

## ■ 心理咨询

怎么样  
才能找到我的另一半？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：

老师，您好，我今年36岁，未婚。自我感觉相貌一般，工作一般，是人们眼中的“大龄剩女”，更让人难以启齿的是，我甚至都没有谈过一场真正的恋爱。二十多岁的时候，我还有过几个暗恋对象。有一个，我觉得他对我有点意思，可最初，我没明白，在我拒绝了他两次吃饭的邀约后，这人就错过了。自此，我好像陷入了一个怪圈。

每次我对一个人有好感，而且我觉得他对我也有好感的时候，可他总是迟迟没有行动。我虽然心里着急，可是还是觉得女孩子应该保有一些矜持，从来也不会主动。所以长到这么大，我都没有谈过一次真正的恋爱。

这些年，家人，朋友没少给我介绍对象，可是我很排斥这种方式。我觉得相亲的目的性太强，我更喜欢通过自然方式认识异性。老师，您说真的是我性格不好？长的不够漂亮么？才一直单身到现在。我想找一个靠谱的人白头到老。我应该怎么办呢？

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：关于找对象，我提倡“随缘”。随缘是指在找对象时，要常怀感恩之心，不要轻易拒绝与他人相识的缘分和机会。无论是自己相识的朋友或熟人的相邀，还是亲朋好友给介绍的相亲活动，都是自己的缘分，都应该珍惜和感恩，而不该拒绝或排斥。正是因为有“排斥和拒绝”，才导致错失良缘，至今单身一人。建议您改变一下对“相亲”的认识。“相亲”对于谈恋爱而言，是必不可少的重要环节，任何时代都不可或缺，更没必要排斥。

关于长相和性格，我想邓颖超大姐吸引周恩来总理的亮点，一定不是她的五官外表。一个人的容颜外表，来源于父母的遗传，每个人都没机会选择，生下来什么样就是什么样，没必要再去人为地修正。有必要随时修正的应该是自己的心灵，正所谓“相由心生”。真正可怕的不是人的丑陋外表，而是人的丑陋心灵。相对于好外貌，我想您更应该关注好思想、好性格、好人生。当您把主要精力放在追求内在的“真、善、美”上的时候，您所释放出的人格魅力，不仅会吸引异性的青睐，也同样会吸引姐妹们的羡慕和赞誉。

现在，很多单身青年想恋爱、结婚，但是又给自己设定了很高的门槛，只要一个条件不符合，就很难迈入恋爱之门。我想告诉广大单身青年，如果想尽快找到恋爱对象，一要放下，二要随缘。放下，就是要放下自己的虚荣心，不攀比、不自私、不强求。不要总是拿自己设定的标准、别人的标准，或者以前的恋人做参照物。同时要尊重关爱我们的人，比如父母的意愿，提早完成人生大事。随缘，就是要常怀感恩之心，不要轻易拒绝与他人相识的机会。

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



## 寒风来袭

# 我们该如何保护关节

□ 孙继兰

### 关节炎重女轻男 女性30~50岁高发

类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病，致残率较高，如果平时有乏力、低热、体重下降，再加上早上起床后半小时内，都有小指关节僵硬的感觉，特别是对称性的，就要及时去医院检查。

此外，还有一种骨关节炎，是骨关节老化带来的疾病，但现在有年轻化的趋势。关节也跟机器一样，有使用寿命，过度使用或者使用不当，都会减少使用寿命。一些特定职业的人，比如运动员、模特、搬运工，就

容易得骨关节炎，但现在没有证据表明寒冷会直接导致关节炎。

无论是类风湿关节炎还是骨关节炎，都是女性易中招。类风湿关节炎在30~50岁的女性中是高发期，骨关节炎高发期再延后10年。

至于为何女性发病率比男性高，有种观点是与女性生育、绝经各时期内分泌系统波动大有关。专家认为骨关节炎的危险因素还包括肥胖、雌激素缺乏、骨质疏松、维生素D缺乏等等，这些都易集中发生在女性身上。



### 膝盖特别怕冷 保暖不够诱发关节炎

如果已经有关节炎，寒冷会加剧炎症，或者引起复发。对关节炎患者来说，保暖是最基本的保护措施，一年四季都要注意，冬天、夏天都需要保暖。

那没有关节炎的，是不是可以高枕无忧了呢？

当然不是。跟其他关节，比如髌

关节不同，膝关节的位置比较特殊，上面覆盖的软组织比较少，脂肪含量也比较少，所以很容易受寒冷刺激，需要格外注意。

虽然关节部位血管很丰富，但是寒冷还会导致肌肉收缩，血供减少。如果不注意保暖，长期以来，关节抵抗力下降，也容易患上关节炎。

### 关节炎致残率占首位 年轻人也要保护膝盖

近一次全国残疾人抽样调查结果显示，关节病导致的残疾总数超过其他各种疾病，而类风湿关节炎的致残率又居关节病的首位。

目前，类风湿关节炎发病原因尚

不明确，除遗传、病毒感染外，身体内的免疫细胞等也“暗中作梗”。我国类风湿关节炎患者人数已超过500万，患者通常关节疼痛、僵硬、肿胀，如果不接受有效治疗，患者2年内有一半的人

指间关节和掌指关节会畸形。建议通过实验室检查和影像学检查尽早确诊病情，除了积极使用可以改善病情的传统抗风湿药物，还可以使用有效缓解疾病的生物制剂，提高生活质量。

## ■ 生活小窍门

# 几招教你赶走水壶的水垢

□ 吴美玉

家家用水壶，而时间一长就会出现令人讨厌的水垢。为此，笔者向您推荐几种简便易行的方法。

**水壶煮山芋除垢** 在新水壶内，放半水壶以上的山芋，加满水，将山芋煮熟，以后再烧水，就不会积水垢了。但要注意水壶煮山芋后，内壁不要擦洗，否则会失去除垢作用。

**小苏打除水垢用** 结了水垢的铝制水壶烧水时，放1小匙小苏打，烧沸几分钟，水垢即除。

**煮鸡蛋除水垢** 烧开水的壶，

用久了积垢坚硬难除。如用它煮上两次鸡蛋，会收到理想的效果。

**土豆皮除水垢** 铝壶或铝锅使用一段时间后，会结有薄层水垢。将土豆皮放在里面，加适量水，烧沸，煮10分钟左右即可除去。

**热胀冷缩除水垢** 将空水壶放在炉上烧干水垢中的水分，烧至壶底有裂纹或烧至壶底有“嘭”响之时，将壶取下，迅速注入凉水，或用抹布包上提手和壶嘴，两手握住，将烧干的水壶迅速坐在冷水中（不要让水注入壶内）。重复2次

至3次，壶底水垢会因热胀冷缩而脱落。

**醋除水垢** 如烧水壶有了水垢，可将几勺醋放入水中，烧一两个小时，水垢即除。如水垢中的主要成分是硫酸钙，则可将纯碱溶液倒在水壶里烧煮，可去垢。

**口罩防积水垢** 在烧水壶里放一只干净的口罩，烧水时，水垢会被口罩吸附。

**磁化作用** 在壶中放一块磁铁，不仅不积垢，煮开的水被磁化，还具有防治便秘、咽喉炎作用。