



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

## 老公随份子 让我很心烦

知尘:  
你好。我不是一个小气人,但是老公单位没完没了的随份子真让我不胜其烦。老公每年平均给结婚的新人随份子都在千元左右,这些钱都是白随的。未婚的年轻人好说,等自己办婚事时可以把礼金再收回来,可我们就没回收的机会了。上个月,他随了四百元的礼金,这个月还要再随四百元,我气得和他大吵了一通。几年前我们随过礼的一些人,现在出国的出国,离职的离职,杳无音讯。这礼随得也太亏了。你说我该怎么办?是不是该坚决限制他随礼?

——烟雨

烟雨读者:  
你好。我们传统的文化是,家有喜事时,忍不住想要和人分享,受者在替人欢喜之余,奉上一份礼物,表达添加盛事与祝贺之忧。这种锦上添花的行为完全是自觉自愿且心怀欢喜的。但随着社会的发展,礼物逐渐演变为礼金,而且水涨船高,普通同事间的礼金最少也要两百元了。也因此,随份子成了一个说大不大,说小不小的社会问题。在百度上输入“随份子”三个字,会看到许多相关的报道和讨论,有些人甚至患了随份子恐惧综合征。

我们都非常熟悉这样一句话,“人在江湖,身不由己。”明白了这种无奈,便能达观宽容地对待许多事情了。人是生活在关系中的,每一个社会人,都需要遵循一定的社交规则,这其中便包括随份子。

虽然人情讲究礼尚往来,但份子毕竟是一份贺礼,而不是理财投资。如果从理财投资的角度来看,随份子对已婚者来说,绝对是亏本的买卖,这其实也是让很多人纠结烦恼的根本原因。如果今日随出200元,明日能收回400元,想必大家都盼望着天天随份子了。

我个人觉得,随份子是为人际关系投资。随大溜的随份子,也许并不能为人际关系加分,但如果不随,则很可能减分。也许你会说,这个受礼的人将来也许出国或跳槽,但问题是,同事们都随了礼,唯独你不随,大家会如何看待你呢?也许会觉得你这人太小气,太算计,从而调整和你的交往方式,拉开心理距离。

希望你能设身处地地为老公想一想,如果大家都随礼,他不随是很难堪的,而且男人不比女人,对他们来说,面子是最重要的。烟雨,每年的千元礼金就算是为老公的人际关系和面子埋单吧。

还有一个方法可以试一试,就是不参加随份子,而是单独送一份礼物。有些时候,家里会有一些精美却闲置的礼品,比如茶具、床品等,作为贺礼送出去,一来不用另外花钱,二来也与众不同。如果送的礼品同事很喜欢,还会特别增添一份惊喜和情意。记得十几年前,有位大学同学结婚,我们都随了100元的礼金,唯独有位女同学没参加随礼,而是送了新娘子一枚漂亮别致的胸针。新娘子高兴极了,不仅立刻把胸针别在衣襟上,还亲热地拉着这位女同学合影呢。

烟雨,不要再为随份子的事为难老公了,如果因此而影响到你们夫妻情意,那损失可就远不是钱所能买回来的了。我想,在预算里提前为老公准备出随礼的钱,并不为此为难他,他一定会更加爱你疼你的。说到底,最珍贵的是幸福美满的生活,你说对吗?

知 尘

立冬节气一过,膏方市场热闹起来了,什么阿胶膏、固元膏、玫瑰膏……膏方进补正在流行,那么——

## 立冬后， 膏方进补注意啥

齐女士求助:齐女士来电咨询,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,希望有膏方进补体会的朋友和她分享一下进补的心得和注意事项。

茶友分享:

我属于典型的亚健康,膏方进补已经两年了,有效果,但绝不像养生书上说的那么神。我不主张身体健康的人进补,因为是药三分毒,无病进补是欠妥的。

——芳子

我是自去年开始服用膏方的,是自己做的固元膏。给13岁的女儿吃了一勺后,她便出现了上火症状。我吃了没有什么不舒服,但也没有特别的效果。我的体会是,膏方的效果并不是人人都明显的,而且发育期的孩子最好不要随便服用。

——玲玲妈妈

我对滋补的观点是,需要就补,不需要则不要乱补。膏方是老祖宗留下来的好东西,但好东西必须用对了才能发挥效果。我建议需要滋补膏方的茶友们,一定在医生的指导下进补,千万不要自己跟风蛮补。

——林自强

虽然已经进入了冬天,但膏方最好在冬至前一周至立春前服用。在进补之前,先调理一下脾胃,不然脾胃功能不佳,再好的膏方也吸收不了。如果决定膏方进补,我建议从现在开始就应饮食清淡,保护好脾胃。

——山川一笑

服用膏方应在早晚空腹时服用,吸收的效果最佳。我一般是在早上起床后,先服用一勺膏方,然后喝一杯温开水。我个人觉得服用膏方应当坚持,隔

三差五地服一勺,效果不大。

——韩女士

膏方应一人一方,全家服用一种膏方的做法不太科学,因为每个人的体质不同,身体状况不同。比如固元膏,容易上火的人就不适合,糖尿病人也不太适合,因为其中大枣中的糖分蛮高的。

——小任

去年妈妈给我做的固元膏,我没有及时放进冰箱,扔掉了很心疼。特别提醒齐女士,最好把膏滋药储存在若干小瓷罐或玻璃瓶里,用干净的勺子服用,以免污染变质。服用后应及时放在冰箱里。如果发现变质,一定不要再服用了。

——豆豆

冬天进补膏方的目的是增加身体的抵抗力,但如患了感冒时,则应停止服用膏方,要等身体恢复正常后再继续服用。膏方不是灵丹妙药,在服用膏方时,也必须注意科学的饮食起居和适当的运动量,这样才能让膏方发挥应有的效果。

——无名医师

要提醒的是,千万不要自作主张地给孩子进行膏方进补,否则很容易造成消化不良、烦躁、便秘,抵抗力下降甚至性早熟等。如果孩子的体质很差,经常感冒咳嗽,那么要带孩子去正规医院,在医生的指导下调配合理的膏方。

——网友

淑怡小结:随着近年中医养生知识的普及,膏方进补也被大众熟悉和接受,这是一件好事,但膏方进补应当在医生的指导下进行,自行进补、盲目进补及跟风进补都是要不得的,不但起不到滋补身体的作用,还会适得其反。膏方进补只是强健身体的辅助方法,最根本的强身健体之道在于科学合理的生活方式。

### ● 邻里之间

## 晾晒的床单 掉在了——楼院子里

文/蔡冬梅

今天小心了又小心,不知怎么晾晒在阳台上的床单又掉了下去,我往楼下一看,已经被一楼的阿姨挂在了栏杆上。

我实在不想下去取,我怕了那位阿姨,很凶,脾气一点都不好,开口就骂人。

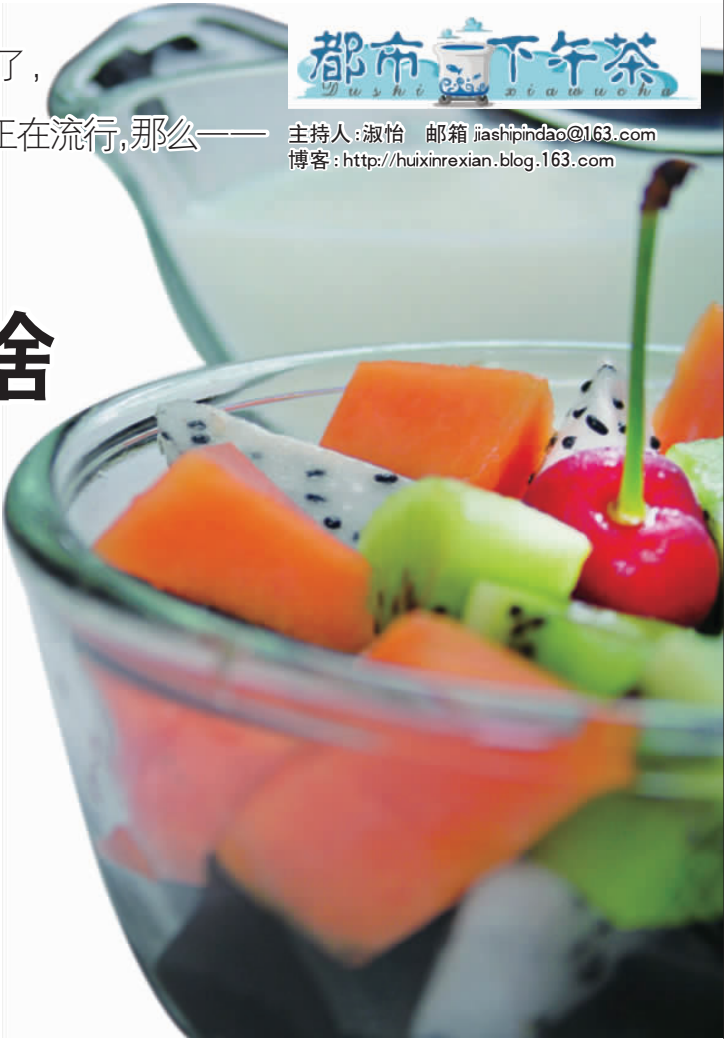
那是刚搬到新房的时候。一天,我晒在晾衣架上的一条裤子因为没用夹子夹住,被风吹了下去,正好落在了一楼阿姨家的院子里。没办法,我只好硬着头皮下去捡。她正在扫院子,院子是围着白栅栏的,裤子被她捡起来搭在栅栏上。我隔着栅栏说,阿姨,那条裤子是我的……我的话还没说完,她一声不响地捡起裤子朝我一扔,正好扔到了我的头上。我气得要死,谢谢都没有说就走了。

我不住地提醒自己,小心

了又小心,可没过几天,又被她骂了一次。那天我在拖阳台,拖把上沾了很多水,一拖一甩,水就飞了出去,落到楼下阿姨家的院子里了,她又恰好站在院子里,当即破口大骂:“哪个缺德的,把水都弄下来了。”我吓得赶紧赔礼道歉。过了半天,她还在院子里骂骂咧咧的,我也懒得理她了。

这次,床单又掉下去了。我让老公下去,老公也不肯,不过他说,我给你出个主意,家里亲戚送了这么多的鸡蛋,拿点送给她,伸手还不打笑脸人呢!保证以后没问题。想想把鸡蛋给这种人吃我就来气,可是,没办法,谁叫咱这么马虎,再说,说不定哪天又会有什么事,远亲还不如近邻呢。

我提了20个鸡蛋下去,阿姨正在扫院子,不等她说



主持人:淑怡 邮箱: jiashipindao@163.com  
博客: http://huixinrexian.blog.163.com

下期话题:

### 如何让低碳环保进咱家

读者如画来信说,现在都在提倡低碳和环保生活,她想和大家交流一下,在居家生活中,该如何做到低碳和环保?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



### 常熬夜使注意力分散

美国心理学家认为,注意力难以集中也是神经衰弱的一种。如果你经常借助咖啡熬夜工作,可要格外小心!因为一旦大脑习惯在疲劳的状况下保持低程度的精神状态,那么你就会习惯性走神,注意力分散。

### 睡眠不足开车=酒驾

如果睡眠不足5小时,你的注意力涣散程度相当于喝了400毫升的啤酒。另外,睡眠不足时,人的辨别能力、记忆能力和判断能力会大大降低,睡眠专家一再提醒,千万不要在困倦时驾车,它和酒后驾车一样可怕。

### 向宠物诉说 让心情变好

在你心情郁闷时,不必非把好朋友或亲人当“情绪垃圾桶”,其实你的宠物才是最认真的聆听者,它们不会变身“军师”来影响你的判断力,又能绝对替你保守秘密。心理学家给出的减压建议是:每天向宠物说5分钟悄悄话。美国心理研究指出,宠物对人的心理安慰效果有时比人类更强,因为它们不光会对你的情绪感同身受,还会表现出很多肢体语言,比如舔你的手、用毛蹭你的皮肤等,能让你心情变好。

(小 黑)