

不打不骂就是不说话

别让冷暴力毁了你的家



3月1日起,我国首部《反家庭暴力法》正式实施,这是我国第一部防止家庭暴力的专门性、综合性法律。除了身体暴力,精神冷暴力也会对人们的身心健康产生严重影响。海南省安宁医院医学心理科主任医师吴传东表示,现代很多人的心理问题与家庭不和睦、冷暴力密切相关,应该引起社会广泛关注。

中国法学会对全国家庭暴力现状的一项社会调查表明

在发生矛盾的家庭中 88% 会出现夫妻双方互不理睬的现象。

一项针对北京、天津、武汉、长沙4城市 2000 多个家庭的入户调查显示,70% 以上的家庭都有过或正处于不同程度的冷暴力。

制图/石梁均

■本报记者 王培琳 通讯员 周彦雅
长期冷暴力影响身心健康

近期,由于心理压抑,准备去看医生的海口市民王女士告诉记者,最近,老公说话的阴阳怪气及长期以来的“冷战”状态,使她几乎陷入精神崩溃的状态。

“有时,我看见人多就烦躁,到海边或者走到河边时,总是幻想着自己跳下去。看到眼前的人,也想上去推一把、踹一脚;听到别人怀里小孩哭,就想冲过去把孩子摔倒在地上。”王女士表示。

海南省安宁医院医学心理科主任医

师吴传东表示,精神虐待等冷暴力比显性暴力造成的危害更大。精神暴力对人们的伤害不亚于身体暴力,长期遭受精神暴力,容易使人们出现情绪表达障碍和性格扭曲等问题。王女士的情况就是属于长期冷暴力造成的精神压抑,长期下去会严重影响个人身体和精神健康。

现代社会中,不少夫妻文化、知识水平都比较高,发生传统暴力行为的可能性较小。而当矛盾产生时,他们轻易不会厮打怒骂,而是“理智”地采取冷暴力这种消极应对的方式,常为“三不政策”不说话、不理睬、不关心,即使说话

也常是嘲笑、语言折磨。

专家表示,家庭是组成社会的基本元素。当家庭这个本应温馨和睦的空间被精神冷暴力侵蚀时,不论是主动施暴的一方,还是在恐惧中承受暴力的一方都会成为受害者。家庭暴力不仅对个体造成严重伤害,在一定程度上也对社会安定形成破坏。如何消除家庭暴力的恶劣影响,已成为摆在大众面前刻不容缓的一道难题。

学会沟通,破除家庭冷战僵局

“人们在面对家庭冷暴力时,首先要做的是分析造成冷暴力产生的原因,消除冷暴力的存在。”吴传东建议。

吴传东表示,家庭冷战的起点往往发生在受伤害却无从表达之时。当家里出现彼此不说话的冷战倾向时,夫妻双方应该保持警惕,保持心情平静,分析可能激发冷暴力的原因,尽早化解冷战僵局。若双方都不愿说话,可采用发短信、微信等方式进行沟通。沟通话题可以先从时事等双方较不敏感的话题逐步进行。双方沟通时,态度要真诚,不要说“你这么做太可恶”等评价、指责之语,不要只是一味地表达自己的感受,要让对方看到自己所思所想,将关心落到实处,逐渐消除负面情绪和负性认知。

若夫妻沟通实在有困难,可求助相关部门或找正规机构心理专家进行疏导;若实在与对方和好无望,不如破除“家丑不可外扬”、“委曲求全”等陈腐观念,勇敢做出分手的决定。

4 招化解家庭“冷暴力”

▶ 家庭装饰以暖色调为主
有冷暴力倾向的家庭,墙壁颜色不要选择冷色调,而应该选择橙色等暖色调,抛弃金属玻璃和白光灯,选择温馨的装潢风格。

▶ 平时多搜集幽默笑话
夫妻双方冷战时,可以发些幽默、笑话、信息给对方。家里准备一张画有你或者他张牙舞爪时的幽默漫画,上面写好大大的STOP,再画一个大大的叉。对方言语侮辱时,可以拿出来起到叫停作用。

▶ 勇于表达爱
日常生活中或者冷战发生之初,可以为对方做好吃的,送礼物、发短信,摆出一些可以勾起曾经甜蜜的物品,让对方看到想解决问题的诚意。

▶ 不刻意忍受,该哭就哭
如果心里难过想痛哭,一定要真情流露,哭不出来可以想曾经看到的最惨的片子,曾经自己遭遇的最伤心的事情。当对方看到女性的痛苦并安慰时,对“冷暴力”的消除就起到了很大作用。

制图/石梁均

养生百科

养肝护眼五妙招

睡眠饮食和调理心情不可少

春季养肝是众所周知的生活常识,肝开窍目,所以春季养肝护眼必不可少。那么在春季,怎样养肝护眼呢?

1.子时之前要睡觉

中医认为,晚上11时开始血循肝胆经,这时候入睡,让“静卧血归肝”,就可以让血液回流肝胆解毒,“肝阴足可濡养双目”,自然眼睛就同时得到滋养。

2.应减少过度用眼

春天护眼首先要控制用眼时间,连续用眼1小时左右,就要休息15分钟。可以两掌轻捂双眼,全身肌肉尽量放松。然后按摩眼睛周围穴位,使眼内气血通畅,以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的。

3.多进行户外运动

闲暇时间到郊外踏青赏绿,登高望远,是消除视疲劳的最好方法。特别是孩子们外放风筝,可以将视线延伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助放松。

4.食绿色食物养肝

青色入肝经,所以绿色的食物可以对肝进行调养。专家指出,春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。

5.保持心情开朗

春天,人们较其他季节更容易激动,而情绪失控会进一步导致眼睛和肝脏受到伤害。所以在春天,需要让自己保持良好的心情。空闲时间多听听悠扬的音乐,长头发的女性可以把头发披散,多做梳头的动作,让自己情绪得到放松。

(宗合)

春季养肝宜吃青色食物

蔬菜类首推菠菜

春季是万物生发的时节,而肝在五行中属木,正好与春季相呼应。因此,春季是养肝的大好时机。对于肝病患者来说,药疗不如食疗,因为大量服用药物反而让本来就虚弱的肝脏雪上加霜,使其解毒功能下降。而恰当地食用一些养肝的食物,不仅没有副作用,还能养病强身。

养肝宜吃青色食物

食物具有寒、热、温、凉“四气”,肝病也有寒热、虚实之分。根据“寒者热之,热则寒之,实则泻之,虚则补之”的原则,多为温热所致的急性肝炎宜吃一些寒凉食物,而慢性肝炎则宜多食温、凉食物。

在这些食物中,又以青色的蔬菜最为养肝。中医认为,“青色入肝经”,能有益肝气循环,舒缓肝郁。此外,青色食物还有养血的作用,也非常适合贫血者食用。

春季养肝首推菠菜

青色的蔬菜有很多,如香菜、芹菜、黄瓜、菠菜、丝瓜等。但要说到春季养肝,最为经典的食物还是菠菜。这不仅是因为菠菜是春季的应季蔬菜,还在于菠菜具有含量十分丰富的蛋白质和维生素,且对于因肝阴不足引起的高血压、晕眩、贫血等都有一定治疗功效。

不过要注意的是,菠菜中的草酸含量较多,为了更好地吸收其营养,宜先用沸水焯一遍再下锅炒。

猪肝菠菜汤养肝明目

春季当养阳,肝病患者忌大辛大热,但可以选一些温性的食物,如茼蒿、芹菜、猪肝等。在此,推荐猪肝菠菜汤作为春季养肝的菜肴。

材料:猪肝 20 克,菠菜 50 克,葱花适量

做法:猪肝洗净切片,用葱粉、食盐、味精拌匀;菠菜洗净后切断;锅中倒入水,水开后放入猪肝;煮沸后再倒入菠菜,大火煮两分钟即可。

(宗文)



二孩孕育小常识

二孩最佳孕育时间:生完第一胎后不要急着生二孩,二孩的最理想怀孕时间是在生完一胎两年后

孕前体检别忽视:准妈妈要在身体最健康的时候怀孕

孕期检查要按时:怀二孩时准妈妈的年龄与身体状况都与一胎有所不同,按时产检有助于及时发现准妈妈身体的变化,以及宝宝发育的异常情况

制图/庄和平

想生二孩,女性如何备孕?

■本报记者 王培琳
特约记者 汪传喜

我国“全面两孩”政策的实施引发社会广泛关注。想要“二孩”的育龄妇女最关心哪些问题呢?记者近日就此采访了海口市人民医院妇产科主任医师吴清萍。

问题1:一直上环避孕,取环后多久可再次怀孕?

专家解答:对于已经生育过的上环育龄妇女,取环后可正常怀孕,不影响生二孩。因为节育环是可逆性的避孕措施,一般取环3个月或来三次正常月经后可再怀孕。

问题2:二孩怀孕期间可否继续哺乳?

专家解答:很多女性在第一胎分娩时选择了剖腹产,其子宫就已经是疤痕子宫,疤痕子宫再次妊娠时,会使疤痕妊娠、凶险性前置胎盘、子宫破裂、产后出血、产时子宫切除以及手术损伤、早产等风险显著增加。

专家建议,疤痕子宫再次妊娠的时机应该为育后一年以上,二至三年左右为佳,但并非再次妊娠间隔时间越长越好。因为时间间隔太久的话,子宫疤痕会缺乏肌肉成分而被纤维瘢痕组织取代,这样同样易发生子宫破裂。

问题3:高龄产妇备孕要注意什么?

专家解答:对于35岁以上的高龄产妇来说,随着身体器官的老化,身体

各方面的问题可能比年轻的时候多,在准备怀孕的时候,要做一下全面的孕前检查,看看是否适合怀第二孩,检查一下是否有不适合怀孕的疾病,并排除孕期的各种并发症可能,并在孕前3个月开始吃叶酸,防止新生儿畸形。

高龄产妇在备孕期间,生病(感冒、发烧、头晕等)时,自己不要滥用药物,在服用药物前一定要确认自己是否怀孕了,如果确定怀孕了需要咨询医生能否吃药。

在上述前提下,备孕半年以上仍然不能怀孕,再做细致检查,譬如男方精子的成活率,女方激素分泌、输卵管是否正常等。

问题4:第一胎是剖腹产,生二孩间隔多久?

专家解答:很多女性在第一胎分娩时选择了剖腹产,其子宫就已经是疤痕子宫,疤痕子宫再次妊娠时,会使疤痕妊娠、凶险性前置胎盘、子宫破裂、产后出血、产时子宫切除以及手术损伤、早产等风险显著增加。

专家建议,疤痕子宫再次妊娠的时机应该为育后一年以上,二至三年左右为佳,但并非再次妊娠间隔时间越长越好。因为时间间隔太久的话,子宫疤痕会缺乏肌肉成分而被纤维瘢痕组织取代,这样同样易发生子宫破裂。

问题5:高龄产妇备孕要注意什么?

专家解答:对于35岁以上的高龄产妇来说,随着身体器官的老化,身体

各方面的问题可能比年轻的时候多,在准备怀孕的时候,要做一下全面的孕前检查,看看是否适合怀第二孩,检查一下是否有不适合怀孕的疾病,并排除孕期的各种并发症可能,并在孕前3个月开始吃叶酸,防止新生儿畸形。

同时,妊娠晚期要防止腹部受挤压。为预防发生瘢痕处裂开,必须注意保护,不能受到挤压。妊娠晚期在日常生活

中,乘车、走路等要避开人群的拥挤,家务劳动要适当,睡眠应仰卧或侧卧,性生活应有节制,避免腹部受到撞击。

瘢痕子宫到妊娠晚期有的会出现自发性破裂,腹痛是主要表现。由于子宫瘢痕愈合不良随妊娠月份的增加,宫内压力增大,虽无任何诱因,子宫也可能从其瘢痕处膨胀而破裂。子宫破裂时可出现轻重不等的腹痛,有时腹痛虽轻但子宫已破裂,必须提高警惕。

此外,还要注意胎动情况。胎动的快慢是胎儿在宫内安危的早期表现之一。一般妊娠期每小时要有3—5次或一天至少要有10次以上的胎动。剖腹产后,带有伤痕的子宫如果有轻微的破裂及胎盘的异常,均将导致胎儿死亡。胎儿死亡前的24—48小时,先有胎动减慢或消失。因此注意胎动变化可提前发现胎儿的异常情况,以便及时采取措施。

在上述前提下,备孕半年以上仍然不能怀孕,再做细致检查,譬如男方精子的成活率,女方激素分泌、输卵管是否正常等。

问题4:第一胎是剖腹产,生二孩间隔多久?

专家解答:很多女性在第一胎分娩时选择了剖腹产,其子宫就已经是疤痕子宫,疤痕子宫再次妊娠时,会使疤痕妊娠、凶险性前置胎盘、子宫破裂、产后出血、产时子宫切除以及手术损伤、早产等风险显著增加。

专家建议,疤痕子宫再次妊娠的时机应该为育后一年以上,二至三年左右为佳,但并非再次妊娠间隔时间越长越好。因为时间间隔太久的话,子宫疤痕会缺乏肌肉成分而被纤维瘢痕组织取代,这样同样易发生子宫破裂。

问题5:高龄产妇备孕要注意什么?

专家解答:对于35岁以上的高龄产妇来说,随着身体器官的老化,身体

小区健身器械,你会用几种?

■本报记者 侯赛

秋千、立式旋转器、转体器、蹬力器……近年来,各种各样的小区健身器材日益普及,每天都有不少人在用这些器材锻炼。不过,会正确使用健身器材的人并不多,导致健身效果不高,甚至出现意外伤害事故。全民健身器材看似简单,也应学会正确使用。近日,记者就此采访了海南省中医院营养健康科医生符光雄。

太极推手器 双脚呈马步,双掌平压转盘,向相同或相反方向转动即可。主要功能是增强肩肘腕膝等部位的活动能力,适于老年人。但需要注意的是,转动时要匀速缓慢地进行,用力不要太猛。

伸背器 双手分握两侧弧形外圈,双腿伸直,身体依托器材弧度向后伸展弯曲。这主要锻炼腰腹部及大腿肌肉,缓解腰部及背部疲劳。但每个人柔韧度不一,所以像这样往后屈的动作一定要小心,动作太大容易造成脊柱损伤。

三位漫步机 双手握把,双腿分踏于左右踏板上,两腿前后交替自然摆动进行漫步动作。这个器械主要功能是锻炼下肢肌肉力量及灵活性。但在做这个项目的时候,步幅和频率应该根据自己平时的节奏来做,不应该太大或太快,否则容易导致运动损伤。



社区健身器械

除下肢和腰部疲劳。但该动作不适宜患有腰背病的人士使用。运动幅度也应适宜,不宜过大,以免拉伤肌肉。

臂力训练器 两人分别在转轮两侧,反方向推动转轮,以互相较力锻炼上臂部肌肉,这主要是锻炼臂部肌群和前臂屈肌。该运动在两人互相较力时,其中一方不能突然撤力,或是一方靠身体自重力吊挂。

划船器 坐稳后,双手紧握扶手,双脚踏在踏板上,四肢协同用力,伸展身体直至立,然后缓慢放松至坐姿。该运动可以增强身体柔韧性,改善心肺功能,比较适合中青年人。锻炼时要注意手脚力量均衡并相互配合,运动中要注意保护好腰部。

蹬力器 坐稳后,双腿弯曲,脚踏踏板,然后用力蹬双脚至极限位置。该运动可以锻炼大腿肌肉和爆发力,增强腰部力量,适合所有人群,要注意运动时,一定要缓慢回收,防止撞伤;老人使用时,应适量降低蹬起幅度。

扭腰器 双手握扶手,站稳后向左、右转动。该运动主要锻炼腰、髋部,增强腰部的灵活性和柔韧性,适合所有人。锻炼时要注意速度不要太快;双手不要脱开扶手,以免摔倒。

室外跑步机 双手握扶手,脚踏踏板,然后用力蹬双脚至极限位置。该运动可以锻炼全身各部位关节,适合能独立操作能力人群。需注意锻炼时,双手必须握紧扶手,根据身体状况,掌握节奏变化。

胖大海不宜长期泡服

胖大海又名大海、安南子、胡大海,其性味甘淡,具有清热、润肺、利咽、解毒之功效。可治干咳无痰、喉痛音哑、吐衄下血、牙痛目赤、痔疮等症。一般常用于治疗声音突然嘶哑并伴有咳嗽、口渴、咽痛等症,或用嗓过度、高声喊叫后所引起的声音嘶哑。

现实生活中,有不少人不了解胖大海的药物作用,竟将其当做治疗音哑的特效药,有的甚至把它当作保健饮料,长期泡