

家庭课堂

一个人的过于独立会逐渐拉开自己与伴侣的距离,而两个人保持距离,更是对亲密的刻意回避

# “万事靠自己”的婚姻隐忧在哪里

□花下

过度独立对于爱情不一定是好事。

张娜是一家快消公司的销售,和丈夫结婚五年,有一个女儿,两个人工作都不错,收入也稳定,在经济上实行严格AA制,生活节奏上也是各有各的。

久而久之,张娜习惯了自己的事情自己做,自己看病,自己回家照顾父母,自己送女儿上幼儿园,夫妻生活也少之又少。

## 过度独立下的感情模式

像张娜这样“独立”的婚姻常常有一些普遍的表现,如:他们的社交圈彼此独立,很少有共同朋友;在遇到问题时,他们会习惯迅速自我安慰而不是告诉对方;有时候会觉得自己独处非常舒服,两个人待在一起时常需要缓解尴尬;即使想到对方时也会下意识认为Ta想怎么样,而不是我们怎么样。

没有出轨、没有背叛,也没有争吵,张娜后来还是选择了离婚。因为对于一个三四十岁、要面对“上有老,下有小”,还有工作里一大堆烦恼的中年人来说,一段相互独立的婚姻太奢侈了。而张娜也很清楚,他们没有对不起对方的地方,只是没有那么需要彼此了。

毕竟,兄弟是消遣和放松,但夫妻应该是沉重生活里互相救命的稻草。

美国阿德菲大学心理学教授 Robert Bornstein 最近发表了最新研究,他认为,对于他人的依赖性是我们每个人性格里都天生存在的潜在特质,真正情绪稳定、生活满足、乐观幸福的人,需要有能力和适度地依靠他人。

但我们从小所接受的教育就是

“万事靠自己”,靠自己是光荣的,寻求帮助是脆弱的表现,他人是不可靠的。所以许多人默默地成长为“不会哭的孩子”,即使进入了稳定的亲密关系和婚姻,也无法真正交出自己。而过度独立对于感情的影响也是非常直接的。

1. 缺少真正的沟通和交流,越相处越不了解对方。由于缺乏共度的时间,或是回避对于矛盾、困难的沟通,导致双方并不了解对方的需求和想法。

2. 渴望掌控对方,却无法建立信任,导致频频失望。独立的人通常都自己的事情自己做主,即使涉及两个人的事情,也习惯越过对方自己拿主意。但却总在过程中默默想着,要是对方能够分担一下就好了。久而久之期待变成失望,失望堆积成心凉。

3. 缺乏被需要的感觉,逐渐失去亲密和改善关系的欲望。当自己不被对方需要,对于一段感情的黏性也会降低,两条并行的线逐渐越走越远,对于亲密和欲望也持续走低。

单方面的过度独立,还有可能因为对方的关心和爱护而有所转变,但当双方都拒绝交出自己,逃避亲密,我们的关系又会进入另一种感情模式当中,也就是假性亲密。

## 破除假性亲密关系的法则

客套和场面化的爱情我们见的确实不少,他们看似潇洒风趣,幸福美满,但其实更多是在掩饰他们关系里的空虚。

夫妻二人都默契地在相互扮演一个好丈夫、好妻子的形象,却在这段婚姻当中默许亲密的逐步缺位。

破除假性亲密关系有一个“DREAM”法则,即“发现识别 Discovery, 修复重建 Repair, 信任赋能 Empowerment, 转变突破 Alternatives, 互相构建 Mutuality”。



先识别出自己是否处于假性亲密中,有意识地提出并进行修复,保持基本的乐观和信任,构建新的相处模式,互相打开自己。

最有效的小技巧就是增加一些伴侣间的高质量陪伴。高质量陪伴不仅两个人要身处一个空间,更重要的是要做一些让双方都开心的事情来增进情感和亲密。或者一起做一顿双方都喜欢的晚饭,在短途旅行中除了吃吃睡睡一起去看一场日出,关掉手机去远足一次,定期给对方送一些花心思而不只是花钱的礼物,一起看一本书等。跳出原有的生活轨迹,从外到内地制造亲密和互相了解的契机。

一个人的过于独立就像温和的慢性毒药,逐渐拉开自己与伴侣的距离。而两个人的保持距离,更是对亲密的刻意回避。

最好的夫妻关系,并不是“兄弟式”的,而是“战友式”的。正如主持人谢楠形容她与吴京的婚姻:“我对夫妻的定义,是战友。能把后背交给对方的交情。过命,不可能不走心。”(《中国妇女报》)

## 美味推荐

# 美味豆腐脑 自己动手做

### ●食材

干黄豆150克,姜末1大勺,干木耳15克,干黄花菜15克,鸡蛋1个,海鲜酱油两大勺,淀粉两大勺,植物油1大勺,大勺大约15毫升。

### ●做法

#### 1. 制作豆腐脑

黄豆泡水5个小时左右(建议头天晚上泡好第二天早上就可以做了),浸泡可以提高黄豆的出浆率。将黄豆放入豆浆机加水至1200毫升开始做豆浆。(如果没有豆浆机,家里的料理机也是可以吧泡好的黄豆榨成豆浆的,但需要自行将豆浆煮开)。磨好的豆浆用纱布过滤,待温度到85摄氏度时加入溶好的内酯。这里的温度并不需要非常准确,但要确保不低于70摄氏度。静置10分钟,豆腐脑就做好了。

#### 2. 制作卤汁

木耳、黄花菜用水泡开,等油热后把姜末放入锅中炒香,放入酱油,随后放入木耳和黄花菜翻炒,随后加入水淀粉勾芡。待卤汁浓稠后加入打散的鸡蛋,卤汁就做好了。

#### 3. 完美融合

卤汁浇到做好的豆腐脑上,一碗香喷喷的豆腐脑就做好啦!

(《生活晚报》)



## 医生提醒

# 咳痰困难别硬咳 有人咳出脑卒中

有不少老人感染新冠后,喉咙里“呼噜呼噜”,有痰,但就是咳不出来,怎么办?广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科主任医师詹少锋提醒:咳嗽有技巧,别硬咳,因为在临床上已遇到有老人猛烈咳嗽至晕厥,甚至诱发脑血管意外。

“有了痰要尽量咳出来,可以减轻气道的压力,有助于康复,所以说咳嗽是人体一种保护性反射。”詹少锋说,老人呼吸肌相对乏力,会增加痰的黏稠度,因此较难咳出来。另外,有些老人不太会咳嗽,咳嗽像是在清嗓,是无效咳嗽,也难把痰咳出来。

“咳不出痰,千万不要硬咳。”詹少锋指出,“在临床上,我们已遇到有老人出现咳嗽性晕厥,这是剧烈的咳嗽导致的短暂缺氧,进而刺激神经引发短暂的晕厥。老年人多有血管硬化,也就是说血管本身就比较脆,剧烈咳嗽导致血压升高有可能引起血管破裂,进而诱发脑卒中等脑血管意外事件,临床上也已经遇到这样的老年患者。”

詹少锋建议,当遇到老人咳嗽困难时,可以服用止咳化痰药,帮助痰液稀释,更容易咳出来。家中可使用加湿器,增加空气的湿度;鼓励老人尽量多喝水,也有助于排痰。老人咳嗽时可以深吸一口气,用力收缩腹部,咳嗽时增加腹腔压力,可提高咳嗽效率。另外,在老人咳嗽时,家人可以用空心掌帮助其拍背,从背部中心呈放射性向背的周围拍,也有助于痰液的排出。

(《羊城晚报》)

## 生活贴士

# 麻黄善于治汗症,根茎作用不相同



□王新德

麻黄的别名有龙沙、狗骨等。产于河南中牟者为上品,服用时茎发汗而根止汗。麻黄秉天地清阳刚烈之气以生,升也,阳也。有麻黄之地,冬不积雪,为泄内阳也,观此则可知性热矣。

《本草纲目》载:“麻黄,味苦,性温,无毒。入心、肺、膀胱、大肠四经。”有发汗解表,宣肺平喘、利水消肿之功效。据《神农本草经》记载:“治中风伤寒头痛,温疟,发表出汗,祛邪热气,止咳逆上气,除寒热。”李时珍说:“麻黄发汗,而麻黄根节止汗,事物之妙,不可测度。”当归六黄汤(当归、生地黄、熟地黄、黄连、黄芩、黄柏、黄芪)加麻黄根,治疗盗汗尤其好,因为它行周身肌表,故能引诸药至卫分而固腠

理。同桂枝、甘草、杏仁、生姜、大枣,治伤寒营症。同白芍、甘草、炮姜、细辛、苏梗、北五味,治肺寒而喘。麻黄根同黄芪、牡蛎末、小麦汤同煎,治自汗。自汗有风湿、伤风、气虚、血虚、脾虚、阴虚、胃热、中暑等症,均可随症使用。

现代药理学研究证实,麻黄有①发汗作用,因麻黄含挥发油、麻黄碱,能阻碍汗腺导管对钠离子的吸收,使汗腺分泌增加。②平喘作用,因麻黄含麻黄碱、伪麻黄碱,能阻止过敏介质释放,抑制抗体产生;能直接兴奋α-肾上腺素受体,使血管收缩,黏膜肿胀减轻。③利尿作用,因麻黄含伪麻黄碱,能扩张肾血管,从而增加肾血流量,并能阻碍肾小管对钠离子的重吸收故而有利尿作用。④镇咳祛痰,因麻黄含萜品烯醇,其中的麻黄挥发油对流感病毒有抑制作用,所以可以镇咳祛痰。

麻黄还有一别名无叶草,从前有个挖药的老人,收了一个徒弟。这个徒弟很是狂妄,才学会了一点皮毛,就看不起师傅了。师傅伤透了

心,就对徒弟说:“你另立门户吧!”临别时师傅特意交代:“无叶草的根和茎用处不同,发汗用茎,止汗用根,一朝弄错,就会死人。”从此,师徒分手,各自看病卖药。

徒弟的胆子很大,虽然认识的药不多,却什么病都敢治。没过几天,他就用无叶草治死了人。死者家属将他告到官衙,县官问道:“你是跟谁学的?”徒弟只好说出师傅的名字。县官命人把师傅找来,说:“你是怎么教的?让他把人治死了!”师傅说:“你再把无叶草的功效背一遍。”徒弟背道:“发汗用茎,止汗用根,一朝弄错,就会死人。”县官接着问:“病人有汗无汗?”徒弟答道:“浑身出虚汗。”“你用的什么药?”“无叶草的茎。”县官大怒,“简直是胡治!病人出虚汗还用发汗药,能不死人吗?”徒弟被判坐三年大狱。

徒弟出狱后痛改前非,行医时再用无叶草时就十分小心了。因为这草给他闯过大祸,惹过麻烦,就起名叫“麻烦草”,后来又因这草的根是黄色的,又改名叫“麻黄。”