

家庭课堂

坏情绪，是婚姻中的双刃剑

□孙芸苓

在人生的旅途中，婚姻无疑是一段特殊的旅程，它充满了欢笑、泪水、挑战和成长。而幸福的婚姻并非偶然，它需要我们用心去经营，更需要我们做自己情绪的主宰。只有掌控自己的情绪，我们才能在婚姻中保持冷静、理智，从而把握幸福的婚姻，而坏情绪是婚姻的双刃剑，不仅伤害到对方也会伤害到自己。

首先，做自己情绪的主宰意味着我们要学会识别并接纳自己的情绪。情绪是人类内心世界的真实反映，它们或喜或悲、或怒或惧。在婚姻中，我们难免会遇到各种挑战和困难，这些都会引发我们的情绪。而要做自己情绪的主宰，我们首先要学会识别自己的情绪，明白自己正在经历什么，然后再去接纳这些情绪。只有这样，我们才能更好地处理它们，避免情绪失控对婚姻造成负面影响。

然而，成为自己情绪的主宰并非一蹴而就的事情，它需要我们不断地学习和实践。以下是一些建议，帮助我们更好地掌握这一技能。

我们需要了解自己的情绪。这需要我们经常反思自己的内心，关注自己的情绪变化。当我们感到愤怒、沮丧或焦虑时，要停下来问问自己：“我现在的情绪是什么？为什么我会有这样的情绪？”通过这样的反思，我们可以更深入地了解自己的内心世界，从而更好地管理自己的情绪。

一碗热汤，差点泼掉他们的婚姻

谈恋爱的时候，小宇和华子恩爱有加，但结婚后小宇发现，华子就是个没长大的孩子，什么家务都不帮忙做，还非常贪玩。小宇没想到生了女儿后，他还天天出去玩，小宇想起他的行为情绪就很崩溃。

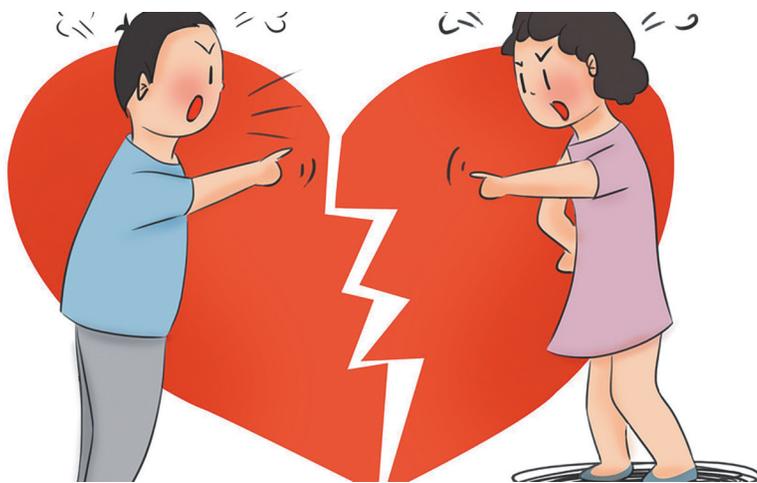
在处对象的时候，华子说自己有肝炎，怕后来发展成肝硬化，所以小宇对他的身体健康就特别焦虑。

但是，华子又喜欢喝酒，一个晚上经常要赶两三个场子。他在赶场子喝酒时，要么是打电话不接，要么是打不通，要么是打通了，说马上回家，结果两三个小时也不回来。小宇一遍一遍地打，华子看到她的电话就挂，或者直接调静音，最后干脆关机，气得小宇咬牙切齿。每到这个时候，小宇在家里就会胡思乱想：他又在干啥呢？跟谁在一起？不接电话是不是心虚啊？他这么喝酒，身体喝坏了，我怎么办？于是，小宇对他的不满和抱怨慢慢积累。

有一次，两人正在吃饭，华子接了个电话又要出去玩，小宇突然情绪失控，站起来把一碗热汤泼到了华子身上，菜汤洒了他一身，盘子碎了一地。当时，华子都懵了，一脸不知所措，呆愣了一会就脱了衣服，拿毛巾去擦。

小宇看他又是从身上抖菜，又是打扫，慢慢恢复了理智。可是，却说不出“对不起”三个字，只是到卫生间帮他擦洗……这些年，他们的矛盾基本都是依这样的方式进行，吵一架，然后再和好。

渐渐地，他们越走越远，曾经的浪漫没了，取而代之的就是一地鸡毛。



2021年有一段时间，小宇做了胆囊手术在家休养。有一天晚上，小宇一个同事给她打电话，说：“小宇，华子哥已经喝了两场了，他还要继续出去喝，你快点儿给他打个电话！”

“我就这么不重要，家就这么不好？你都喝了两场了，还不愿意回来？”电话接通的瞬间，小宇的愤怒瞬间升级。而华子感觉到她情绪又失控，竟然开始胡说八道。小宇非常生气，实在忍不了了，直接爆粗口骂了他：“你都到家门口了，也不回来？那你以后就别回来了……”

那天，华子很晚才回来，小宇一见到他就大声唠叨：“这个家对你一点儿吸引力都没有，我就这么不好？你就如此讨厌我吗？那我们就赶快离婚，马上离婚，谁也不耽误谁……”华子不吱声，进了卫生间，小宇追到卫生间骂；他去了客厅，小宇追到客厅去骂，一直骂到床上。

当时小宇刚做了胆囊手术，疼得都不敢动，但是情绪一上来，使劲一跺脚，当时，肚子就疼得厉害，脸上一下子就没有了血色……

疼痛让小宇冷静了下来，她感慨：“我怎么这么不爱自己！”“我这么需要照顾，怎么还把注意力还在他身上？”“就算是他有千错万错，我也要学着好好爱自己，学习成长，这不是为了他，而是为了我自己。”

然后，小宇坐在沙发上流泪，话懒得说了。见小宇脸色苍白，华子也害怕了，赶紧照顾小宇躺下。他说：“你的情绪总失控，我感觉到窒息，就想到外面跑，你越是这样，我越是想逃避。以后，我们好好说话好吗？”小宇也意识到了自己的问题，点了点头。

坏情绪频繁爆发，受伤的是孩子

当我们的情绪如同火山般爆发时，我们可能未曾意识到，这种爆发不仅伤害了我们自己，更在孩子的心理上留下了深深的痕迹，使得他们变得越来越沉默胆怯。同时，这种坏情绪也在无形中侵蚀着我们的婚姻，让它逐渐走向破裂的边缘。

小明是一个活泼可爱的男孩，但最近他变得异常沉默。他的父母，李先生和王女士，近期因工作压力和生活琐事频繁产生争执，情绪常常处于爆发边缘。一天晚上，李先生因为工作失误被领导批评，回家后带着一肚子的怨气。他一进门，就看到小明在客厅的

地板上玩耍，把玩具扔得到处都是。李先生顿时火冒三丈，大声斥责小明：“你看看你，把家里弄得这么乱，就不能让我省点心吗？”小明被吓得一愣，然后默默地收拾起玩具，眼中闪烁着恐惧和不安。

这样的场景在李先生和王女士的家中屡见不鲜。他们总是在情绪失控时，将矛头指向对方和孩子。然而，他们却未曾意识到，这种坏情绪正在悄然改变着家庭的氛围。小明开始变得越来越沉默，他不再像以前那样无忧无虑地玩耍，而是经常一个人躲在角落里发呆。他的眼神中失去了往日的光彩，变得胆怯而迷茫。

坏情绪对婚姻的伤害同样不可忽视。李先生和王女士的争执越来越频繁，他们开始怀疑对方的感情，甚至对婚姻产生了动摇。他们忘记了曾经相爱的美好时光，只记得对方在情绪失控时的丑陋模样。他们的心开始渐行渐远，婚姻也逐渐走向破裂的边缘。

班主任的一个电话，让他们夫妻如梦方醒，班主任老师告诉小明父母，最近孩子成绩下降得厉害，情绪很不稳。让他们带着孩子去医院看看，是不是生病了。这番话让李先生和王女士停止了争吵，带着孩子去见了心理医生。医生初步诊断孩子是轻度抑郁，希望他们好好关注孩子的心理，并保持家里的良好氛围，把注意力放在孩子的健康上。

两个人十分后悔，为了孩子，他们偃旗息鼓，把注意力都转移到孩子身上。看到父母和睦了，小明的病也缓解了，已经能正常上学了。

婚姻无非是柴米油盐酱醋茶，都是琐碎的事情，但这些看似小的事，我们处理不好，会影响到自己的情绪。当坏情绪高涨时，我们可以尝试用深呼吸、放松身体、转移注意力等方法来平复情绪。同时，我们也要学会用积极的方式表达情绪，而不是用攻击、抱怨等负面方式。这需要我们具备良好的沟通能力，以便更好地与伴侣交流、解决问题。

坏情绪是把双刃剑，会伤害对方也会伤害到自己。让我们学会做自己情绪的主宰，良好的情绪和家庭氛围才是把握幸福婚姻的关键。通过了解自己的情绪、控制自己的情绪、培养情绪韧性以及在婚姻中共同营造支持、理解和尊重的环境，我们可以更好地掌握这一技能，从而走向更加幸福、美满的婚姻生活。

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

山珍海味有健康(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。

人们历来把“山珍海味”视为美食中的极品，如今人们的生活水平提高了，越来越多的人都向往着吃点那些传说中的山珍海味。如何正确地选择它们，它们的营养价值又有哪些呢？

问山珍海味，意思是山野和海里出产的各种珍贵食品，泛指丰富的菜肴，出自唐韦应物《长安道》：“山珍海错弃藩篱，烹犊炮羔如折葵。”山珍海味历来被视为美食，由于其珍稀难得，人们就认为“山珍海味=高价值=高营养”，民间更是流传着“一口鲍鱼一口金”的说法。多吃山珍海味真的就能强身健体吗？

答这些所谓山珍海味，无论其氨基酸含量构成比例，还是维生素、无机盐或是微量元素等，都没有特别高的地方。而且在加工制作过程中，经多重工序，其营养成分已不断遭到了破坏。因此，花高价钱买山珍海味补充营养，是一种盲目追求，真是“价高值不高”。许多人以为营养价值与价格有关，因此“不求最好，只求最贵”。实际上价格只受市场经济规律的支配，和营养价值毫无关系。

问在传统文化习俗中，山珍海味自然少不了鲍鱼、鱼翅、燕窝、海参这些。它们以高昂的价格被视为饮食中的珍品。不过，它们价格这么高，营养价值究竟如何呢？

1. 鲍鱼

鲍鱼虽名为鱼，但它并不是鱼。鲍鱼属于腹足纲、鲍科的单壳海生贝类。价格高昂的鲍鱼常常是高档宴会的主角，也是著名的美食材料。从营养成分来分析，鲍鱼和河蚌、田螺的营养价值相当接近，蛋白质、脂肪、铁、B族维生素的含量差异也不大，都属于高蛋白低脂肪的食品。从矿物质的含量来看，鲍鱼可以说是相当出色的，铁和钙的含量极其丰富。但这是各种贝类食物的共同特点，并不是鲍鱼所特有的优势。事实上，鲍鱼的钙含量低于田螺，而锌含量低于河蚌，只有钠含量十分突出，这也是它鲜美的理由之一，因为鲜味和咸味是相辅相成的，有足够的咸味，鲜味就更容易突出。如果比较胆固醇的含量，那么鲍鱼的胆固醇含量比其他螺、蚌类食品都要高一些，也高于普通的肉类食品。可见，鲍鱼高钠、高胆固醇，对于高血压、高血脂病人来说，这样的美味也是不宜多吃的。

2. 鱼翅

中医认为鱼翅能“益气、补虚、开胃”，经营鱼翅的商家也会告诉你“鱼翅有极为丰富的营养”“富含胶原蛋白，有预防骨骼老化、防癌、抗癌、滋养肌肤、延年益寿等功效”。其实从营养学的角度看，鱼翅并不具有特殊的营养价值。研究发现，每100克鱼翅(干品)中含有蛋白质83.5克、脂肪0.3克、钙146毫克、铁15.2毫克、磷194毫克，它是一种高蛋白、低脂肪的食品，同时还含有丰富的钙、铁等矿物质。鱼翅的蛋白质主要是胶原蛋白，属于不完全蛋白的一种，因此吸收利用率较低，营养价值远不及来自鸡蛋、牛奶和肉类的蛋白质。很多女性朋友认为摄入这种胶原蛋白能美容，其实未必，因为所有的蛋白质进入人体后先要分解成氨基酸，并非许多人理解的吃胶原蛋白就能补充胶原蛋白。