

■心理咨询

今后我要如何
跟婆婆一起生活呢？

□本报记者 陈曦

职工问题：您好，老师，最近我遇到了一件事情，有点苦恼，想跟您寻求帮助。我和老公都是外地人，在北京一直租房住。2014年我们结婚了，当时本来想买个小房子，但首付不够。去年，婆婆到北京跟我们生活，还找了份收入不错的工作。今年，我怀孕了，和老公商量着一定要买房子。不过，因为公公已去世，婆婆目前一个人，并且打算今后长期跟我们一起，所以房子最小也要买两居了。原以为，婆婆会给我们凑一些首付款，可是提了几次，她丝毫不理会，根本没有一起买房的打算。我亲妈把能拿出的钱都给了我们，听说我们还要贷款200万，吃不下睡不着，还想着帮我们跟亲戚借钱，可是婆婆却不闻不问。为什么妈妈跟妈妈有那么大差别呢？这样的婆婆今后我要怎么跟她一起生活呢？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：您好，很荣幸能回答您的来信。在信里您讲述了对婆婆一些做法的不满和对未来婆媳关系的忧虑。来信信息有限，很想知道您具体是怎么和婆婆提议希望她能够帮助你们一起凑钱的呢？还有您先生对购房一事的看法是怎么样的呢？他是否希望您婆婆给予你们资助呢？他是否有跟您婆婆沟通此事呢？他是如何跟您沟通此事呢？在我看来这些信息非常关键。不得不承认婆媳应该是这世上最难处理的人际关系之一了。但我认为好的婆媳关系里，藏着您先生的情商，想完美处理你和婆婆的关系他才是关键。不是要求他要偏袒谁，而是无论什么时候，都能体现一个男人的担当和责任。家庭地位中，男人角色的缺位和女人角色的错位，是问题婆媳关系最大的元凶。

处理婆媳关系和夫妻关系一样，没有捷径可走。但总会有些做法，让关系朝良性发展。

建议一：不期待婆媳亲如母女。最初就把心态放低，儿媳把婆婆当成客户或上司，给足尊重、偶尔亲近、时常问候；而且原则上讲，长辈其实并没有义务一定要帮助你购买住房。

建议二：请您先生承担起协调您和婆婆的关系的责任。当男人幼稚、逃避，缺少担当时，改善婆媳关系的重担无一不是更多地落在女人身上。您的先生身负儿子与丈夫双重角色在身，不能躲清闲。

建议三：婆媳之间想要处好，既要真情实意，也要技巧心机。所有关系都是在接纳中磨合，在磨合里完整。也许你会问，家不应该是最真实最放松的地方吗？回家还要用心机，不累吗？我并不认为心机一定是贬义。更重要的是心机背后的动机。有人用心机只是为了挑拨离间出恶气，初衷就有问题，关系必定不会好到哪里去。而愿意让一段关系朝着向好的趋势发展而动用心机值得称赞。

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



年底了，中国人讲究“辞旧迎新”，肯定少不了要对房间里里外外都进行一次彻底的大扫除。小编提醒您，这时可别忘记把你家的“小药箱”也进行一次彻底清理，淘汰掉过期药、变质药，并及时补足快用完的家庭常用药哦。

年底了 要清理一下 自家的小药箱

【淘汰掉哪些药？】

No1：过了保质期的药

每种药物都有自己的保质期，药品必须在规定的有效期内使用，超出有效期时，其作用降低或毒性增强，不能继续使用。

No2：外观改变了的药

要检查药品外观，如果药片吸潮，甚至发霉，或者药品因为风化出现了裂片的都要及时丢弃。儿童经常会喝的退热糖浆，以及部分眼药水，打开后放置时间过久可能会出现浑浊，长出霉斑、霉球，这种情况都不能再使用。大部分中成药含有糖、糊精等添加剂，易受潮，温度高更容易发霉、生虫。

No3：散装药、没说明书的药

人们去医院就诊时，如果是慢性病，医生开具的药物一般是几天到一周的药量。这时，我们去药房取药时拿到的可能是散装药。如果你的病好了，药还没有吃完，一般不建议保留。一是因为这些多为处方药，且多没有说明书（散装药多没有说明书，但取药时可以向窗口索取）要避免家人误服；二是因为这些药多用纸袋包装，易吸潮、氧化，不宜长时间保存。

【该添置哪些药？】

你还需检查一下家中的必备常用药中你还缺啥，要尽快补足，以免在需要时手头没有干着急。

家庭药箱常备的药物应该包括：

●外用

小伤口处理：小剪刀、外用的碘

酊、酒精、创可贴、无菌棉花纱布等。

测量用具：体温计、血压计、血糖仪。家中有高血压病人最好备个血压计，平时可以定时测量血压，为医生评估降压疗效提供一些数据。当老人有头晕、胸闷等不舒服的症状时，也方便可以测量一下；血糖仪是糖尿病病人的必备之物，可以及时测量血糖值，既可以监测降糖药物的疗效又可以降低药所致的低血糖风险。

消炎外用膏药类：百多邦、红霉素软膏。

蚊虫叮咬：驱风油、风油精（可涂抹提神，缓解头痛头晕、肌肉痛等不适）。

●内服

预防晕车、晕船药：茶苯海明片、晕车片等。很多人匆忙在车站附近的小摊买晕车药，要提防不法分子的假冒伪劣药品，注意检查药品的批准文号、有效期等信息，预防假冒伪劣药品所致的危害。

建议一定要去正规药店购买，备在家里的药箱以备不时所需。同时，晕车药最好在开车（船）前半小时服用。

感冒药：5%的人每年至少会感冒一次，因此，在家里备上一盒感冒药很有必要。常见的感冒药有泰诺感冒片、快克、银翘解毒丸、清热解毒口服液、扑热息痛等。需要提醒的是，感冒是自限性疾病，一般不用药物治疗，休息和多喝水也可以自愈。儿童要掌握药物的剂量。

止痛、退热药：非处方止痛药主

要是非甾体抗炎药，如布洛芬、扑热息痛等。

止痛药多为OTC药物，可以自行购买和服用，应注意以下几点：一，有胃病、消化道溃疡病史的人要慎用；二，应按说明书推荐剂量和用法，不要擅自加量；三，疼痛症状明显加重或出现新的疼痛症状，以及连续用药3天仍不能缓解症状，都要去看医生。

腹泻的非处方药：如藿香正气丸、保济丸、黄连素等。如果家有儿童建议备妈咪爱、蒙脱石散等腹泻药。

助消化药：家里应常备助消化药，如干酵母、乳酶生、多酶片、胃蛋白酶、片胰酶肠溶片。

【如何放药箱？】

内服、外用和大人、小孩服用的药物应分开贮存，并在药品包装上标示清楚，以免急用时拿错误服。

药箱最好固定放在家中某一位置，不要经常变动，以防紧急需要时找不到。对于急救药品，家人都要知道放在什么位置。

【淘汰的药该如何丢弃？】

淘汰掉的药你不能就这样随便地和生活垃圾一起丢掉。这样如果被孩子们捡到，可能会误食。另外也会污染环境。最好的处理方法是，尽量能找到回收旧药的药店。如果你身边没有这样的药店，可以将药从瓶（整板）中取出，泡水或破坏后放在“有害”垃圾分类中。

■生活小窍门

六类病人就医不适合“打的”

□毛自平

出租车作为日常交通工具之一，在城市非常普遍，是许多患者突发疾病时去医院就医的首选。然而研究表明，以下六类病人不宜“打的”去医院。

1、急性心肌梗死病人。急性心肌梗死发生后由于心肌电活动极度不稳定，因此非常容易发生心律失常，其中以心室颤动最凶险，可造成病人在短时间内死亡。据临床观察，近半数的心梗患者常在到达医院之前发生意外。

2、心脑血管病人。心血管病

人是指心脏发病和脑血管出血的病人。这类病人的处理方法应是尽量减少搬动，原地救治，以免增加心肌耗氧量，造成脑压升高和脑出血，待病情相对稳定后，才可转送医院。

3、骨折病人。骨折一般有闭合性和开放性两种。对骨折伤者必须采取止血与固定，保护伤者的特定体位，减少病人的疼痛和不必要的再损伤。出租车对骨折病人一是无救治措施，二是空间小对伤者不利。

4、脊柱创伤病人。脊柱伤病

是当今致残很高的严重创伤，其中很多是因受伤后处理不当而致残。遇到此类伤病者应遵守快速、正确、轻柔的原则，用急救车送医院。

5、传染病病人。传染病病人发病期传播迅猛，尤其是重症肝炎患者，会对他人产生交叉感染，必须通过专用急救车辆转送医院。

6、烧伤病人。对于烧伤患者一要保护创面、防止感染；二要抗菌止痛。往往有些烧伤病人着急而乘出租车到医院，结果引起创面感染，对院后救治极为不利。