

你是婚姻里的差评师吗

□孙芸苓

在人生的长河中，婚姻如同两人同乘一舟，时而风平浪静，时而波涛汹涌。然而，在这段旅程中，经常有一种特殊的角色出现，他们以挑剔的眼光审视着婚姻的每一个角落，不经意间成了“婚姻差评师”。这样的行为，不仅伤害了伴侣的心，也悄然侵蚀着婚姻的幸福基石。今天，就让我们通过真实的案例和对话，一起探讨如何避免成为这样的角色，明白婚姻中的宽容与理解。

小明晓芳夫妻，争吵后的反思

小明和晓芳是一对结婚五年的夫妻，他们曾是大学时期的甜蜜恋人，携手步入婚姻的殿堂时，满是对未来的憧憬与希望。然而，随着时间的推移，生活的琐碎和工作的压力让两人之间的摩擦日益增多。特别是小明，他开始频繁地对晓芳的日常行为提出不满，从家务安排到孩子教育，无一不成为他批评的焦点。

一天晚上，晚餐后，孩子们已经睡下，小明再次对晓芳的晚餐安排表示不满：“今天的菜怎么这么咸？你就不能注意一下口味吗？”

晓芳放下手中的碗筷，疲惫地叹了口气：“我今天加班到很晚，回来匆忙做了这些，就没有特别注意咸淡，你就不能体谅一下吗？”

小明却未察觉到晓芳的疲惫，继续说道：“体谅？我每天工作也很辛苦，回家就想吃点可口的饭菜，这要求过分吗？”

晓芳眼眶微红，声音里带着一丝哽咽：“我知道你辛苦，可我也一样在努力啊。婚姻是两个人的事，为什么你总是只看到我的不足？”

看到哽咽的妻子，小明才发现了她眼里的疲惫，心里有些愧疚。

看到了妻子的委屈，他才意识到，自己在不知不觉中已经成了那个总是给出差评的人，忽略了晓芳的付出与努力，忘记了当初他给晓芳表示一定会给她幸福的承诺，小明反思了自己的行为，心里也涌起了几分不安。

于是，小明开始尝试改变。他不再轻易地对晓芳的每一个决定提出质疑，而是更多地表达感激与理解。当晓芳忙碌时，他会主动分担家务；在孩子教育上，他们开始共同讨论，寻找最适合的方法。更重要的是，他们学会了在对方需要时给予支持和鼓励，而不是指责和批评。

坚持了一段时间，小明发现那个活泼开朗的妻子又回来了。

小琴的差评师丈夫，让她感觉到婚姻的窒息

读者小琴给记者讲述：第一次看到“婚姻差评师”，我一下子就想到我的丈夫大林，用这个词来形容他简直再贴切不过了。

大林那个人就是习惯性批评和挑剔。

有一天临睡前，我和他闲聊单位里的事，说了不到两句话，他就开始长篇大论了：

“你看你，到单位也八九年了，小霞和你一起进单位，人家现在成了

你的领导了，你还是个跑腿的。你也长点心眼吧，平常说话走个心，别总口无遮拦的，让领导不喜，忙了半天白辛苦……”

开始，我不想理睬他，可是，越听越感觉不对，我就是这个性格，他又不是不知道，如今，这是挑剔起来了。

我忍着怒气对他说：“难道当不了领导的人就不能活吗？我就喜欢当个普通员工不行吗？”

他有些不屑，鼻孔里发出“哼”的一声，说：“胸无大志！”

听到这句话，我的睡意全无，一把拉起他，质问道：

“你什么意思？你在嫌弃我，是不是？我生孩子后想让你妈过来帮忙你不肯，我又要上班又要照顾孩子，谁管过我的死活？人家小霞生完孩子，婆婆公公都来帮忙，在经济上还帮衬。人就是拼的那几年，提拔也得有条件 and 机会的。你这样说我，让我很受伤！”

看到我像刺猬一样竖起身上的尖刺，他并没有沉默或者安抚我，竟然又来了一句：“你真是油盐不进……”然后就躺下不说话了，没一会儿，就听见他打起了呼噜，睡着了。

他睡着了，我可是辗转反侧睡不着了。短短的几分钟，我切身感受到亲密关系中四把刀——指责、抱怨、轻视、冷漠的杀伤力。好家伙，他统统给我来了个遍。

然后呢，人家把该说的话、想表达的情绪全倒出来了，也不管我的心情如何，竟然照常呼呼大睡。

这个时候，我该怎么办？

要是以前，我非把他拽醒，绝对不让他好过，一定要和他掰扯对错，让他服软才行。而且，我说到最后，也开始抱怨：

“你这个没良心的，我对这个家付出这么多，你看不到吗？你还好意思嫌弃我，说我没能耐，你的能耐是啥呢？你也30大几的人了，你的事业做出什么成就来了吗？自己不行还一天天挑老婆的毛病，这就是你的出息？”

我这么数落他，他也会反唇相讥，后面的结果就是不欢而散，或许大吵一架，或许冷战，然后我觉得他已经不爱我了，自己黯然神伤，整夜睡不着觉。

而这次，我一直保持着清醒，也

始终保持着“觉察”，但我也确实因为他的话睡不着觉了。

虽然我还有怒气，但还是忍着没有把他拉起来训斥，我知道以前的做法不对，如今的我需要改变策略。

我想要良好的婚姻关系就得先改变自己，那么今晚，我就先安抚自己，不能带着怒气睡觉。

我开始感受自己的情绪，愤怒、委屈、怀疑、羞愧……

我不想让自己和这些不良情绪在一起，感觉胃有点难受，嗓子有点疼，我把双手搓热放到胃上，一股暖流传递到了胃里，舒服了许多。我起来，倒了一杯温水喝下，胃好多了。我到了另外一个房间，把门关上，起碼不被他的呼噜声打扰。

然后，我点了一根喜欢的沉香，沉香的香气弥漫，让我全身都放松了下来。

我对自己说，你善解人意，宽容大度，乐于助人，积极乐观，心地善良，你有一定的写作天赋，朋友圈里还有不少粉丝读者，你已经非常努力了，为了这个家你付出了许多……

就算那个爱的人看不见，那也是他的问题，并不是我自己不好。

我希望通过自己的努力，让自己变得更好，而不是在他地指责下，变得敏感而自卑。我就这样安抚着自己，慢慢进入了梦乡。

以前，他一开始指责我，我就哭闹，本来是想让他改变，却让他越加嫌弃。就好比一个落水的人在呼救，我想去救他，但是我自己都还不会游泳，如果我贸然去救，只会把自己也拉进水里。

我现在需要做的是：练好自己的游泳技能，以后再有人落水呼救，我才能更好地帮助他，这才是真正的利人利己。

“别做婚姻差评师”，这不仅仅是一句简单的劝诫，更是对婚姻中每一位成员的深切期望。

婚姻是两个人携手共进的旅程，它需要的是相互的理解、尊重和支持，而不是无休止的挑剔和指责。当我们愿意放下心中的成见，用更加宽容和包容的心态去面对伴侣时，我们会发现，原来幸福就藏在那些看似微不足道的日常点滴之中。让我们共同努力，成为婚姻中的好评师，为彼此的生活增添更多的温暖与色彩。



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

茶余饭后有健康(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。

多年来，在日常生活中，很多人只关注食物中的营养，却不知饭后保健也同样重要。其实，只要足够细心，一些看似微不足道的饭后小行动，也可以为您的健康加分。今天我们邀请到了国家一级健康管理师王水成，和大家聊一聊茶余饭后好习惯也能给身体带来健康的话题。

问 很多人茶余饭后都有不同的消遣方式，比如睡觉、喝茶、聊天等。饭后的消遣方式必须要以健康为基础，那么适合饭后的活动有哪些呢？

答

1. 欣赏音乐

大家也许不知道，音乐具有愉悦心情、调节情绪、养生健体、益寿延年的作用，甚至还可以治疗一些疾病。我国古医书中也曾有记载，适当听音乐还可以帮助消化。比如现在媒体上还专门有录制的养生音乐。当然我们运城人还可以听听蒲剧曲牌，名家戏剧等。

饭后听一段柔和或者轻快的音乐，可以作为一种良性刺激而通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能，因此在饭后不妨欣赏一些轻柔明快、美妙动人的音乐，以促进消化。

2. 饭后摩腹

每次吃完饭后将双手搓热轻轻按摩腹部，按摩方式从上至下，从左到右，或以顺时针方向用手掌环转推摩。每天进行这样的按摩能够促进腹腔内血液循环，加强胃肠消化功能。

3. 饭后缓行

饭后可以缓行，它对食物消化和人体休息极为有利。所谓缓行，通俗地说就是散步，更直接点说就是慢慢地走路，每天进行一段时间缓行可让你减轻肠胃的负担。

问 除了上述的这些饭后活动，有哪些食物的功效，也可以为饭后的肠胃减轻一些负担？

答

1. 芹菜汁

如果这餐吃的过于油腻的话，不妨喝一些糖分低以及含纤维素的果汁，芹菜汁就是其中的首选。而且芹菜汁中所含有的纤维素还能带走食物中的一部分脂肪，从而达到减肥的作用。

2. 柿子

秋季是呼吸道疾病高发的季节，因此在秋季的三餐后不妨适量的吃一些柿子，以此来润肺生津、养阴清燥。特别是对患有呼吸道疾病的病人来说，柿子更是理想的保健水果，但在吃柿子的时候要注意，千万不要空腹食用。

3. 橘皮水

消化不良，饭后喝橘皮水。橘皮中的挥发油，可以增加胃液的分泌，促进胃肠蠕动，对食物的消化和吸收很有好处。

4. 酸奶

火锅汤温度高，配料咸辣，对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶，可以有效保护胃肠道黏膜。此外，酸奶中含有乳酸菌，可以抑制腐败菌的生长。

