

■心理咨询

我想再生一个孩子
老公却不太支持

□本报记者 陈曦

职工问题：老师您好，我今年33岁，有一个7岁的孩子。我很想再生一个宝宝，可老公不太支持我，而我觉得老公的想法很大一部分是源自婆婆的反对。我来自农村，从小就生活在一个大家庭里，父母养育了三个孩子，我还有一个弟弟，一个妹妹，我们互相关爱,我很享受这种手足亲情。但是我老公是独生子女，他可能对此没有感受。而我婆婆则说，我们如果再多一个孩子，生活负担会更重，生活质量也会下降，也没有更多时间照顾和陪伴大孩子，不利于他的成长。而且婆婆也明确表示，不会帮我们带孩子。

其实，我觉得前面几个都是小问题。而大孩子的成长，如果真的生了二胎，也许在最初一年，照顾和陪伴他的时间确实会受影响。但是从长远来说，他还会多一个人陪伴，不是更好吗？我觉得关键还是，我父母在老家帮我弟弟妹妹照看孩子，不可能来北京。而我公公婆婆虽然已经退休，却不想再受累。我很苦恼，我该怎么办啊？

北京华益社会工作促进中心特约专家、北京市心理督导名师张慧萍：女士，你好！看到来信，我能感受到你很善良、很有爱，也能感受到你内心的纠结。你很爱孩子，也渴望给自己的孩子再生一个伴儿，但是并没有得到老公及婆婆的支持。

我要说的是，生孩子不是一个人的事情，是家庭的事情，需要夫妻双方共同决定。假如你老公不同意，就会影响你的心情，让你情绪不稳定。在这样的状态下要孩子，孩子可能也会有不稳定的情绪。假如你老公一直不想要,孩子生下来可能也会有无资格感、自卑感的，也可能会有很多的恐惧情绪。因此，一定是夫妻两个都想要孩子，才会生出健康快乐的宝宝。我们要对一个生命负责，要给他创造安全和接纳的环境，这个问题解决了，其他都不是问题。

所以我的建议如下：
首先，夫妻双方加强沟通。你和老公的原生家庭不同，有些观念也不同，那么在做决定之前更需要充分沟通，将双方的想法充分表达、讨论。在家庭关系中，夫妻关系是核心，其他家庭成员的建议可做参考，做出决定的依然是夫妻双方。

其次，建议制定家庭规划。不管是一个孩子还是两个孩子，都需要制定家庭规划，最好是三至五年的规划，并根据情况制定后续计划。家庭规划需要家庭成员分配时间、精力和财力等，这需要夫妻双方共同制定，同时可参考老人和孩子的想法。

最后是给您个人的建议，是否生孩子的关键并不取决于老人能否帮您看孩子，而是在于您和老公是否真的愿意要孩子，并愿意为孩子付出更多的时间和精力。祝您生活愉快！你快乐了，你的孩子才会真正的快乐！

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



有点上火了，很多人都会不自觉地想起泡一杯金银花……尽管像胖大海、枸杞子、金银花等这些人们熟知且常用的中药，药性较为平和，大多数人都是根据自己的经验去服用，但这些常用中药也有一些服用禁忌，切不可随意服用，要掌握好安全用量。

生活中不要忽视
常用中药的禁忌

□郭旭光

胖大海
——清肺利咽

胖大海味甘,性寒;有小毒。有清肺利咽、润肠通便之功效,适用于风热邪毒侵犯咽喉所致的喑哑，其他原因引起的喑哑用胖大海无效，特别是老年人突然失音及脾虚者应该慎用。

【安全用量】代茶饮每次不得超过3粒，以防中毒。

决明子
——降血压、降血脂、清肝明目

决明子味甘、苦，性微寒，具有降血压、降血脂、清肝明目等功效。但决明子可引起腹泻，女性长期服用轻则引发月经不规律，重则可使子宫内膜不正常；有泄泻、低血压者及怀孕女性也应慎用。另外，决明子是一种泻药，长期服用对身体不好，会损伤身体的正气。

【安全用量】每日用量为10~15克。

枸杞子
——滋补肝肾,益精明目,抗衰老

枸杞子味甘，性平，功能为滋补肝肾，益精明目，抗衰老。外邪实热，脾虚有湿及泄泻者忌服。枸杞子温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人或平时大量摄

取肉类食物面泛红光的人不宜服用。正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且，一定要长期坚持，每天吃一点，才能见效。

【安全用量】每日用量为5~15克。

甘草
——润肺祛痰止咳

甘草味甘，性平，有补益心脾、润肺祛痰止咳，缓急止痛，清热解毒，调和诸药之功效，但长期服用能引起水肿和血压升高，还易引起低钾血症，导致心律失常、肌肉无力等。湿盛胀满者不宜服用。

【安全用量】每日用量为3~10克。

人参
——大补元气，提高免疫力

人参大补元气、生津安神、补脾益肺,能兴奋神经系统,提高免疫力,抗衰老。身强体壮者长期服用或过量服用人参易口干舌燥,甚至鼻孔出血。实证、热证而正气不虚者忌服。

有些人认为人参是一种补品,吃了对身体总有好处,这是错误的想法。无论是红参还是生晒参，在服用过程中一定要循序渐进,不可操之过急、过量服食。另外,一定要注意季节变化。一般来说,秋冬季节天气凉爽,进食比

较好;而夏季天气炎热,则不宜食用。在服用人参后忌吃萝卜、忌饮茶。人参忌与葡萄同食,葡萄中含有鞣酸,极易与人参中的蛋白质结合生成沉淀,影响吸收而降低药效。

【安全用量】每日用量为5~10克。

菊花
——平肝明目，解毒

菊花味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、平肝明目、解毒的作用。但阳虚体质者不适合服用;气虚胃寒、食少泄泻者应慎服;阴阳两虚型、痰湿型、血淤型高血压病患者也不宜服用菊花。服用菊花以苏杭一带所长的大白菊或小白菊最佳，每次用3克左右泡茶饮用,每日3次。

【安全用量】每日用量为6~10克。

金银花
——清热解毒

金银花味甘、性寒，既能清里热，又能散表热。因金银花药性偏寒，不适宜长期饮用，尤其是脾胃虚寒、阴证疮疡或气虚体弱的人以及月经期女性不能服用。金银花的服用方法：一茶匙干燥的金银花茶，用一杯滚烫开水冲泡，焖约10分钟后即可饮用，可酌加冰糖或蜂蜜。

【安全用量】每日用量为9~30克。

■生活小窍门

你知道最健康的坚果是啥吗？

□北京空港医院主治医师、营养科主任 周军

花生自古就有“长寿果”之称。一项最新研究指出，日常饮食中加入适量花生，有助于防止动脉硬化，有效降低心脏病和脑卒中的风险。其实，除了护心外，生活中随处可见的花生，还有很多不为人知的好处。

花生之所以受到全球人的喜爱,不仅因为它的美味,还有多种意想不到的健康益处。

降脂护心 研究发现，用餐后，血液中的甘油三酯会出现短暂增加,适量吃点花生,有助于抑制甘油三酯水平,减少动脉扩张,预防心脏病和脑中风。花生之所以护心,关键在于富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

抗击癌症 花生富含叶酸和植物固醇,对预防肠癌、乳腺癌和前列腺癌等有显著效果。研究发现,每天适量吃点花生,有助于抗击癌症,降

低慢性病的发病率。

提高智力 花生所含的赖氨酸、谷氨酸和天门冬氨酸，利于促进脑细胞发育,增强记忆力。

美容养颜 吃花生易产生饱腹感,其植物性脂肪不但不易导致肥胖,反而具有一定健美功效,益于保持体形。加上它富含维生素E、卵磷脂等，有抗氧化效果，利于美容养颜、延缓衰老。

抑制出血 花生红衣富含纤维素、蛋白质和多酚类物质,能促进血小板再生，缓解血小板减少导致的出血症状。

降低死亡风险 研究发现，常吃花生的人，死亡风险分别降低21%和17%。

每天吃10~25克 花生油脂含量高达40%,食用过多易致肥胖,因此每天食用10~25克(不带壳,一小把)为宜。患有痛风、胆囊炎、糖尿



病、慢性胃病的人,不宜摄入过多油脂,吃太多花生可能加重病情。对花生过敏的人应避免吃花生。

五香花生最健康 五香花生做法简单：水煮花生时，适量放些花椒、桂皮、八角,再加盐即可。

油炸花生要少吃 多味花生、紫薯花生、油炸花生等，经过反复油炸或烘烤，花生蛋白脱水，吃的时候容易吸干喉咙里的水分，导致抵抗力下降，出现炎症。因此，建议大家尽量少吃油炸或烘焙花生，尤其是咽喉炎患者，偶尔吃过之后，要多喝水。和蔬菜混着吃，能避免咽喉过干问题；炖肉时加把花生，味道更鲜。

花生酱适合增重 花生磨成酱后，其营养价值和花生没有太大差异。需要增加体重的人可将花生酱涂抹在面包或馒头上,味道很好,也能有效增加食物热量。