

## 围城物语

用爱修复的婚姻  
依然温馨

□记者 孙芸苓

如今的问题婚姻让很多人感到无助,许多婚姻中遇到问题又不善于解决的夫妇,每每在激烈的冲突过后会毅然选择离婚。可是,离婚说起来容易做起来难,那种决绝和狠劲过后,冷静下来,男女多多少少都会有些遗憾和不舍。

夫妻两人可以斩断情感,但是因这段婚姻牵扯到的姻亲关系却是复杂的、难舍的。

## 狠心跳出围城,却没有放下彼此

两人狠心跳出“围城”,其实并没有彻底把对方从心里连根拔起,所谓的爱恨情仇又怎么那么容易就被一个离婚证彻底隔断。

尤其是那些对自己还自信满满的离婚男女,等尘埃落定,环顾周遭却并没有一个更合适的人。离婚和男女分手不一样,谈恋爱时的感情是纯粹的,两人看不顺眼,一拍两散,很快修复自我各自再步入下一段感情,而离婚总会伤筋动骨。

可是,如今离婚的男女,要么结婚多年已经有了孩子,要么被婚姻伤害心灰意冷,要么即使遇到了看似合适的,却存在着许多不可逆的原因。

满世界寻寻觅觅最终落了个寂寞,才知昔日感情的珍贵,有的人却渐行渐远,无法挽回。

如今,坊间流行一种说法:“夫妻还是原配的好。”

复婚也许是对人生及婚姻认识的升华。冲动离婚,理智复婚。双方被“剪不断,理还乱”的情丝缠绕着,离婚后百无聊赖之际,前夫(前妻)仍然是最先跳入脑海的形象。自我反省过后,感悟到离婚是一步错棋。

姻缘可以通过离婚了断,但与子女的血缘关系却无法割裂。孩子似一条剪不断的纽带联系着男女双方。只要双方尚未找到归宿,对孩子的爱就会有增无减,在孩子小手的牵引下,双方往往会尽弃前嫌,握手言欢。

## 离开后两人都发现,当初离婚有些冲动

“复婚是社会对离婚后悔者的宽恕,也是对草率离婚者的挽救。”

欧先生,49岁,与妻子李女士离婚了一年了,有个16岁的女儿马上就要升高中。离婚的原因是妻子不关心自己,他在外面与别的女人暧昧,被妻子发现。结婚19年来,欧先生感觉妻子的心一直都在家中,心里总是比较亲近娘家人,无论什么事情第一个想到的都是弟弟。

结婚多年来,妻子对娘家的资助一直都没有停过,为此,夫妻俩经常争吵。

结婚三年后有了女儿,随着

女儿的长大,教育需要的花销逐年递增,两人都有些力不从心。

一直以来,女儿的教育问题是两人争吵的主要话题。

一年前,弟弟买房,李女士私下借钱给弟弟竟然没有和欧先生商量,欧先生非常生气,可是妻子却振振有词说他怕他生气。欧先生这次是真的生气了,常常待在外面,经常和哥们打麻将喝酒,认识了一个女人,两人便有些暧昧。妻子发现后非常生气,就不依不饶,欧先生也没有力气与妻子争吵下去,心一横就选择了离婚。

女儿、房子给了李女士,欧先生开始了单身的生活。开始还感觉挺惬意的,终于不用听妻子的唠叨,终于不用再被妻子的娘家人拖累。至于那个女人,欧先生也没有了交往的心情,人家见他净身出户没有油水,也就凉了。

离婚半年后,他非常想念女儿,就经常买礼物回家看女儿。开始时,看到女儿瘦了一圈的小脸,他非常心疼,再看妻子的脸色也不好,好像没有了精气神。

后来,他回去时就会买点肉菜、海鲜给女儿改善饮食。为了让女儿有胃口,他还在手机上下载了小红书,学习做菜。看到很少下厨房的他做出一桌子女儿喜欢吃的菜,在女儿欢呼声中,前妻都对他刮目相看了。

后来,看前妻也不排斥他,对他态度比在婚内还好,虽然多了几分客气,但一家人在一起也不失温馨。

后来,从女儿口中得知,有人给她妈妈介绍对象,要不就是人不行,要不就是一大家子人,她妈吐槽说,与其去伺候别人一大家子,还不如回来伺候自家人。

欧先生也遇到了同样的问题,有些人接触几次就发现是装的,根本不是那么回事。看着养眼的人,问题更多,人家有好几个备胎,他只是其中之一。于是,对再找也没有了心情。

## 用爱修复的婚姻,依然会幸福

这个时候,两个人都有些后悔当初离婚太冲动。

有时候,一家三口有说有笑



地出去玩,很是开心,笑声常常引来旁观者羡慕的目光。

后半年女儿要升高中,欧先生希望前妻多关注一下女儿的学习,前妻也希望他多来家里,让女儿心里有安全感。女儿升高中考试比她们想象的好,情绪也不像之前那么焦虑。欧先生和李女士都有了复婚的想法。可是,要复婚,欧先生也有些纠结,之前前妻和她娘家的事情让他有些抵触。而李女士对他在婚内和别人搞暧昧也有些放不下。

离婚后,李女士也曾经想多回娘家住,可是她发现,如今娘家人对她已经没有了之前的热情,尤其是弟弟弟媳,对她阴阳怪气的,让她很寒心。

再想想离婚后的相亲经历如噩梦一般,介绍给她的对象大多不是大她十几岁,就是拖家带口又个性极强。而且,刚离异时女儿的成绩一落千丈,让她很不安。

后来,在家庭婚姻咨询师的帮助下,夫妻二人准备复婚。

离婚后的距离感让他们找回了婚前的恋爱状态,欧先生也表示,前妻离婚后改变了许多,不再一心扑在娘家人那里。19年的共同成长见证了两个人的成长历程,产生的纠葛实际上加固了二人的情感联结。

婚姻的解体有一定的偶然性,也存在着一定的必要因素。复婚后如果破坏婚姻的隐患没有排除,仍然不能让婚姻双方幸福,所以在决定复婚前必须面对这些问题。复婚之前当事人双方一定要就经常争吵的问题进行讨论,重新建立规则来面对并解决。

家庭婚姻咨询师根据欧先生和李女士的实际情况分析复婚的利弊,帮他们理清自己的思路。感觉他们复婚的基础很稳定,感情还在,只要真诚以待,复婚后依然能拥有幸福的婚姻。

如今,两个人通过梳理已经找回了失去的爱,双方都愿意对他们的婚姻进行修复。很快,在亲人的见证下两人复婚成功。如今,他们的婚姻已恢复如初,两个人非常珍惜彼此。女儿进入高中后学习成绩稳定,情绪也稳定,这让他们夫妻感觉非常欣慰。只要心中还有爱,复婚也能找到温馨和幸福。

## ! 医生提醒

□郑莉宏

“十月怀胎,一朝分娩”。从孕育到降临,产痛往往会导致产妇心理紧张、焦虑、恐惧,在分娩中对产妇实施有效的干预,能将产妇的分娩期疼痛降到最低。

## ● 分娩减痛的方法

分娩镇痛的方法主要有两种:一种是药物性镇痛法,即使用麻醉药或者镇痛药以达到止痛的效果。另一种是非药物性镇痛,即通过对产妇进行心理支持、采用物理刺激和精神治疗等达到止痛效果,比如温馨待产、呼吸镇痛法、体位与运动镇痛法、按摩镇痛法、水浴镇痛法、音乐镇痛法、丈夫陪伴分娩、导乐陪伴分娩镇痛、导乐仪镇痛等。拉玛泽呼吸减痛法是一种科学、简单、易学、有效的非药物减痛方法。

## 神奇的拉玛泽呼吸减痛法

● 拉玛泽呼吸减痛法简介 拉玛泽呼吸减痛法是1952年法国产科医生拉玛泽(Lamaze)先生提出的,1960年应用于美国临床并传至亚洲,目前在我国仅在大中城市医院产科得到应用。该技术是通过呼吸技巧,使产妇保持情绪镇定、放松肌肉、减轻疼痛、加快产程。研究认为拉玛泽呼吸法对产妇具有正性积极作用,使产妇在分娩过程中保持一个积极应对的角色。

## ● 拉玛泽呼吸减痛法呼吸方法

① 廓清式呼吸:产妇取坐位或卧位,眼睛注视一个焦点,完全放松全身。用鼻子慢慢地吸气到肚子,再像吹蜡烛一样缓缓以口呼出,吸气时鼓起腹部,呼气时收缩腹部。适用于产妇每次宫缩开始时直至宫缩结束。

② 腹式呼吸:适用于第一产程潜伏期(宫口2厘米以内),吸气时收缩腹部,呼气时鼓起腹部。呼吸口令为鼻吸二、三、四,吐二、三、四,反复进行。同时四指并拢,虎口张开横向按摩腹部,吸气时向肚脐方向按摩,呼气时向外按摩。

③ 胸式呼吸:产妇全身完全放松,眼睛注视一定点,由鼻孔吸气,嘴巴吐气,腹部保持放松,每分钟6次~9次吸气及吐气,每次呼吸速度平稳,吸入及呼出量保持均匀,每天练习5次,每次以60秒计。四指并拢,虎口张开纵向按摩腹部,吸气时向耻骨方向按摩,呼气时向上按摩。该呼吸法适用于宫口开2厘米~3厘米。

④ 浅而慢加速呼吸:产妇全身完全放松,眼睛注视一定点,由鼻孔吸气,由口吐气,随子宫收缩之增强而加速呼吸,随子宫收缩减慢而减缓呼吸,每天至少练1次,每次1分钟。适用于子宫开口4厘米~8厘米,子宫每2分钟~4分钟收缩1次,每次约60秒。

⑤ 浅的呼吸:产妇全身完全放松,以侧卧位为主,眼睛注视一定点,微张开嘴巴吸吐(发出嘻嘻嘻的声音),保持高位呼吸,在喉咙处发声,呼吸速度依子宫收缩强度调整,吸及吐的气一样量,以免换气过度,连续4个~6个快速吸吐再大力吐气,重复至收缩结束。适用于子宫开口8厘米~10厘米,子宫收缩时间60秒~90秒,每30秒~90秒收缩1次。

⑥ 闭气用力呼吸:平躺地板上,两脚抬高放沙发或椅子上,臀部尽量移到椅子边缘,两膝微曲,两腿分开,手握椅子的脚,大口吸气后憋气,往下用力,头略抬起向肚脐看,下巴向前缩,尽可能憋气20秒~30秒,吐气后马上憋气用力直至宫缩结束。于预产期前3周每天练习,只需模拟即可,注意不用过分用力。适用于子宫颈口全开时。

## 拉玛泽呼吸减痛法的应用注意事项

● 孕妈妈可以在妊娠28周开始由助产士指导学习拉玛泽呼吸减痛分娩法,并制定个性化的练习计划,家属陪伴,反复练习,使之成为一种条件反射。

● 在深呼吸过程中,产妇应想象着她正在吸进能量,呼出紧张,呼气时,应尽量放松身体。

● 无论是否正在应用呼吸技术,都应力图放松自己的身体。呼吸技术可以单独应用,也可以联合其他减痛方法一起使用。

愿每个孕妈妈都可以学会呼吸技巧,为自己顺利分娩加油助力!

作者单位:运城市中心医院

学会呼吸技巧  
轻松应对产痛