



主持人:淑怡 邮箱:jashiprdac@163.com 博客:http://huixinrexiang@163.com

上期茶友求助:

鄢陵来电说,马上就要供暖了,暖和是件好事,但房间干燥很不舒服,尤其是老父亲气管不好,更怕干燥.她想咨询下午茶的朋友,除了加湿器,大家还有什么方法让房间保持舒服的湿度?

要供暖了——房间干燥咋保湿

茶友观点:

我觉得还是加湿器最方便,一般加湿器都是从底座处加水,比较麻烦.去年我给父母买了一台从上面加水的加湿器,不用动地方,打开上盖就可以加水,而且容量很大,父母用起来很方便也很喜欢.

——晓静

我家里有绿色植物,绿萝、巴西木,还有发财树等.除了定期的浇水,平日每天都用



喷壶在叶子上喷点水,就能保持房间的湿度.而且绿色植物对净化室内空气也很有帮助,还赏心悦目呢.

——琳琳

我家是中央空调,真的是蛮干燥的.平日上班时,我会在房间里放一盆水.晚上则开加湿器,加湿器不要开得太,否则房间过于潮湿也不舒服的.

——宋涛

供暖后,洗完衣裳晾干后,我都晾在客厅里,这样可以增加空气的湿度.我家的晾衣架是韩剧里那种,方便移动.

——芝芝

♥小荷尖尖♥



我家有两块上水石,石头上有许多小眼.供暖后,我就会灌上水,并种上点草,又漂亮又能保持室内湿度.

——张艳

我是老方法,就是把毛巾浸透水后平铺在暖气片上.洗的袜子什么的,也直接搭在暖气片上,这种方法最省钱.

——清风

我家是瓷砖地,每天晚上睡前妈妈都会拖一遍地,她说这样能缓解房间的干燥.如果是木地板的话,我想还是加湿器最好.



——小丫

仙人掌是好东西哦,既能吸收电脑的辐射,又能增加房间的湿度,所以,买几盆仙人掌吧.又省钱又环保,保湿相当给力.

——小李



放暖气后,我自己找到了买鲜花的理由.房间里那么干燥,加湿器又费电又麻烦,不是折腾着加水,就是折腾着除水垢,所以,我更愿意在卧室、客厅和书房里各插一束鲜花.这个季节,插的是菊花.用纯净水插花,看水少时,加一点就行,水不会变臭.如果觉得花太贵,插一把竹子也行.

——迎春

淑怡小结:

茶友推荐的方法都很实用,除了增加室内的湿度外,保持空气的流通也很重要.淑怡父母家里养着观赏鱼,既调节心情,又能给房间增加湿度,也是不错的选择.

遇到了三年后的我

文/魏钰沁

在一次空间旅行中,我见到了三年后的自己.那时的我已经上了高中,上的是我做梦都想考上的最好的高中,我看到了那个正在认真学习的我.虽然下课的铃声已响,我还在那里用功学习.看到三年后自己那认真的学习状态,心里立即觉得暖暖的,都不知道应该怎样表达我喜悦而又激动的心情.

我跑了上去,喊道:魏钰沁.三年后的我回过头,奇怪地看着我:“噢,你是谁?为什么会

和我长得一模一样?只是比我的个子小了点.我没有回答他的问题,而是笑着对他说:“没有想到,经过努力,真的考上了这所高中啊!”三年后的我对我说:“之所以能考上这所高中,是因为有老师的关心和同学的帮助,再加上持续的努力才会成功的!你现在还小,一定要努力啊!”

“记住,永远都相信自己是最好的,朋友也是最多的!外国语学校几年的锻炼,你一定有了独立的生活能力了吧?你是一个顶天立地的男子汉,看到你那坚持的

勇气,努力上进的眼神,永不放弃的精神,你一定会考上那个从8岁起就梦想的大学!”

“初中时光短暂,你离开的时候是不是非常不舍?有没有流泪呀?”

“作为一个男子汉是不能流泪的,我非常爱和留恋与我朝夕相处了三年的老师和同学.我对他们的情感化作自己努力的后劲,我要考出好的成绩来回报大家.”

“有一天晚上,我看着天空,想起在初中时快乐而难忘的生活,努力不让自己思念的眼泪掉

下来.那天晚上我看着天上的星星,好像老师和同学都在看着我,给我加油.我不能不努力!他们都在看着我呢.因此,我开始更加用功地学习.”

《巴菲特自传》上写的事,我一直记在心上.我想成为比他更有价值的人,能帮助别人,能为社会做贡献,成为一个优秀的人.

“时间不早了,我该走了,我不会忘记这次会面和谈话的,再见!”

“记住:你是最棒的,努力就会有收获!”

拍拍打打赶走我的缠身疾病

文/白秀芳

前几年,我是出名的老病号,医院几乎就是我的家,三六九去光顾它.心脏病、高血压、胃炎、哮喘等好几种病缠身,使我苦不堪言,经常躺在医院里,心中陡生许多无奈和烦恼.

1998年,我拜师学起了拍打健身,发现拍拍打打也治病,对我这样的老病号效果尤为显著.这是一种运动量小、抗病效果佳、没有副作用的治病方式,从此我开始走向“我行动我健康”之路.

拍打健身就是按照中医经络循环的原理,拍打经络和穴位,与按摩有异曲同工之

妙.按摩是专业人员干的,我等分不清穴位的精确位置,用拍打的方式巧妙地解决了这一难题.经过几年的拍打,我抛掉了药罐子,连感冒这样的小病也远离我而去.我还成了青岛海琴广场拍打健身的义务教练员,许多人听说我的治病经历,走很远的路,跟我学习拍打健身.有个台湾的老先生每次到青岛来都要跟我练上几天.他说,台湾很多老人很喜欢拍打健身功,还邀请我去指导呢.许多通过拍打治病学员要集资作为我给大家当教练员的报酬.我说,我要的就是无偿为大家服务,那种快乐的心情是多少钱也买不到的.

我行动我健康,发展成我们行动我健康,这是我事先没有想到的.为了让更多的市民参与我运动我健康的活动,我把拍打健身操的动作要领,花费了很长时间写出来,并刊登在报纸上.我还经常被邀请到各社区去作辅导,让拍打健身遍地开花.有时候在公交车上看见有老年人利用坐车的间隙,拍拍打打,我忍俊不禁,这可能是我的学员呢.

为了让更多的人掌握我行动我健康的健身理念,我准备写一本这样的书,普及健身知识.我先用电脑打印出来装订了一部分文稿,免费送给爱锻炼的朋友,受到大家的欢迎.也有朋友指出文章的不足

之处,我马上根据大家的意见,进行修改.就这样我的书经过不断修正和增加,已经有了10多万字,再配上一些图片,就可以出版了.有家出版社看见了我的电子稿,联系我,要给我公开出版,我真是太高兴了!没想到人到老年,竟然还要出书了!

愿更多的人参与到拍拍打打的健身方式中.

巧媳如杯 (我的健康故事) 有奖征文



信箱:

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

情人移情别恋 痛煞我心

慧心:

你好.我和丈夫感情不好许多年了,为孩子没有离婚.三年前,我有了办公室恋情,他比我年长,职务比我高,也有家室,对我很关爱.我很爱他,也很依赖他.但是,一个月前,我发现他有了新欢,他很大方地承认了.我让他和新欢分手,他不同意.面对盛怒哭泣的我,他说他对我的感情没有变,如果我愿意,他还会像以前一样爱我.他的这种态度真是痛煞了我的心,我那么爱他,他却一直在骗我.我该怎么办?

——兰芝

兰芝读者:

你好,痛是因为你的真情都给了他,而且相信他的真情也全部给了你.但却发现,原来,在他,不过是一场游戏而已.游戏里的女主角,并非你一人.他有多少新欢和旧爱,其实你并不知道.现在知道了,痛过之后,何去何从,还是先要问清自己到底要什么.

当初,郎有情,妾有意,相处相爱的三年,你得到了他许多的疼爱.我相信,这些疼爱是真的.只是,你不是唯一得到这些疼爱的女人.

有些男人,天生就是博爱和泛情的.爱上这样的男人,要么接受,要么离开.最不可取的是折磨自己,为难他人.所谓他人,一是指他,二是指那些新欢和旧爱.各人有各人的活法,你不喜欢,感觉不舒服,离开就是了.哭泣和盛怒除了增添无聊,没有更大的意义.

读你的信,感觉你是因为婚姻不快乐才有婚外情的,这似乎很合理.为了孩子选择不离婚,这似乎也合理.

很多时候,我们不敢面对自己真实的内心,便找出一个理由让我们的行为合理化.不离婚真的是为了孩子吗?还是不敢面对离婚后的寂寞和孤独?抑或因其他的原因,比如面子或经济方面的考虑?或者干脆是因为婚姻还没到非离不可的程度?拥有婚外情的原因,真的是因为夫妻感情不好吗?曾有过一个调查发现,相当一部分有婚外情的女人,夫妻感情还是蛮不错的.我的意思是,坦然面对真实的自己,会有更多的勇气接纳现实,并承受生活给予我们的一切.

事实上,当你选择和他发生婚外情时,他的感情就不是你独享的,因为他有妻子.想一想,为什么你可以容忍他的妻子,却容忍不了其他女人的存在呢?当我们侵犯别人利益时,往往并不会谴责和内疚,甚至会找出一大堆的理由来粉饰;但当别人侵犯我们的利益时,内心会迅速地产生愤怒、委屈甚至仇恨等负面情绪.一个人,如果能在这些负面情绪里进行反思,意识到自己也曾这样伤害过别人,就会真正明白“己所不欲勿施于人”的深刻和慈悲.明白了这一点,也就明白了自己要走的路.

我相信,三年来他对你的感情是真的,三天或许可以伪装,三年就太累了.最好不要去否定这份感情,就像杯子缺了一个口,但它还是杯子.我也相信,三年来,你自这份感情里获得过许多的温暖和喜悦.那么,就为这些温暖和喜悦对他道一声“谢谢”吧.把他定位为骗子,意味着你觉得自己不配得到他的真爱,这样的想法,是一把双刃剑.我们每个人都有底线,如果底线打破,无法继续下去时,优雅转身,或许是维护尊严最好的方法.

如果你决定继续保有这段婚外情,那就意味着你在伤害着别人的同时也伤害着自己;如果你决定结束这段婚外情,那就努力去发现丈夫的好,努力激发丈夫的好,努力让自己更好.也许有一天你会发现,你和丈夫的关系并不像你认为的那样糟糕.

兰芝,最后我想说,婚外情从来就不是解决婚姻问题的方法.如果你的婚姻真的存在问题,那么勇敢面对,积极解决,才是正道.祝福深深.

慧心