

■ 心理咨询

异地恋的纠结
该如何处理？

□ 本报记者 闵丹

职工问题：我与女友是大学同学，都是独生子女。毕业后，因为家庭原因，我留在了北京，她回了河北。周末时候我们才能见面，异地恋三年了，父母都催着结婚。可是我们最近总是因为一些事情吵架，比如婚后的工作和生活。春节期间，我去了她们家，意外得知有一个本地男生在追求她，我很担心会因此分手，非常焦虑。虽然她一直表示不曾心动，但我仍然觉得不安，不知该如何是好。

北京市职工服务中心心理咨询师：非常理解您现在的担心，女友不在身边，又有其他男生的介入，这些都可能导致您对自己和女友没有信心，焦虑不安。如果结婚了，未来的生活就不仅仅只涉及个人，所以遇事不要采取吵架、冷战这些无效沟通，双方都冷静下来，共同从家庭的角度考虑，一起规划未来的工作和生活。不管你们最后共同做出什么决定，只要彼此信任、坚持，就能收获幸福。

斯腾伯格提出的“三角爱情理论”中，激情、亲密、承诺，共同构成理想的爱情。对于异地恋来说，因为恋人之间亲密关系的维系更为困难，所以分手的概率远远大于在同一个地方相处的恋人。

当你很想找个人依靠，找个人拥抱一下，舒缓一下心理压力时，却往往难以第一时间实现。需求长期得不到满足，很容易被人“乘虚而入”，所以长期异地的恋人彼此都会缺乏安全感，尤其是出现“第三者”危机的时候，更是容易引起纷争。

异地恋也是幸福的，因为思念本身就是一种最大的幸福。那么我们该如何维持异地恋？

首先，我们不要有“异地必分”的刻板认知，深入分析身边的恋人，我们不难发现：两个人最终能否走到一起，起关键性作用的还在于两个人的价值观是否匹配，和异地恋爱关系不大。

其次，多沟通，相互约定周期性的执行某个仪式，分享彼此的生活。

最后，相互信任，坦诚相待，信任是彼此关系维持的基石。

异地恋需要双方更多的努力和坚持，祝愿有情人最终都能收获甜蜜的爱情，幸福地生活！

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzmys@126.com

春天旅游

防虫咬 防疾病

□ 袁凤

天气回暖加上阳光明媚，实在是去户外游玩的好时节。但春季踏青却不是说走就走的旅程，很可能兴致勃勃地出游，回来后却被打喷嚏、皮肤痒、扭伤等一系列问题困扰。专家提醒，春天不但是百花盛开的季节，也是过敏频发、蚊虫活跃和细菌滋生的季节。因此，春游踏青也要做足预防工作。

防蛇咬 应急药物要带好

春暖花开，整个冬季都在冬眠的蛇开始苏醒、出洞。经过长时间冬眠的蛇毒性也最大，且较饥饿的情况下容易攻击人，特别是一些平时较隐蔽的蛇种，很多人踏青时没留意到容易误踩，引起蛇咬。专家提醒，外出春游时最好穿长衣长裤并扎紧裤脚，尽量避免走杂草多、靠近水源、少人走动的地方。需要穿过草丛时，最好手持长棍拨弄一下，好“打草惊蛇”，同时注意保持距离。遇到蛇时，自己慢慢往后退，不要转身就跑那会引发它本能的攻击欲望。

另外，一些蛇也会栖于树木之上，因此除了要防范地下还要小心观察“天上”。可在身上涂抹一些防虫药水，以起到驱赶蛇的作用。

若不小心被蛇咬伤，一定要及时进行近心端结扎，防止有毒血液流动到心脏及全身，若身上带有引火设备（如打火机、火柴），最好迅速（1—2分钟内）用火烧伤伤口10秒钟，然后用清水冲洗，防止毒液扩散。尽快送到有条件的医疗机构救治。

防肠胃炎 外出饮食要慎重

春天是细菌滋生和胃肠道等疾病发生的重要时期。出门在外，稍不注意很容易病从口入，最常见的就是腹痛。专家建议外出游玩就餐时最好选择卫生条件较好的餐馆，不要贪食特殊风味菜肴。

值得一提的是，自带食物也未必就能保证安全。春天温度适宜，细菌繁殖快。一些熟食或因游玩时候保存不当，尽管购买时没问题，但在背包里面放上一段时间，短短的几个小时很可能已经发生质变，如果胃肠功能较弱的人食用就特别容易诱发肠胃炎。

因此，即使是当天购买的食物，在食用前建议仔细观察，同时闻闻是否出现异味。

外出游玩比较推荐携带水果。新鲜水果不但能补充身体所需要的水分和营养，还不容易变质。

防摔伤和过劳 老人孩子要注意

春季出游无论是爬山登高还是到乡野体会大自然的生机勃勃，野外的

路况是不能与城市平整的道路相比的。而且春季多雨，就难免出现路滑或者青苔导致摔伤。专家表示，每年春天都不乏一些老人、小孩或者体弱者不慎摔倒受伤，轻者导致腕部、膝部、踝部关节受损，重者出现骨折等情况。因此如果全家出游，上有老下有小的情况下要慎重选择出游地点。家长需要看护好孩子，禁止其攀爬，而老年人则建议带上拐杖或者雨伞等以作支撑。

另外，春季出游本是一件美事，但由于老年人长时间爬山或者走路，容易引起体力透支。特别是患有慢性心脏病、高血压、冠心病、糖尿病的老人，应特别注意过度疲劳诱发猝死。专家强调，老年人出游千万不要抱有“不要拖慢行程”、“不服老”等心态，该不去时就不去。如有严重高血压、心脏病的人最好不要登山；该休息时就休息，不要累了还强撑着要走到固定点。建议老年人外出踏青时步行不要太急，走半小时就休息10分钟为宜。

对有心脏病和高血压病的老人，外出时可备硝酸甘油片、心痛定、救心丸、降压药以备途中发生急症进行救治。

■ 养生食谱



紫苏粥

【做法】：紫苏叶6克，粳米50克，红糖适量。砂锅内加入适量水，放入紫苏叶，煮沸1分钟，去渣取汁备用。将粳米淘洗干净，另行烧水，加入粳米煮粥，等粥熟时，再加入紫苏叶液和红糖，搅匀就可以完成。

【作用】：因此紫苏叶与粳米同煮，有和胃、散寒、解表作用，对于体弱者、偶感风寒者更加适用。



枸杞春笋肉丝

【做法】：将猪肉洗净切成丝；春笋切成同样的丝，炒锅上火，放花生油烧热，将肉丝、笋丝同时下锅炒散，下料酒、白糖、酱油、盐、味精翻炒搅匀，投入枸杞再翻炒几下，微沸淋入麻油即成。

【作用】：此菜适用于肾虚目眩，视觉模糊，体弱乏力等症，冬春两季食用最佳。



五指毛桃煲乌骨鸡汤

【做法】：将乌骨鸡、五指毛桃、芡实等洗干净放入汤煲中；猪脊骨在滚水中煮一下，然后放入汤煲中；切三片姜放入汤煲中，倒入10碗清水，用猛火把水烧开后，改为文火煲两个小时；汤上桌前下适量的盐调味。

【作用】：这道汤能健脾祛湿、利水肿、补气养生。