

围城物语

不要轻易说“离婚”

□孙芸苓

上周五下午,笔者应邀在盐湖
区民政局婚姻疏导室做义务调解
工作。有一对“80后”夫妻来办理离
婚,笔者看到女子坐在那里一直流
眼泪,就示意办事员暂缓办理,请他
们来到疏导室。

笔者问是谁提出离婚的?女子
说,是她,开始是她先提的离婚。因
为两人吵架的时候,一时口不择言,
谁知被婆婆听到了,很生气,一直抓
着不放。

在这之后,只要小两口一吵架,
婆婆就说:“过不了,就离婚算了。干
嘛还纠缠在一起,这不是耽误我儿
子吗?”

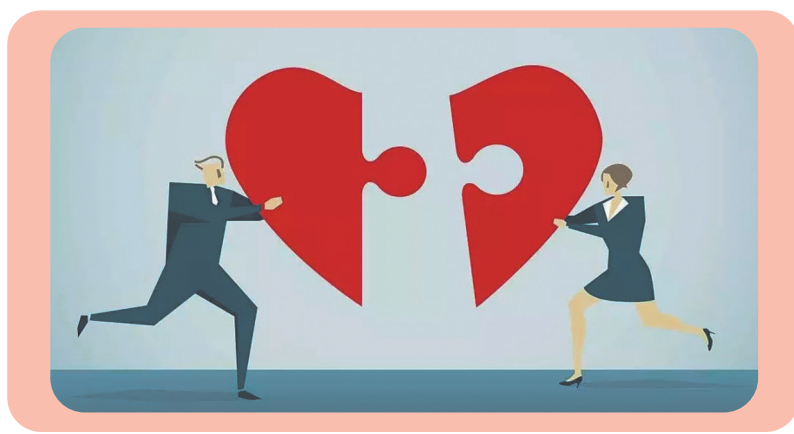
女子一时气急,就真的逼着丈
夫来离婚了。可是她说,当时只是一
时气话,没有真的想要离婚。

与他们沟通后,笔者了解到,小
两口是自由恋爱,本来感情还算好。
后来,因为妻子出了一次车祸,胯部
受伤得有恢复的过程,因此虽然已
结婚几年,但丈夫心疼妻子,两人一
直没有生孩子。

婆婆本来就对他们没孩子有微
词,不想媳妇一吵架就把离婚挂在
嘴上。婆婆无法忍受,于是参与到他
们的矛盾中,使得夫妻矛盾难以化
解。

来婚姻登记处办理离婚的夫
妻,矛盾各式各样,但因为这句“如
果你再怎么怎么样,我就和你离
婚”使得彼此下不来台,带着情绪来
离婚的大有人在。

或许好多年年轻人认为,“离婚”
二字就像一个口头禅,觉得像是再
普通不过的一个词汇了,哪有那么
大的杀伤力?显然,他们并没有想到
这两个字之于一段婚姻的重要程



度。好多经历了生活艰辛的夫妻,无
论发生怎样的矛盾,现在都不怎么
愿意轻易说出“离婚”二字。

还有一对夫妻,年轻的丈夫因
为刚加入班级微信群,在群里和同学
们聊得热火朝天,连孩子也不管了。
妻子说了他,他仍然边聊天边带孩
子,因为没有注意,孩子磕到了
头,气得妻子当场发飙:“这日子没
法过了,我们离婚吧……”

“离婚就离婚,谁离了谁还不活
了……”丈夫吼道。孩子吓得直哭,
两人吵得更凶,妻子越想越委屈,抱
孩子回了娘家。娘家人一听说女儿
受了委屈,就让她在家里多住几天。
妻子本想着吵架过后,丈夫会反思
自己的不是,来接她和孩子。谁知,
丈夫几天不见身影,还在微信朋友
圈晒出参加同学聚会的照片,上面
写着“还是从前的日子轻松”。

妻子气不过,要与丈夫离婚。于
是,夫妻俩来到离婚登记处。

后来,在我们的劝导下,丈夫和
妻子都知道了自己的问题。他们知
道“离婚”二字太伤感情,表示以后会

体谅对方,好好教育孩子,好好过日
子。

所以,在此,笔者提醒那些任性
的年轻夫妻:刚结婚时,可能不懂得
婚姻的不易,但有了孩子后,一定要
懂得珍惜,千万不要随随便便把“离
婚”二字挂在嘴边,这对婚姻有很强
大的摧毁作用。

夫妻之间吵架在所难免,只能
说尽量避免吵架,尽量大事化小,小
事化了。很多时候,各退一步,什么
事情都好商量。

夫妻毕竟要朝夕相处,生活中
柴米油盐酱醋茶,大大小小的事情
数不胜数,难免会有意见不一的时
候,只能说多包容,多理解,多谦让。

夫妻之间不要经常把“离婚”二
字挂在嘴边,无论出自谁之口都会
伤到对方的心,都会伤害夫妻之间
的感情。最怕的是,一时冲动让这
两个字变成现实,等冷静过后,后悔
已迟。遇到矛盾,换一种沟通方式,
别把“离婚”二字挂在嘴上。

(作者系国家二级心理咨询师
一级婚姻家庭咨询师)

生活贴士

金叶银杏 药食两用



□王新德

深秋季节,我喜欢到市区圣惠
公园散步赏秋,因为那里有一大片
美丽的银杏树。随着天气渐渐变
冷,银杏树叶由绿变黄,黄灿灿的
银杏叶,缀满枝头。树叶随风飘
落,落叶慢慢增多,树下也逐渐变
成黄色。放眼望去,满目金黄,多
么绝妙的一处金秋美景。

银杏树是一种珍贵的树,别
名公孙树。因为叶子呈扇形,看
起来很像鸭子的脚,所以也叫
“鸭脚”。银杏是雌雄异株植物,
单株种植不能结果。银杏树属于
裸子植物,它长出来的种子被称
为“白果”,所以银杏树又叫白果
树。白果药食两用。在我国古代,
白果为珍稀之品,宋初曾被
作为贡品。欧阳修曾留下“绛囊
初入贡,银杏贵中州”的诗句。

杨万里《食饘志感》亦有“洋灰
残火累相遭,小苦微甜韵最高,
未必鸡头如鸭脚,不妨银杏伴全
桃。”的绝美诗句。中医学认为白
果味甘涩,性平,有小毒,归
肺、肾经,能敛肺气、定咳喘、
止带浊、缩小便。《本草纲目》载
白果“熟食温肺益气,定咳喘,
缩小便,止白浊,生食降痰,消
毒杀虫”。白果收涩而固下焦,能
除湿泄浊,收涩止带,是治带下白
浊的良药,常配山药、莲子、乌鸡
伍用。白果治疗小儿尿床,在古书
中早已有记载。明代《本草品汇精
要》说白果“煨熟食之,止小便频
数。”《山东中药》记载白果可以“治
遗精,遗尿”。因白果有小毒,《日
用本草》记载“多食壅气动风,小
儿多食昏霍、发惊、引疳。”据现代
药理学研究,白果中的黄酮甙、苦
内脂对脑血栓、老年性痴呆、高血

压、动脉硬化、冠心病及脑功能
减退有特殊的预防和治疗效果。
经常食用可以扩张微血管,促进
血液循环。

白果仁是做烧鸡、烧鸭或者烧
肉等菜肴的拌料。加入白果,可以
消除肉的油腻感,使人食欲大增,
起到调节胃口的作用。白果也是做
糕点必不可少的重要拌料,可增加
糕点的糯性和清香味,改善糕点的
口感和味道。也可制饮品用,将白
果去除种胚后,研碎,用开水冲
泡,再加糖,直接饮用或加入豆浆
一起饮用。

金叶银杏,药食两用,全身皆
宝、美丽多姿的银杏树已经来到
运城的街道、小区、公园安家落
户,它将见证这座城市的发展与进
步。我也衷心地祝福我们的城市像
银杏树一般长长久久,繁荣昌盛,
多姿多彩!

健康第一 第一健康



中药养生保健茶该怎么喝?(上)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会
高级顾问,国家一级健康管理师。

【问】养生保健已经成为现代人的
一种生活方式,因为许多人的身体都
处于亚健康状态,各种检查结果正常,
但是总感觉提不起精神。以下,分享一
些养生保健茶,帮助大家达到预防疾
病的效果。

【答】1. 高血压:莲子心茶

高血压是中老年人的一种常见
疾病,患者除坚持药物治疗外,经常
使用中药泡茶饮用,也能起到很好的
辅助治疗作用。

方法:取莲子心12克,开水冲泡
代茶饮,每天早晚各1次。如能配合
头部按摩,效果更佳。

2. 高血脂、脂肪肝:山楂茶

山楂所含的成分可以助消化、降
低血脂。经常饮用山楂茶,对于高血
脂、脂肪肝具有明显的辅助疗效。

方法:每天用鲜嫩山楂果或山楂
干1枚—2枚,泡茶饮用。

3. 心脏病:丹参茶

研究表明,适当使用丹参片有保
护心肌、扩张血管、抗动脉粥样硬化、
抗血栓、改善微循环、调节组织修复
和再生、抗菌消炎等作用。

方法:将丹参制成粗末,每次取
9克,加绿茶3克,放入杯中,冲入沸
水,10分钟后即可饮用,可代茶,不
拘时频饮。

4. 增强抵抗力:蜂蜜柠檬茶

柠檬含有丰富的维生素C,能增
强免疫力,抵御外界侵袭。蜂蜜能调
补脾胃、润肠通便,有助排出体内垃
圾。酸甜的味道还能带来好胃口、好
心情。

方法:切鲜柠檬2片—3片(约1/
3只),用温水冲泡,可加适量蜂蜜调
味。鲜柠檬比干柠檬更好。如大便
偏干,就多加点蜂蜜;大便不成型,就
多加两片柠檬,利于收敛、止泻。

5. 习惯性便秘:决明子蜂蜜饮

决明子是一味很好的中药,入
肝、肾、大肠经,有润肠通便的作用,
能治疗大便燥结。

方法:炒决明子10克—15克,蜂
蜜20克—30克。将决明子捣碎(或
者用决明子粉5克),再加水300毫
升—400毫升,煎煮10分钟,等水温
降到40℃左右,加入蜂蜜,搅匀服
用,早晚分服,每日1剂。具有润肠
通便之功,可治疗前列腺增生兼习
性便秘。

6. 体寒怕冷、四肢冰凉:红枣桂圆茶

红枣桂圆茶可以补充女性气血,
有活血保暖,养颜美容的功效。建议
长时间饮用,功效会更加明显。

方法:先将红枣、桂圆分别剥开
去子,再用热水(约1壶)冲泡8分钟—10
分钟,等水温降到40℃左右加入蜂
蜜,搅匀服用,冲大枣茶的水不用高
过60度,否则会破坏蜂蜜的营养成分。