



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

丈夫曾经的出轨是我挥之不去的阴影

知尘:
你好。两年前我的丈夫曾出轨,后来他请求我原谅他,并和那女人断了来往。说真的,我心里也舍不得他。我们感情一直都不错,而且还有年幼的孩子。但是,这件事却一直是我心里的阴影,总也挥之不去。尤其是,当他和我亲热时,我总幻想出他和她在一起的情形,心里就又酸又恨又痛楚又嫉妒,我的心理正常吗?我该怎样才能彻底忘记这分伤痛呢?

呢喃

呢喃读者:
你好。你的心理很正常,放在任何一个女人身上,都难免“又酸又恨又痛楚又嫉妒”的,只是,不是所有的女人都像你一样让这分“又酸又恨又痛楚又嫉妒”的坏心情折磨自己,她们会在坏心情浮现的一刹那,甩甩头,不让自己继续这种坏心情。

绝对忠诚和专一的爱情,只出现在童话里。现实生活中的爱情,总会有这样那样的缺憾。人是感情的动物,当遇到心仪的那时,难免心有所动。你的丈夫和大部分男人一样,并没有坚强的意志和超人的自控力。当你把他当成一个普通的男人来看待时,也许原谅会变得容易一点。

丈夫出轨已是事实,无论你如何抱怨,也不可能更改了。既然不想离婚,就只能面对、接受和放下,唯有这样,才能舒心地过日子。婚姻专家把爱情婚姻比喻成一朵花,丈夫出轨只是凋零了其中的一片花瓣而已。失去这片花瓣,花基本上仍是完整的。你现在依然握着一朵看上去完整的花,多看看这朵花上绽放的花瓣,不去想已经凋零的那一瓣,才是好好爱自己的表现。

呢喃,出轨是你丈夫的不妥,但他毕竟对家庭对你对孩子怀有责任感,所以向你负荆请罪。他已经彻底了断了自己的婚外情,一心一意和你过日子了,姑且就原谅他吧。我不知道你是如何看待丈夫这个角色的,如果把丈夫看成私人拥有,那么,他的出轨永远会让你不舒服;如果把丈夫看成独立的个体,他只从属于他自己,那么他的出轨就不会让你痛彻心扉。事实上,人这一生,谁又能完全属于谁呢?郑板桥说难得糊涂,活得太明白,总不如糊涂一点更能感受到快乐。

原谅丈夫,并不仅仅是对他的宽恕,更是对自己的慈悲。只有做到真正的原谅,你才能彻底挥去心头的阴影,拥抱属于你的幸福生活。下次当你情不自禁地再次幻想时,马上在心里喊“停”,让眼前浮现你最喜欢的风景或物品或人。这是一个简单实用而有效的方法,不妨试试看。衷心希望你能快乐舒心地生活,不为自己,也不为难丈夫。日子久了,心里的伤和痛也就淡了。叶曼大师说,等你老了,你会发现丈夫曾经的出轨根本不算什么。是啊,人生有更重要的事情值得我们去付出,一味纠缠在他的出轨上,而让自己患得患失,实在是不值得的。

知尘



对付秋季干燥 过一个水润舒适的秋天

眼睛、嘴唇、嗓子干涩不适,严重时还会流鼻血,皮肤也常常发痒……

莫小姐来电说,进入秋天后,她便感到眼睛、嘴唇、嗓子都干涩不适,严重时还会流鼻血,皮肤也常常发痒,尤其是沐浴后更加严重。她想请教下午茶的朋友,如何对付秋季干燥,过一个水润舒适的秋天?

茶友支招:

对付秋季干燥,我的方法就是多喝水,多吃水果。水果中以梨和葡萄最佳。晚上我经常煮一点冰糖梨水,全家人连梨带水吃上一碗,还是很有效果的。

——林子

秋天我的皮肤也会干燥发痒,尤其是洗澡后更加严重。夏日的沐浴露如果是碱性的,则不再适合秋天使用,应换成弱酸性的,可以帮助皮肤锁住水分。有一个好方法,就是洗完澡后用毛巾稍稍吸一下水分,再擦上保湿效果好的身体乳。

——萧翎

口服维生素E有一定的帮助,如果不愿意吃胶囊的话,则每天吃一把干果,美国大杏仁是首选,其次是核桃。这些干果里含维生素E比较丰富,可以有效滋润肌肤,对缓解指甲的干燥毛刺也很有帮助。

——日子

我认为蜂蜜是秋天的明星食品,从夏末便养成每天服用蜂蜜的习惯,可以防止秋燥对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。我国古代有针对秋燥的一句谚语:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”就

是说,秋天的早上喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,可以有效补充人体的水分。

——猫爪

秋燥时节,要注意不吃或少吃辛辣、烧烤食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。这些食品属于热性,又在烹饪中失去不少水分,食后容易上火。当然,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要常吃、多吃。

——山岚

秋天,我家冰箱里会备有秋梨膏,每天早晚用温水冲泡一杯,对缓解秋燥引起的嗓子干涩很有帮助。我以前有流鼻血的毛病,坚持服用秋梨膏后,症状缓解许多。另外,每天早上含服一口念慈庵出品的川贝蜜炼枇杷膏也很不错的,就是价格贵了点。

——小鸭妈妈

秋天眼睛干涩,我的方法是每天冲服菊花枸杞茶,菊花枸杞茶有很好的滋润眼睛的作用。冲好菊花枸杞茶后,将脸靠近茶杯上方,让水蒸气熏蒸一下眼睛,很舒服的。再就是隔三岔五地给自己煮一锅银耳百合蜂蜜羹来喝,对缓解秋日干燥效果很赞。

——岁月如歌

秋天洗澡水温不能太热,也不要用碱性的香皂,这样只能让皮肤更干。女儿给我买了橄榄油,嘱咐我每晚睡前涂抹身体,人老了,皮肤原本就干燥,一到秋天则更加严重,抹点橄榄油还真不错。

——张老师

秋天应当多喝粥,粥里放点

银耳、百合、山药等具有滋阴润燥功效的食材,有条件的话,可以适量吃点猪蹄,也可以缓解秋燥。新鲜的蔬菜和水果要多吃些,我每天早上会榨一杯梨汁喝,既可补充维生素和水分,又可缓解秋燥引起的便秘,对女性朋友很适合的。

——静雅

房间里放一个加湿器对缓解秋燥还是很有效的,秋天使用的护肤品必须是具有保湿锁水效果的,年轻女孩肌肤锁水能力好,中年女性则须依赖护肤品来帮助肌肤锁水,所以我建议莫小姐为自己选一款保湿锁水效果好的护肤品。

——可可

下期话题:

帮太太

安然度过更年期

宋先生来电说,他太太刚刚步入更年期,常感到出汗,心里烦躁,想发脾气,他想请教下午茶的朋友,如何帮太太安然度过更年期?欢迎大家参加讨论并提供下午茶话题。

邮箱:jiashipindao@163.com

博客:
http://huixinrexian.blog.163.com

美味餐桌



家庭自制小咸菜

●腌黄瓜●

配料:黄瓜100千克,盐20千克,家庭腌制数量较小,可按此比例酌情减少。

方法:将黄瓜洗净放入缸内,一层瓜一层盐,并均匀地撒少量盐水,当天腌3~5小时后倒缸1次,以后每天1次,连续倒缸4次后可食用。如需长期贮藏,将黄瓜捞出放入新化的盐水中,压紧,置阴凉处。

●腌青辣椒●

配料:青辣椒100千克,盐4千克,大料0.25千克。

方法:青椒洗净,晾干表面水分,扎孔入缸,盐与用纱布袋装的大料等配料加水煮沸3~5分钟,料液冷却后取出纱布袋,将料液倒入缸内,每天搅动1次,连续搅3~5天,30天后可食用。

●腌豆角●

配料:嫩豆角100千克,盐20千克,水15千克。

方法:豆角洗净,晾干表面水分入缸,先用10千克盐腌渍,每天倒缸2次,5~7天后捞出,倒掉废盐水,豆角扎捆装缸。再用5千克开水溶化10千克盐,冷却后倒入装豆角的缸中,用石头压实豆角,30天后可食用。

●腌茄子●

配料:嫩茄子100千克,盐5千克。

方法:茄子扎小孔入缸,分层撒盐,最后一层多放盐,并撒少量盐水。3天后倒缸,每天1次,连续3天,15天后可食用。

●腌芹菜●

配料:芹菜100千克,盐20千克,花椒少许。

方法:芹菜去叶去根,洗净稍晾,盐、花椒入缸,加入开水,冷却后放入芹菜,腌10天后可食用。

●腌香菜●

配料:香菜100千克,盐10千克,花椒适量。

方法:将香菜去黄叶和根,洗净稍晾,盐和花椒入缸,用10千克开水化盐,冷却后将香菜放在盐水里,压实,15天后可食用。

●腌藕●

配料:藕100千克,盐20千克,生姜2千克,八角0.5千克,凉开水50千克。

方法:藕去皮切成片,入盐水缸中,每天倒缸1次,腌4~5天。最后倒去盐水,将各种配料拌入,并加少量酱油,4~5天后可食用。

胡安仁

居家烧伤烫伤咋处理

文/李恒宇

生活中常会遇到烧伤、烫伤的事情,如家中炒菜热油烫伤胳膊及面部、摩托车排气管烫伤小腿、皮肤在烈日下暴露时间过长造成晒伤……如何防范以及早期处理烧烫伤呢?

特别关注孩子和老人

平时在家,家长要多把注意力放在孩子身上。孩子好奇、好动,防范意识差,容易被热液烫伤。家长要教会孩子在使用饮水机时先接凉水再接热水;不能乱动热水瓶。家中过烫的用具和食物放到孩子接触不到的地方;洗澡先放凉水再放热水;不要让孩子玩火柴或打火机;不要戳电源插座;电熨斗用完后,要放到安全处等等。可以认为几乎所有孩

子烧(烫)伤都是由于家长疏忽所致,因此家长一定要加强对儿童的看管和教育。此外,由于老年人行动不便、感觉迟钝,容易造成烫伤。如老年人腰腿疼时常用热水袋热敷,有的老人在热敷时睡着了,造成腰腿烫伤。所以,老年人需要特别注意。

一旦遭遇即刻“冷疗”

烧伤的早期处理非常重要,烧伤后要立即脱离热源,热水烫伤要立即把衣服脱掉。除了生石灰烧伤外,都应立即进行冷疗。用冷水(自来水即可)冲洗伤口半个小时以上,以减少污染,阻止热力进一步向深层组织传导,从而减轻烧伤的深度。当然如果烧伤面积大、程度深,则不主张冷疗,应立即送往医院抢救。需要特别注意的是,不要在烧伤创面

上涂抹诸如酱油、牙膏、“老鼠油”、紫药水和红汞等。经紧急处理后,用清洁干燥的床单或衣物保护创面后,立即送医院烧伤专科就诊。

走出饮食营养误区

小面积烧伤患者在饮食和营养支持方面并无特别要求,与平时一样正常饮食即可。民间将鸡、鸭、鱼、虾等食品称为“发物”而划入禁食之列,还有人担心食用姜会“姜疮”,食用酱油、醋促使皮肤变黑等,这些从现代医学角度分析都缺乏科学根据。西医虽然在烧伤病人的饮食方面没有严格的忌口,但辛辣、油腻、刺激食品应尽量避免食用。严重烧伤时需要进行营养支持和代谢调理,以改善机体营养状况,提高免疫力,促进创面修复。