

家庭课堂

电视剧《玫瑰的故事》的启示
“三观”决定婚姻的宽度和长度

□孙芸苓

电视剧《玫瑰的故事》改编自亦舒的同名小说，这部经典之作自问世以来便以其独特的魅力吸引了无数读者。如今，它以电视剧的形式再度呈现在观众面前，让人不禁再次沉浸在那段绚丽又深沉的人生之旅中。在观看这部电视剧的过程中，笔者深受触动，感慨良多。

失望，不是一天积累的

《玫瑰的故事》这部由刘亦菲主演的电视剧目前正在热播。女主角黄亦玫是激情恣意的，她出生在高知家庭，父母都是大学的教授，上面有个哥哥，可以说是在爱的呵护中成长的。她年轻漂亮，什么时候都是众星捧月。

《玫瑰的故事》是一个关于情感变迁与自我救赎的叙述。黄亦玫经历了与庄国栋的激情初恋，她在这段感情中投入了真情，产生了极大的情绪波动。为了这段爱情，她从极度不安到绝望挣扎，这一过程生动地描绘了一个人在最初的爱情中失去平衡的悲伤。幸运的是，黄亦玫及时意识到问题所在，并做出了离开的决定，尽管心有不甘，但她无怨无悔。

随后，当黄亦玫遇到方协文，她的情感世界出现了转机。方协文这位师兄举止稳重，恰到好处地满足了亦玫对稳定爱情的渴望。他不仅表现出愿意与她共度长久时光的态度，甚至把她捧在手心里，满心满眼都是她。这一切行为，都是庄国栋未能提供给她们的安全感。

方协文平稳而持久的相伴，使亦玫重新找到了情感的稳定和生活的真谛，她后来毅然嫁给了事业处于低谷的方协文，并倾其所有帮他创业。

然而，新婚期间黄亦玫的前男友庄国栋前来挽回，在方协文心里埋下了不安和自卑的种子，慢慢地他在这段婚姻中从不安到掌控。在剧中，方协文试图以自己的方式来控制和束缚黄亦玫，这种做法没有给她基本的尊重，比如，背着怀孕的黄亦玫，去她单位辞去了她的工作。

方协文控制欲太强，让女主角黄亦玫感受不到一点尊重，甚至感受到了窒息。

和黄亦玫结婚不过三五年的时间，方协文早已不是当初那个唯唯诺诺的方师兄了，大有一种“小人得志”的意味。曾经，他把她捧在手心里，当成上天对自己的恩赐，小心翼翼地守护。如今，他不再珍视，而是把黄亦玫当成烂泥踩在了脚下。

一怀孕就让黄亦玫辞去工作；把母亲接来监视黄亦玫的一举一动；亦玫买一束几十元的花都要被指责“败家”；女儿开始读幼儿园了，黄亦玫想要出去工作，方协文不允许；面试穿了一条长裙，他竟然让黄亦玫换成裤子；生完女儿，又想让她继续生儿子；黄亦玫想出去工作，面试通过，方协文在背地里做手

脚回绝……

纵观方协文的种种行为，早已不把妻子当成正常人对待，他是典型的男尊女卑思想，认为男人掌控着家里的一切，女人就得乖乖顺从。

一点点的失望累积在一起，最终变成了绝望，黄亦玫不想继续被“PUA”，也不想沦为生育工具，继而提出了离婚。

方协文怎么会轻易放过她？他不同意离婚，还拿女儿方太初作为筹码，恐吓黄亦玫，如果离了婚就让黄亦玫净身出户，再也见不到女儿。

既然和平分开无望，就只能求助法律诉讼。但法院以两人感情没有完全破裂为由驳回了黄亦玫的离婚诉求。

何时才能离婚脱身，遥遥无期，



为了女儿，黄亦玫还得继续和方协文同住一个屋檐下，每日看着他发疯发癫。方协文更是放下狠话，让黄亦玫趁早打消离婚的念头，只要他还活着，就不会放过黄亦玫！

两人三观不合，最终走散

然而，一场酒局过后，方协文却突然转性，同意了离婚，并把女儿的抚养权给了黄亦玫。方协文参加了公司的并购庆功宴，原来在酒桌上，年轻漂亮的女人肖晓雨对他尽显殷勤。这场酒局让他发现竟然有年轻漂亮的女子追求自己，而且他发现自己如今已经有了经济实力，不是当年的穷小子了。

事业、美人双丰收，再加上酒精的麻醉，方协文飘了，他回到家，径直走到黄亦玫的房间，发泄心中的不满：“我这几年挣的钱，你、你哥、你全家一辈子也挣不着！”

“你还真以为离开我，我找不到别的女人啊？有的是女人往我身上扑，她们说我年轻有为……”

方协文完全忘记了他当初丢掉工作，迷茫之际是黄亦玫拿出全部的积蓄，又跟娘家父母和哥哥借钱，鼓励他创业，他才会有当下的成就。

因为喝酒太多，导致酒精中毒，如果不是黄亦玫及时把方协文送到了医院，他早就没命了。鬼门关里走了一遭，有些事情也就看开了、看淡了。

躺在医院的病床上，方协文思绪万千，意识到黄亦玫已经彻底不爱他了，继续纠缠下去毫无意义。他问了黄亦玫一句：“你恨我吗？”

本以为黄亦玫会像其他女人那般歇斯底里，细数他的种种恶行，但黄亦玫只是冷静地来了一句：“我从来没有恨过你。”

因爱生恨，因恨生爱，有恨就代表着还有爱，黄亦玫不恨方协文，言

外之意就是她不爱方协文了，已经彻底放下了这段感情。

物质上再富有，也不及精神方面的富有。

方协文从穷小子到公司的老总，从前他住狭小的出租屋，现如今住进了别墅，基本上实现了财富自由。可精神方面，他是匮乏的。别看他在黄亦玫面前趾高气扬，叫嚣不已，其实，他内心是自卑的，黄亦玫有自己热爱的事业和工作，有着明确的人生目标，从不会被他的言语所左右、所打压。

方协文对于黄亦玫，大抵有五分爱，五分嫉妒，他禁锢黄亦玫，斩断她的翅膀，让她无法实现自我价值。

门第不同，三观不同，追求的东西也就不一样，方协文和黄亦玫，一个追求物质满足，一个追求精神满足，方协文理解不了黄亦玫，也达不到她的精神境界。

再者，家庭背景的不同，也让他们渐行渐远。方协文的妈妈，一个单身母亲把儿子培养得如此出色，方母对儿子绝对是极其自豪的，别说万人迷黄亦玫，在方母眼里他儿子配得上任何人。这样一个东北农村小老太太，没什么见识，她的表现都是情理之中的，重男轻女，想让儿媳再给生个孙子，不理解年轻人，道德绑架，认为亦玫中看不中用。结过婚的都知道婆媳关系一言难尽，他们这段婚姻中的婆媳矛盾更是没有什么悬念。

生活背景的不同，让方协文注定无法留住如玫瑰般璀璨的女子黄亦玫。而那些与她共度的日子，也成了他一生中幸福的时光。

婚姻并非简单的结合

在现实生活中，我们也许会面临类似的情感纠葛与选择困境，《玫瑰的故事》给我们提供了深刻的启示：无论结果如何，我们都应该勇敢地去追求属于自己的幸福和真爱，即使过程中充满了痛苦和挣扎，也要坚守自己的选择并为之努力付出。

同时，我们也要学会理解和包容他人的选择与决定，因为每个人都有自己独特的故事和经历，我们不能简单地评判对错，而是应该尊重彼此的选择和差异。

此外，《玫瑰的故事》还告诉我们婚姻并非简单的结合，而是需要双方共同努力和经营。

如果缺乏真爱和理解，那么这段婚姻注定难以长久。

同时，我们也要学会珍惜身边的人和事，不要等到失去后才追悔莫及。

我们应该学会放下过去的怨恨和不满，感恩曾经爱过和生活过的那个人，更应该珍惜当下的生活和陪伴身边人，以积极的心态去面对未来的挑战和机遇。

《玫瑰的故事》不仅仅是一部爱情剧或者家庭剧，更是一部富有哲思和启示的作品。它让我们思考什么是真正的幸福和成功，让我们明白人生的意义和价值不仅在于物质上的追求，更在于精神上的成长和升华。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

年逾花甲有健康(上)

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。

“年近花甲，往事阑珊。更须知，日暮西山。闲来逸致，低吟缠绵，好诗词赋，好达意，好悠然。”这些诗词是希望花甲老人的生活能够健康长寿、生活惬意，那么要想身体健康，就得注重生活习惯，我们应该从哪些方面引起重视呢？

【问】合理膳食是健康的基础，对于花甲老人而言，合理膳食更加重要。花甲老人在饮食方面是不是需要更讲究？

【答】老年人健康合理膳食是基础。

在现实生活中，关乎老年人健康长寿的因素很多，其中“合理膳食”是基础。中国营养学会新近制定了中国居民健康饮食原则，就是：食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类；常吃奶类、豆类或其制品；常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；吃清淡少盐的膳食；饮酒应限量；吃清洁卫生、不变质的食物。

老年人体质较弱，总体机能下降，决定了他们所需的营养素与年轻时有所不同。针对老年人的体质特点，应注意以下情况。

1、食物宜粗细搭配。因老年人胃肠功能减弱，牙齿不好，尽量选择易消化的食物，以保证其消化吸收。

2、营养成分宜合理，以提高机体代谢能力。充足的维生素和多种微量元素可使各种代谢酶的功能加强。特别是维生素E、C和胡萝卜素，有抗氧化作用，能消除有害的自由基，防止和减少细胞受损，推迟衰老。海带不仅含有大量的碘元素，还含有钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和纤维素等人体不可缺少的营养成分。花生、芝麻、核桃是老年人补脑护脑的三大营养食品，可多食用。

3、常喝牛奶，吃大豆及其制品。这类食物可以抑制细胞脂质的氧化，抵抗人体衰老，是餐桌上必备的食品。此外，老年人代谢机能降低，体力活动较少，以每餐八分饱为度，七成饱为佳。

【问】常言道：生命在于运动。相信每天早晨在公园、绿地，甚至大街上，或慢跑、或舞剑、或散步的老人，都怀着益寿延年的美好愿望，许多老寿星也是在他们中间产生的。作为老年人，哪种运动更合适呢？

【答】有氧运动更合适。它的形式多样，如快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车、跳绳等。据测，在做有氧运动时，人体吸入的氧气是安静状态下的8倍。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发生。

那么，究竟多大的运动量才算适宜呢？最简单的方法是测每分钟心跳的次数，以170减去你的年龄数，如果你是40岁，运动量应该是每分钟心跳130次。运动有益健康，但如果方法错了就会适得其反。

在进行有氧运动时注意以下事项：有心脏病、高血压病史等不适合慢跑疾病者，要经过医生的检查治疗，控制病情后在医生的指导下开始有氧运动。循序渐进地根据自己的情况，慢慢加大运动量。前6周也不要强行达到每天30分钟的运动量。不要过于劳累，运动量过大会造成过度疲劳，此时就应调整、休息，不然，就会加重身体的负担。