

■心理咨询

想离婚又怕伤害孩子
我该怎么办？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我结婚15年了，孩子现在上5年级。几年前我妻子出轨了，这严重影响了我们之间的感情，但为了孩子我还是忍下来了，没有选择离婚。可这几年来，她对孩子和我不管不顾，为此我们经常发生争吵，争吵时她也从不避讳孩子是否在身边。儿子现在和他妈妈的关系很疏远，不愿意亲近她。我很痛苦，想结束这段名存实亡的婚姻，可又怕对孩子产生影响。我到底该怎样做，才能让这件事对孩子的影响小一点呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：从您的叙述中可以了解到，您现在对夫妻关系非常失望，想离婚但又怕孩子受到伤害，因此处于矛盾之中。您刚才谈到，孩子妈妈几年来对孩子的关心很少，孩子对妈妈缺乏亲近感，在孩子的心中，妈妈的角色是缺失的；同时，夫妻无休止的争吵对于孩子的心理发展也是非常不利的。因此，温和、自然地告诉孩子父母离婚的事情，给孩子一个平静、安全的家庭成长平台，对于孩子而言是利大于弊。

【专家建议】

很多人认为单亲家庭会给孩子的发展带来不利影响。其实，相比于成长在父母没有爱、不断争吵的家庭氛围中，父母离异后，没有了父母争吵的干扰，和谐的家庭环境可以让孩子更有安全感，更易与成人建立依恋关系，在教育上也更加具有一致性。

但父母离异后，往往会让孩子觉得自己不再被爱了，并且认为是自己不听话才导致父母离婚的，因此父母需要及时给予孩子爱的承诺。告诉他父母离婚并不是他的错，而是大人之间的决定，即使父母不在一起了，也不会减少对他的爱，依然会照顾好他。

另外，特别需要注意的一点是，父母切勿把对另一方的情绪发泄在孩子身上，总是在孩子面前诋毁对方，或者经常拿“不听话就不要你了”之类的话吓唬孩子，这会让孩子非常缺乏安全感；或是因为婚姻的失败，转而将自己全部的爱都倾注在孩子身上，把孩子作为生命的全部，这样“倾尽全部的爱”对于孩子而言反而成为了一种负担。

关于父母离异要不要告诉孩子这个问题，一定不能选择欺骗与隐瞒，而是要在适宜的场合、在安全的环境下，夫妻双方一起坦诚地告诉孩子一切；同时，对于孩子提出的问题给予耐心的回答，注重孩子的内心感受，不必详细对孩子说明分开的原因，但一定要给予孩子爱的表达和安全感的建立。

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

“祛湿”，成为日益重视健康养生的现代人关注的话题。为什么我们现在的科技越来越发达，生活越来越优越，而亚健康人群和慢性病患者却越来越多呢？湿邪已经成为大多数慢性病和疑难杂症的源头或者帮凶。



夏季
养生

夏天，别忘了给身体“祛湿”

□黎洁

“湿气重”的健康隐患

夏季雨水增多，“湿气重”成为当代人所要面临的常见健康隐患。“湿气重”对身体的影响是多方面的，通常造成人体的多种不适。

体内湿气重的人群往往舌体胖大，舌头侧面有齿痕，舌苔黏腻。如果是寒湿重，就表现为白色的舌苔；如果是湿热体质，则表现为黄腻舌苔。如湿气在体内成为寒湿，就可致风湿疾病。四肢关节容易酸疼，关节不易屈伸，肌肤麻木。湿气如在皮下呈现，就形成了肥胖，因此很多湿气重的人腰腹部脂肪较多，体型虚胖。

此外，湿气重的人会出现便溏症状，即长期大便不成形。湿气重的人会有极为明显的疲劳感，头脑昏沉、注意力不集中、记忆力差、睡眠质量差。双腿有沉重感，走路感觉非常累。头部有戴帽子，手脚酸胀麻木的感觉。耳鸣现象明显，耳内有潮湿感。容易出现不良情绪，如紧张、焦虑、发怒与压抑等。而女性湿气重还会表现为各种妇科炎症、阴部瘙痒等症状。

如何去除湿气

在湿气的治疗上，中医拥有几千年的治疗经验。如湿气留滞在胃肠，容易拉肚子、凉胃的寒湿，用附子理中；湿气饱和于心脏，如心衰水肿不能平卧，此为脚气冲心，可用鸡鸣散；湿气黏滞在关节，部分人以关节疼痛为主，舌苔黄腻，可用加减木防己汤。治疗湿气方法多样，主要包括两种策略：

1.先应祛湿化痰

祛湿化痰法是运用辛散苦燥药物，去除痰湿的治法。适用于脾胃湿困、湿蕴化痰、上阻于肺所致的咳嗽、哮喘、痰多色白、头晕身困、脘腹胀满、大便溏软、舌苔腻浊等。常用药物如半夏、橘红、茯苓、杏仁、薏苡仁、旋覆花、苏子等，代表方剂如二陈汤、杏苏散等。

2.后则益气健脾

益气健脾法是运用甘温或甘平药物，使脾健湿运、肺司治节、三焦通调、水湿输布的治法。适用于湿浊阻滞日久，脾肺气虚，治节升降失司，所致神倦乏力、气短懒言、自汗恶

风、眩晕耳鸣、咳嗽胸痹、纳呆脘闷、大便溏软、肢体浮肿、面色萎黄、舌质淡胖、苔白腻等。常用药物如人参、党参、太子参、西洋参、黄芪、白术、茯苓、薏苡仁、扁豆等，代表方剂如六君子汤、防己黄芪汤、实脾饮等。

在此基础上，去除湿气除了治疗还要做好预防。具体包括：

一、勤运动。

运动出汗是很好的去湿气方法。慢跑、游泳、健走等都有助于活化气血，增加水分代谢。

二、饮食清淡适量。

炎热的夏季人体阳气向外向上发越，内在的脏腑则会阳气相对不足，脾胃消化机能相对则会减弱，因此饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃肥甘厚味及辛辣之物。最好多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑；主食以流食、半流食为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等；此外还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。

三、避开湿气环境。

适当打开门窗，通风换气。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘。保持室内的适当湿度，阴凉的环境，会使人心静神安。

■生活小窍门

夏日畅饮啤酒五不宜

□聂勇

不宜饮用被阳光直射的啤酒：在啤酒中含有多种硫化物，如胱氨酸、胱甘肽等，这些物质在阳光照射下会发生“光化作用”，生成奇臭的硫醇，严重地破坏啤酒品质。阳光还能破坏酒中的营养素，特别是B族维生素。

不宜饮用久贮的啤酒：啤酒是越新鲜的越好。其原因是：生产啤酒的大麦芽和酒花，均是活性较强的多酚物质，极易与蛋白质化合，并易于氧化聚合，造成啤酒混浊；生产啤酒所用的水，若处理不好存在超标的铁、铜等金属离子，能催化多酚物质氧化而混浊；生产灌装时与空气接触，若灭菌时间、温度不足，也会因微生物污染，加速氧

化而混浊，甚至造成再发酵、发黏，出现馊味等。

不宜大量饮用啤酒：一般而言，饮用啤酒以每人每天1~2瓶为宜。严禁长期、连续地狂喝暴饮，否则将会导致慢性酒精中毒，甚至诱发胃炎、胰腺炎、多发神经炎、肝硬化和肝癌等疾病。

不宜与烈性酒同饮：饮用啤酒时，最好不要同时饮用白酒，尤其是高度白酒。其原因是啤酒中所含的二氧化碳可加速酒精的吸收，从而使人易醉，造成慢性酒精中毒。若是经常性这种喝法，将对身体健康造成莫大的危害。



不宜搭配腌烤炸食：咸肉、咸鱼等盐腌食品中，含有强致癌物质亚硝胺；熏肉、熏鱼、烤香肠中含有强致癌物质苯并芘；炸薯条、炸土豆片等煎炸食品中，含有致癌物质丙烯酰胺。若经常饮用啤酒，再同时大量食用盐腌、熏烤与油炸食品，则易诱发食道癌、胃癌等癌症。