

心理咨询

结婚十余载
夫妻之间该如何表达爱？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我是一名事业单位员工，今年45岁，和妻子结婚15年了，我们有一个13岁的儿子。最近我妻子跟我提出了离婚，因为她觉得我不关心她，觉得我们之间没有感情了。可是我其实很珍惜这个家，我的工资都交给她，也干家务活，每天都给家人做饭。只是我性格比较内向，不善言谈，加上工作忙，陪她们玩儿的时间比较少。之前我妻子也提过两次离婚，每次我都会好好跟她沟通，也会想办法多陪陪她。但是她这次态度坚决，好像是真的想要离婚了，我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：看得出来，您很珍惜这个家，也在为家庭努力付出，用自己的方式表达爱。之前，您的妻子提出离婚，您跟她主动沟通，陪伴她之后，她也就放弃离婚的想法了。这样看来，其实你们夫妻还是有比较好的感情基础的。您其实是很了解妻子的，也知道用什么方法可以促进夫妻感情。夫妻一起生活十几年，一定有很多美好和甜蜜的时刻，建议您能回忆一下，想一想那个时候，自己做了什么努力，不妨再试试当初的方法。同时，也建议您能够把努力一直坚持下。

【专家建议】

每个人都在用自己习惯的方式表达爱，但是接受爱的一方，可能更喜欢其他的爱的表达方式，这就导致我们的爱，没有很好地被对方接收到。

其实，表达爱有很多种方式。爱有五种语言，第一种是赞美，不善表达的您，可以尝试着真诚地赞美您的妻子，把您对妻子的欣赏和爱，通过语言表达给她；第二种是精心时刻，您可以在妻子的生日、结婚纪念日等重要的日子制造一点小浪漫，仪式感其实很重要；第三种是礼物，礼物可以表达关爱，上交工资和养家是一方面，经常买一些小礼物，哪怕是一包零食，或者是一朵花；第四种语言是服务的行动，这一点您做得很好，您会给家人做饭。同时，也可以对妻子单独做一些小服务，比如天冷时帮她搭件衣服，进门时帮她倒一杯水，这需要您在生活中去观察您妻子需要什么样的服务；第五种语言是身体接触，您可以开始每天都亲吻拥抱妻子。上班前、回家后和临睡前都可以亲吻拥抱妻子，试着做一下，一开始可能会不习惯，慢慢妻子会喜欢的。

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



脊椎不仅是支撑人类身体的中央骨骼，它也是中枢神经的传导媒介。脊椎的重要性不只在支撑与传导，它是百病衍生的根源，悉心维护脊椎的健康，可达到防病的效果。



护脊防病讲究多

□王祖远

要谈脊椎健康，便不得不提脊椎的基本构造。整条脊椎分为颈椎（7节）、胸椎（12节）、腰椎（5节）、荐椎（5节）及尾椎（3至5节），每一节环环相扣，由23块椎间盘起着缓冲、防震的作用。脊椎的功能包括支撑人体、保护中心末梢神经、维持人体活动、维系气血运行和制造红血球。它同时也是中枢神经的传导媒介，保护中枢神经与末梢神经的传导，由脊神经与中枢神经相连，支配着脏腑与肢体运动、感觉、生理等功能。

椎间盘对脊椎起着举足轻重的作用，它是人体最大的无血管组织。由于没有血管作为输导，椎间盘乃利用人体活动时的扩散作用及灌注作用，以渗透的方式交换养分及代谢物。它也是椎脊病变的最主要因素。除了老化，不当使用脊椎可能导致椎间盘突出、破裂、最终退化（变薄），无法顺利缓冲脊椎关节，致使骨刺产生。

腰椎最易受伤

以结构原理来说，颈椎神经基本上主宰即脑部及手以上的部位，淋巴、甲状腺、眼睛、颈部、耳朵等器官都和颈椎脱离不了关系。颈椎出问题者，可能夜不能寐（失眠），皆因颈椎神经在被压迫的情况下不断予以刺激，使人不得安眠。失眠求医往往会获得医生开的安眠药、神经松弛剂等，这些都是治标不治本。胸椎神经则掌管五脏六腑——心、肝、脾、肺、肾、胆等，各种脏器藉由神经传

导获取指示运行。

脊椎中仅有颈椎和腰椎可以弯曲，腰椎每日动约8000至12000次，如此频密的动作，使腰椎神经受到压迫损害。腰椎是最容易受伤的部位，椎间盘突出最常发生的位置是L4和L5。除了老化，姿势不良、循环代谢不良和意外伤害也会造成椎间盘退化。

神经压迫惹的祸

要测知脊椎中哪些部位出现问题，可以经由活动脊椎来得知，有些人能左右侧弯腰，有些则不能；当你在活动身体时觉得哪个部位疼痛，便表示该部位出了问题。发现脊椎哪个部位有问题，便应及时做出调整，切莫等到情况变得严重才来处理。

脊椎与健康关系紧密。以贫血为例，患有贫血者往往觉得应该多吃补血的食物，殊不知脊椎内含有的脊髓，正是以负责制造红血球为主。脊髓不发达，进而影响神经不发达，最终促使红血球的制造缓慢，导致贫血的发生。因此保护脊椎健康，才是维护身体健康的根本。除非意外伤害或器质已经出问题，否则只要脊椎健康，血液循环与气血问题、风湿、全身酸痛等疾病都可迎刃而解。

过胖者脊椎压力大

要保护脊椎的健康，可采用天然疗法，往往预防胜于治疗。因此，人们可在日常生活中维持良好的习惯，并觉知身体，一旦有任何异常，应及

时应对。脊椎肩负着支撑人体的作用，越高的部位所承受的阻力越大，而体胖者会使阻力更大。要保护脊椎健康，体重不可过重；体重不可超过标准的15%。此外关节也会受到压迫而损伤。

走动是最天然的保健方法

动作、姿势也会影响脊椎的健康。因此维持良好的站姿、坐姿是必然的。常有人指跷脚对脊椎不利，但并非民众不可以跷脚，跷了左脚一段时间，改换跷右脚并无不可，只要左右侧达到平衡，便不会因为不良姿势而影响脊椎侧弯。人们应多多走动，走动时脊椎的运动致使椎间盘进行扩散作用和灌注作用，能很好地让椎间盘获得养分，是最天然的保健方法。

阳气不足，头晕眼干

在中医而言，万物皆分阴阳，好的气血循环，通常是可以带着血液往上走。气血循环不好者血液内的含氧量降低，在血液往上输送方面会较困难，从而导致头晕、眼睛易干涩或模糊、耳鸣、肩颈僵硬等征状。有些人会误认为这是因为太累所致，其实它是阳气不足、阴分太高的警讯，应该注意身体是否哪里出现问题。

生命出现危机即表示人体内在不平衡。现代人最常面对的问题是“三高”，“三高”的形成并非一夜之间爆发，也不是无迹可循。大部分人平日都只顾身体出现的小症状，应该多注意饮食等，做好日常养护。

生活小窍门

老年人输液六注意

□欧金凤

笔者作为老年人，以自己的输液经验觉得老年人输液时应该注意六点。做好这六点，或许你能够较好地完成输液：

一，如果行动很不方便，或者去医院比较远，那么看是否能够让医生上门服务，在家输液。

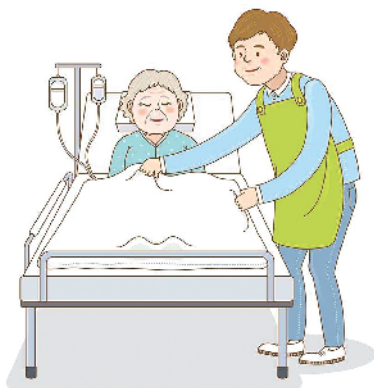
二，不随意调整速度。年轻人输液时往往希望快一点，因为年轻人耐心往往不够，他们花数小时去输液容易烦躁，而老年人输液千万不可操之过急，输液速度应该慢一点，输得太快，可能老年人受不起

药力。

三，输液时起身要缓慢。当你输液完毕以后，不必急急忙忙起身离开，最好是躺下一会儿，用手按住针眼9分钟左右，打过针的手臂不要太用力。

四，输液时不要空腹。最好是在准备输液前吃一些东西，这样肚子不会饿，输液时才会放心，能够减轻输液时的不良反应。

五，要卧床输液。一般来说，体质相对比较弱的老年人，他们的皮肤松弛，不容易扎好针。躺在床上，将手臂安静放在一旁，就能尽可能地避免针扎不中的情况发生。



上，将手臂安静放在一旁，就能尽可能地避免针扎不中的情况发生。

六，输液前尽量排空大小便。如果在输液的中途要去大小便，那是很不方便的，所以最好是在输液前就做好这些工作。