

## ■ 心理咨询

发现老公见网友，  
我们还能生活下去吗？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：老师，您好，我和老公相恋5年，结婚8年。结婚前几年，老公想要孩子，可是我觉得我还小没玩够，不想要，这事就放下了。这几年，也许是年龄大了，看到同学、朋友家的孩子个个都很可爱，于是也想要宝宝了。可是，努力两年了，都没有怀上，我和老公都有点沮丧。可是，越着急越紧张，越怀不上，为此还影响了我们的感情。从不吵架的我们，现在，经常为一些琐事吵得不可开交。最近，我发现我老公经常在微信上跟一些陌生女人聊天。有一次，他不在，正好有一个人发来私信，我就看了一下。原来，我老公跟这个女人已经见过面了。我质问他，他还嘴硬说，只是网友见面而已。

说实话，在我眼里，我老公是一个老实本分的人。以前对我很好，工作上也比较努力，但是挣钱却不多，结婚的时候我父母就看不上他。老师，您说我们还能生活下去吗？我能相信他吗？

北京市西城区幸福阳光家庭服务中心心理咨询专家王学荣：不知这位求助者目前的实际年龄多大？但整体感觉心理年龄小于生理年龄。生活中自我中心多一些，缺乏对婚姻家庭的整体认识 and 责任感是导致“沮丧”的直接原因。

由于“沮丧情绪”的泛化，导致求助者开始不自信和丧失对婚姻家庭的安全感，从而进一步引发对丈夫的怀疑、猜测到“偷着”翻看丈夫的手机，直到引发“我老公跟这个女人已经见过面了”这件事情。

“我质问他，他还嘴硬说，只是网友见面而已。”对于求助者的这个烦恼，是因为背后偷看丈夫手机而来，不能单方面埋怨丈夫。虽然丈夫嘴硬，但远比丈夫直接承认与他人有染更对求助者本人有利。这说明丈夫对婚姻家庭还是有留恋和责任的。

【专家建议】至于“还能生活下去吗？我能相信他吗？”我想除了自己、谁都不能替您做决定。但是我可以启发您做以下思考：

您的“爱的初衷”还在吗？如果还在，和丈夫继续生活下去是没有太大问题的。但彼此应该早作认知调整 and 有效沟通。“爱的初衷”指恋爱当初丈夫最吸引您、让您决定嫁给他的一个或几个优点或特征。

至于还能否生活下去、还能否相信丈夫，其实可参考您对待“烂苹果”的态度。假设您有一个苹果，当有一天在您想吃时，发现苹果表面有了一个芝麻粒大小的腐烂，您会怎么做选择？在我国实行的是婚姻自由。但是，俗话说得好：百年修得同船渡，千年修来共枕眠。能成为夫妻就说明你们有缘，虽然发生了一些让人不愉快的问题，但毕竟不是不能解决的问题，关键在于您对“问题”赋予怎样的认知。反思一下自己在婚姻之中是否也有问题？不仅对您本人、对您的婚姻家庭都会大有益处。

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



冬天是温补养生的季节，千万不能对身体置之不理，而应积极地进行养生，这样身体才会越来越好。

## 冬季喝水晒背好处多

□ 谭萍

## 饮食要滋阴润肺

俗话说，秋收冬藏。冬季到来，人们食欲普遍增强，此时千万记得要管住自己的嘴，以免伤及肠胃。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”，多食核桃、芝麻、蜂蜜等，可起到滋阴润肺的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品，年老胃弱的人可晨起喝粥以益胃生津。

## 冬季进补要补需对路

冬天进补一定要根据自己身体的实际情况来进行，主要对一些气虚还有血虚的患者进补，不同的虚弱原因进补的方法也不一样。

冬令进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是打基础的意思。一般来说，可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，用以调整脾胃功能。冬要温补，少食生冷，但也不宜燥热。同时，也要多吃新鲜蔬菜，以避免维生素的缺乏。

## 越冷越需要多喝水

人们待在温暖的室内，很少外出活动，但并不意味着人体消耗的水分就会减少。冬季气候干燥，空气湿度小，更应补充水分。如果喝水少，血液浓稠度就高，容易出现血栓等症状，引发心脑血管疾病。冬天多喝点水还能加快新陈代谢，起到抵御寒冷的作用。

## 早睡是最好的补药

最简单、最便宜、最好的进补是早睡，每天应不晚于11点睡觉。专家强调，夜晚之于人体就相当于冬季之于自然，大自然在冬季要休眠，

人也要在夜晚睡觉，晚上11点是子时，也就是人体的冬天，睡着了阳气才能藏入身体，醒着阳气浮于体外，这个时候睡觉了，人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

## 适度运动多活动手脚

运动是驱寒的最好办法，同时还能提升免疫力和抵抗力，能帮你远离寒冷和疾病。但锻炼前一定要注意热身。先进行慢跑使身体微微出汗后，再进行高强度健身运动。运动时衣着以保暖防感冒为主，运动后要及时穿上衣服，以免着凉。

如室外空气寒冷不便运动，做家务也是很好的运动方式，如上楼梯，只要7分钟，就可消耗100卡，还可锻炼心肺功能。下楼梯，只要14分钟，就可消耗100卡热量。拖地，拖地只要20分钟的时间，便能消耗100卡热量。扫地，用的时间也不必很多，只要25分钟，就能消耗100卡。

此外，颈部、背部、腹部、脚要重点保暖。这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉，会发生头痛、颈部酸疼等；背部受凉，例如现在还睡在凉席上的人，早上起来很多时候都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。

腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经，避免月经不调，避免受寒不适，腹部温暖是关键；最后脚有着多个穴位，一旦寒冷不适，会导致身体出现条件反射，也出现各种问题。

## 冬季洗浴要保湿防燥

冬季洗浴有四忌：忌洗太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强。否则，极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂，让皮肤更为干燥，因而也更易发痒、皲裂。

洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等，以保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落。

## 保持室内空气新鲜

寒冷冬季，人们常将门窗关得紧紧的，这种做法使得屋子内充满二氧化碳和废气，对人的健康十分不利。因此，即便是异常寒冷的寒冬腊月也要注意定时开窗，以便排放二氧化碳和废气，提高氧气浓度。同时，让阳光照射进来，增加室内负离子含量，以保持室内空气新鲜。

## 穿着柔和，注意衣服搭配

冬寒穿衣较多，如不注意穿着，更易感觉皮肤瘙痒。这是因身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦产生静电，静电刺激皮肤所致。因而，冬季应尽可能选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。

同时还要注意衣服搭配，穿了涤纶衬衫就不要再穿腈纶毛衣，里面穿了合成纤维的衣服，外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣，以防止产生静电为宜。

## 多晒背，壮阳气调情绪

冬季是万物沉寂的季节，所以在这个季节中，看到万物开始萧条，人们难免产生悲伤情怀。进而滋生伤感、忧郁的情绪。其实这与缺乏日晒有关系，冬季里中医提倡“晒背”来养生。

背部是身体最重要的七条运输和管理阳气的经脉汇集处，经常背对日光而坐，让太阳把脊背晒得微暖，阳气会通过背部穴位吸收到体内，然后运送到全身各处。当你晒了太阳感觉遍体和畅时，就是体内阳气充足，经脉通畅的表现。阳气补足了，我们可以精神抖擞地享受生活。

## ■ 生活小窍门

## 宝宝冬季如何通过食疗防感冒

冬季天气寒冷，宝宝很容易感冒，打针吃药对宝宝身体不好，那么有没有什么好的办法，既能让宝宝健康又能防止感冒呢？答案是当然有。这个办法就是食疗，下面笔者给大家介绍4种，让宝宝轻松过冬季。

**阴虚感冒：**宝宝一般偏瘦，睡觉多汗，容易心烦，易口渴、舌红、舌苔少。这类宝宝容易因汗多而着凉、感冒。宝宝食谱：百合枸杞猪肉粥。百合20~30克、枸杞10克、猪肉碎丁和米适量。先将米煮成粥，然后放入百合、枸杞、猪肉碎丁，一起煮至熟为止。

**气虚感冒：**宝宝一般偏胖、虚胖，有薄薄的舌苔、舌不红，这类宝宝因为体质虚弱，也容易感冒。宝宝食谱：山药猪肉粥。山药20克（或生山药切片）、猪肉末和米适量。先将大米煮成粥，将山药、猪肉末一起煮至熟为止。

**寒性感冒：**宝宝在感冒初期，有以下症状：咳嗽、痰多且稀、鼻涕清稀、舌苔白白的、大便白而干、尿很多、不爱喝水，一般就是寒性感冒，多是因为寒性、着凉所致。宝宝食谱：葱白粳米粥。葱白（葱的根部）5~6段，生姜6~7片、

粳米适量。先将粳米煮成粥，同时将葱白放入粥中，快好时放入生姜煮5~10分钟后就可熄火。

**热性感冒：**宝宝在感冒初期的症状为：痰咳不出来、咽疼、爱喝水、有黏稠的鼻涕、舌头红色、舌苔变黄、脉搏也比平常快，一般是热性感冒。宝宝食谱：薄荷牛蒡子粥。薄荷6克、牛蒡子10克、粳米适量。先将牛蒡子单煮15分钟，取出牛蒡子，留下汁水备用。将粳米煮成粥，10分钟后放入薄荷，在粥快好时，放入牛蒡子汁水，煮5分钟即可。（任万杰）