疑起男人来。每天不仅搜光男人口袋里的钱,而且还对男人的行踪追问不停。男人得不到女人的信任,心情也越来越糟。不久,在家里感受不到温暖的男人便和另外一个女人好上了。

客观地讲,这并不全是男人的错。出轨就像感冒,有些人体质好,抵抗能力强,可能扛一扛就过去了;而体质差的男人,往往只需风吹一下,雨淋一下,就必然会染上。事实上,女人的有些语言和和行为往往就好像那些“风雨”,充当着男人出轨的“助推剂”。

第一种“助推剂”是唠叨。男人在外忙碌了一天回到家,很想坐下喝茶放松一下自己的心情。然而女人呢,却不顾及男人的感受,冲着男人不是埋怨进门不换鞋就是发牢骚数落婆婆的种种不是,唠叨起那些没完没了的鸡毛蒜皮的生活琐事,惹得男人心烦不已。

第二种“助推剂”是攀比。在当今这个经济快速发展的社会里,人们的生活压力都很大。对于男人来说,更是如此。有些女人却从来不懂得体谅男人,总是不分

场合,不分地点地拿自己的老公和别的男人比,比收入,比住房,比吃穿,殊不知,这样口无遮拦地攀比往往会严重伤害男人的自尊,让男人从心底感觉到你瞧不起他,甚至在后悔当初嫁给他。
第三种“助推剂”是跟踪。每个女人都希望自己的男人对自己永远忠心、忠诚,一辈子都能够死心塌地爱自己。可真正当自己的男人收入和地位越来越高时,女人却变得不自信起来。为了防患于未然,女人开始捕风捉影,甚至玩起了跟踪。翻看男人的手机、钱包,偷查男人的QQ聊天记录。这种不信任、不尊重男人的行为,常常会让他们产生强烈的厌恶感。

第四种“助推剂”是死缠。女人都喜欢男人天天围着自己转,以为这样就可以掌控男人的举动。只要男人离开视线所能触及的范围,女人便会胡思乱想,不停地打电话询问男人的动向。女人这种过分依赖男人的行为,不仅会让自己徒增烦恼,而且束缚了男人的自由。

如果你是一个聪明的女人,就应该在夫妻相处过程中,坚持做到“不要唠叨要温柔,不要攀比要呵护,不要跟踪要信任,不要死缠要放手”。这样,才能不给男人出轨创造机会,从而守住属于自己的那份幸福。

补碘从日常饮食开始

日本地震让平凡无奇的碘成为了明星。平心而论,在平时的膳食中合理补充碘也能增强人体的抗辐射能力。除了大家所熟知的海带、紫菜等,其实还有许多默默无闻又美味的含碘食物。

吃海蜇,补碘降血压

海蜇含有人体需要的多种营养成分,尤其含有人体饮食中所缺的碘,是一种重要的营养食品。海蜇还能扩张血管,降低血压,对防治动脉粥样硬化也有一定功效。

值得注意的是,海蜇不容易消化,脾胃虚寒者慎食。海蜇配木耳,润肠,嫩肤嫩白,并能降压,长期食用,有益健康。

吃核桃,补脑亦补碘

大家通常知道核桃能健脑,美容,却不知,核桃所含碘量在所有坚果中也是名列前茅。核桃中所含的碘在体内主要参与甲状腺素合成,故它的生理作用也通

过甲状腺素的作用表现出来。在青春期,人体各个器官都在迅速地生长发育,基础代谢相应增强,甲状腺的工作量也要增加。所以,吃核桃补碘适合青少年。

吃菌菇,抗菌又含碘

全世界的食用蘑菇估计有2000多种,其中有医疗价值的蘑菇大约为700种。在不同品种的蘑菇里,大致都含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸、泛酸和维生素H。蘑菇多糖是蘑菇里重要的生物活性成分,具有很强的调节免疫功能的作用,能增强抗菌和抗病毒感染的功能。除了以上这些,各种菌菇还都是含碘丰富的食品。

不妨学学老外来吃一道“芝士奶油蘑菇”配意大利面,在煮意大利面时一定要在水里先加一小匙盐,这除了能让面条提味之外,还可以让面的质地更紧实有弹性。

(晴紫)

