



五类亲戚如何相处

张筱悦



其实,“表面亲戚”这一现象并不是近两年才出现的,主要是因为亲戚不是一个有选择的人际关系,而是由血缘、地缘关系决定的。所以,即使是亲戚仍可能三观不合,以至于出现碍于亲戚关系只能维持表面和谐的现象。

此外,社会的发展改变了亲戚之间的亲疏。在过去,亲戚可能是我们的“社会保障体系”,农忙季节或是生活困难时,人们往往会寻求亲戚的帮助与接济。而今天,人们的经济独立性加强,开始有了真正的社会保障系统如医保、社保等,即使没有亲戚,生活也不会受到太多影响。也因此,人们逐渐从“亲友圈”转向“朋友圈”或“人脉圈”。从功利的层面讲,现在对你最重要的人已经不是亲戚,而是生活中认识的朋友,或职场中结交的人脉。且朋友圈和人脉圈还有一个特点,就是你可以选择和和你价值观相同、有共同利益的人做朋友。正因为实现了这种利益转移,才会使亲戚之间形成表面上的客气,而非实质上的彼此需要与依赖。

不仅如此,由于现在人口的流动性增强,有很多人并没有生活在自己从小出生

的地方,当失去了共同的地域和语境,共同语言变少,聊天时的话题就会变得浮皮潦草。

亲戚见面往往一团和气,但面对一些较为极端的“表面亲戚”时,还是会给人带来困扰,对此专家给出了一些建议:

1.言语刻薄型。在一群亲戚当中总会有那么一两个“不太会聊天的”,比如,你说涨工资了,他会说“这么大了都没结婚,挣再多有什么用”;当你结婚家庭幸福了,他又会说“你那点工资连孩子都养不起,结了婚也是负担”。

面对这类哪壶不开提哪壶的人,你可以直截了当地表达自己的感受,告诉对方自己其实也挺发愁的,就不要再提了。如果对方还是滔滔不绝,你可以找个借口中断谈话,比如“我去帮您倒杯水”,或是变成发问方,不给对方提问的机会,询问对方生活中的事情,有的时候你的询问表现出对他的关注,反而让他感觉受尊重,忘了有关的话题。

2.贪小便宜型。有些亲戚总是喜欢在你遇到好事或有所成就时出现在你面前,蹭一些好处、捞一点油水,面对这样的亲戚可能

有人会苦恼不已,但又碍于亲戚情面不好意思拒绝。

遇到这样的亲戚首先你要弄清楚,这个亲戚在你心中的定位,你是想与之保持亲近、维持亲情关系,还是想要保持一定的距离。如果这是一段你不能割舍的亲缘关系,那对于一些小事你应该学着看开,不要过于斤斤计较。毕竟,当你对别人来说是有利可图的时候,反而说明生活给予你的更多。但如果,对方的行为比较极端,让你忍无可忍,不想再维持这种表面关系时,你可以勇敢地说“不”。

3.冷漠无视型。还有一种亲戚,平时自己过自己的,与你几乎没什么交集,甚至当你想与对方走动、维系一下感情时,对方却表现得不大热情。对于这种人,尊重对方设定的人际距离就好。表面亲戚之所以让我们感到很累,一个重要原因就是尊重彼此的人际距离。中国人很容易有这样一个心理设定:既然是亲戚,就应该多走动,加强联系。但是实际上并没有这样的要求,尊重彼此反而让大家更轻松。

4.炫耀比较型。在亲戚当中,不乏这样一种人,总喜欢在大家面前炫富、晒幸福。遇到这类亲戚,不必急着反感,其实这类人的心理需要无非就是求关注、刷存在,想要听到大家对他的赞美和认可。所以你只要顺着他的话去夸赞几句就好了,然后静静地坐在旁边看他“独自表演”。

5.虚情假意型。有一些亲戚在平时会很热情,跟你不分彼此,谈笑风生,还总是爱说“有事说话,别客气”。但实际上,当你真的需要他的帮助时,他却摆出诸多托词和借口。面对这样的亲戚,你心里明白即可。当对方跟你热情时,你也礼貌回应,但对于他说的话不用太当真,也不要报什么期望。

与此同时,专家认为,虽然好像“表面亲戚”让人们之间的关系变得生疏,但实际上也是社会进步的一个表现。当你与亲戚之间的联系变得不那么紧密时,你所要承受的负担也会相应减少,大家都会变得更轻松,所以没有必要为了传统的观念去维系“表面”,真实地去做自己就好。



中药饮片存放有五防

C02



五种不会变质的食物

C03



脾胃不好多梳梳发际

C04



多做平衡练习少摔跤

C05



管好情绪最好的养生

C06

俗话说,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”在冬季,气温低,躲在温暖的被窝里,正是睡觉的大好时光。然而,在朋友圈里,竟然有不少女性吐槽失眠,“躺在床上听了四个多小时的风声,我是不是该吃点儿安眠药之类的。”失眠有何妙招来解决?且听听名中医的说法。

每晚睡1小时,精疲力竭

近日,在广东省第二中医院心血管科门诊,67岁的周女士找到广东省名中医王清海主任医师就诊。周女士对王清海主任诉说,自己严重失眠多年。早些年失眠,每天还能睡4-5个小时,近两年越来越差,最近一周每晚只能睡1个小时,有时彻夜难眠,完全没有睡意,夜尿多达每晚4-5次,白天也睡不着,十分痛苦。吃过不少中药和西药,长期服用安定片,效果都不理想。王清海仔细询问周女士的病情,发觉其精神比较紧张,同时湿热内盛,上扰心神,导致失眠。

经过中药调理,两周后,周女士每晚能睡眠4-5个小时,感觉精神好多了,要求继续治疗,争取完全恢复正常睡眠。



晚上总是睡不着

张华

失眠原因最常见的有四种

人的正常生活中,每晚睡7-8个小时是正常现象。偶尔因为一些兴奋的事情或者遇到需要处理的问题而睡不着觉,不算失眠。若连续数日或者长期睡不着觉,就是失眠,是一种病态。中医称之为“不寐”。

王清海说,睡眠正常与否,与心、肝关系密切。若心血充足,肝血旺盛,阴阳平衡,人睡觉就香。若各种原因引起肝血不足,血不藏魂,或者心血不足,血不藏神,或者心肝火旺,就会引起睡眠不实,难以入睡或者彻夜不能入睡。

王清海指出,不寐的原因有很多,最常见的有以下四种:

一是烦心事不能得到及时解决,导致情志失调,肝气郁结,郁久化火,心肝火旺,扰动心神所致失眠;

二是劳心过度,心脾两虚,心血不足,心神不藏所致失眠;

三是长期处于紧张状态或者纵欲过度,精血暗耗,阴精不足,阴虚火旺,虚火上炎,扰动心神所致失眠;

四是湿热内盛,上扰心神,导致失眠。

中医治疗失眠,需根据病程长短、伴随症状、舌象脉象的表现,进行辨证治疗,标本兼治,而不是一味地用镇静安神的方法。

王清海认为,在药物治疗的同时,也可以应用食疗法,如阴虚火旺者,可用大米适量、百合10克、麦冬10克、莲子10克,煮粥,晚上吃,可养心安神。属于心肝火旺,伴有食欲不振,食后腹胀者,可用百合10克、麦冬10克、莲子10克,煮粥。若脾胃饱胀,口干口苦者,也可用白萝卜半斤、莲藕半斤、绿豆适量,煮水喝,每晚一次。

确实长期很难入睡的顽固性失眠,也可以用一些较强的镇静药,如氯硝西泮以打断严重失眠的恶性循环,重新建立睡眠规律。如果焦虑症状明显,适当配合抗焦虑药物,也是不错的辅助治疗方法。