

■心理咨询

如何解开丈夫的信任“心结”

□本报记者 闵丹

【职工问题】我今年三十岁，三年前经朋友介绍，认识我的丈夫。经过一年的甜蜜恋爱，我们结婚了，现在已经结婚两年多，有个一周岁的孩子。我的丈夫曾有过一段失败的婚姻，他与前妻离婚的原因是因为女方有了外遇，我在结婚前就对这件事有所了解，但觉得只要两个人真心相爱就可以了，所以并不在乎。丈夫一直对我照顾有加，只要一有空就陪在我身边，我觉得这是他爱我的表现。但这种“特别”的关心一直存在，就让人觉得很不自在，比如我有时和朋友出去聚聚会，我丈夫就时不时的打过电话询问我的情况，让我很受不了，觉得他不信任我。于是吵架成了我们的家常便饭，他总是这样疑神疑鬼，我真不知道该怎么办了？

北京市职工服务中心心理咨询师：

看来，你的婚后生活是快乐并烦恼着。一开始丈夫的特别关心和陪伴是令你感觉甜蜜的，那从什么时候开始，发生了什么事情，让你觉得丈夫的陪伴让人觉得很不自在、令你感到受不了，反而感觉不被信任了呢？你们之间就此事是如何沟通交流的呢？他的不信任带给你什么样的感受呢？

【专家建议】

感觉你们的感情基础还是不错的，可能是双方性格存在差异，或是第一次婚姻的问题留下阴影。对于这种情况，一是平时加强沟通，让他明白你对他的情感，帮助他重新建立夫妻信任关系。还有就是让他明白你被怀疑时的感受，告诉他，他的不信任对你来说是种极大的伤害，别等出问题，非要闹到吵架的程度；二是可以多带他参加你们朋友间的聚会，认识你的朋友，以此增加信任度和融合度；三是你们可以寻求专业心理咨询机构，帮助他解开心结。如果这个心结不解开，他将长期生活在不安和纠结中，而且还将影响夫妻感情。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.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

冬季天气干燥，加上早晚温差大，有些人就会出现嗓子不舒服，可谓“咳嗽季”。有的人咳痰，有的人干咳，有的人更是反反复复常年不愈……大多数人觉得咳嗽就是一时不舒服的感受，随便吃点药就应付了事。但是面对清热、祛寒、化痰、润燥、养阴等各种功效的药品你选对了吗？



止咳药，你选对了吗？

□邱园园

“咳嗽，服止咳药。”看起来这是顺理成章的事，可是事实上有些咳嗽不能服药止咳；有些止咳药选用不当，不仅不能达到止咳的目的，反而会使病情加重。因此选用必须慎重。

老人用药——根据痰液情况

咳嗽是一种保护性的反射活动，能把痰等异物清除出肺和气管，因此不能视咳嗽为坏事。特别是老年人，应当仔细分析咳嗽原因，根据痰液情况，选用止咳药。

轻度而不频繁的咳嗽，有助于去痰，痰去咳嗽自然缓解，不必用止咳药。咳出较多泡沫样的痰，说明呼吸道分泌物多，容易发生气管阻塞，通气不良，会助长细菌繁殖和反复感染，须祛痰药与止咳药配合使用，或者选用复方甘草合剂。新止咳药阿斯凡林AT327有较好止咳祛痰作用。对痰液特别多的咳嗽或咳嗽多脓痰，如肺脓疡，一般不用或慎用止咳药，主要以祛痰为主。常用的有必嗽平、乙酰半胱氨酸、a-蛋白酶等粘痰溶解药，能使粘脓痰中的酸性粘多糖纤维断裂，而使痰粘度降低，容易咳出。咳必清能直接抑制延髓咳嗽中枢，镇咳作用强而迅速，但会导致呼吸道大量积痰，不适用于多痰、稠痰的患者。多痰者也禁用可待因、那可汀等，以免久用成瘾。

老人咳嗽，大多数为慢性气管炎

引起，必须同时用四环素、青霉素等抗生素控制感染。不少病人合并有肺通气功能不良和肺气肿，对这类病人需用平喘药解除支气管痉挛，改善肺泡换气，以便痰液咳出。常用的有氨茶碱、麻黄素等。

对长期剧烈咳嗽、咳嗽频繁但痰量不多、痰中带血、咳嗽而影响休息的病人，要配合使用止咳药，以免导致肺气肿、支气管扩张、咯血等严重疾病。对痰黄粘稠不易咳出的病人，可用清热化痰的清气化痰丸、清肺抑火丸、除痰降火丸、止嗽太和丸、黛蛤散、枇杷膏等。对湿热痰盛、咳嗽喘促，需镇惊安神的，可用清热去痰镇惊的鲜竹沥、竹沥化痰丸、蛇胆陈皮散等。

儿童用药——注意毒性反应

小儿常见急性呼吸道炎症，如感冒、麻疹、肺炎、百日咳等。病初起时，大多有剧烈、频繁的咳嗽，痰量不多，咳必清和祛痰药合用，对小儿疗效较成人佳。五甲呱丙胺镇咳作用强，无苦味，适宜儿童服用。可待因虽然镇咳作用强，但小儿过量服用可发生惊厥，一般不用。小儿百寿丹的主要功用为清热、散风、健胃消食、理气化痰、镇惊息风，适应范围较广，民间称为“平安药”。其作用稳妥、缓和，适用于轻症和疾病初起的小儿。泻白糖浆、泻白丸（中医认

为肺属金、色白，此药具清泻肺热作用，故名“泻白丸。），便于小儿服用，功效良好。

小儿咳嗽常伴发热，往往发生惊厥。止嗽太和丸、婴儿保肺丸、小儿牛黄散、牛黄保婴丸、小儿解热丸等中成药均有清热化痰镇惊作用，都很适用。还有蛇胆陈皮散、蛇胆半夏散、蛇胆川贝散、盐蛇散等。小儿久咳痰盛，可用小儿止嗽金丹，润肺清热，止咳化痰。小儿止嗽丸，可化痰镇惊，解痉醒脑。

小儿百日咳，是一种顽固性咳嗽，有吸气性回声，呈特殊高调“鸡啼样”吼音，痛苦不堪。常在用氯霉素、激素治疗同时，使用痰易净、咳宁，或中成药西咳灵片、百部止咳糖浆等。这些中成药中，大多含有一定量的杏仁，苦杏仁甙水解后可产生微量氢氰酸，过量服用可发生中毒。因此小儿不可乱服止咳药。

孕妇用药——防止发生流产

孕产妇一般应服用药性较为缓和的止咳药，如蜂蜜、糖浆、甘草流浸膏等粘膜保护性镇咳药。药物覆盖在发炎的咽部粘膜上，减弱对粘膜的刺激，而起止咳作用。民间常用的冰糖炖梨、白糖浸萝卜，也可试用。

但不少止咳中成药是活血化瘀，峻烈剧毒之品，孕妇不宜服用。含杏仁的止咳糖浆等，孕妇也应避免。

■生活小窍门

全身是宝的橘子

□泽川

橘子在我国中医药中，是一味有着极高医药价值的中药，且全身均可入药，可谓“全身是宝”。

橘皮（又称陈皮）：气香性温，能行能降。用于理气、健脾、调中、燥湿、化痰，治疗脾胃气滞造成的脘腹胀满、噎气、恶心、呕吐、腹痛、泄泻以及湿中、中阻所致的胸闷、纳呆、苔腻，或痰湿壅肺之咳嗽、多痰等症。

橘红：即橘皮外层红色薄衣，具有解表祛寒、化痰降气的功能。

广东化州产的毛橘红，又名化州橘红，是消炎止咳、顺气宽胸的上品。

橘络：为橘的中果皮与内果皮之间的白色网纹络丝，俗称筋络。可用于宣通经络，行气化痰，治疗咳嗽、咯痰、胸肋疼痛等。

橘核：有行气散结止痛作用，用于疝气坠痛、睾丸肿痛及乳房结块等症。

橘叶：能疏肝行气，消肿散



结，适用于肋肋作痛、乳痈肿痛、乳房结块等。

青皮（小橘子）：能疏肝理气。加郁金、枳壳行气开郁。加柴胡、黄芩退热截虐。和香附、木香能舒肝止痛。