

■ 心理咨询

半夜爬起来陪老公看球
却惹得我们大吵了一架

□ 本报记者 陈曦

职工问题：老师，您好，我和老公结婚2年，按说平时感情不错，可是每次一到世界杯、欧洲杯，或者有重要球赛的时候，我们就会争吵。没错，我老公喜欢足球，而且是非常狂热的那种，所以一到他沉迷其中的时候，就会无视我的存在，我们很容易就会吵架。

之前，我也跟一些朋友讨论过这个事情，我的朋友们劝我说，跟抽烟、喝酒、泡吧这些相比，看球也算是比较健康和正当的爱好了，与其总因为这个吵架，还不如参与进去，说不定还能增进我们的感情。于是，我努力学习，上网查找他喜欢的球队和球员的资料，尽量抽时间陪他看球。可是，我觉得他似乎并没有满足。

前一阵，有一场重要球赛是在半夜举行，我特意定好闹钟想陪他看。可就在我强忍着困意，爬起来的时候，他却特别不耐烦地说，让我赶紧回去睡觉，他想要自由。他的态度和语气都非常不好，于是我们又大吵了一架。我就想明白了，我不想让他看球的时候，他不高兴，我这千方百计地靠近他的爱好，他也不高兴。我烦死足球了，我到底该怎么做啊？

晓蓉工作室心理专家田晓蓉：在您的叙述中，我发现你已经很努力地去猜测或者揣摩丈夫的心思，也展开了行动，积极参与到丈夫的爱好中。但是，我想问您的是，关于足球，您丈夫有没有明确地表达过他的意见或者是想法呢？您所做的这些，比如上网查找资料、半夜起床陪他看球，是不是他所希望的呢？你们有没有充分沟通过呢？

我能理解，您内心的焦虑和不安，在您看来，足球已经不是您丈夫一个人单纯的爱好了，已经成了你们夫妻之间感情的障碍。但是您是否注意到，您的焦虑和不安的源头，其实并不是足球，而是因为您丈夫在专心看球时，对您态度的变化。你们平时感情不错，可是他看球的时候却会无视您，您是否会觉得，这让你们长期建立起来的良好感情，或者是家庭关系起了变化？

我建议你们加强沟通，了解彼此真正的想法和需求，同时彼此尊重。其实，在婚姻中，丈夫和妻子的心理需求是不同的，与其否认，不如接纳，合理分配角色。从表面来看，在现代社会，男性更加重事业，而女性更注重家庭。从深层次的心理角度来说，男性更在意自身是否能够独立、自由，以此来保证能够充分发挥力量。而女性更在意家庭是否稳定、恒久，以此来完成家庭的稳定，生命的延续。大多数情况下，男性身上的自由因子总是让女性担忧，但是男性并非一刻不停地在追求极致的自由，他们也同样需要一个安定和温馨的归宿。当女性了解到他们不可能如自己渴望的那样彻底安稳下来，与其费尽心思强加束缚，不如给予一片自由天空，让他能够有机会释放掉对自由的焦虑。

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

最近，因微信圈朋友的推荐，笔者也加入了“微信运动”的队伍。即关注了该公众号后，手机自带的计步功能就将自己每天的运动量导入到运动排行榜中，与好友进行运动量PK。

有的日行10万步，有的平均每天3万步。若按正常平均每步70厘米来算，日行3万步，相当于每天要走21公里。然而如此大的运动量，合适吗？

微信运动 先要了解自己的关节

如果下肢力线不正
易给关节带来更大损害

生命在于运动，膝关节不例外，亦需要运动。膝关节外围是筋、肌腱、韧带、关节囊等软组织，内里才是骨关节。运动能使骨关节保持柔韧度，所以，关节运动非常有必要。

然而，膝关节又很特殊，大腿股骨和小腿胫骨一上一下，不像其他关节有“窝”比较稳定，它需要更多、更强的软组织来加以稳固。

由于膝关节复杂，又要承受上半身的重量。但若一个人胖了，或当他过度运动、发育不好、营养不良或有外伤，再做跑步伸屈、登高、负重运动等，就容易成为负担，造成下肢力线的不正常。常见的X型、O型、内八、外八就是典型的力线不正。许多人鞋子后跟的一边被磨，就是证明。

在没搞清楚自己的腿和关节是何种状况的情况下就盲目运动，不可避免地会造成更糟的力线不好、结构不良或更大程度的关节磨损和伤害。

先筛查关节情况
再选择运动方式

那么，如何知道自己的腿和关节是否正常？如何判断目前的运动及运动量是否适合呢？



□ 赵伟

可以自己先进行粗筛，看是不是X型、O型、内八、外八四种情况；其次，请专业医生细查。做尺测量、拍片测量等相关检查，根据判断作出结论。

如果检查力线不好、结构不良或软骨已经磨损的，不运动关节又会缺乏营养，所以，最好的办法就是做不负重运动和合理运动。

不负重的运动有哪些呢？有游泳、平地自行车、散步等。推荐老人家买小型三轮车，既可以稳当代步，膝关节不负重，又方便做事。另外在床上做空中蹬腿锻炼等。锻炼以何度呢？应以运动后不增加疼痛和没有连续2-3天的疲劳为准。

微信运动万步走
老人请适可而止

如果把人群简单分为青年人、中年人（40-60岁）、老年人的话，建议在锻炼的时候注意一下方面：

青年运动前 最好先热身

青年人一般身体健康没什么疾病，有的人又酷爱运动，但在运动中最容易伤害膝关节的前交叉韧带。门诊中经常接收青年学生在转身投篮、踢球的过程中使前交叉韧带和半月板损伤的病例。所以，青年人在运动之前最好先热身一下。

中年不健美 少做攀爬运动

对中年人提出以下建议：①不主张练健美。这个年龄段的人反复训练某块肌肉，容易造成肌腱末端损伤或者软骨损伤；②不提倡半蹲或攀爬、爬山、上下楼梯类的运动。因为当一个人半蹲时，髌股关节会承受3倍体重的力量，容易造成关节退变。

老人膝盖“滑坡” 别走太多

老年人要根据自身的身体状况，如有无糖尿病、心脏病等，选择对膝盖伤害最小的运动。因为随着年龄的增长，膝关节等本身就处于滑坡式的退变中，更要小心谨慎。

■ 生活小窍门

蔬菜焯水好处多

□ 李胜利

1.颜色更鲜艳

菠菜、芹菜、油菜、西兰花经适当焯水后，颜色会变得翠绿鲜亮，比以前更加好看。

2.去除异味

油菜、芥菜、萝卜等蔬菜大多含有芥子油苷，焯水可以使芥子油苷挥发而去除辛辣味。

蔬菜这么做，才是最靠谱的

菠菜的苦涩味、蘑菇的土腥味也可以通过焯水去除。

3.去除草酸

菠菜、空心菜、竹笋、茭白等经焯水后可以去除大量影响钙、铁等元素吸收的草酸。

4.降低农药残留

研究发现，用沸水焯蔬菜，对于

去除有机磷农药的效果是肯定的。

5.去除亚硝酸盐

不是特别新鲜的蔬菜或含亚硝酸盐较多的蔬菜如香椿，通过焯水还可以去掉部分的亚硝酸盐，减少消化道癌症的发病率。

6.去除有毒成分

木薯、芸豆、黄花菜等含有的有毒成分在焯水后会被破坏，吃起来更安全。

如何焯水很重要：

1.火力要旺、水量要足、时间要短

在沸水中短时焯水，蔬菜中的氧化酶很快失去活性，而且沸水中几乎不含氧气，从而减少了维生素C等营养素的氧化损失。

2.放盐加油

在蔬菜投入沸水之前加少量的盐，蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中，其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。在投入蔬菜之后加点油，油则会包裹在蔬菜周围，在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触，减少了水溶性物质的溢出，同时防止氧化酶破坏叶绿素，保持蔬菜鲜亮的颜色。

3.冷水降温

焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒，可不用过凉水，若暂时放置，则要迅速冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高，出水后与空气中的氧气接触，易发生热氧化作用造成营养素的损失，最好捞出后立即烹炒。