

## ■心理咨询

### 因朋友买房借钱 我和老公大吵了一架,怎么办?

□本报记者 陈曦

**职工问题:** 老师,最近我的好朋友想买房跟我们借钱,可我们这段时间确实手头也比较紧张,卡里最多还有5万块钱,要还房贷。我老公不同意借给他们钱,想把这些钱留下炒股。但是我觉得还是应该借。这位朋友是我的发小,而且在我们需要帮助的时候,都会出手相助,所以我想不管多少,能借就借一点。我算了算,借给他2万块钱应该不影响我们生活,就告诉他了。

第二天早晨吃饭的时候,又说起这个事情,我老公大怒,说我没有跟他商量好就答应借钱。我也很生气,我们大吵了一架。我觉得我的好朋友需要帮助的时候,我能出多少力就出多少力。这个比炒股自己挣钱要更重要。虽然我们手头不宽裕,可是2万块钱也不是大钱,他冲我发火,我很诧异。而且之前,他的朋友买房跟我们借钱,虽然我们手头也不是多宽裕,可是能借我们都借了。为什么轮到我朋友,还是帮助过我们的朋友借钱的时候,他那么吝啬。难道自己挣钱真的要比帮助朋友更重要?我们俩现在谁也不理谁,我觉得我们俩的人生观已经出现了严重的分歧。我觉得他太自私了。

**北京华益社会工作促进中心理事、心理专家苑媛教授解答:**您好!你们夫妻之间发生争执的真正原因并非“借钱”,而是心里都感觉不被对方尊重,不被对方理解。所以,这不是人生观的问题,也不是“自私”的问题,而是如何沟通,如何表达,如何建设亲密关系的问题。

谈到“借钱”时,有很多建设性的沟通方式。例如,您抱着尊重丈夫的态度跟他商量,也许他的反应不会这么大,甚至会有所不同。您可以说:“我知道咱们的存款不多,还要还房贷……只是这次借钱的是我非常好的朋友,人家也帮过咱们,所以我感觉很为难,想听听你的意见。”或者,“虽然我不知道怎么处理这个事是最妥当的,但是,我会尊重老公你的想法。”

又如,您还可以真诚地表达自己:“在不影响咱们生活的情况下,我想借他们一点,哪怕1万也好,否则我心里会难受,毕竟两家关系这么好,非常希望老公能理解我。”

再如,您也可以表达对丈夫的认可,“老公想用这些钱去炒股,也是为了家里好。”当老公感觉被尊重和被认可时,他也会将心比心地去理解您。那么,即使你们商量的结果是暂不借钱,或者只借一部分,再或者,用其他方式提供帮助,你们也不会为此发生冲突。

从您朋友的角度来说,倘若他们知道,你们因为这件事发生了冲突,心里会不安。“不安的”他们和“冲突的”你们,将来要如何相处呢?我相信,这不会是您的本意——您只是想尽可能地帮助他们,借此也表达感恩。希望您能将“借钱”引发的冲突转化为建设亲密关系的良机!

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



# 春季干燥 你会正确给身体补水吗

□赵燕

## 坏习惯一: 饮水机从不洗

桶装水和饮水机无论在家庭还是办公、公共场所都已非常普遍,你有没有想过,用的饮水机自从放在那儿就再也没“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水,实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。有数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌。所以,最好一月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

## 坏习惯二: 自来水一烧开就喝

国人喝白开水是种好习惯,但是你知道吗?水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。专家建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

## 坏习惯三: 爱喝瓶装水

携带方便、开盖能喝,在中国,瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。然而,瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。很多人喜欢在车里放一箱水,这是不对的。尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。专家建议,最好的办法是买个质量好的水壶自己带水,安全又环保。

## 坏习惯四: 不渴不喝水

国内一项调查数据显示,七成人都是发觉渴了才喝水。殊不知当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。外出时手里带上一瓶水,随时喝一口;办公室或家里多放上几个水杯,见缝插针,有

机会就喝,慢慢地就养成了爱喝水的好习惯。

## 坏习惯五: 晨起不喝水

早上起来的第一杯水才是真正的救命水,中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后,身体的所有垃圾都需要洗刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度,增加循环血容量。早晨这杯水最好选以下三种:第一种是清澈的水,白开水、矿泉水皆可,能够降低人体血液黏稠度;第二种是柠檬水,柠檬酸能够提升早晨的食欲;第三种是淡盐水,它对便秘的人非常有益。俗话说:晨起不喝水,到老都后悔。

## 坏习惯六: 不按体质喝水、饮料代水

白开水没味,还是喝饮料吧……很多人常常这样选择。很多孩子每天可乐、果味饮料不离手,用饮料代水,无异于花钱买身病。不但起不到给身体补水的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。专家建议,如果一定要喝有味儿的水,也要根据自身体质,适当改善。比如便秘的人可以喝点蜂蜜水或者果蔬汁,能够促进肠道蠕动;而胃寒的人要少喝性寒的绿茶、凉茶、果汁,多喝暖胃的红茶、姜糖水。

## ■生活小窍门



# 你会挑选菠萝吗?

□郭旭光

春季是吃菠萝的大好时节。菠萝含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸和柠檬酸,含有维生素C、B1、B2、烟酸及钙等元素,还含有丰富的食物纤维。研究表示,菠萝中所含的蛋白质分解酵素可以分解蛋白质及助消化,对长期食用过多肉类及油腻食物的人来说,是一种很合适的水果。另外,菠萝的诱人香味则是来自其成分中的酸丁酯,具有刺激唾

液分泌及促进食欲的功效。

那么,人们该怎样挑选好吃、味甜的菠萝呢?首先要找那些矮并且体粗的菠萝,因为这些“矮胖子”果肉结实,比瘦长的好吃;然后就看大小,大的比小的好吃,因为大个的熟得比较透,也可以说“发育好”,而且味道比较甜;从硬度上来说,轻轻按压菠萝鳞甲,微软有弹性的就是成熟度比较好的,

硬邦邦的则是还没有熟的,要是能压出汁液,那就是熟烂了,最好不要买;从颜色上,熟菠萝的叶子一般是青褐色,如果想当天就吃,就买鳞甲橙黄、九分熟的,要是想放两天再吃,就买亮黄色、两端微带青绿光泽的,这样的一般是八分熟;从其味道上辨别,熟得正好的菠萝从外皮上就能闻到淡淡清香,如果还没切开就浓香扑鼻,那说明熟过了。