

■心理咨询

12年婚姻相处很糟糕，该怎么办？

□本报记者 闵丹

【职工问题】

我跟丈夫26岁结婚，到现在已经12年了，一直因为一些鸡毛蒜皮的小事争吵。原本还能忍耐，但是随着现在孩子教育问题，家长养老问题的突出，两人感觉已经没有办法再和对方这样生活下去了。但是又不忍心让这个家庭就这样破裂。希望您能给我一些建议。这是我们平日的一个场景：我下班回家后放下东西就去厨房开始做饭，而我丈夫要不就拿着手机看新闻，我每次看到这个情景就会觉得很平等，我每天下班已经很累了，还要做饭，照顾孩子，为什么他就不能帮我做些事情，就知道坐在那里。我们彼此都不想多看对方一眼。

北京市职工服务中心心理咨询师：

你好，你的诉说让我真是替您欢喜替您忧，喜的是两个人能共同走过12年的婚姻，感觉是很有感情基础的；忧的是你们现在的状态已经到了不想多看对方一眼，是有多失望。夫妻是没有血缘关系的最熟悉的陌生人，爱情固然是婚姻的基础，但日常的维护经营也非常重要。你说你原本对家庭琐事的争吵，还能忍耐，为何用到忍耐一词呢？忍耐一词给我的感觉，好像是你本来和丈夫有不同想法，或者对丈夫有些不满，但为了避免争吵，就压制了自己的想法，委曲求全，而去顺从对方的意愿，对吗？长此以往，这样不是出自本心自愿的顺从，你的心理能不失衡吗？我感觉，你心里好像憋了很多的委屈。平时我们说家里有事夫妻俩人都是多沟通，商量着共同来解决，你们之间是如何进行有效沟通的呢？

【专家建议】

对于夫妻来说，日常生活中争吵是在所难免的，争吵也是一种沟通，但吵架不为了一争输赢高低，怎样才能既良好沟通、解决了问题，又增进关系、避免了更大矛盾的发生呢？

首先建议您，在夫妻谈话时，多表达内心的感受，而不是想法，让对方更能直接体会到您开心与否，更能关注到您的情绪，更好的理解您。其次，每个人都会有爱的需求，当丈夫为婚姻、为家庭甚至是细微的事情做出努力或者满足你某些需求时，你不妨给他赞赏和认同，表达你对他的付出的感激与肯定。第三，要注意在沟通交流中，在你期待丈夫帮助时，尽量避免使用命令式语气，这样会让对方感觉你在指责或批评他，很容易让对方产生心理抵御。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxlg.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

劳动者
周末

健康

责任编辑 杨琳琳
版式设计 张旭

走出误区 正确认识糖尿病

□李胜利

在治疗糖尿病的过程中，很多糖友常常出现一些认识上的偏差和误区，需要引起大家关注。

误区1 没症状就不是糖尿病

“三多一少”是指多尿、多饮、多食和体重减轻。不是所有糖尿病患者都会出现上述症状，部分患者只有其中一个或两个表现，也有一部分患者尤其是2型糖尿病患者，可以没有任何症状。所以糖尿病的诊断以血糖标准为主，症状表现只是辅助诊断的条件之一。

误区2 药物治疗不必测血糖

不进行血糖监测就无从了解血糖水平的高低，有可能出现严重的低血糖甚至危及生命，尤其是使用磺脲类药物、胰岛素的患者以及老年患者。有的人虽然在应用药物控制但治疗未能奏效，依然会出现糖尿病相关的并发症。因此，定期监测血糖对于了解治疗效果、避免血糖波动十分必要。

误区3 患糖尿病不能吃水果

糖尿病患者是可以吃水果的，只要在血糖控制稳定的情况下掌握好吃水果的品种、数量及时间即可。水果的品种宜选用含糖量较低的如苹果、梨、桃等，而相对含糖量较高的水果如香蕉、桂圆、荔枝等不宜多吃，同时量不宜太多。进食水果的时间应选择在两餐之间或运动

后，吃水果后应适当减少主食的量。

误区4 糖尿病是可以治愈的

糖尿病一旦确诊即伴随患者终身，仅少数继发性糖尿病在原发病的病因去除后可治愈。对于一些血糖控制稳定的2型糖尿病或1型糖尿病“蜜月期”（指患者在一段时间内可不需要药物治疗的这一时期）的患者，虽然无临床症状，病情可能会暂时缓解，但并不代表糖尿病已治愈，依然需要定期监测和随诊。

误区5 胰岛素会成瘾

胰岛素是正常代谢所必需的一种生理激素，对于1型糖尿病患者而言，因为其胰岛β细胞功能丧失，所以需要终身依赖胰岛素治疗，补充外源性胰岛素是为了维持生命。对于2型糖尿病患者，胰岛素治疗只是治疗手段之一。当口服降糖药物不能理想控制血糖时，加用胰岛素不仅能够降血糖，也能使自身胰岛β细胞得到休息，使其功能得到一定程度的恢复，部分患者可以在血糖控制理想后逐渐替换为口服药物治疗。

误区6 胰岛素没有副作用

胰岛素是有副作用的。比如，在降低血糖的同时，有可能增加体重或导致低血糖。糖尿病的治疗是包括饮食、运动、药物的综合治疗，针对不同病情应用个体化的治疗方案，1型糖尿病必须使用胰岛素进行

治疗。目前国内外的糖尿病治疗指南均推荐2型糖尿病初始治疗以饮食运动及口服药物治疗为主，病情需要时才使用胰岛素治疗。

误区7 不控饮食加大药量

饮食控制是糖尿病治疗方案中最基础的环节。无论是应用口服药物或胰岛素治疗，饮食控制是必须贯穿始终且需要终身坚持的。如果不进行饮食控制而是一味增加降糖药物的用量，不但起不到降血糖、延缓并发症发生的作用，反而会加重胰岛β细胞负担、增加自身胰岛素消耗，甚至因用药过量出现低血糖风险。

误区8 无糖食品不用控量

市场上出售的无糖食品种类繁多、质量参差不齐，且大多数是“未添加蔗糖食品”，不是真正的“无糖食品”，比如无糖糕点中虽未添加蔗糖，但其原材料本身即为面粉等碳水化合物，摄入体内依然会转化为糖而使血糖升高。

误区9 不吃主食血糖就不高

不吃主食就自然会以蛋白质、脂肪、纤维素等代替，长此以往会导致胰岛β细胞功能减退、胰岛素分泌减少、敏感性下降，这与保护胰岛β细胞的治疗理念背道而驰。医生建议的控制饮食并不是指不吃主食，而是根据自身情况、运动量和血糖水平，制定个体化饮食方案。



煮烂，加糖桂花和红枣，煮开两分钟即可。

功效：美容养颜、开胃、润肠排毒又瘦身。

紫薯银耳汤

做法：银耳泡发好，加清水小火煮一个小时，然后加入紫薯、红枣、梨片和冰糖，再炖上半个小时就可关火。

功效：润燥补血。

冬季，紫薯的三种吃法

□吴小毛

紫薯除了具有普通红薯的营养成分外，还富含硒元素和花青素。花青素对100多种疾病有预防和治疗作用，被誉为继水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质之后的第七大必需营养素。花青素是目前科学界发现的防治疾病、维护人类健康最直接、最有效、最安全的自由基清除剂，其清除自由基的能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍。下面就介绍三种适合冬季食用的紫薯美味。

紫薯南瓜糖水

做法：把南瓜去皮去籽切小块儿，紫薯去皮切小块儿。然后将南

瓜和紫薯块儿放入汤锅，加入适量清水，大火烧开后转小火炖煮。看到南瓜和紫薯煮黏糊了，加入少量冰糖或红糖至融化即可，绝对是这个季节最好的保暖饮料。

功效：预防贫血，还可以减少铅的吸收，提高人体抵抗力。

紫薯桂花粥

做法：紫薯一个，紫米适量，红枣几颗，糖桂花少许。先将紫米淘洗干净用凉水泡两小时，红枣去核，紫薯去皮切小块儿。先将紫米倒入砂锅内加水大火煮开，加大米和紫薯，开锅后关小火，直到煮软