

家庭课堂

勇敢去爱

缘之

怕受伤不敢恋爱

现实生活中,我见过很多女孩之所以单身,不是没人追,也不是不想谈恋爱,而是不敢谈恋爱。

她们有的是因为受父母的影响对感情有阴影,有的是曾经历过一段不好的感情,伤了,也怕了,自此之后不敢再轻易踏足。

其实感情这东西,越挫越勇才会越接近你想要的幸福,就像机会总是会留给有准备的人,缘分也是等待一直不曾放弃的那个人。

即使受过伤,也不要怕,好的感情会给我们爱情,不好的感情也会给我们经历,无论最后收获什么,对我们来说都是一种成长。

所以,不要害怕遇到错的人,错的人的出现绝非偶然,必定会教会你些什么。

失恋没什么大不了

遇到过错的人,经历过错的感情,可以提高你对失恋的抵抗力。

为什么有些人恋了,就三年五载都走不出来,重情义是一方面,最大的原因是经历的太少了。

我认识一个姑娘,从小到大一直都是父母和长辈眼里的乖乖女,坚决把早恋抵制到底,到了大学都不太好意思和男孩子说话。

毕业后,经朋友介绍谈了一场恋爱,别人的初恋都发生在十几岁的时候,而她的初恋开花的时候,她已经25岁了,所以这一切让她觉得格外新鲜,也格外珍惜。

两人谈了三年,谈婚论嫁的时候因为未婚夫的背叛,结束了这段感情,姑娘整个人都懵了,大家都知道初恋最难忘,恢复时间也最长,而



28岁向往婚姻的她却在此刻第一次失恋,结果可想而知。

从那以后姑娘就像变了个人一样,整天浑浑噩噩过着,任家里如何劝慰都无济于事,这不,都30岁了,她还是迈不过那道坎。

对女人而言,失恋不可怕,可怕的是已经没有多少时间可以留给你慢慢舔舐伤口了,如果她在这段感情之前多经历几段感情,或许,恢复的时间也能快一点。

遇到错的人或许会让你成长

遇到错的人,会让你更加明白自己想要的到底是什么。

我们对未知的事物总是会抱有一些不切实际的幻想,比如小时候,我们都认真思考过,要念北大还是念清华,长大以后,我们也纠结过,是选择坐在宝马车里哭,还是坐在自行车上笑。

后来的我们经历过社会大染缸的洗涤,才慢慢明白,我们大多数人只能念一所普通的学校,大多数女人既无法嫁给爱情,也无法嫁给物质。

同理,我们也只有遇到一个错的人,经历过一段不美好的感情后,

才会慢慢明白,真正适合自己的是什么样的男人,自己需要的生活到底是什么样的。

有些苛责而又现实的东西,还是早一点明白为好,孩子的天真惹人喜爱,成年女人的天真,迟早要吃亏。

遇到错的人,或许会让你成长为更好的自己。

我相信大家身边也见过不少这样的例子,一个女人感情失败后,事业却比之前顺利了。

女人是感性的,有了爱情的滋润,她们会不自觉地大部分精力和时间都投注到这段感情上。而失去爱情后的她们,如被当头一棒,注意力瞬间转移,当一个人把所有的心思都放在某一件事上,她想不成功都难。

而经历过一段失败的感情的女人,会迅速成长,会瞬间明白自己要的是什么,并为之努力,成为更好更优秀的女人。

所以,姑娘,不管你曾经历了什么,只要你心底还有一丝对幸福的向往,那就勇敢爱吧,爱对了是爱情,爱错了就当青春吧,谁的青春不带点伤?

《中国妇女报》

生活贴士

地锦草——天然创可贴



王新德

看到这个题目,读者就会明白它的止血功能,所以它的别名叫“血见愁”。因其根茎折断后有像牛奶一样的浆汁流出,农民叫它“奶浆草”。它是药食两用植物,长相与马齿苋有些相似,匍匐在土地上,秆茎为红色,所以又叫“地锦草”。

地锦草的药用价值

地锦草,性辛、平,归肝肾、大肠经,有清热解毒,凉血止血之效能。

《本草纲目》载:“主痈肿恶疮,金刃扑损出血,血痢、下血、崩中,能散血止血,利小便。”《民间中草药汇编》谓:“治胃部痞满疼痛,冷骨风,臭痰,痔疮及乳。”《浙江民间草药》载:“健胃止泻,治小儿疳积。”《江西民间草药》载,治“湿热黄疸,用全草

15克~18克,水煎服。治乳汁不通,用本草21克,公猪猪蹄一只炖汤,以汤煎药,去渣,对甜酒二两温服”。《福建中草药》载,治“缠腰龙(带状疱疹),用鲜地锦草捣烂加醋调匀,取汁涂患处”。

地锦草的食用方法

①地锦草葛根汤治疗湿热型腹泻

取葛根12g,川连3g,金银花10g,地锦草、焦山楂各30g,滑石、泽泻各15g,黄芩、木香(后下)、甘草各6g,加水适量煎煮,早晚各一次,温服。有清肠止泻之功效。

②地锦草豆腐汤治疗乳腺炎

取地锦草30g(鲜草加倍)、豆腐五两。将地锦草洗净与豆腐共煮(加适量水及调味品),饮汤食豆腐,每日一次。地锦草有清热解毒、消痈毒功效,豆腐可清热、散瘀、润燥、

生津。有消炎止痒作用。

综观地锦草的药用及食疗价值,真可谓:“地锦献忠诚,仁人笑靥盈。倾情来济世,辩证享名声。”

《讲故事学中药(第一册)》一书载有这样一个有趣的故事。说从前有一人,高墙摔下,血流不止,命在须臾,有医以草药捣烂敷患处,血止痛消,继治而愈。有一晚,医梦有人披发怒道:“某人与我有宿冤,我取他命,与尔何干?奈何以血见愁(地锦草)愈之,今以尔代。”举剑欲射,医惊,后遇道士祈禳(道教的特色法术)方解。

此故事巧妙地证明地锦草的另一别名“血见愁”名副其实。但遗憾的是那位医生心理素质不太好,“血见愁”引发噩梦,为此落下后遗症,幸亏道士祈禳方才解除。

健康第一 第一健康

七情六欲有健康(下)

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】喜胜悲、悲胜怒、怒胜喜、怒胜思,这些具体是什么意思呢?

【答】喜胜悲,就是高兴能够战胜悲伤。喜是火,悲是金,五行的说法是火克金,火可以把金融化开,火是散,悲是气结、凝聚,所以悲要用散法。比如,我们白天工作非常辛苦,又受了领导的训斥,心里就会憋闷。有的人会选择下班后去喝酒,以此来化解心中的郁闷,其实喝酒只能让你暂时把烦恼忘记。古人并不提倡用这样的方法化解忧愁,而是建议去听戏、听相声、听二人转,以此来调节心情,这叫喜胜悲。

悲胜怒,就是用悲伤来战胜大怒。金克木,肝主怒,大怒则肝火不能收敛,就用肺金收敛的方法来降肝火。人在大怒的时候告诉他一个很坏的消息,让他突然悲伤,这样他的怒火就熄灭了。

怒胜喜,就是恐惧可以战胜过喜过散的心。大家都听过范进中举的故事,他多年都没考上,突然一下子中举了,高兴得心神一下散掉了,就像疯了似的,满街大跑,他岳父过来一个大嘴巴把他煽清醒了,这就叫怒胜喜。遇到一个人过喜过散时,一定要找他平常见到觉得很恐惧的人,才可以做到这一步。

怒胜思,就是一个人思虑太过的话,激怒他就可以了。《华佗传》记载了这样一个病例:有一郡守因思虑过度,造成身体有瘀血,华佗收了他很多礼,但不给他治病,还写了一封长信骂他,说他不仁不义。其实这就是华佗的治疗方法,激怒郡守,怒则气上,郡守胃中的淤血一下子全涌上来,吐了几口血,病就痊愈了,这就是怒胜思。

思胜恐,就是思虑可以战胜恐惧的。如果你把问题想清楚了,一般来讲就不害怕了,五行里说,土克水,因为土属水,土是脾,而脾主思。古时,曾有强盗半夜入一户人家抢东西,从此以后,这家女主人夜里听到一点响声都会非常害怕,整夜整夜睡不着,名医张子合就用木棍敲她家窗户,第一次她害怕,然后反复敲击,十几次之后她慢慢习惯了就不再恐惧了,觉也睡得安稳了,因为她警惕的心放下来了。

【问】我们在生活和工作中出现不良情绪,应怎样化解?

【答】身体的应急反应预示着身体的脏腑功能是否协调,中医讲脏腑间相生相克,一处脏腑失调久了也会引起其他脏腑发生症状。出现症状后可以请中医把脉,望、闻、问、切四诊合参,看看脏腑哪里出了问题,用中药进行干预调理,同时做到作息规律、饮食合理、适当运动,就可治愈长期情志失调导致的疾病。人生在世,喜怒哀乐等情志变化,贯穿于生活之中。遇事要冷静地对待目前的复杂事情,事情过后,不要长期放在心上,自寻烦恼,要培养乐观的人生态度,提高心理上的抗逆能力。