

家庭课堂

# 遇到强势婆婆，便利与自由如何取舍？

□晚睡

我跟老公都是独生子女，娘家婆家距离很近。我们结婚三年多，有一个女儿，一直和公婆同住，我是事业编，老公做生意，我们经济状况还可以，感情也不错。

我的烦恼主要来自婆婆，她特别爱干净，每天上下午都要拖地，我们怕她辛苦请了保姆，均被她以各种理由辞退。她对我们一家三口从不斤斤计较，跟公婆住一起家务做饭完全不用操心。但婆婆的控制欲极强，家里各种用品的摆放、起居作息等都要她说了算。现在，她每天早上都会黑着脸打扫卫生，不会搭理我们，甚至莫名其妙骂人。我跟她说话变得小心翼翼。

她非常固执，认为对的一定是对的，比如我去练瑜伽，她认为无用所以一直反对。另外，对什么事情她都要指指点点，不论是家里的事还是对我和老公的工作。她的事情一定是第一位的，不管我们做什么，她如果需要，我们必须停下手头的事去听她指挥，不然就生气。

所以最近我很想搬出来住，可孩子还小，基本是奶奶在带。另外，我们都没有很强的自理能力，也怕搬出去会因为各种家务而争吵。现在我很矛盾，在搬与不搬之间犹豫不决。



人生有两次重要的断奶期，一次是青春期，一次是结婚。青春期是精神上的“断奶”，结婚是物理距离上的“断奶”。

经过青春期，我们开始走向成人阶段，在精神上与父母进行切割。而结婚则意味着我们要从父母的大家庭中分离出来，建立自己的小家庭，成为小家庭的主人，就像种子掉落在泥土里，重新长出一棵新的植物。

你们俩太一样了，都是从小被精心呵护着，在父母的荫庇下顺风顺水长大。即使结婚了，生了孩子也不需要自己操太多心。你们依赖出于惯性，非常适应这种有人做家务有人带孩子的生活。而你们的父母也一样没有接受你们已经成年结婚的事实，照样把你们当小孩子管头管脚，在言语和态度上非常不尊重你们。

套用茨威格的那句话，“所有命运馈赠的礼物，都在暗中标好了价签”，你现在得到的各种便利都标着价签，你是在用自由、尊严来换取“巨婴”的待遇。从某种程度上来说，这是当代很多独生子女的现状，父母保护太好，无形中让自己的成长滞后。精神上有苦闷，可是被照顾的感觉又太舒服，摆脱的动力不足。但如果这么拖下去，宝贵的青春就全都葬送在这些鸡毛蒜皮的婆媳矛盾里。

你婆婆看起来勤劳能干，其实这些都是她寻找存在感的方式，你公公常年不在家，给她的感情关注不够，她非常不幸福。她的

控制欲和强迫症，来源于无法在更大的层面满足自我，所以只能抓住鸡毛蒜皮的家务事，在这上面定规矩、提要求，只有这样，家里的这两个男人才会意识到她的存在。

你婆婆是你的反例，两个人走向了不同的极端，但如果不离开，她会将你拖进她的负面气场。现在是管你们几点回来，几点睡，以后就是管你怎么教育孩子，她会入侵你所有的自我意志。

物理隔绝是唯一有效的办法，离开，不朝夕相对，不需要每天面对她的黑脸和抱怨，偶尔见面。对于控制欲比较强的人，坚定立场是必须的，但同时也要承认她的价值，适当交给她一些事做，满足她的成就感，可以转移一些压力。

自己住，操心是必须的，想要过大人的生活，就要拿出大人的样子。累是累，但你们会得到成长。否则，父母的关照会掩盖外界的危机，等他们老去需要你们照顾的时候，花好月圆的海市蜃楼会轰然倒塌。

最后给年轻人一个建议：什么能促使一个人迅速长大？无非是过去让你依靠的人都靠不住了。结婚就要意识到不能继续依赖父母，父母可以提供帮助，但这是两个家庭之间的互助，而不是父母掌控孩子的生活。尽可能搬出来，独立组建一个小家庭，经历情感的阵痛和“断奶”，就会飞速成长。（《中国妇女报》）

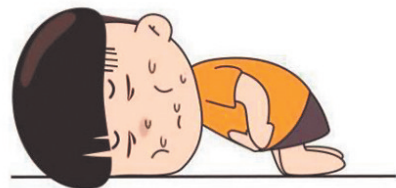
答疑解惑

## 再婚容易离婚难，我怎么办？

问：老伴2014年走了。2016年，我与小我22岁的后老伴结婚了。我们一起拿钱买了廉租房，添了家电。当时我是奔着和她终老去的，但婚后发现她只想骗钱。一直想跟她离婚，她不同意。2019年，我就离开了她。我有一儿一女，现在都不管我。这4年多来，我靠退休金住养老院。她把所有东西都搬走了。我还是想和她离婚，房子有一部分是我的，她搬走的东西也要折成钱后给我一部分。我怎么做才能离婚？

律师：您可向法院起诉离婚，由法院根据夫妻感情是否破裂判决是否准予离婚。若房子、家电是婚后共同出资购买，属夫妻共同财产，您可拿回来一半，方式为委托律师向法院起诉。（《快乐老人报》）

## 孩子积食瘦小、脸黄，应该喝什么汤？



问：小朋友腹胀气，手心脚心热，睡觉盗汗，反复感冒咳嗽。总之就是一直积食，脸色黄，身高不高，很瘦，有适合的汤吗？

答：小朋友最容易出现的就是消化方面的问题，这个会影响到抵抗力，也不容易长高。首先不能让孩子吃太多，让孩子吃到有点饱，觉得还能吃一点的时候就停下来。其次就是尽量选择容易消化的食物，鱼肉蛋奶虽好，但是它们是不太容易消化的，所以要适量。再次，虽然手心热，但是也不适宜喝太多冷饮，吃太多冷食。夏天快到了，这些冷饮、雪糕吃太多更是损伤脾胃，大便就更难出来，就更容易积热了。

汤水方面，可以试试山楂、麦芽、莱菔子，加点肉煲汤，并不需要喝很久，每天1碗，连续喝2天~3天，观察小朋友舌苔、口气、大便等。好一点就可以换成百合南杏仁银耳汤，可以做甜汤，也可以加点肉煲汤，都是不错的。煲汤时，小朋友的汤水中比较常用的诸如淮山、百合、白术、南杏仁、陈皮这些都是不错的。（《广州日报》）

温馨提示

## 三子养亲汤 调治咳嗽痰多

老年人咳嗽、痰多问题非常常见，严重影响生活质量。从中医的角度来看，三子养亲汤能够起到温肺化痰的作用。

三子养亲汤是治疗肺炎和哮喘症中常用的一种中医方剂，由紫苏子、白芥子、莱菔子三种药材组成的，具体配方为炒紫苏子6克、炒莱菔子6克、炒白芥子3克。

用法：将药材加适量水熬煮成两小碗，早晚各服一小碗。“三子”均系行气消痰之品，根据“以消为补”的原则，合而用，各逞其长，可使痰消气顺，喘嗽自平。

除了老年人，体质较差的年轻人如果有肺部方面的疾病，经常出现咳嗽、痰多，也可以适当使用三子养亲汤，能够发挥不错的效果。（《大河健康报》）

## 麦冬——养阴生津 清心润肺

生活贴士



□王新德

可能是雨水多的缘故，公园及马路两旁绿化带中的麦冬，长得碧绿葱郁，远远望去像绿色的地毯。麦冬是我国园林不可多得的地被植物。它四季常绿，既可观叶又可赏花。叶子长得有点像韭菜，花是白色或淡紫，娇小玲珑，纯正清雅，花蕊是黄色的。花儿随风摇曳，像一群穿着白色连衣裙的少女在翩翩起舞，让人赏心悦目。据说苏东坡最喜欢的饮品就是麦冬，他还吟诗赞美麦冬：“一枕清风直万钱，无人肯买北窗眠。开心暖胃门冬饮，知是东

坡手自煎。”

《神农本草经》载：“麦冬，味甘，性平，无毒。久服轻身耐老，不饥。”符合《山海经》中“食之不饥”之说。其食用和药用部分并非叶和花，而是地下的果。麦冬有养阴生津、清心润肺的功效。临床常与地黄、玄参、川贝母同用，治疗阴虚肺燥、咽喉干痛、干咳少痰或痰中带血；与生地、玉竹、沙参同用，治疗热伤胃阴、口干舌燥；与乌梅、天花粉、太子参同用，治津伤口渴，或内热消渴；与酸枣仁、柏子仁、生地同用，治疗阴虚内热、心悸失眠；与黄连、生地、玄参同用，治热伤心营、神烦少寐等症。与人参、五味子组成生脉饮，益气复脉，养阴生津，用于气阴两亏、心悸气短、脉微自汗者。与生地、玄参组成增液汤，具有增水行舟的功效，用于治疗温热病津亏肠燥，以及习惯性便秘、慢性咽炎、复发性口腔溃疡、糖尿病、皮肤干燥症等证属阴津不足者。

麦冬的食疗方：①妊娠呕吐不欲食。鲜麦冬汁、鲜生地汁各50g，生姜10g，薏苡仁15g，粳米50g~100g。先将薏苡仁、粳米及生姜煮熟，再下麦冬汁与生地汁，调匀，煮成稀粥。分次食

用。②咳嗽，唇舌干燥。取杏仁5g，麦冬10g。将杏仁、麦冬捣碎放入锅中，加水适量，煎煮20分钟，去渣取汁，加入蜂蜜，晾温。分次服完。

据现代药理学研究证实，麦冬中含有大量的生物碱，包括谷甾醇、氨基酸和维生素等，具有减轻疲劳、清除自由基、镇定、催眠、降血糖、抗衰老、保护心肌、降低血黏度、平喘、增强免疫力等作用。

相传，在秦朝时，有一只鸟衔来一株草，绿叶像韭菜，淡紫色花瓣，与绿叶相映，煞是雅致。秦始皇便派人问鬼谷子，此草为何物？据说鬼谷子擅长养性持身，精通医术，见此草便说：“此乃东海瀛洲上的不死之药。人死后三天，用此草盖身，当时即活，一株草就可救活一人。”秦始皇闻之，遂派方士徐福为使者，带数千人，乘船入东海，以求长生不老之药。当然，徐福一去不返，秦始皇寻仙药也只能是梦想。而这种传说中的长生不老之药，就是麦冬。

其实，麦冬并不如鬼谷子所言，有那么神奇的功效。但其所具有的养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效，使其成为人们的养生佳品。