

心理咨询

离婚后想再婚，
但很担心，该怎么办？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我今年35岁，离婚3年了，最近我遇到一个喜欢的人，相处了一段时间，彼此感觉都很好，他也向我求婚了。可是我特别害怕，担心再婚后不幸福而再次离婚，请问我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：您好，听您的叙述了解到，您喜欢的人向您求婚了，但您却感到很害怕，担心婚后不幸福而再次离婚，现在不知道该怎么办。您的担心和害怕是很多人再婚时都会出现的，离婚对很多人来说都是一个沉重的打击，所以在重新选择幸福的时候会更加慎重。

其实离婚并不可怕，真正可怕的是“穿新鞋，走老路”。就是人们带着原来的模式进入新的关系，常常会导致新的关系陷入旧循环。

【专家建议】

对于你的担忧，我首先要告诉你一句话，无论你以前有过什么，它已经不在那儿了，现在的你跟以前的你，是不同的人，生活也已经不同了。

其次，我想对你说，当你对自己的了解越多时，就越有能力做出选择，掌控命运。你提到已经离婚三年了，相信你已经可以心情平静地回顾从前，对上一段婚姻也已经有了比较深入的思考。任何一段没能继续的婚姻，都有夫妻共同的责任，因为感情是需要两个人共同维系的。当你用客观的态度回顾从前时，是否总结出了上一段感情没能继续的原因呢？这些原因中，有哪些是对方的责任，又有哪些是自己处理不当呢？有些问题，只有我们正视它，解决它，才能获得成长，才能提高感受幸福的能力，建立良好的亲密关系。这样可以确保在下一段婚姻中不再重复出现这些问题。

另外，许多人对婚姻有着理想化的期待。但实际上，我们每个人都有自己的优点和缺点，我们要学着接纳自己和爱人的不完美。有一句话说得很有道理，“没有完美的婚姻，只有幸福的婚姻，而真正幸福的婚姻是两个不完美的人组合在一起，过着不完美却无比真实的生活”。

所以，真诚接纳，用心包容，放下对婚姻的完美幻想，思考自己对婚姻的期待，用智慧和爱来经营，再婚家庭一样可以夫妻和睦，重拾幸福。

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

秋冬养生食板栗
健脾补肾壮腰膝

□郭旭光



时下，正值新鲜板栗大量上市。板栗果实丰满、味道甜美，营养和滋补功能也非同寻常，素有“干果之王”的美誉。

中医认为，板栗，味甘、性温，入脾、胃、肾三经，具有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血等多种功效。尤其适用于因肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便频多及脾胃虚寒引起的慢性腹泻等病症。据测定，每百克板栗含糖及淀粉达70克，蛋白质8.5克，脂肪5.6克，还含有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P以及无机盐。板栗所含的不饱和脂肪和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病，有较好的预防和治疗作用。老年人常吃板栗，可以达到抗拒衰老、延年益寿的目的。尤其是秋冬季养生多食板栗有更好的补益效果。

板栗瘦肉汤：板栗200克，猪瘦肉500克，山药60克，陈皮1片。板栗去壳，用开水烫一下，然后脱去外

衣。把山药、陈皮、瘦肉洗净。再将其倒入锅中，加水适量，文火煲3小时，食时放少许食盐。可补气健脾，温肠止泻。非常适合脾虚和肠胃素来不好，经常腹泻的人服食。

板栗红薯排骨汤：板栗400克，红薯两根，排骨400克，红枣4粒，姜2片，水8碗。排骨洗净，切块，余水捞起待用；板栗去壳去衣；红薯去皮，切大块；红枣洗净拍扁去核；煮沸清水，放入排骨、板栗、红枣和姜片，武火煮20分钟，转小火煲1个小时，放入红薯块，再煲20分钟，调味食用。红薯和板栗都能补虚益气，健脾胃，强肾阴。此汤具有补气健脾，滋阴补肾，强壮筋骨之功效，还能帮助脂肪代谢，通便排毒。

板栗粳米粥：板栗50克，粳米100克，煮粥食之。板栗既能与粳米一起健运脾胃，增进食欲，又能补肾强筋骨，尤其适合老年人机能退化所致的胃纳不佳、腰膝酸软无力、步履蹒跚者服食，对老年肾虚患者颇有裨益。

板栗鸡脚汤：鸡爪10只，瘦肉500克，板栗90克，核桃仁60克，陈皮10克。将以上食材清洗干净，加入清水，文火慢煨3小时。可补肾强筋，健脾益气，适用于肾气不足、腰膝无力、头晕眼花、夜尿频多、脾虚久泻等症，效果良好。

板栗雀肉羹：麻雀12只，板栗30克，马蹄粉15克，葱2根。麻雀去毛及内脏，其他清洗干净，置于锅内同煮，文火煲2小时，即可食用。其功能为益肾健脾，补虚助阳，有利于性功能。特别适合于老年体弱，或病后虚弱，以及糖尿病患者。

乌骨鸡炖板栗：板栗10枚，乌骨鸡1只，生姜1块，精盐适量。板栗去壳取栗仁备用；乌骨鸡褪毛，去除内脏，洗净晾干；将乌鸡、板栗仁同入砂罐中，加清水没过鸡与栗，放生姜入水中，加盖文火焖2小时。起锅加少量精盐食用。乌鸡甘平，入肺肾，滋阴益气，能双补肺肾。板栗补肾强筋。两种食物同用，可按秋时补肺，亦为冬季补肾做好准备。

生活小窍门

初秋喝茶有讲究

□雨凡

喝茶养生已是许多人在做的事情了，那么秋天这个季节喝什么茶好呢？

乌龙茶

乌龙茶是一种半发酵茶，是所有茶里面名头非常响的一种茶，冲泡后可看到叶片中间呈青色，叶缘呈红色，不仅有绿茶的清香，还有红茶醇厚的滋味。尤其值得一提的是，乌龙茶几乎不含维C，却富含铁、钙等矿物质，含有促进消化酶和分解脂肪的成分，可抑制脂肪的吸收，并使多余的糖分难于转化成脂肪，所以非常适合减肥的人群。秋季气候非常干燥，而乌龙茶有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用，所以非常适合在这个季节饮



用。除此之外，常饮乌龙茶还能消除疲劳、生津利尿、杀菌消炎，而且在防癌、抗衰老方面也有很不错的表现。

菊花茶

秋天气候干燥，难免会眼干眼涩，尤其是学生和总是面对电脑的上班族。菊花茶具有清肝明目、杀菌消毒的作用，而且菊花茶具有降血脂、延缓衰老的作用。但菊花性凉，

泡茶时可以放入适量的枸杞。菊花枸杞茶可以滋阴补肾，起到益精明目的作用。生活中有些人喝菊花茶的时候会加糖，其实对于身体比较虚弱的人来说，加少许糖可以减弱寒气，确实是一种不错的选择。

决明子茶

决明子茶同样是秋天适合喝的茶之一，因为决明子茶可以清肝明目、降低血脂和胆固醇，常用决明子泡水喝对于长时间用眼导致的眼睛干涩、视力模糊等等有很好的缓解作用，还能帮助缓解眼睛疲劳，预防近视。决明子中含有的大黄素能够有效帮助改善内热肠燥引起的便秘，用决明子泡水喝能够帮助清热润肠，缓解便秘。