

■ 心理咨询

遇见不喜欢又不讨厌的人
我该接受吗？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：老师，我今年刚刚毕业参加工作，我妈已经开始发动所有亲戚朋友在给我介绍对象了。

我妈说我幼稚，说感觉要慢慢培养。可是我觉得，一定要找到跟我一见钟情的人，将来才能幸福。像慢慢培养这种，那岂不是谁都可以啊！我妈说我是被电视剧毒害了，可是我觉得我能找到一个又帅，对我又好的人！

最近，有个男孩好像挺喜欢我的，每天都会给我发微信，周末还会约我逛公园……可是我没什么兴趣。我觉得我们俩性格、爱好，好像不太相投，可他竟然又发动我朋友来劝我做他女朋友。上学的时候都在玩，我根本没空谈恋爱，好像是缺乏点经验。仔细想想，虽然我不太喜欢他，可是也不讨厌他。您说我要不要先答应了他，积累点经验。可是，又觉得这样不太好。我该怎么办啊？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：我看到你在来信中表达了一些困惑，很犹豫不知是否应该答应做他的女朋友，你认为你缺乏恋爱经验，不知是否应该趁此机会积累经验。其实做每一件和相互了解有关的事都是需要时间和付出机会成本的，但是如果把精力花在错误的方向上，不但不能了解两个人是否合适，同时也是一种感情的浪费。相遇看缘分，合不合适还要靠自己的辨别。所以我认为你在积累恋爱经验前，不妨先学习一下如何判断你们是否合适。我认为了解一个人或者说判断两人是否合适时，有几个方面是恋爱初期关系中首先需要清楚的核心问题：原生家庭、生活方式、人际关系。透过这几个方面你可以看到一个人的大概面貌，了解他的过去和现在，能对是否合适有一个基本的判断。这几个方面处于亲密关系的核心位置，能反映一个人的三观，又涉及到婚恋当中的日常生活，更重要的是，这几个方面往往是比较难妥协难改变的，如果不能接受或包容这几个方面，何谈长久相守呢。

每个人的婚姻生活都多少会有原生家庭的影子。听对方如何看待他的原生家庭和模式，从他对待家庭的方式中看到他对婚恋的基本态度和要求。

了解你们在生活方式上是否能融合，比如有什么爱好？擅长做什么？如何做决定？如何支配收入？这些问题能够帮你间接了解对方的性格，你们是否有共同语言。如果感到不合适就要尽早沟通。

容易引发亲密关系矛盾的还有双方处理人际关系的方式，尤其是跟异性的关系。建议和对方一起讨论如何处理与异性的友谊、如何理解跟异性相处的底线、哪些情况下可能突破这层底线、当因为这个问题产生争执时会如何处理以及对彼此的要求。祝福你早日遇到合适的人，你们将在相处中一起学习如何表达需求，一起体会性格差异，陪伴和支持，成为互相欣赏并相爱的两个人。



东西没少吃，怎么就是不长个呢？



要想孩子长得高 就让孩子睡好觉

□ 孙继兰

睡眠已成为影响孩子身高的第一外在因素

对现在的孩子而言，睡眠已成为影响他们身高最重要的外在因素。

在以前，锻炼、睡眠、饮食三者对身高的影响中，锻炼是居首位的。但现在，睡眠已被公认为第一位影响因素。一方面是因为国内外的研究发现，睡眠时间、睡眠质量直接影响孩子的身高；另一方面，现在的孩子营养不缺，家长对锻炼也越来越重视，但唯独睡眠普遍不足。

从西医的角度讲，生长激素是影响人体身高的主要因素，而生长激素不像人体的其他激素在白天分泌，它是呈脉冲式分泌，主要在晚上分泌，分泌得越多，就越有助于生长。

21:00—凌晨1:00 属于生长激素分泌高峰

生长激素是由人的脑垂体分泌的。脑垂体一天的工作量很大，除了要分泌生长激素外，还要分泌性激素、促肾上腺皮质激素等人体所需的多种激素，也因为“太忙了”，所以

它并不是24小时都在分泌生长激素。

但婴儿期是个例外。婴儿期时，不管是白天还是晚上，脑垂体都在不断地分泌生长激素，所以1岁以前的婴儿，长得特别快。

幼儿后，生长激素在白天的分泌量就非常少了，分泌量主要集中在晚上入睡时。

其中有两个时间段对长高至关重要——一个是晚9点至第二天凌晨1点，特别是晚上10点前后，生长激素的分泌量达到最高，可以达到白天的5-7倍。另外，早上6点前后的一两个小时，生长激素也有一个分泌小高峰。

不过并不是一到晚上9点，生长激素就开始按时大量分泌，它的大量分泌必须有个前提：只有在你深度睡眠时才会发生。如果你还没上床，或者已经上床但还没睡着，又或者已经睡着但还没进入深睡眠状态，那么它的分泌量就会大大降低。

所以睡得越迟，分泌的生长激素就越少，对孩子的身高越不利。

而人一般在入睡后半小时至1小时，才进入深度睡眠状态，所以生长

发育专家的建议是：想要孩子长得高，最好在晚上8:30前就上床，最迟不要超过晚9:30，并在早上7点以后再起床。

睡眠不好 还会影响孩子的大脑发育

根据教育部2008年颁布的《中小学健康教育指导纲要》，建议小学生每天要睡足10个小时，初中生每天要睡足9个小时，这样看来，很多中小学生的睡眠时间普遍少于标准。

作业量多、要看课外书、家长认为睡八九个小时够了，是造成中小学生睡眠时间偏少的主要原因。一上补习班孩子难免会有压力，会焦虑，长此以往，睡眠质量会受到影响，不利于孩子的成长。

如果孩子长期睡眠不足，还会影响脑细胞的发育，因为睡眠不足，脑细胞得不到充分的休息，造成孩子记忆力下降，对问题的反应能力降低，并且睡眠不足还会造成孩子精神不振，对孩子的智力发育影响很大，我们在日常生活中要保证孩子有充足的睡眠时间。

■ 生活小窍门

治病的菊花枕

□ 李兰弟



年左右。

古代著名医学家华佗，孙思邈早知“闻香祛病”的药理，以药枕医治头颈诸疾。明代李时珍《本草纲

目》中记载：“菊味甘苦，性微寒，有清热解毒，平肝明目的功能”。

现代医学研究证实，菊花具有降压作用，并对葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、流感病毒及皮肤真菌均有抑制作用。还能抑制毛细血管的通透性，从而达到消炎，扩张冠状动脉，改善心肌缺血，降血压之功效。而川芎、丹皮、白芷分别具有活血行气，清热凉血，祛风解表之功效。中医把菊花与这三味药配伍，有相辅相成，加强药力的作用。

二十年前笔者失眠健忘，血压偏高，老中医建议笔者枕菊花枕。于是笔者就按照老中医的方子做了个菊花枕。枕了一段时间，笔者发现以上症状慢慢消失了，现在血压正常，头头脑静。菊花枕并非需要天天枕，枕一段时间，再停一段时间，然后再接着枕。

制作菊花枕的方法：选用菊花干品1000克，川芎400克，丹皮，白芷各200克，装入枕套内，使药物缓慢挥发，一般每个药枕可连续使用半