

婚姻课堂

卸下“强势”的盔甲，让心越来越近

“强势”是历任男友对小寒的评价。对此，小寒很困惑，她对朋友很不错，人缘好，很少发脾气。唯独在感情里，是另一副模样。这成了她总是分手的原因。

像小寒这样对外温柔，却在亲密关系里“变身”的人不在少数。Ta们总被贴上“太过强势”“不讲理”“脾气不好”的标签。其实，大多外表强势的人并不是真的强势，只是在亲密关系里如此。一点小事都能轻易唤起Ta们的占有、支配和控制欲，但Ta们自己却很难觉察，反而觉得自己不被爱而十分委屈。这是为什么呢？



林音

关系中表现越强势内心越脆弱

小寒一直没有安全感，极度缺爱，在亲密关系里，她不能忍受自己不被重视，很容易在一件又一件小事上考验另一半。只要对方表现出一丝怠慢或不情愿，都会无意识唤起她被忽视的童年记忆。

在关系中表现越强势、越不在乎对方的人，往往内心越脆弱，越在意另一半。Ta们真正需要的是对方强烈的关注，大部分时候，Ta们是用“恨”来表达爱。

用攻击的方式表达自我需要

为什么一个人不说出自己的需要，转用攻击的方式表达呢？

这样的人，常常生活在一个无法说出自己真实需要的家庭。拿小寒来说，她的家庭重男轻女。有一次，她考了全校第一，期待着父母的夸赞，但他们关注的只有弟弟，好像自己不存在一样。这些痛苦压抑在心里多年，让她决心要成为一个很厉害的人。

不知不觉地，在工作、生活，特别是亲密关系中，她更渴望占据主导地

位。她不承认自己需要伴侣的爱和关心，习惯什么都自己扛。她骨子里害怕被“抛弃”，不会在关系里表现出柔软的一面，不允许对方不听自己的，不会给任何人对自己说分手的机会。这是她一直以来保护自己的手段。

在亲密关系中，她又总是矛盾的，明明心里想的是：“你陪我，我很开心。”表现出来的却是：“随便你。”当对方真这么“随便”做了，她又会十分崩溃。“你没有关注到我，我很受伤”，所以我要用一种强硬的态度来攻击你，引发你的对抗。这样就可以发泄自己的愤怒和委屈了。这种愤怒和委屈是从小到大一直积累的，只是到了成年后的关系中，才有机会修复。但对另一半来说，需要很大的心理能量，才能涵容这种“强势”。

不只是女性，男性如果在被强烈忽视的家庭里长大，也会表现出显性或隐性的“强势”。

“配得感”才是真正强大的核心

如果你深入了解外表非常“强势”的人，你会发现，有不少人内心是非常柔软的。Ta们的“强势”，很大程度上是为了保护自己不受伤害。但不是人人都能发现这种隐藏很深的缺失，也不是人人都有力量去承受这种

自儿时起就在蓄积的“破坏力”。

所以，Ta们总是在关系里受挫，因此更加认定自己是不被爱的。那么，如何改变呢？

很多时候，我们假装自己很厉害，你必须听我的，或者自己不能被打败的样子，恰恰因为，我们太害怕失去和受伤了。真正的强大，不需要通过压制和命令对方来实现，而是发自内心地接受自己的需要，相信自己。接纳那个曾经不被爱的自己，并且相信自己具备能力，是配得到爱的，这种“配得感”才是一个人真正强大的核心。如此，才能真正学会爱自己，爱他人，创建舒服的亲密关系。

相反，如果在亲密关系里，你正在跟一个很强势的人相处，让你感到没有被尊重、被看见，这不一定是Ta不爱你，而是Ta缺乏情绪的自控能力，并处在内在创伤的持续影响中，有时会变成“小孩”。那么你可以尝试向Ta坦诚表达，Ta的“强势”给你带来的感受，以及这种“强势”可能来自哪里，对Ta曾经的经历表示共情。

你的理解或许会使强势的对方第一次被看见，领悟到自己在做什么，为什么这么做。这会动摇Ta一直以来的思维和行为模式，也会让你们的心越来越近。（《中国妇女报》）

答疑解惑

父母如何给儿女找对象

教你几招，助儿女轻松脱单

周周

儿女到了一定年龄，父母就开始着急他们的婚姻大事了，于是安排各种相亲局，但往往成功率并不高。明明自己看着很合适的相亲对象，到了儿女那里怎么就是看不上呢？是不是很多家长遇到过这种情况，这是为什么呢？那么，父母该如何给子女找对象呢？

“合适”的差异

父母和子女对“合适”的定义往往存在差异。父母通常会注重工作、经济条件，而子女更看重性格、相貌及两人是否能够产生默契与吸引力等感性方面的因素。这种差异导致了双方对合适对象的要求存在差异，无法达到共识。

了解子女的需求

为了帮助子女找到合适的对象，父母需要先了解子女的要求和意愿。父母可以和子女进行真诚的对话，了解对方的期望、喜好和价值观。只有在了解子女的内心需求后，才能更准确地寻找适合的相亲对象，并且能够得到子女的认可和支持。

提供信息和支持

父母在相亲过程中，应该提供一些相关的信息给子女参考，可以先提供对方的照片，外貌是最直观的感受方式。如果子女对对方的外貌感兴趣，父母可以继续介绍对方的职业和兴趣爱好等。这些信息能够帮助子女对对方的情况有更全面的了解，从而更好地做出判断和决策。

建立感情基础

尽管父母可能对相亲对象有很高的评价，但感情却是双方在一起最重要的基础。如果两人之间没有建立起感情，婚姻很难幸福美满。因此，父母应该协助子女建立起感情基础，增加彼此见面的机会，促进其间的交流和互动。这能够帮助双方更加深入地了解彼此。

尊重孩子的选择

在给子女找对象的过程中，父母要多用引导和支持的方式。父母可以提供一些建议和观点，但最终的决策权应该归属子女，需要尊重子女的意愿。（《现代家庭报》）

温馨提示



防秋燥

吃3样，喝3汤，忌3样

秋天的气息越来越浓，但秋老虎还在发威，秋燥与温热结合，我们应该多吃些滋阴润燥、增强抵抗力的食物，为秋冬打好基础。

防秋燥，别忘“吃3样，喝3汤，忌3样”，应季而食营养足，舒适过秋天。

吃3样：莲藕、南瓜、白萝卜。

喝3汤：老鸭汤、冬瓜排骨汤、银耳汤。

忌3样：忌辛辣、忌油腻、忌寒凉。

入秋后，饮食宜“多酸少辛”，要清淡，辛辣的食物很容易上火，要少吃，否则会“燥上加燥”。另外，虽然早晚天气开始转凉，中午依然酷热，此时切勿贪凉，更不要通过大量吃冷饮来降温，这样会刺激肠胃。（《今晚报》）

生活贴士

药到血止的灶心土

王新德

由于本人善于诊治内科领域里的疑难杂症，故来诊者众多。曾治一女患，两年前患宫颈癌，明确诊断时已属晚期，失去手术切除机会，只能借助放疗的方法治疗。天有不测风云，放疗后肿瘤生长虽得到控制，但随之而来的是便血不止，下坠难忍，经电子肠镜检查确诊为放射性肠炎。用了多种方法止血，包括用云南白药灌肠一百三十余次，仍然效果不佳。长时间的便血得不到有效控制，患者又出现继发性贫血症状，头晕、失眠、心慌气短、食欲减退，痛苦万分。患者家在农村，经两年治病，经济拮据。既要少花钱还要治好病，听完她的诉说后，我只有种感觉：“难！难！难！”

正犯难时，我突然想到医圣张仲景治疗出血的一则方剂叫“黄土汤”，根据患者目前病症，辨证加减用药，五剂药后竟然血止痛减！坚硬的肿瘤也感觉软了一些。收到反馈信息



后，我顿觉柳暗花明，同时也被祖先的聪明智慧和中草药的神奇折服！

“黄土汤”出自医圣张仲景所著《金匮要略》一书，由灶心土、熟附子、阿胶、白术、黄芩、生地、甘草等组成，其主要一味药是灶心土。灶心土是何药？为啥神奇？来自何处？为何又称伏龙肝？

灶心土出身农村灶膛，取自久经柴草熏烧的灶底中心的焦黄土块。因为灶神称“伏龙”，土块的颜色又很像动物的肝脏，故得名伏龙肝。

灶心土性温，归脾、胃经，主要用

于治疗脾气虚寒、不能统血所致的吐血、衄血、便血及崩漏。患者症状可见面色黯淡、面色萎黄、四肢不温、舌淡脉细等。除此之外，灶心土还有降逆止呕的作用，用于治疗脾胃虚寒和胃气不降所致的呕吐、妊娠恶阻、恶心呕吐等。灶心土能收涩肠道水分，可治疗脾虚久泻或稀便等。

灶心土无毒，在常用剂量内水煎服没有不适反应，若是阴虚及热证所致的吐血、泄泻者不宜服用。

灶心土虽有很多不错的临床疗效，但配伍其他同类药物治疗，其效更佳。在治疗吐血、便血、衄血时，常配伍党参、白术、肉豆蔻、延胡索；在缓解胃内气逆、胃中虚寒、反胃欲呕时，常配伍紫苏叶、苏梗、砂仁同用。

现在，乡村的柴草灶越来越少，灶心土濒临缺失，止泻可选用具有收敛固涩的赤石脂或温热作用的诃子替代；如遇脾胃虚寒、恶心呕吐的患者可选用了丁香替代；如遇阳虚胃肠出血者则可选用肉桂、艾叶替代。

据现代药理学研究，灶心土的化学成分主要是硅酸、氧化铝、三氧化二铁，煎煮时要包煎，服用期间忌食生冷、刺激类食物。