

■ 心理咨询

改善夫妻关系
先从找到“自己”开始

□ 本报记者 闵丹

【职工问题】我今年30岁，已婚，有一个2岁的儿子。我嫁到北京已经5年了，自从怀孕以后一直在家里做家庭主妇，老公对我也很好。我和老公大学时就认识了，但我总觉得现在我和老公之间没什么话题。他白天不在家，下班回来多数时间在看手机，看电视，我觉得自己很寂寞。我们现在很少说贴心话，大部分时间都沉默着，要么就吵架。其实也怪我平时对他表现的情绪不稳定，他要是我不高兴，我会生气；他高兴的时候，我会泼他冷水。我也不想这样，可是我心里总觉得有怨气，不能平心静气。我讨厌自己，但希望自己周围的人幸福，我在想是不是自己离开，所有的一切才会好起来？您能给我些建议吗？

北京市职工服务中心心理咨询师：您好，看到您提到自己是一名家庭主妇，为了孩子、为了家庭放弃自己的事业，将所有的精力投入到家庭中去，全身心为家庭付出了这么多，然后却没有得到相应的回报和理解，反而和老公越来越疏远，自己的状态也越来越不好。

您现在的心情我特别理解，现在和您有着相同经历和感受的人还有很多，您们最大的特点就是忽略了自己，忘记了自己的需要是什么，忘记了自己的时间在哪里，忘记了自己在哪里……当您自己都不重视自己的时候，那么别人是否也会对您有一些忽略呢？您把一切原因归到自身，讨厌自己，对自己当下的状态不满意，对自己的一些行为不认可，说明您有很好的自我觉察能力，明白问题出在哪里。我们常说：只要你想改变，什么时候都不晚。首先需要思考，您是真的想要离婚吗？离开是解决的唯一办法吗？其次，在婚姻之初，两个人关系融洽时，你是什么样子、什么状态呢？两个人是如何交流沟通的呢？第三，发生了什么事情，让您开始有了讨厌呢？

【专家建议】首先，接纳自己的状态，了解到目前不喜欢这样的自己，这是可以的；第二，不妨问问自己，我眼中的自己真的就是全部的我吗？慢慢动摇这个念头；第三，转变观念，将注意力转移到自己身上，从关注别人到关注自己，看看自己的外貌衣着，想一想自己是否需要好好化个妆、买件新衣服，换个自己喜欢的新造型，自己是否会开心一些？第四，走出家门丰富生活。可以学习一些自己喜欢但一直没有时间参加的课程，也可以尝试一些运动，爬山、瑜伽等，让自己的生活“忙”起来。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



上有老、下有小的双重压力，让很多人陷入身心俱疲的“中年危机”。作为家里的顶梁柱，他们的工作压力最大，生活的很劳累，在这种生活下，很多中年人的身体都在超负荷工作，身体健康状况堪忧。



警惕身体上的“中年危机”

□ 徐正法

据分析，导致这些中年人健康出现问题的原因，除了用脑过度、睡眠不足和不常参加体育锻炼之外，另一个重要原因是对自己的健康不太关心，尤其对健康检查意识淡薄。致使疾病不能早发现、早诊断、早治疗，以至疾病恶化危及生命。

其实，临床上许多简便、经济的检测手段对早期诊断疾病均有较高的准确率，特别是易发生于中年人的心血管疾病、恶性肿瘤，若常作有关检查，并根据检查结果采取相应措施，即可在预防、早治疗和延长寿命方面获最大效益。

测血压

高血压常与脑中风、动脉硬化有关联。如果在35岁后的5年内能测血压一次，40岁后每年测一次，高血压就容易被发现。

眼底检查

眼底像一面镜子。人体很多疾病均能在其中反映。如观察视网膜动脉是否硬化，可提供全身动脉硬化程度，特别是脑动脉硬化程度之

情况。40岁之后，应每年检查眼底一次。对近期发生视物模糊、头痛者，更需查眼底。

检测血脂

检测血脂可发现是否患高脂血症。高血脂是指人在早晨空腹时，血液中胆固醇或甘油三酯之浓度超过正常值而言。它与动脉粥样硬化关系密切。动脉硬化可导致冠心病，其严重后果为心肌梗塞。故步入中年后，有必要每年检测血脂一次。

胸部X线透视（简称胸透）

肺癌早期症状与肺及支气管的炎症很相似，易被误诊。其晚期死亡率极高，而经手术治疗的早期肺癌，则有70%以上的人能长期存活。胸透是早期发现肺癌的手段之一。因此，35岁后的5年内，至少应做一次胸透；40岁后则每年应做一次。其中的嗜烟者更不可忽略。

甲脂蛋白（AFP）检测

据认为，AFP对早期诊断原发性

肝癌的准确率达80~90%。肺癌好发于中年人。40岁后，每年应检测AFP一次。现症乙型肝炎或曾患乙型肝炎者，则每半年检测一次。

除此之外，还有多项诊断准确率高的检查手段，如CT、B超、心电图等，最好每年都由有关单位对他们组织一次全面的健康检查，并制度化。这样，中年人的健康水平必将大大提高。许多所谓老年病不是到了老年才发病，而大多发生在中年，只不过早期症状不明显而被忽视。

尤其是许多慢性病，如冠心病、糖尿病等，常以潜伏的形式隐袭发展。不少中年人工作繁忙，缺乏必要的保健知识，容易忽视病情；有的人不重视自身健康，依然大量抽烟、酗酒，也不注意营养和锻炼。一旦过度，抵抗力降低，潜伏的隐患就可能突袭击。正因此，中年也成为养生的关键点。中年人属于一个特殊群体，为保证身体健康，平日生活一定要注意养生工作。做好中年人的养生保健，首先要有一个正确的保健理念，以达到科学养生，强身健体的目的。

■ 生活小窍门

柚子皮功效知多少

□ 泽川

很多人喜欢柚子的果肉酸酸甜甜水分大，但吃完柚子之后，随手就会扔掉柚子皮，这可真的是浪费了，柚子皮的功效比我们想象的还要多。

中医认为柚子皮味辛苦甘、性温，有化痰，止咳，理气，止痛的功效，主治哮喘、气郁胸闷、腹冷痛、食滞、疝气等。

1、柚子皮煮水治小儿肺炎

将柚子吃完后，留皮晾干，放进锅里几块加水一起煮，水不要太多（和煎中药一样）连开几次后，把煮的汤倒进碗里给患儿喝下，连喝几次就会好。

2、柚子皮煮水治疗冻疮

用晒干的柚子皮煮水，烧到很浓时取此水热敷冻伤处，但破皮之

处忌。热敷的温度要注意，刚开始时，毛巾温度不可太烫，可抖抖热气再敷。待冻伤处适应后逐渐增加温度，最高时应毛巾从锅中拿出直接热敷。这种方法需要耐心和长期坚持（即使好了，也最好坚持到这个冬天结束），可以促进冻伤的恢复和有效的杜绝来年的重犯或减轻。

3、化痰暖胃

食用柚皮应先削去柚子皮的青黄表皮，留下白色的“棉絮”内层。用开水煮柚子皮10分钟后捞起，用清水泡浸一段时间，挤干水分，再用清水浸泡，直到把柚子皮中的青涩味去掉后，切成块状食用。具有暖胃、化痰、润喉等食疗作用。

柚子的外层果皮为常用中药橘



红，含柠檬烯和派烯等挥发性物质。这类物质可使呼吸道分泌物变多变稀，有利于痰液排出，具有良好的祛痰镇咳作用，是治疗老年慢性咳嗽及虚寒性哮喘的佳品。

4、柚子皮泡脚，消炎止痒治脚气

柚子皮煎水洗医治脚气效果特别好。将柚子皮放水煎开，然后泡脚。止痒，消炎，愈合伤口。不妨试试。一定会有好的效果，消弭奇痒难忍的苦楚，带来轻松愉快。