



知尘:心理咨询师  
信箱:zhichenql@163.com  
博客:  
http://huixinrexian.blog.163.com

## 儿子娶了一个好吃懒做的大小姐

知尘: 你好。原以为儿子结婚后能热汤热饭地吃好,没想到娶回的媳妇却是个娇生惯养、好吃懒做的大小姐。天冷了,我赶做了两床新棉花被给他们送去,本想住两天就走的,但看到儿子这样的生活状态,我心里很不是滋味,决定多住些日子。一来给儿子做点好吃的,二来好好调教一下儿媳妇。但我一让她做家务,她便撅起嘴老大不高兴,我真不知道现在的女孩子是怎么了?我该怎么办呢?

——木易

木易读者: 你好。一代人有一代人的生活方式,只要儿子儿媳认可自己的生活状态就行了。作为长辈,你已经把儿子抚养成人,可以说已经完成了为人父母的基本责任了,剩下的日子就让孩子自己过吧。

你的儿子儿媳应当都是“80后”吧,这些孩子大多是独生子女,在家都是父母的掌上明珠。娇生惯养不光你的儿媳妇,其实你的儿子也是,只是你自己没有发觉而已。你看,现在儿子都成家了,可是你对他的生活依然不放心,不仅亲自送来棉被,还放下家中的大小诸事,留下来给他做好吃的。这不是娇生惯养又是什么呢?

每个妈妈都希望自己的儿子娶个知冷知热善理家务的妻子,自己的女儿嫁个疼她爱她不舍得让她操劳家务的丈夫,这乃人之常情。当你埋怨儿媳妇不懂得照顾你儿子的饮食起居时,你的亲家母或许也在哀叹女婿对女儿不够体贴关心呢。很多时候,换位思考一下,也许就会心平气和了。如果儿媳妇是你的女儿,你不会这样义愤填膺,责怪她好吃懒做不懂事吧。

你信中用“好吃懒做”这个字眼来形容自己的儿媳妇,这对她是不公平的,因为你对她并不了解,至少是不完全了解,而且这种说法带有攻击性,不利于融洽婆媳关系。另外,你还用了“调教”这个字眼,我个人觉得“调教”带有教训的味道,你虽然是长辈,但不代表你所有的认识都是正确的。事实上,过日子,没有绝对的对与错,只要日子中的人感到舒服愉快就可以了。你现在是掺和进了孩子的日子里,如果你觉得不舒服,赶快回到自己的日子里是最明智的做法。

你希望儿媳妇疼爱照顾你儿子的心情可以理解,但是再渴望最好也不要表现出来,否则,很容易引起儿媳妇的不满,不仅令婆媳关系紧张,也会不利于他们的夫妻关系。尽可能不干涉孩子的婚后生活,是为父母当谨记的。

古人云,子非,焉知鱼不乐哉。在你看来,儿子的生活也许很委屈,但你的儿子或许非常开心快乐呢。更何况,家务活本应夫妻共同分担,女人承担全部家务活的年代已是老皇历了,你的观念也该换一换了。学着做个聪明的婆婆吧,保持距离且相敬如宾是保护并融洽婆媳关系的法宝。

知 尘



都市一下午茶  
主持人:淑怡 邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com  
博客:http://huixinrexian.blog.163.com

## 天冷了,睡前泡脚也有讲究

韩女士求助:韩女士来电说,天冷了,她和老伴都习惯睡前用热水泡泡脚。最近有朋友告诉她泡脚也有讲究,而且不是所有的人都适合泡脚。她想请教下午茶的朋友,泡脚应当注意些什么?

茶友支招: 泡脚的确有讲究。我是位糖尿病患者,医生嘱咐我泡脚时水温一定不要过高,因为糖尿病人容易并发周围神经病变,对水温的感知不敏感,如果水温过高,容易烫伤,而糖尿病人一旦烫伤,治疗起来很麻烦的。

——张女士

我爸爸特别喜欢热水烫脚,尤其是冬天,一定要用热水烫脚后才肯睡觉。后来有一天晚上,他烫着烫着脚突然说胸口发闷,我和妈妈赶忙把他扶到床上。第二天放学后,妈妈告诉我爸爸胸口发闷是烫脚水太烫了,大量血液流向双脚,引起了心肌缺血。从那以后,爸爸泡脚时我和妈妈都监视着他,水温不能超过40℃。

——小 善

泡脚只要掌握好水温和时间就可以了,一般来说,水温最好不要

要超过40℃,随时添加热水保持温度就好,当然,水温也不能过低,否则很容易感冒的。再就是泡脚时间不要超过30分钟。泡脚后,先给双脚抹上护肤霜,以保护皮肤表面的皮脂膜,防止干燥皴裂,再穿上棉袜保暖,然后饮一杯温水帮助排毒。

——孟 蓝

我们全家也都喜欢泡脚,后来有位医生朋友告诉我,正在发育期的小孩不适合用过热的水泡脚,会使足底韧带因受热而变形、松弛,不利于足弓发育,日久容易诱发扁平足。她还告诉我孕妇、患有心、脑、肾等疾病或身体虚弱者都不宜热水泡脚。看来,这泡脚里面也有大学问呢。

——美好一生

我喜欢做足疗,足疗师告诉我足疗最好在饭后一小时或饭后一小时后做。空腹和饱腹都不适合泡脚的,空腹容易导致头晕、心慌,饱腹则对消化系统有影响。

——木子李

许多人都喜欢用中药来泡脚,要提醒大家的是不要用铜盆等金属盆,因为此类盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害

物质,使药物的疗效大打折扣,最好选择木盆或搪瓷盆,而且最好专人专用。

——山川有情

我们全家都喜欢吃芹菜,摘下来的芹菜叶妈妈用来煮水泡脚,对预防和治疗高血压和冠心病很有帮助的。另外,感冒时妈妈则给我煮生姜水泡脚,配合热热的红糖姜水喝下,睡一觉,感冒就好了大半。

——小猫儿

脚气患者不宜热水泡脚,容易造成伤口感染。另外,冬天如果脚有裂口,泡脚盆一定要消毒,抹脚布也应柔软洁净,否则容易感染。我建议老年人泡脚后一定抹上滋润性能好的润肤霜,然后穿上透气好的棉袜。人老脚先老,保护好脚是非常重要的。

——吕国枫

淑怡小结:泡脚好处多多,但也要根据自己的体质特点科学泡脚。泡脚最好在睡前30分钟进行,水温控制在40℃—50℃为宜,时间以20—30分钟为宜,水量最好漫过脚踝。水盆以木盆或木桶最佳,并保持洁净,

抹脚布应柔软干净,抹干脚后立即涂抹护肤霜。许多爱美女性喜欢木桶泡脚并出很多汗排毒,那么必须随时喝温水以补充水分。

下期话题:

## 立冬后膏方进补注意啥

齐女士来电说,立冬后,许多人都忙着进补了。现在膏方进补特别流行,她也想吃点膏方补一补,想请教下午茶的朋友和她分享一下进补的心得和注意事项。欢迎读者热心支招,也欢迎提供下午茶的聊天话题。邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com 博客: http://huixinrexian.blog.163.com

♥对父母说

## 孩子成长,需要空间

文/王曾(济南市十亩园小学六年级) 我一直认为,成长,需要一个属于自己的特殊空间。

今日,仿佛人人都陷入了竞争。学生比家境,比零花钱,比学习;大人比工作,比房子,比孩子。特别是我们学生,学习好坏成了家长比拼的重要因素。有的家长平时不管,唯成绩单是问;有的家长只管掏钱,一堆家教齐上阵;有的家长,抱了一堆山似的课外班,往孩子身上一扔,便去干自己的事了,孩子却在原地喘息。大人的初衷也许是为

我们好,但在给我们巨大压力的同时,却不知道孩子心中最向往的是自由成长的空间。我想替天下所有的孩子大喊一声:

“成长,需要属于我们自己的自由空间。”

每次,当我们想翻一翻课外书时,家长都会大吼:“干什么呢,作业写完了吗?快写练习册,写完了弹琴!听见了吗?还不快去!”有的还会送上几个“铁砂掌”。每当这时,我心中都会激起万丈感慨:“爸爸妈妈啊,你们何时才能理解我们的感受呀!”

我们梦想在《名人传》中,与贝多芬共奏,与米开朗基罗共赏,与托尔斯泰谈心;我们希望翻看世界地图,进行一次梦幻般的“环游地球”;我们憧憬百科全书带给我们的知识,与氧气、茶、收音机共舞;我们幻想捧着一本本令人捧腹大笑的漫画,与书中人物谈笑风生。而电视、电脑是我们的挚友,带领我们走入美好的世界;日记记录下我们生活的点点滴滴,让我们飞出成人的世界,在自己的世界中尽情畅想。

大人们,请还我们一个自由的空间,让我们像雄鹰一样,张开翅膀,在属于自己的天空中自由地飞翔、飞翔……

♥生活提示♥

## 日常生活中七个最佳时间

文/屈象

- 1.刷牙的最佳时间:饭后3分钟。因为此时,口腔细菌开始分解食物残渣,其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质,使牙齿受到损害。
- 2.饮茶的最佳时间:用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶,这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收,时间一长可诱发贫血。
- 3.喝牛奶的最佳时间:因牛奶含有丰富的钙,中老年人睡觉前饮用,可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用。
- 4.吃水果的最佳时间:饭前1小时。因为水果属生食,吃生食后再吃熟食,体内白细胞就不会增多,有利于保护人体的免疫系统。
- 5.晒太阳的最佳时间:上午8时至10时和下午4时至6时。此时日光以有益的紫外线A光束为主,可使人产生维生素D,从而增强人体免疫系统的抗癌和防止骨质疏松的能力,并减少动脉硬化的发病率。
- 6.美容的最佳时间:皮肤的新陈代谢在24时至次日早晨6时最为旺盛,因此晚上睡前使用美容护肤品效果最佳,能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。
- 7.散步的最佳时间:饭后45分钟至60分钟。以每小时4.8公里的速度散步20分钟,热量消耗最大,最有利于减肥。

