

面对强势的婆婆,该如何“接招”?

□本报记者 张晶

职工困惑:

我的婆婆很强势,比如我和老公周末本来已经计划好了要去逛商场,可婆婆突然打电话来说让我们回家喝汤,我们就必须取消计划回家喝汤。我跟老公抗议过,他也吐槽他的妈妈脾气不好,让我迁就点,但为什么每次总是我退让呢?

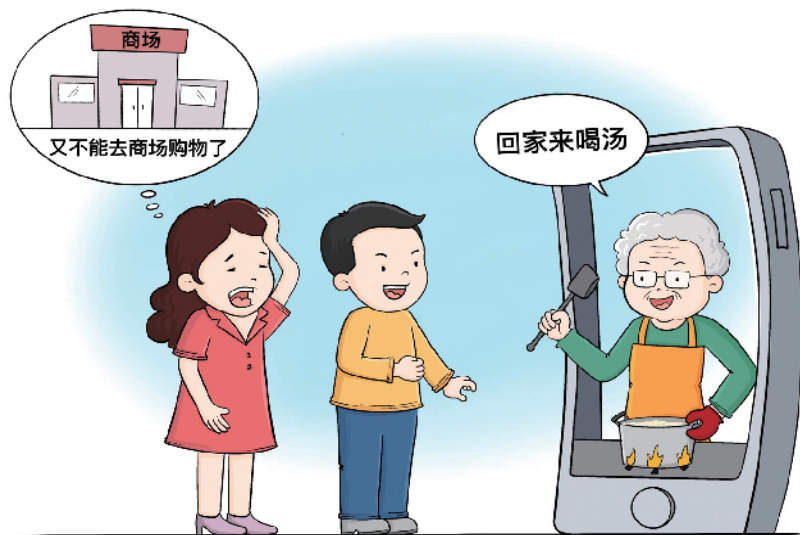
市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

可以看出你的婆婆经常入侵你的生活,缺少较为明确的人际边界感。婆媳间大多数冲突的根源往往来自于她们之间的那个男人——你的丈夫。婚姻意味着两种生活方式的碰撞、摩擦和融合,丈夫充当着婆媳关系的桥梁。但从你的描述来看,你的丈夫似乎并没有“搭桥”,他通过在你的面前吐槽母亲来讨好你,又通过劝你妥协来讨好母亲,这更像是在“拆桥”。

专家建议:

想要与婆婆和谐相处,首先需要做好丈夫的工作,再去做好婆婆的工作。如果能和丈夫一起确立与婆婆间较为明确的生活界限,在婆婆面前柔和地坚持一定的生活原则,那么婆媳间的矛盾也许能得到缓解,或者逐渐消除。想要获得和谐的婆媳关系,你可以这样做:

首先,和丈夫一起明确原生家庭与新生家庭的主次关系。当你和丈夫离开各自从小生长的家庭(原生家



郁怡明 绘图

庭),共同建立了属于两人的小家(新生家庭)后,应该尽量在精神和物质上都减少对原生家庭的依赖,投入更多的精力与资源在新生家庭中。也就是说,新生家庭的所有事宜(例如怎样过周末、过春节),应该主要遵循你和丈夫的意见,而不是家中长者的意见。

其次,改变自己对于婆婆言行的解读,调整自己的心态。如果将婆婆的行为解读为霸道、控制欲强,自然感受不好;但如果将婆婆的行为解读为过分热情、过分关心,可能就没那么委屈了。当然,婆婆的所有意见,媳妇也并不用照单全收,遇到问题可以委婉些沟通,结合对方立场表达自己的想法,与婆婆保持好“一碗汤的距离”即可。

最后,家是一个用爱维系的地方,媳妇和婆婆并不是竞争或对立的关系,他们因为爱着同一个男人而相遇。相信只要相处有道,一定可以爱屋及乌。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■涨知识

秋后蚊子“猛如虎” 驱蚊花露水你选对了吗?

一场雨水,一场蚊子。立秋后蚊子不但没消失反而更加“猖狂”,叮咬得愈发卖力。蚊子包也更痒一些。特别是近期雨水较多,更要注意关闭门窗,防止蚊子乘虚而入。这时节,花露水等驱蚊产品仍然是不可或缺的香饽饽。今天就请北京市疾病预防控制中心的专家跟您聊聊如何正确选择驱蚊花露水。

并不是所有花露水都能驱蚊

首先我们需要先明确一点,并不是所有香香的花露水都具备驱蚊功效。疾控中心的专家介绍不含驱蚊剂等成分的普通花露水,并没有驱蚊效果,选购时要注意。

驱避剂又称昆虫驱避剂,是由植物产生或人工合成的具有驱避昆虫作用的活性化学物质。这些药剂本身无毒杀害虫的作用,但由于其具有某种特殊的气味,能使害虫忌避,达到驱散害虫的效果。

驱避剂是一种为驱赶蚊子而往身上涂抹的药物,可涂抹于裸露的皮肤处,如手臂、脸颈、小腿等。目前,驱蚊有效成分主要包括避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯等,我们应该选用含有这些有效驱蚊成分的驱避剂。

买驱蚊花露水需要“三看”

一看产品“三证” 购买时一定要看它的“三证”。因为根据我们国家颁布的《农药管理条例》的规定驱蚊花露水是一种卫生杀虫剂,属于卫生农药管理范畴。“三证”,也就是农业部颁发的“农药登记证号”“产品质量标准号”,以及“农药生产许可证号”。

二看产品有效成分 常见有效的驱蚊成分包括:避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、羟哌酯(ICARIDIN)。如果您选择的驱蚊花露水包含这些有效成分的其中任何一种,可以放心选用。

三看驱蚊成分浓度或有效保护时间 一般来说,如果您只是日常防止蚊虫叮咬选择以上有效驱蚊成分的浓度在10%以下即可。但是,如果您是要前往蚊传疾病暴发地区,建议您选择10%~30%的高浓度驱蚊花露水;正规的驱蚊花露水都会在产品包装上标明自己的有效保护时间,请根据您的实际需要的时间长度选择相应的产品。

要想安全又有效 牢记这几条

一般4小时有效,过了这个时间就应该重新涂抹了。值得一提的是在一天或几天多次连续使用驱避剂时,应用肥皂水洗澡。

药效与活动量、出汗量有关,如果在户外,药效持续时间可能会缩短,应及时涂抹。

蚊子不全是夜行动物,白天外出活动时同样需要防蚊。

白天在绿化带、林带等处进行户外活动时,最好使用驱蚊液(驱避剂),尽量穿浅色衣物。

驱避剂只适用于裸露的皮肤或服装,不要在衣服下喷洒驱虫剂。

(黎洁 徐辉)

(李洁)

■养生之道

处暑之后,祛燥解乏要“两调一适”

8月23日就处暑了。处暑,据《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”意即炎热渐去,气温逐渐和缓。处暑节气就要来临,意味着炎热夏天即将结束,暑热之气也会渐渐消减,秋天的脚步近了,“秋乏”“秋燥”逐渐开始出现。“两调一适”最关键。

调睡眠时间。在炎热的夏天,昼长夜短,很多人有晚睡晚起的习惯。处暑后天气变凉,应该做到早睡早起,早睡可以避免秋天肃杀之气,早起有助于肺气的舒展。

早睡早起是众所周知的,但科学的养生保健需要更全面地掌握睡眠的规律及方法。在处暑时节,夜间0至4点,体内各器官的功能都降至最低,中午12时至13时,是人体交感神经最衰弱的时间。建议每天多睡一小时。争取晚上10时前入睡,并早睡早起,还要适当午睡,这有利于化解困顿情绪,特别是老人。

民间自古有句老话:“处暑寒来”。处暑后,早晚温差加大,如果对夏秋之交冷热变化不适应,一不小心



就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统、消化系统的疾病,即所谓“多事之秋”。在生活起居上应注意预防过凉、过寒。注意防寒保暖。要尽量少用空调,保持基础体温,经常开窗通风,在晚上睡觉时,记得在腹部盖上一层薄被,以防脾胃受寒。

调饮食。秋燥最易伤人体津液。建议多食蔬菜、水果等含有大量水分的东西,以补充人体的津液,防止自己在随后的日子里因为津液干燥而患病。可以选择多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之品,少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣、煎炸、热性食物和调味品,尽量少吃寒凉食物,忌大

量生食瓜果。尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品、豆制品等。“秋乏”与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,有助于消除疲劳。营养专家特别提醒说,处暑后在饮食调整上应多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等,这些食物都能帮助人体克服疲倦。

处暑过后,还应充分摄入维生素和水分。应多吃新鲜蔬菜和水果。处暑后,早晨起来容易感觉口干咽干,可以喝点淡盐水。中医有“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的说法。早上喝淡盐水,洗肠又解毒,可润肠胃通大便;晚上喝蜂蜜水有助于美容养颜,并可补充各种微量元素,很适合在处暑时饮用。

适量运动。处暑节气,天气转凉,可逐渐增大运动量,多做户外运动,增强血液循环,改善心肺功能和脑的血液供应。但由于此时白天天气仍比较炎热,最好把锻炼时间安排在清晨或者傍晚。初秋乃是锻炼的好季节。