



慧心:心理咨询师  
信箱:  
huixinrexiang@163.com  
热线:0531-86701327  
每周一下午2:30-4:30

## 失恋令我痛不欲生

慧心:  
你好。我今年26岁,和男友同居近两年,准备明年春天结婚。但一周前,他突然提出分手,说受不了我的任性。我承认我脾气有点大,也刁蛮不讲理,但我真的很爱他,他对我也一向很迁就就很宠爱的。现在他突然提出分手,且毅然决然地带着行李回了老家,并关了手机。这些日子,我难过伤心得什么也做不下去,以前不理解那些因失恋而自杀的人,现在我感同身受,失去最爱的人,活着的很没意思。我不知道自己是否能支撑下去,帮我。

——小荷

小荷读者:

你好。每个人都有选择恋爱对象和结婚对象的权利。在一起朝夕相处近两年,彼此的优点和缺点基本都能暴露出来了。你的任性、刁蛮不讲理、脾气暴躁等缺点,在相恋之初,他或许解读成你的撒娇,甚至是爱他的表现,因为人总是在至亲者面前毫不掩饰。如此,他就能包容和迁就。但时间久了,爱的激情慢慢平息,这些缺点或许就成了他内心的一个阴影。他可能在你一次又一次任性发脾气后,都认真反思:我和她真的合适吗?我能永远忍耐她的任性刁蛮吗?她的这种性格能和我父母相处融洽吗?她能成为合格的母亲吗?当这些疑问一点点明晰后,他做出了分手的决定,而且态度坚决。

在你看来,分手或许是突然的,但在他却是深思熟虑后的决定。失去心爱的人,难过悲伤是难免的,只要我们曾经付出真情,就不可能不痛。允许自己痛,给自己疗伤的时间。这世间的确有因失恋而自杀的人,但更多更多的人却坚强地挺了过来。恋人失去还可以继续寻找,而生命只有一次,一旦放弃,就无法挽回。

爱情只是生活的一部分,你还有爱你的亲人、爱你的朋友。父母的养育之恩,你还没有给予回报;作为一个社会人,还没有为社会贡献你的一份力量。有太多你想做和应当做的事情在等着你呢,所以,你要好好地疗伤,然后继续上路。当下你会觉得失去他是天塌的事,但当你咬紧牙挺过来后,你会发现,他的离开真的算不上什么。因为,你一路收获的都是好风景,你会明白天涯何处无芳草的真正含义。

正值秋天,气候宜人。换上旅游鞋,约上闺蜜爬山郊游去吧。阳光和运动,会让你体内掌管快乐情绪的神经活跃。在清新的山谷里,闭上眼,深呼吸,每一次都吸进清新和养分,呼出烦恼和郁闷。把这些烦恼和郁闷想象成一缕黑烟,让它们消失在空气中。在高高的山顶上,极目远眺,你会发现,每当你换一个角度,展现在眼前的就是另一番美丽风景。于丹说过,人只有到达一定的高度,才能学会换角度看问题。你现在需要的就是努力提升自己,让自己站得高,看得远,当视野开阔后,人生的挫折,你才能有智慧、有勇气来面对和处理。

俗话说,旧的不去,新的不来。在这次失恋中认清自己的不足,然后努力改正,把自己修炼得更好。当有一天你遇到那个为你披上婚纱的爱人时,一定会感激今日的失恋,感激他的离开。

每一次挫折,都是成长的宝贵机会,抓住它,做它的主人,而不是被它所左右。我相信,你一定会很快好起来的,当你敲打键盘给我写这封信时,其实已经在疗伤了。一个有疗伤能力的人,一定是内心有力量的人,加油啊。  
慧心

眼干、嘴干、手脚干、脚跟脱皮……

# 如何缓解秋季干燥

茶友支招:

秋天皮肤特别容易干燥,我的方法是每天坚持做面膜,用纸膜浸泡牛奶敷脸15分钟,只要坚持,就一定有效果。把香蕉捣碎,敷脸效果也很好。酸奶抹脸也行。蜂蜜也是润肤的好东东。有效的基础在于坚持。

——小美

一到秋天我的脚后跟也裂,每晚坚持泡脚,然后涂上凡士林,再裹上一层保鲜膜,然后穿上棉袜,能够使脚得到极大的滋润。每隔几天,用磨脚石打磨掉老化的角质,能让后续的保养效果更好。

——婷婷

秋天多吃点润燥的食物,早上喝杯蜂蜜水,蜂蜜有特别好的润燥效果。午餐及晚餐时多吃点山药和莲藕。周末时,可以煮点银耳莲子羹来喝,或者煮点冰糖梨水,对缓解秋燥都有帮助。

——山鹿

对付嘴唇干燥脱皮,可以把眼霜当成润唇膏来用,我个人感觉比专用的润唇膏效果更好。每天早晚洁面后,涂抹眼霜时,顺便给嘴唇也涂上薄薄一层。晚上可以做个唇膜,很简单。用热毛巾捂一捂嘴唇,然后涂上橄榄油或香油,贴上保鲜膜,保留15分钟就行了。另外,口服维生素E也有一定的效果,如果再配合外抹,则效果更赞。

——芝芝

不要天天洗澡,两天或三天一次就好。洗澡的温度不要太高,水温越高,越容易带走皮肤中的水分,就越干燥发痒。温水冲淋后,用毛巾吸一吸身上的水,立刻涂抹滋润效果好的身体乳,治疗瘙痒很管用。

——美玲

这个季节,我喜欢泡点润燥的茶水来喝,菊花茶是首选。菊花茶的去火功效可谓人尽皆知,有提神醒脑、祛风清热、养

一喷,保持肌肤的湿润。喷上花露水,要涂点润肤乳,否则皮肤会更干。在家里我有一台加湿器,回家就打开,缓解空气的干燥蛮好。

——晓群

治疗脚裂我有经验,就是晚上看电视时按摩脚底,血液流通起来,皮肤的营养自然就好,就不容易干裂脱皮。泡脚后,要及时涂抹润肤乳液,并穿上透气好的棉袜。

——苗弘

淑怡小结:

秋天干燥,所以要多吃润燥的食物,以新鲜的水果和蔬菜为主,少吃容易上火的食物,如羊肉、辣椒等,咖啡和巧克力也要少吃或不吃。爱吃火锅的茶友,更应注意,尽量少选麻辣的汤底。每天喝点蜂蜜,吃勺芝麻,喝杯清茶,对缓解秋燥大有裨益。

下期话题

### 姐姐查出了乳腺癌

小菲来电说,她双胞胎的姐姐在体检时查出了乳腺癌,她很难过。在照顾姐姐的同时,她也有些担心,想咨询下午茶的女性朋友,如何关爱乳房,预防并及时发现乳腺癌呢?大家有好的心得盼望分享。

邮箱: jashipin@163.com  
博客: http://huixinrexiangblog.163.com



肝明目等作用。它淡淡芳香中略带些许苦味,加入少许冰糖后,便成为一道口感极好的去燥茶饮。再就是乌龙茶。乌龙茶介于绿、红茶之间,不寒不热,可以消除体内余热。尤其是吃了油腻易上火的食物后,喝它最好。

——小芳

秋天就是燥,我用矿泉水加玫瑰精油配成花水,然后装在小喷雾瓶里,经常往脸上喷



主持人:淑怡  
邮箱: jashipin@163.com  
博客: http://huixinrexiangblog.163.com

### 上期茶友求助:

小甜来电说,一到秋天她就浑身干燥,眼干、嘴干、手脚干、皮肤还痒。因为脚后跟干燥脱皮,现在已经不敢穿长丝袜了,她想请教下午茶的朋友,如何缓解秋季的这种干燥呢?

♥家庭相册♥

## 到童话世界做客

很久没带孩子出去玩了,一个周日的下午,我们带着桐桐来到了童话世界庄园,给他留下了一张张难忘的照片。

一进园,迎面而来的原木台阶马上让我们忘了门外钢筋水泥的世界。拾级而上,郁郁葱葱的树木藤萝,点缀其中的五颜六色的鲜花,叮咚作响的清溪流水,别具一格的弧形栈桥,造型别致的欧式城堡……这童话般的充满田园气息的美景让桐桐目不暇接。桐桐开心地指着小溪喊:“小鱼,小鱼……”果然,小溪里一群红色的鱼儿正自由自在地游着,一丛丛水草轻轻地摇曳着,清澈的水中映衬着一块块圆滑的鹅卵石……桐桐开心得像一只快乐的小鸟,一会儿在草地上捉蝴蝶,一会儿去追逐那只肥胖的大黑猫。玩累了,就气喘吁吁地坐到摇椅上休息……童话世界的美景趣事吸引着他们,以至于天黑了,他也不肯离开这里。看来,我的宝贝儿已经喜欢上这个美妙的童话世界了。



## 做好爸妈的“健康顾问”

文/赵焯

以前的我,更多的是给予爸妈物质上的关照,对于他们的身体健康,倒并不十分上心。直到有一次,一桩小事改变了我。几年前的一天,我带着孩子一起回家看望爸妈,跟母亲在厨房择菜时,孩子忽然拎着一个奖杯走进来问:“奶奶,你这是参加的什么比赛,得的什么奖啊?”

我接过孩子手中的奖杯仔细端详。奖杯分量很轻,外边镀一层金属,里边是塑料质地,上边写着“健康杯”几个字。我问母亲奖杯是哪来的,母亲支支吾吾地告诉我,这是她听健康讲座,并买了两千多块钱的保健品后,卖方发给她的“奖杯”。

听了这话,我不由得哭笑不得,我告诉母亲,没病就吃饭,有病就吃药,不要相信这些所谓的“保

健品”。孩子也说,现在这些打着健康旗号卖保健品的商人,欺诈的主要对象就是老年人。听了我们的话,母亲将信将疑地点点头,说她以后不去听这些健康讲座了。

可是,过了一阵子,我又在母亲家发现了一床“磁疗被”。问母亲花了多少钱,母亲就是不说,一问父亲才知道,这看似普通的一床被子,居然卖到5000元。我气得对母亲说,妈你挺聪明的一个人,怎么老了却这么迷信这些医药骗子!母亲委屈地说,我买这被子主要是想把身体保养好,少生病,少给儿女添麻烦。

母亲的话令我不得深思:尽管身体一直不错,但爸妈也是70多岁的人了,知识水平又有限,为了让儿女少操心,迷信上那些华而不实的保健品也是情理之中的事情。自己这些年对爸妈的健康确实问过问得比较少,以后,我要做好

爸妈的“健康顾问”,利用自己懂得的医学知识与手边力所能及的医疗资源,让爸妈享受有质量的幸福晚年。

从那时起,我开始为爸妈的健康操心——父亲有高血压,我便买回血压计,为爸妈定期测量。母亲前不久检查出血糖高,我便将她的降糖药“承包”下来。母亲起初不肯吃药,认为降糖药的副作用对身体不好,我便告诉母亲,长期吃药是对身体不好,但不吃药对身体更不好。我还给她买了一本《战胜糖尿病》,让她看着学,做自己的医生。去年我参加卫生部举办的“健康知识传播激励计划”征文并获奖,收到活动方寄来的征文作品集后,我特地把书送给爸妈,让他们尽可能地掌握一些专业的健康知识……

在我的帮助下,爸妈的健康意识提高很快,现在他们不仅不

去购买那些伪劣保健品,而且已经能够坚持服用降糖、降压药,并定期到正规医院查体。他们在健康方面如有不懂的问题,也会及时打电话向我求助。现在,爸妈经常跟周围的人提起他们有一位“健康顾问”,那就是我。看着爸妈现在的健康生活,我不禁想说:为人子女者,请忙里偷闲,抽时间做一回爸妈的“健康顾问”吧。你为爸妈送去了健康生活,这是爸妈的福气,反过来爸妈健健康康不生大病,又是你的福气,您说是不是这个理儿?

巧媳难寻  
我的健康故事  
有奖征文

投稿邮箱: xshp@163.com  
地址: 山东省济南市 山东省疾控中心  
电话: 0531-82090000 山东省疾病预防控制中心