

三个锦囊破解家庭千古难题



资料图片

有人说过这样一句话:“男人和老婆的关系再差,和岳母的关系也是好的;女人和老公的关系再好,和婆婆的关系也是差的。”这当然说得有点过于绝对,但不可否认,这句话确实道出了绝大部分的婆媳关系的现状。

尽管不能说所有的男人和岳母的关系都是好的,也不能说所有的媳妇和婆婆关系都是不好的,但如果从概率上来说,婆媳关系确实普遍欠佳。婆媳关系为什么总也处不好?很多人分析了那个那个的原因,也想出了很多应对之策,但似乎总也走不出怪圈。那么能否从上面这句话找到我们想要的一些东西,然后从中受些启发?

“男人和老婆的关系再差,和岳母的关系也是好的;女人和老公的关系再好,和婆婆的关系也是差的。”到底说明了什么?下面不妨从心理学的角度,揭秘婆媳关系难处的真正原因,深入剖析人性的最弱点,跳出习惯性的潜意识误区,直指问题的本质与要害所在,为你提供彻底化解婆媳矛盾的3个锦囊妙计。

异性相吸,同性相斥

这条原理适用于所有年龄层次的人,这正如女儿总是更粘父亲,儿子

则总多少有点恋母情结,当然这说的只是概率不是绝对,而且只是一种潜意识的心理,并在不知不觉间行动会受到这种潜意识的支配。显然,男人和岳母的关系,正是有点儿子跟母亲的关系,而女人和婆婆同属女性,多少会有同性相斥的心理在作怪,当然不一定是有意为之,极可能只是受一种“异性相吸、同性相斥”的潜意识在支配。

锦囊妙计:人有时会不知不觉受一些潜意识支配而浑然不知,主动去意识到这一点,并加以克服。尽管婆媳爱的是同一个男人,但一个是亲情,一个是爱情,并不排斥,更不是情敌。

男人粗放,女人敏感

男人多半比较粗放大度,不会过度计较一些鸡毛蒜皮的小事,面对问题也放得开些,而人与人的相处是将心比心的,男人大度了不计较了,作为岳母自然不可能太计较,即便是计较了,男人不计较,矛盾也就化解了,至少不会激化。女人则比较敏感,总是显得有些小心眼,一点小事也要争个你高我低,同为女性的媳妇和婆婆,于是就经

岁岁小豆腐

豆腐能够补充人体营养、帮助消化、促进食欲,其中的钙质等营养物质对牙齿、骨骼的生长发育十分有益,能够防治骨质疏松症,而其中的铁质对人体造血功能大有裨益。豆腐中不含胆固醇,因此是高血压、高血脂、高胆固醇血症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳品。此外,豆腐中的甾固醇、豆甾醇,均是抑癌的有效成分。

岁岁小豆腐将豆腐与新鲜蔬菜和海鲜完美结合,成菜色泽亮丽,口感鲜香,营养丰富,是一款不可多得的家常营养美食。下面介绍一下做法:

主料:豆腐 400 克

冬季健身“九招”

1、坚持冷水洗脸

冷水洗脸醒脑精神好,锻炼耐寒能力,不但能预防感冒同时还能起到脸部美容的功效,还可以治疗慢性鼻炎,若能结合按摩耳廓、印堂、太阳、颊车等穴则效果更佳。

2、清晨喝温开水

洗脸刷牙后喝一杯温开水,一方面可暖身清洗胃肠,另一方面可稀释血液,预防脑血栓、心肌缺血,同时能维持细胞渗透力,促进细胞代谢。

3、适当户外活动

冬天户外活动很重要,可预防冻疮,在户外做操或呼吸 15~20 次有利肺功能的增强,起到防治支气管炎、哮喘的作用,肺开窍于皮肤,通过户外活动,可增加人体供氧量,提高抗病能力。

4、热水浴足护脚

脚底有许多经络循行的穴位,如涌泉穴,通过热水透穴可以提高体温

0.2℃,能改善周身毛细血管的功能,有保温和助眠的功效;脚素有第二心脏之称,护脚能强心,毛细血管扩张充血促使心脏活动加强,又可防止脚部冻疮的发生,减少皮肤瘙痒症。

5、饮食药膳进补

冬天是滋补身体的季节,根据自身条件适当选用药膳进补十分有益,可增加热量抗寒,又能加强营养吸收,促进健康。

6、午后按摩头皮

日间脑部血流量比夜间少 1/5,故中午午睡 30~40 分钟为宜,然后用手指按摩百会、风池、印堂等穴,或用梳子梳头按摩头皮,能改善头部血液循环,消除疲劳和头昏现象,加上用冷水洗脸则精神充沛。

7、午后饮用茶水

茶是人的最佳饮料之一,能防癌抗癌,茶含有多种维生素和人体需要的微量元素,能对人体起保健作用。

常为一些无关痛痒的小事闹得不可开交。当然在她们心中总认为那些都不是小事,不然也不会闹,这正说明了小心眼在作怪,其实同一屋檐下哪有什么原则性大矛盾?

锦囊妙计:主动退一步,不要斗气,更不要相互指责,一个巴掌绝对拍不响的,不要总认为自己是对方是错的,想一想为什么男人跟岳母多半处得来?其实很多男人可能对岳母也是有怨言的,但他们选择了大度和宽容,于是万事大吉。男人可以这样对妻子的母亲,女人为什么不可以这样去对丈夫的母亲?家,不是讲理的地方,这只不过适用于夫妻间,也适用于婆媳间。

利害冲突,距离惹祸

中国的家庭,多半是女人嫁入男人家,自然女人和婆婆住在一起要比男人和岳母住在一起的多得多,住在一起,接触就多了,这本身就是矛盾的重要根源。不要说本来没有血缘关系的婆媳,就是儿女和亲生父母长年住在一起,也难免会有摩擦冲突。人都是凡人,也都是俗人,住在一起就总会不知不觉为这个那个的鸡毛蒜皮小事争执吵闹,有时还真不一定跟人品有任何关系,而纯粹是住在一起距离太近惹的祸。住在一起,距离近了,接触多了,而且也必然会有利害方面的冲突,比如原来是婆婆管家,现在媳妇来了,可能会争夺家庭管理权或主导权,或明或暗,而人性都是潜意识有点为自己考虑得多,矛盾于是不可避免。

锦囊妙计:除非确有必要,两代人不一定硬要住在一起,最好选择定期走访的方式。而即便必须要住在一起,作为婆媳双方都要尊重对方的个人空间,尊重各自的生活方式和习惯,接受和理解各自的人生观价值观,以及生活、育儿观。特别是婆婆,最容易犯的一个毛病就是,看不惯媳妇这个那个的生活习惯或不能接受媳妇的某些观念,显然这是冲突的重要来源,如果能够注意避开这一点,则可以减少甚至避免大部分的婆媳矛盾。

生活导航

辅料:茼蒿 200 克 虾仁 50 克 贝丁 50 克 海肠 50 克

做法:1.豆腐抓匀,加鸡蛋 2 个,茼蒿及各种海鲜,放入盐、鸡汁、胡椒粉等调味料搅拌均匀。

2.锅内放猪大油烧热,放葱花爆锅,倒入豆腐翻炒至成粒状,出锅即可。

我爱厨房

但胃病或贫血服药者不宜喝茶,尤其是浓茶,可改用矿泉水或白开水。午后补充水很重要。

8、绿茶煮蛋止咳化痰

香喷喷的茶叶蛋是许多人早餐的首选。传统茶叶蛋都是用红茶煮的,如果拿绿茶代替红茶煮鸡蛋,食疗功效会更好。绿茶煮鸡蛋不但营养,还可以起到化痰止咳的作用,对缓解咳嗽、支气管炎、哮喘等症状都有帮助。

9、适量补充无机盐

医学研究表明,人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。建议冬季应多摄取含根茎的蔬菜,如胡萝卜、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等,因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。钙在人体内含量的多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性,补充钙可提高肌体御寒性。含钙较多的食物有:虾皮、牡蛎、花生、蛤蚧、牛奶等。

生活健身

学会小窍门 生活乐融融

1、正确的饮食习惯:早上吃的像皇帝,中午吃的像土豪,晚上吃的像乞丐。换句话说:早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。

2、人体一天最佳睡眠时间:晚上 10 点-清晨 6 点。

3、寒冷的冬天,想让双脚更温暖些,不妨尝试在鞋里前端处,摆个红辣椒。由于红辣椒有刺激皮肤、促进人体血液循环的功效,能让双脚不由自主地暖起来。

4、双手易变得干燥粗糙,用醋泡手十分钟可护肤。

5、千万别在饭店得罪服务员,否则品尝她口水的滋味,算是你走运的了。

6、挑选熟透的西红柿,将柿肉挖出,搅拌均匀,敷在眼睛上,约十分钟后用湿毛巾擦掉。此法可淡化黑眼圈,同时还可延缓眼周皮肤的老化。

7、开车上高速,请尽量远离大货车!目前高速

路上的交通事故一半以上是由大货车造成的。

8、加油的时候别加满了,40 升的油箱加个 35 升就行了,估计跑的公里数差不多;在航空领域这个现象叫“油耗油”;别白浪费钱,还污染环境。

9、吃了有异味的东西,如大蒜、臭豆腐,吃几颗花生米就好了。

10、旅行带衣服时如果怕压起褶皱,可以把每件衣服都卷成卷。

11、如果嗓子、牙龈发炎了,在晚上把西瓜切成小块,沾着盐吃,记得一定要是晚上,当时症状就会减轻,第二天就好了。

12、嘴里有溃疡,就用维生素 C 贴在溃疡处,等它溶化后溃疡基本就好了。

13、手腕粗的 MM 想带较细的手镯,就不能硬带,应把手上套上一个塑料袋再带上手镯,非常好带,也不会把手弄疼,取下也是同样的方法。

生活小窍门

7 个小妙招让你远离家电辐射!

电脑、电视、洗衣机、电冰箱甚至电吹风等每日与人接触的电器,因为被称为“隐形杀手”的电磁辐射而显得可怕起来。那么到底这些家用电器是否存在电磁辐射,辐射有多大?专家表示,其实日常生活中,电磁辐射无处不在,要学会主动防护,但也不必过于紧张,草木皆兵。

1.别让电器扎堆

不要把家用电器摆放得过于集中或经常一起使用,特别是电视、电脑、电冰箱不宜集中摆放在卧室里,以免使自己暴露在超剂量辐射的危险中。

2.勿在电脑身后逗留

电脑的摆放位置很重要。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,因为电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正面反而辐射最弱。

3.用水吸电磁波

室内要保持良好的工作环境,如舒适的温度、清洁的空气等。因为水是吸收电磁波的最好介质,可在电脑的周边多放几瓶水。不过,必须是塑料瓶和玻璃瓶的才行,绝对不能用金属杯盛水。

4.减少待机

当电器暂停使用时,最好不让它们长时间处于待机状态,因为此时可产生较微弱的电磁场,长时间也会产生辐射积累。

5.及时洗脸洗手

电脑荧光屏表面存在着大量静电,其聚集的灰尘可射射到脸部和手部皮肤裸露

处,时间久了,易发生斑疹、色素沉着,严重者甚至会引起皮肤病变等,因此在使用后应及时洗脸洗手。

6.补充营养

电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物,以补充人体内维生素 A 和蛋白质。还可多饮茶水,茶叶中的茶多酚等活性物质有利于吸收与抵抗放射性物质。

7.接手机别心急

手机在接通瞬间及充电时通话,释放的电磁辐射最大,因此最好在手机响过一两秒后接听电话。充电时则不要接听电话。

专家表示,任何电器只要通上电流就有电磁辐射,大到空调、电视机、电脑、微波炉、加湿器,小到吹风机、手机、充电器甚至接线板都会产生电磁辐射,但各种电器产生的辐射量不尽相同。

关于具体的辐射量,国内还未有不同电器辐射量的标准表格出台。不过,利用可接收 AM(调幅)频道的收音机,打开后将频道调在没有广播的地方,并且靠近所要测量的电视、冰箱、微波炉或电脑等家电用品,就会发现收音机所传出的噪音突然变大。走出一段距离后,才会恢复原来较小的噪音量;这样就可以测出安全距离,平常生活中与这个电器保持测量出的安全距离即可。

据人民网

健康生活