

心理咨询

总被父母逼婚，
我该怎么办？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我今年30岁，因为没有结婚，父母对此意见很大。上学的时候，我妈天天叮嘱我跟女孩子保持距离，要把心思放在学习上。等我大学毕业来北京工作了，她就催我找对象，每天晚上的电话主题除了我汇报日常工作生活，还得汇报感情状况。这两年我妈对我的逼婚又升级了，平时天天电话催不说，一回家就拉着我哭，还说亲戚朋友都问她是不是我有什么毛病，我真的是很无语。可我现在真的还不想结婚，我到底该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：您好，可以感受到您深深的无奈和焦虑。那么我们要怎么面对“控制型”父母呢？

心理学中有一个“谁痛苦谁改变”的原则。当您无法忍受父母的控制时，可能需要自己先踏出改变的那一步，建立和父母的界限。在这个过程中，您可能要面对自己的背叛感和负罪感。但我们要知道，界限并不意味着疏远和隔离，更不是逃跑，而是以一种更成熟的态度来看待亲情，坦诚地表达自己的感受和想法，用实际行动向父母证明自己是成年人，可以自己做决定，并为自己的人生负责。每个人都有自己的私人空间，相互平等尊重，又各自独立。试着把自己看作一个独立的个体，真正独立强大的人格是不会被别人的情绪控制的。

【专家建议】

“心理独立”并不是一件容易的事。在中国，普遍存在“控制型”父母。

子女在成长过程中，被要求要“懂事”和“听话”，要满足父母的期待，关注父母的情绪。在心理层面，孩子不能表达真实的自己，更不能让父母失望。久而久之，孩子会觉得如果追求独立，就会伤害到父母，而变得不敢独立，也不敢拒绝父母不断提出的希望和要求。在这样的过程中，亲子关系失去了界限。

很多家长会说“和孩子亲密无间，不分你我，说明我们关系好啊”。其实，家庭中的很多婆媳矛盾、夫妻矛盾和亲子矛盾都是因为界限太模糊造成的。只有当父母不再干预和控制孩子的生活，孩子才能够保持心理上的独立，获得人格的健康成长。

父母对孩子最伟大的爱，不是以爱的名义占有和控制，而是逐渐分离的过程，允许孩子成长独立，最终离开父母过自己想要的生活。

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

春梳千遍 病少一半

□黎洁

医学圣典《黄帝内经》中有言：“一日三篲，发须稠密。”头顶中央称为“百会穴”，还有上星、神庭等穴位。人体的十二经脉三百六十五络脉，其气血都经过头顶。由于经络或直接汇集头部，或间接作用于头部，因此通过简便易行的梳头，可以起到疏通全身经络气血、滋养毛发、健脑聪耳、防治头痛的养生保健目的。反复梳理，可使烦躁、抑郁逐渐消退，思维稳定。

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下，寿自高。”说明了春天勤梳头对养生具有特别的意义。春天是万物萌生、成长的季节，人体也在顺应自然的特点，阳气逐渐升发，表现为毛孔开放，循环系统功能增强，新陈代谢加速。春天梳头正是顺应春季养生强身的要求，能通达阳气，宣行郁滞，疏利气血，壮健身体。

自古以来，梳头就为养生学家们所推崇。如陆游寿高享年86岁，与他勤梳头不无关系。到了晚年，他那稀落的白发中竟长出许多黑发来。清宫的《起居注》记载，慈禧太后每天起床后的第一件事是让太监用特制的梳子帮她边梳发边按摩。因此，使得她

在花甲之年仍然满头秀发，精力充沛。毛泽东主席有一种特殊的健脑术就是梳头。解放战争时期，他转战南北，有时几天几夜不能入睡，疲乏到了极点，就仰靠在椅背上，闭上眼睛，让卫士为他梳头，并把梳头的习惯一直坚持到晚年。

老人在梳头时，梳齿对头部末梢神经和皮下毛细血管是会有刺激，它可以促进大脑中枢神经的调节，加强血液循环，有利于改善和增强对头皮及脑细胞的血氧供应，消除大脑疲劳，提高大脑思维和记忆能力，精力旺盛。经常梳头，可以使头发的母角质化细胞和毛母色素细胞得到充分营养，并增强头部气血循环，使毛发和头皮得到较充分的气血调节和营养供应，有利于毛发的正常代谢和发育。梳头还可以缓解感冒引起的头痛。

老人春天梳头养生有许多讲究：一是全头梳，不论头中间还是两侧，都应从额头的发际一直梳到颈后的发根处，每个部位梳50次以上方有功效，上限以自己感觉舒服为准。二是以早晨梳头最佳，因为早晨是人的阳气升发之时。另外，晨起洗漱梳理，由于早晨是人的阳气升发之时，既是人们早已养成的生活习惯，亦是一种

简便易行的养生方法。三是塑料梳子容易产生静电，长期使用会使发质粗糙蓬松，不利于养生保健。因此，老人在选择梳子时，最好选择天然材质的角梳、木梳为好。1.角梳不会产生静电。据《本草纲目》载：“牛角，酸咸、清凉、无毒。”每天清晨用角梳梳头数次，它的药理性能在按摩人的大脑头皮和头部神经时促进血液循环，无形之中渗入人体。晚上用角梳按摩头部，它的“凉血解毒”药理性能使人放松一天的紧张和疲劳情绪。经常使用角梳能有效地减少脱发及头皮屑。长期使用能减缓头痛等头部疾病，让您头脑清醒、精神焕发、思维敏捷。2.黄杨木梳自古是制梳首选。据《本草纲目》（木部36卷）载：“世重黄杨，以其无火。”“其木紧腻，作梳、剃、印最良。”“清热、利湿、解毒。”现代医学发现，黄杨木内含黄杨素，可抑制真菌生长。经常使用黄杨木梳，可以起到止痒去屑的作用。除梳头外，老人还配合揉搓按摩脚部的涌泉穴、太冲穴更好；若有头痛症，可配合揉搓按摩手部的合谷穴、风池穴；失眠则配合揉搓按摩腿脚部的涌泉穴、三阴交等。

生活小窍门

除了止痛,你还知道毛巾热敷的哪些保健功效?

中医上讲“温则通，通则不痛”，用毛巾热敷实际上是达到温通的效果。热敷时，应选择洁净的毛巾，在40~45摄氏度中的热水中浸泡，拧干后敷于患病部位，接触皮肤时应没有灼痛感。一般每5分钟更换一次毛巾，最好两条毛巾交替使用。

毛巾热敷的常见保健功效有以下几种：

缓解眼疲劳

用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻眼睛疲劳，能部分缓解干眼症的症状，还有明目健脑的功效。

治落枕

轻微落枕可用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。头部慢慢向前弯，轻轻向前后左右侧转动。

防治颈椎病

早期颈椎病症状，如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛，



可用毛巾热敷改善症状，促进血液循环，缓解肌肉痉挛，预防颈椎病。

缓解慢性腰椎疼痛

腰椎疼痛用毛巾热敷，可缓解局部症状，如病情严重应及时到医院就诊。

缓解臀部疼痛

臀部肌肉僵硬伴有轻微的钝痛、酸胀痛，可平躺用毛巾热敷疼痛部位，可缓解症状。

治疗痛经或寒性腹痛

因受凉或女性痛经导致的腹

痛，可用毛巾热敷，能起到化淤、理气止痛的功效。

跌打损伤

运动损伤应激期不能进行热敷，可在损伤发生2~3天，如不出血也无肿胀，此时可用热毛巾热敷缓解症状。

注射造成的硬结

轻轻敷在注射后起硬结的部位，每次30分钟，边热敷边揉，以促进硬结部血液循环，加速药液的吸收。

温馨提醒

当损伤的部位起水疱或有破损，形成“开放性伤口”时，就不适宜毛巾热敷。扭伤急性期仍有出血、肿胀时更不宜热敷，应等到止血、消肿48小时后再进行热敷。急性腹痛未确诊时和红眼病也不宜用毛巾热敷。