

心理咨询

夫妻如何避免
在争吵时说狠话？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我和老公经常因为一些琐碎的事情而吵架，往往吵到不可开交的时候，双方就会说一些特别伤害彼此的狠话，并且还经常拿离婚威胁对方。其实我们也都很清楚这样做真的很伤害夫妻感情，可就是都没办法控制自己。我们到底应该怎么做，才能避免在争吵时说些过分的狠话呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：离婚往往是积攒了很久的负性情绪、认知和生活状态的产物，有时双方会冷静地坐在一起谈论离婚，有时也可能是话赶话的一时冲动。

情绪会影响人的客观认知、思考和判断，当婚姻中的两个人沉浸在彼此不满的负性情绪中，他们的认知和思维狭窄，看到的都是这段婚姻的不佳之处，满脑子想的都是不该继续维持的理由，然而事实上可能并没有他们想得那么糟。当情绪散去，双方能够跳出情绪困扰的小圈子，理性客观分析两人之间的冲突和矛盾，就会发现其实事实并非你们想得那么糟糕和不堪，因此离婚的心也就没有那么坚定了，甚至最后放弃离婚。

【专家建议】

在心理咨询中不乏有婚姻咨询的夫妻，起初咨询过程中两人互相指责、批判，让他们陈述对方的优缺点、描述两人的冲突时，他们无一例外地将责任归于对方，在双方眼中对方都是一无是处的人。而一旦让他们将对方的样子写出来的时候，就会发现是另一番光景。因为写出来的东西是通过大脑认知加工后的，因此更加客观和全面地评估自己和他人，以及整个事件。他们能够写出对方的优点、客观评价两人的矛盾，并且写完以后，情绪也都没那么激动和暴躁了。

当夫妻产生矛盾的时候，通常我们鼓励双方把自己的想法和对另一半的评价写出来。书写需要让头脑冷静和清晰，个体的思维模式就会由“我情绪如何不好”逐渐转化为“事情原来是这样的”，这样的认知过程有助于跳出激动的情绪，将情绪化解为就事论事；每个人都会审视自己的思路，这样就比较容易发现自己认知中不合理的东西，调整自己的歪曲认知，真正正确认识到问题所在。书写也是一个舒缓情绪的过程，把自己的想法、委屈、纠结等写出来，那些情绪就已经散去一多半了。

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

咳嗽是秋季的常见病症，也是人体的一种保护性措施，对机体是有益的，当呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时，即反射性地引起咳嗽，有助于排除自外界侵入呼吸道的异物或分泌物、消除呼吸道刺激因子。



秋季咳嗽多，治疗提防入误区 □陆家仕

咳嗽的七大祸源

咳嗽是人体清除呼吸道内分泌物或异物的保护性动作，但长时间频繁的咳嗽，就属于病理现象了。专家称，按原因分析，咳嗽祸源主要有以下七种。

祸源一：天气干冷。患有慢性支气管炎、支气管扩张和慢阻肺等病的患者，在天气变冷、干燥时，易病情复发，进而出现咳嗽症状。

祸源二：空气污染。空气中粉尘、颗粒物的增多，不仅会引起肺部疾病，还会促发气管炎等病。

祸源三：感冒。感冒是咳嗽最常见的原因。

祸源四：咽炎。咽炎多是教师等职业的职业病，很多吸烟的人也患有咽炎。气候变化时，咽炎也容易发作。

祸源五：鼻炎。过敏性或非过敏性鼻炎都有可能引起鼻涕倒流反应，当鼻涕倒流入喉咙，刺激咽喉，就会引起咳嗽。

祸源六：胃食管反流。胃酸反流时，如进入气管，就会刺激呼吸道，引起咳嗽，以没痰的干咳居多。不过，这类咳嗽不容易被识别，治疗起来也比较麻烦。

祸源七：药物、运动等。某些降

压药物，如血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）可引发咳嗽，一旦停药即可缓解。易过敏或患有哮喘的人，在运动过后也可能咳嗽，但没有基础疾病的人，不会出现这类反应。

咳嗽治疗的误区

在众多的病因作用下，患者咳嗽可以迁延不愈，未就医前，患者往往自行诊治，常进入以下误区：

滥用抗生素：咳嗽最常见于感冒，而感冒的罪魁祸首是病毒。抗生素类药物主要是针对细菌感染，对病毒无效。咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症状，反而会促使细菌产生耐药性，当真正发生感染时，药物就有可能失去疗效。

自选止咳中药的误区：不辨证选药；自行肆意加大剂量；错用沸水冲服；不注意使用期限；中西药同时服用等。

不及时用药：很多人认为咳嗽不用治疗，扛一扛就过去了。其实，如果在咳嗽发生的起始得不到及时有效的治疗，很容易使咳嗽频繁发作，导致咽喉疼痛、声音嘶哑、胸痛等。对于感冒咳嗽，需要引起足够的重视，及时采用合理的药物治疗。

不限制中枢性镇咳药的应用：如

可待因等虽然镇咳效果较好，但长期使用容易成瘾，对药物产生依赖，停药后会出现烦躁不安、恶心和呕吐等心理和生理症状，不提倡频繁使用。

过早应用止咳药：感染的早期，呼吸道内的病菌和痰液均可通过咳嗽被排出体外，这时就不宜使用镇咳药，否则会因咳嗽停止而将痰留在呼吸道内，使炎症扩散，而以化痰为主。

咳嗽治疗“三分治，七分养”

俗话说：“三分治，七分养”。“预防”永远都要做在“治疗”前面。从个人因素考虑，则需要重视生活细节。对咳嗽的治疗，大家应该增强饮食调护，注意食补养肺。可以适当进食一些养阴生津之品，如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄，以及各种新鲜蔬菜等柔润食物，其中，梨是首选养肺润燥、润肠通便、预防咳嗽的水果。

秋季补水很重要，建议可以多喝桑叶、芦根等泡水喝；梨、荸荠、枇杷、马蹄、百合、杏仁都有润肺之效，可以适当多吃点；如果没有糖尿病，秋梨膏也是不错的秋季食品。金橘也有很好的止咳作用，每天可食用3次，每次5-6颗，也有药效。

生活小窍门

骨折后并不需额外补充钙质 □雨凡

骨折后的愈合康复是一个漫长的过程，要经过血肿机化期、原始骨痂期和骨痂改造期，大约4-12周才能愈合。在此时期，很多人常会大量补钙，以为可以加快骨折愈合，其实，这是不科学的。

首先，骨折的发生多由创伤或其他病理因素所致，如外伤、结核、骨质疏松等，并非都由机体缺钙而引起的。其次，机体在新陈代谢过程中，需要的钙盐是有一定限度的，正常饮食所摄入的钙盐就能满足骨组织生理上的需要；大量服用钙片时，除少部分经肠道吸收外，多余的部分则随粪便排出体外。另外，受伤部位出血、水肿、少量组织破坏，局部血液循环障碍，组织偏于酸性；在酸



性环境中，骨折端会发生脱钙，释放出大量游离钙盐，脱出的钙质并没有运走、排泄，而是溶解在其周围，待到局部创伤性炎症恢复正常后，便作为修复骨折的主要材料沉积下来。因此，一般骨折伤员并不需额外补充钙质。

由于伤者长时间卧床及骨折后肢体固定，骨骼运动较少、缺乏应力作用，很容易造成全身或局部骨

骼废用性脱钙，这两种脱失的钙盐可形成游离钙被吸收入血，使血钙的含量增高，接近或超出正常范围。血钙是由肾脏进行代谢的，此时若摄入大量的钙剂，势必会使血钙浓度超出正常范围，增加肾脏的代谢负担，再加上患者长期卧床，肾脏往往处于低温状态，尿液排出不畅，使过多的钙盐结晶沉积，就可能发生尿路结石。值得一提的是，大量服用钙剂还能引起胃酸减少、食欲不振、消化不良及呕吐、腹泻等胃肠道症状，不利于食物中营养的消化吸收，很容易造成患者的营养障碍，致使骨折修复过程中所需要的营养物质供给不足，反而会影响骨折的愈合。