

## ■ 心理咨询

我的老公不上进  
我该怎么办

□本报记者 陈曦

职工问题：老师，这几年，我是带着一种绝望又无奈的心情和老公生活在一起的。有时候，我也想结束我们的婚姻，可又觉得对孩子不好。

起初，我和老公在一个单位上班。那份工作，收入虽然不高，但是比较清闲，说实话，很适合养老。我们结婚后，尤其是有孩子后，我们的日常开销变大了，最主要的是我觉得我们都还年轻，应该到外面闯荡。在我们原来的单位混日子，简直是在浪费生命。

我动员过我老公，想让他找一份有竞争力、能体现价值的新工作，可他却不以为然，觉得我们现在有车子、房子，日子过得不错，没有必要找罪受。我觉得他太不上进了。为这，我们没少吵架。说不动他，我只能改变我自己，孩子3岁的时候，我跳槽到了一家知名企业。为了提升自己，业余时间还报了EMBA培训班。现在，我每天都过得很忙碌。有时，老公还调侃说我是女强人，可我觉得这都是被他逼的。

最近，我们越来越看对方不顺眼。不知道这样的生活还应不应该继续，不知道我们的关系还能不能有转机？

北京华益社会工作中心总干事郑玉珍：非常感谢您的来信！

您在来信中提到“这几年，是带着一种绝望又无奈的心情和老公生活在一起的，有时候也想结束我们的婚姻，可又觉得对孩子不好”，可以看出来是您的婚姻出现了问题，夫妻之间有冲突，想结束婚姻。

您的婚姻出现了什么问题呢？您提到因为孩子的出生，日常开销变大了，您感觉到了经济压力增大。需要解决家庭经济问题，您认为是夫妻双方的责任。同时，您对工作的意义、生活的价值产生了新的认识。您与老公进行过沟通，但是老公不想改变现状，您选择了自己改变，选择了有竞争力的、收入高的、能提升自己价值的职业。但是因为您的忙碌，因为老公的调侃，让您有“被逼”的感觉，这其实说明了，您自己对原有工作价值和意义、现有工作价值和意义需要重新审视。

针对您的问题，我给您的建议如下：

第一、在婚姻关系中，我们永远不可能改变别人，只能改变自己。

第二、在任何情况下，我们都需要尊重他人的生活方式和生活选择。在婚姻关系中，我们需要接纳伴侣的生活方式和生活选择。

第三、每个人都要为自己的选择负责，包括这个选择给您带来的愉悦或者沮丧的情绪体验。

如果以上建议不足以解决您的问题，您可以寻求有婚姻咨询经验的心理咨询师的帮助。



近段时间，人们会发现朋友圈里晒跑的人越来越多，而且不少是都市白领。每天晚上，公园里、马路边，到处都是这些夜跑族的身影。每到周末，爬山的、骑行的、打羽毛球篮球的也不在少数。有人说，运动对于膝盖的机能是一种锻炼；也有人担心，运动会造膝关节磨损等，对膝盖不好。那么对于膝关节来说，体育运动到底是好还是不好呢？记者采访到海淀区双榆树社区卫生服务中心康复科主任杨志敏，听他说说在运动时究竟应该如何保护膝关节。

# 恰当运动 膝关节更健康

□本报记者 白莹

## 运动还需量力而行

很多人尤其是白领，热衷于用跑步机跑步，一跑就是一个钟头。杨志敏说：“非常不建议大家使用跑步机跑步，跑步机对于膝盖的磨损是特别大的。跑步机最大的问题，在于它是定速的，你速度稍微慢一步，就从跑步机上掉下来。但是你想想，一直按照同一个速度，一跑就跑半个钟头、一个钟头，受得了吗？如果膝关节和肌肉的协调性跟不上，会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。”

如果感觉到不适，一般就是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等等。其实，所有的运动都要适度，杨志敏总结就是四个字：量力而行。

他提醒，千万不要总拿自己跟运动员比。职业运动员每天都在训练自己的肌肉力量、身体柔韧性、身体协调能力、平衡能力等等，他们对自身的功能状态以及伤病防治常识很了解。另外，职业运动员身后通常都有一个强大的医疗、康复团队。而这些条件，都是普通人所不具备的。因此，请运动爱好者时刻记得：运动是给我们的业余生活增加乐趣和健康的一种非常好的方式，千万不要“本末倒置”。

## 膝关节病也会找上年轻人

杨志敏还介绍，临幊上，现在有个趋势，那就是罹患膝关节病的人群有年轻化的趋势，其中不少是30岁左右的白领。

为何本应该出现在老年人群的膝关节疾病会年轻化呢？杨志敏解释，因为年轻人不注意腿部保暖，尤其是女性穿高跟鞋都是导致膝关节疾病的因素。

穿高跟鞋看似美丽动人，但高跟鞋会导致人体重力线的前移，这就必须依靠肌肉和关节的不断做功以重新维持身体的平衡，这样长期的异常应力对肌肉和关节损伤都很大。

其次，穿鞋子最好能穿软底的，而且大小合适的，这样才可以很好地缓冲走路时足部产生的震动对脊柱的压力。

## 游泳有利于保护膝关节

“前不久，有一个膝盖肿了过来看我就诊的病人。一问是因为不经常

运动，朋友们约跑，结果跑过量了。”杨志敏说，运动过量、选择高强度的运动方式等都对膝关节有害。“因为关节不好，尤其是长时间不运动的人，会加大崴伤、肌肉拉伤等运动伤害的发生几率。”

那什么运动对膝关节最好呢？

“当然游泳最好了。”杨志敏说，“我经常选择游泳这种健身方式。当然跑步、走路也可以，但最好不要爬山。爬楼梯对于正常人没问题，但对膝盖不好的人就不太好。”

## 膝关节还需注意保暖

在日常生活中，多数关节痛并不是由外伤引起的，有时寒冷才是造成关节疼痛的主要原因，膝关节的保护，首先要注意保暖防寒。

发生关节疼痛时，不要随意用力按摩，应尽可能保暖，要在一定时间内适当减少关节活动，尽可能让关节得到休息，以利关节修复，另外还可使用一些消炎止痛的膏药。

## 胖人运动更需保护膝盖

运动是肥胖者减肥的手段，但是，胖人做运动得注意保护膝关节，免得筋骨受损。

大家在运动、走动时都会对膝关节造成磨损，但经过休息可自行复原。但肥胖人士体重较重，运动时对膝关节造成的影响比常人高，比常人更容易磨蚀关节，出现踝关节肿痛、膝关节炎症等。

杨志敏提醒，肥胖者应减少进行令膝关节受压的运动，比如蹲动作，跳绳、跑步，此类运动会产生比站立多好几倍的压力，造成膝关节严重受压。可改为选择游泳、踏单车等，同时注意加强训练大腿力量，以分担减轻膝关节压力。

有的人并不知道自己的膝盖有问题，但只有运动时膝关节出现“咯咯”声响，或者平时长时间保持坐姿多小时，比如看电影、坐长途车后，双膝出现不自在感觉，代表膝关节可能已出现劳损。此时，应停止进行膝关节负荷重的运动。对胖人来说，适当减减肥，也有利于减轻膝关节压力。

## 膝关节损伤要尽早处理

膝关节运动损伤康复治疗的原则就是一个“早”字，很多人认为只要



“骨头没坏”，膝关节就没有问题，就可以照常活动。其实，这是一种误解。如果不及时治疗，将加剧膝关节骨性结构的磨损，最终引起膝关节骨性关节炎，严重影响患者的生活。

杨志敏介绍，在门诊患者中，很多患者没有意识到膝关节损伤的严重性，没有及时修复，导致损伤越来越严重。在运动中如果出现一般性损伤，可以自己处理的就自己处理，但不管损伤如何，都要先休息4至5个星期进行修复后再运动，以避免关节再损伤。假如损伤1至2个月还没有好，就需要到医院进行就医，“如果有半月板、膝关节韧带等位置的损伤，一定要及时治疗。关节内骨折或脱位要及时复位，对症处理，当发现膝关节周围有畸形，要及时矫形。”

## 康复运动防膝关节退变

杨志敏介绍了一种3分钟的抬腿运动，能治疗膝盖疼。动作为仰卧在地板上，一条腿膝盖弯曲（大腿与小腿的角度小于直角），另一条腿伸直，两手自然地放在身体左右两侧。将伸直的那条腿向上抬（离地板约10厘米），静止5秒左右后慢慢放下回到开始的姿势。休息2至3秒再往上抬腿，反复做20次。腰疼或躺着做这一运动腰会疼的人及弯曲的那条腿膝盖疼的人，可以浅坐在椅子上进行。

他还提醒，日常生活中，尽量避免盘膝而坐、跪坐，上厕所采用坐式马桶，以免加重膝关节负担，加剧膝关节损伤。

另外，长时间、长距离行走，上下陡急的楼梯和坡道，都应尽量避免。行走时应着底子柔软、合脚的鞋子，必要时使用手杖及有弹力的支撑物。肥胖者应注意饮食，适当运动，把体重控制在一个相对正常的范围内。