

■ 心理咨询

父母总是催我结婚
我该怎么面对？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：我是“80后”，从南方小镇到北京打拼已经10多年，有一份忙碌但是喜欢的工作，收入也不错。两年前，我还买了一套小小的房子，虽然贷了不少款，但是起码有了一个稳定的住处。我觉得我现在的状态挺不错，可是父母却觉得我很失败，原因只有一个，我年龄已大，却还未婚。

其实，我不排斥爱情，如果遇到不错的女孩子，也会想谈恋爱。但是在婚姻上，我的想法是：如果遇到对的就结婚，如果没有遇到，不结婚也无所谓。可是父母却很着急，我知道他们的压力不仅来自于传统观念，还来自于亲友们异样的眼光，所以总会托亲戚、找关系给我介绍女朋友。说实话，我挺不想去见这些人的。因为有两次，我跟对方刚见过一两面之后，我们的父母就开始讨论什么时候结婚的事情了。为此，我没少跟他们争吵。

难道我对婚姻的想法和态度不对？怎么才能让我的父母接受我的想法呢？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：您对婚姻有审慎的态度是值得称赞的，而父母一辈人对婚姻的想法之所以和您的不太一样是因为他们那个年代的人生活太过辛苦，受当时环境所限，他们难以为自己的理想而活，自由意志与精神追求对他们来说非常奢侈，因而，他们也难以从心底认可您的观念。父辈关于婚姻的想法和态度没有能够跟随时代一起变，主要是因为他们没有和我们这代人一起接受更丰富的思想和观念，他们获得的信息太少，对现在充满多样性和包容度的时代缺乏了解。

在和父母谈到婚姻问题时，不要和父母发生直接的言语冲突。用尊敬的话语进行回应，避免冲突性的回应，给父母充分的表达时间。同时也要多想想，除了婚姻，您和父母之间还有哪些可以聊的话题，还有哪些沟通方式和角度。在谈话时把表达真实需求放在首位，而不是只简单的说自己的立场，立场的碰撞只会让双方更加对立，从而没有机会多聊“为什么”。在您和您的父母把对方的需求充分理解后，您可以尝试向父母证明您的需求和父母的并不相悖，但是时代在变化，如何把需求实现需要用新的方法和新的思路。您拥有稳定的工作和收入，购买了住房，是为了保证未来婚姻生活的经济基础。您在择偶时注重亲密关系的质量，是为了婚姻的稳定和长久，这样您和您的妻子才能共同尊敬并照顾父母，未来成为负责的父母。

您还可以教他们上网使用电脑、手机、社交和购物app，了解新鲜事物，想尽办法丰富他们的信息来源。当他们的退休生活被这些东西占据时，自然会减少对您的过分关注。

最后希望您学会坚持多去考虑您的需要和责任。同时也希望各位曾经面临父母逼婚的朋友，在有了自己的孩子后还能记得自己当年坚持走出的路。

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



香逐“春困”

俗话说“春困秋乏夏打盹”。这是因为春天气候变暖后，体表的血管扩张变粗，全身的血液流向体表的增多，流向大脑的血液相对减少，因而会发生缺血、缺氧，出现困倦、昏昏欲睡现象。这就是“春困”，是大自然冬春交替更换给人们带来的一种普遍生理反应。如何才能赶走“春困”呢？笔者的妙招是香。

闻“香”提神

在室内点上一盘甘草檀香。利用甘草和檀香燃烧发出的气味，可以起到免疫避邪、杀菌消毒、醒神益智、养生保健的作用。由于甘草本身性味的平、甘，中和了檀香辛、温，所以甘草檀香燃烧所释放出来的清香味道不烈不燥，缕缕香甜柔润。在家中焚香闻香，有利于身体健康，烘托出家庭的温馨与和谐。在办公室中焚香闻香，可以提神醒脑，消除内心的紧张和烦躁，让人精神抖擞激发灵感。室内焚香更可以抑制因春季返潮温暖所滋生的霉菌、驱除秽气。从中医的角度来说，焚香属于外治法中的“气味疗法”。

沐“香”醒神

煮一锅薰衣草绿茶汤，泡一个热气腾腾的蒸熏澡。让绿茶熬煮出来的清香渗入薰衣草的芳香精油中，缓缓地渗入身体内的五脏六腑，从而加速体内的新陈代谢，促进细胞再生，增强身体免疫力，达到舒心养颜，放松减压的效果。薰衣草和绿茶均具有抗菌、驱虫、除臭、安定情绪、解除忧虑、清新头脑、改善睡眠、舒缓疲劳、恢复活力的药用功效，所以薰衣草绿茶浴之后更能调节情绪，提高睡眠质量。而且，熏浴时缕缕绿茶薰衣草清新甜美的花香由鼻子嗅，沁入骨髓，暗香浮动，会令女士更迷人，男士更浪漫。

携“香”精神

随身携带一个沉香香囊。让沉香独特的若有若无香气在身体上袅袅散发飘逸，所到之处随之散透幽幽的清雅，于有形无形之间调息、通鼻、开窍、调和身心，在馨悦之中调动心智的灵性，从而净化心灵，安神定志，达到修养身心，时刻处于令人愉快、舒适、安详的气氛中。

因为沉香性味辛、温、无毒，具有行气止痛、温中止呕、纳气平喘的功效，春天雨季频密，加上东风的温润，空气中湿度大，是造成“春困”的主要原因，随时随地闻香吸香，无疑是祛湿滞除污秽，益阴助阳的好办法。

■ 生活小窍门

探手感 辨体质

□ 一叶

双手就像我们的“第二张脸”，不仅代表个人形象，还能反映身体的健康状况。

在中医看来，与人握手时根据不同的“手感”，就能对其体质探知一二。

手冷脾肺虚弱

有些人手脚心冰凉，天冷的时候更加明显，有时还伴有倦怠乏力、腰膝酸软、肠胃不适等表现，这常是脾肺虚弱的表现。中医认为，脾虚则气血生化不足，进而导致正气亏，抗寒力弱。

这类人平时可以多吃一些性质偏温热，具有温补脾阳作用的食物，如羊肉、猪肚、红枣、桂圆、生姜等。此外，还要加强锻炼，注意保暖。

手干气血不畅

不少人到了秋冬季两只手特别干燥，常会脱皮、皲裂。这可能是气血不畅的表现，导致皮肤“失养”，汗腺、皮脂腺的功能也受到影响。

要想改善这种状况，不妨多吃一些新鲜的蔬菜和水果，少碰生冷食物；注意补养气血，如吃点桂圆、红枣、当归、百合、黄精等。此外，生活中要多喝水，少接触肥皂等有刺激性的物品，洗手后及时涂抹护手霜。

手热血虚食积

还有部分人，手摸起来跟热炭似的，自己也时常觉得手心发热，容易心烦发火，甚至失眠多梦、头昏眼花、双目干涩等。

这种情况可能由血虚或食积引起，阴血不足使得阳气上亢，手心发热，这类人要少吃温燥的食品、调味品，如榴莲、花椒、肉桂等，注意规律作息；食积引起的手热则可补充白萝卜、山楂、麦芽等有助于健脾消积的食物。

手黏阴虚火旺

有些人手心特别爱出汗，两只手总是黏糊糊的，有时还伴有烦热、咽干、口燥等症状。这是典型的阴虚火旺表现，调理上应以“补阴”为主，特别是要滋肾阴、养心阴。

要注意保证充足的睡眠，避免过度劳累；日常饮食中少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，补充一些红豆、红薯、枸杞、黑豆、黑木耳等。

