

■ 心理咨询

因为我想创业
与妻子关系紧张,咋办?

□ 本报记者 陈曦

职工问题: 老师,您好,我爱人最近在跟我冷战。跟她说话,最多回我两个字。这样已经持续快两个月了,这个年都没过好。我觉得导火索可能就是因为我想去外地创业,但她不同意。

我是一名程序员,已经35岁了。因为经常加班,我们的工作可以说是体力与脑力兼备的。但是最近两年,我明显感觉我的工作状态大不如前。

正好,我在杭州的朋友要创业,而且想让我一起。我觉得这个创业项目挺有发展前景,而我也正好想换工作,于是就答应了。没想到回家跟老婆一说,她就怒了,我们就吵了起来。

我知道她担心我们的生活问题,因为创业期间的薪资可能不多,也需要往里搭钱,或许还会失败,但是我们还要还房贷,孩子也还小,即便有我丈母娘帮忙,她也觉得有点吃力。但是,我已经到这个岁数了,如果不趁现在拼搏一下,我觉得以后可能就很难有机会了。您说,我应该怎么说服我老婆啊?

北京华益社会工作促进中心机构负责人郑玉珍: 您好!很荣幸有机会和您分享我的建议。在来信中反映您的事业与家庭之间发生了冲突。从信中得知,您是一位刚刚迈过青年期的丈夫,有妻儿,丈母娘与你们也生活在一起。作为成年人,事业好、家庭好、生活好是我们每个人都追求的美好理想,但是往往事不随人愿,我们的生活中常常出现这样或那样的矛盾、冲突,甚至失败等令人不愉快或悲痛的事。这就需要我们建立正确的价值观,养成良好的心理素质。首先建议建立事业、家庭、生活平衡发展的观点,尤其是要把事业发展与家庭稳定平衡关系放到重中之重的位置。您的妻子与您冷战、争吵,原因可能不是不支持您创业,而是因为您去外地,去外地代表着夫妻两地分居,意味着孩子的成长中父亲角色的缺失,意味着家庭稳定出现隐患,而这些才有可能您妻子最关心、最担心的问题。如果在得到您妻子的支持下,并妥当处理好了夫妻关系问题、亲子教育问题,能做到事业发展、家庭稳定,就最好了。

您在信中也提到特别想和妻子好好交流,并期望能说服她。关于夫妻之间如何沟通,有几点建议:第一,营造一个良好的沟通氛围。第二,做一个平等的沟通者,夫妻之间彼此尊重对方的想法、感受、情绪等,以“说服”对方为目的的沟通不是真正的沟通。第三,先做一个好的倾听者,引导妻子谈出她的事业观、家庭观、生活观、育儿观,全面了解妻子。第四,以关系和谐、生活平衡为原则,说出自己作为丈夫、父亲、儿子(女婿)有建设性的意见、想法和计划。第五,在以上基础上,夫妻双方共同就“创业”的事情做决策,并形成家庭重大事情的决策模式。

如果您还没把握,可以找朋友或专业的机构去寻求帮助和专业支持。

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

“健康传说”里的误区

□ 吕雪莹

食疗跟药疗在中医学预防及治疗疾病范围中占有举足轻重的地位。“药食同源”就是提倡吃对适合自己体质的食物,能为健康大大加分。然而面对民间广泛流传的“健康传说”,有时反而让大家不知道该怎么吃。常常有很多病人烦恼地问:我全身酸痛是不是因为太爱吃豆腐才这样?小朋友咳嗽到底能吃鸡肉吗?今天,笔者从中医学“药食同源”的角度,为大家揭开面纱!

咳嗽禁止吃鸡肉

每次只要咳嗽,长辈总会告诫:不要吃鸡肉。为什么不能吃鸡肉?我们先来了解鸡肉在中医食疗上的作用。

鸡,品种繁多,在古书上记载的就有以下几种:丹雄鸡:味甘微温;白雌鸡:性味酸甘平;乌雄鸡:味甘温热,主补中止痛,凡实证、邪毒未清者不宜食。黄雌鸡:主腹中水癖,治冷气。

鸡肉因品种不同本身的性味也不同,当然所适合的人群也有所差异。现代我们食用的鸡肉,多偏向性味甘平类,若感冒导致的咳嗽,吃鸡肉对症状的影响其实不大。有趣的是,体质气虚血弱偏向虚寒的人群,长期肺肾气虚导致的虚咳,反而适当地吃一些乌骨鸡药膳,能调养气血有助改善慢性虚咳。

萝卜解人参药性

民间自古流传萝卜与人参不相融,二者像是冤家不能碰头,大家都说

“萝卜解人参药性?服了人参再吃萝卜,人参是否就浪费掉?”真的吗?

萝卜又名莱菔,有消食化痰,利尿通淋的作用。人参有许多种类,性味各不同,但都有补气的功用。一般认为萝卜会减低人参补益作用,解除人参的药性。事实上每个人体质都不相同,服用的人参也不同,在临床用药上有时还会两者同用,扶正祛邪,对某些疾病有特殊的治疗效果。

因此服用人参前,可以先请教专业医师,应服用哪种人参比较适合自己的体质,在食物上不必特别忌讳吃萝卜,民间也有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的俗谚流传,从营养学的角度来看,白萝卜含有丰富的维生素C,具有助消化的功能,对于人参的补益效果,不会造成极大的影响。

柿子跟螃蟹同吃会中毒

柿子和螃蟹都是秋天的美食,柿子有润肺止咳、健脾止泻的功效。但是,柿子含有丰富的单宁酸成分,同

时食用高蛋白类的海鲜:如螃蟹及虾子等,就容易使螃蟹中的蛋白凝固,可能引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,在古人看来这些肠胃道的症状就像中毒一样可怕。所以在享受美食时,别忘记先人的智慧和长辈的叮咛,多注意这些小的细节,可以为健康加分。

关节疼痛不能吃豆类

最近天气湿冷,门诊关节酸痛的病患也随之增多了,常有人害怕地询问:是不是关节痛因为吃了太多“寒性的豆腐?还是喝了太多绿豆汤太凉了造成全身疼痛?”

其实,造成关节疼痛的原因众多,如退化性关节炎、痛风性关节炎、单纯因为气候改变关节疼痛……只有尿酸太高产生的痛风性关节炎,才须避免吃豆类、海鲜、菇类、啤酒等食物,其他类型的关节炎则没有这项禁忌。有些因压力及劳累导致肌肉紧张血液循环不良的关节疼痛,在没有尿酸问题的前提下吃一些豆类,因本身丰富DHA能缓解疲劳减少疼痛。

■ 生活小窍门

树叶治病 功效非凡

□ 郭旭光

树木是人类的亲密朋友,有些鲜嫩无污染的叶芽其实是极好的中药材。这里为读者推荐几种。

侧柏叶可治带状疱疹

侧柏叶味苦涩,性微寒。具有清泄肝胆湿热,收敛凉血解毒之功效。用其治疗带状疱疹,效果颇佳。可取新鲜侧柏叶用清水漂洗干净,沥去水,捣成泥状,然后和鸡蛋清调和成糊状涂于患处(约1厘米厚),用纱布覆盖,胶布固定。每天换药2次。涂前局部应先用生理盐水冲洗消毒。一般24小时疼痛大减,3~5天可获痊愈。

乌桕叶可治鸡眼

乌桕叶味苦,性微温。具有清热解毒,活血止痛之功效。用以治疗鸡眼,效果良好。可取春季乌桕带柄嫩叶,将其分泌的乳汁直接涂

擦鸡眼,连擦5分钟,每日上午擦2次,晚上用热水泡脚,并刮去软化角质,连用10~15日可愈。

桃叶可治干燥性鼻炎

桃叶味苦,性平。具有清热解毒,杀虫止痒之功效。用以治疗干燥性鼻炎,有较好的疗效。可取桃叶嫩尖1~2枝,用手揉成棉球状塞入患鼻,待鼻内分泌大量鼻涕,不能忍受时,弃掉塞药。每日4次,一般连用1周即可。

柳叶可治脚癣

柳叶味苦涩,性寒。具有清热解毒,凉血消肿,除湿散风之功效。用以治疗脚癣,效果不错。可取新鲜柳叶250克洗净,加水1000毫升煮沸5分钟,先熏蒸患处,待水温下降至能耐受时,再浸泡半小时,每日早晚各1次。一般用药4~7



天可愈。

柿叶可治黄褐斑

柿叶味甘苦涩,性微寒。具有收敛止泻,润肤止痒之功效。用以治疗黄褐斑,有较好的疗效。可取青嫩柿叶晒干研成细末50克与白凡士林50克调匀成膏。临睡前以此膏搽于患处,早上洗去,一般连搽15~30天,斑即消退。此方对妇女雀斑等色素沉着也有一定疗效。

桑叶洗头能护发美发

桑叶味甘苦,性寒。具有疏散风热,平肝明目,清肺润燥,凉血止血之功效。用桑叶洗头能护发美发。可取新鲜桑叶200克,洗净搓碎后,放入容器注入清水,继续使劲搓揉,直到水变暗绿胶汁状,随后将碎渣叶滤去,将汁略加热洗头。能使头发乌黑、光泽、柔软。