

抱怨是婚姻的魔咒

■ 马亚伟

小翁结婚7年了，每每提起老公，她总是满腹怨气：“我家老公简直懒死了，家务从来不做，回到家就钻到房间里玩游戏，吃饭时还得喊他好几遍。我做家务让他搭把手，他都不肯，还嫌我做事不利索，说什么别的女人三下两下就搞定的家务我要忙半天。三十好几的男人了，没别的本事，却大男子主义做派。家里的事他从来不管，只顾出门把自己捯饬得油光水滑的，你说一个大男人咋这么臭美？这么多年他还在单位原地踏步，一点都不求上进……”小翁说起来就没完没了。大家安慰她说：“男人哪个不那样，不管怎样，他顾家，好好跟你过日子就行了。”

小翁又开始诉苦：“这种日子我真的是过够了，一点劲都没有。每天回家看到老公那张不阴不晴的脸，我都恨不得离家出走，再也不回那个冷冰冰的家！”别人又劝她：“家家还不都是这样？柴米油盐的日子，可不就是平淡又琐碎。你这是在七年之痒阶段，耐着性

子过吧，过着过着就出滋味来了！”小翁说：“不是我不想过，你未见我家老公那个样子，根本就是懒散进行到底的节奏。最重要的是，我们的交流越来越少，我看他不顺眼，他看我不顺眼。这样过下去，不知道哪天离婚呢！”

小翁的日子在抱怨中一天天过去了。让她万万没想到的是，老公竟然真的向她提出离婚，理由是爱上了别人！小翁像被惊雷击中一样，咄咄逼人地骂老公：“你算什么东西，就你这样的人还跟我提离婚？你说你一个大男人，要事业没事业，要修养没修养，你有什么资格跟我提离婚？”小翁老公只说了一句话：“你每天横挑鼻子竖挑眼，过日子我实在过不下去了！”

婚姻生活中，类似小翁的情况并不在少数。其实，小翁的婚姻之所以失败，是毁在她亲手炮制的魔咒里。要知道，抱怨根本就是一种魔咒，你越是抱怨，婚姻越朝着糟糕的方向发展。你在抱怨的同时，

也是在给自己一种负能量，给婚姻生活笼罩了无形的阴霾。你所有抱怨的话，很容易像魔咒一样，最终悲催地应验了。

仔细想想，小翁的婚姻原本并没有她说的那么糟糕。但是她总抱怨老公，却从来不想自己还有那些缺点。婚姻的围城中，曾经激情的爱情慢慢走远，剩下的是鸡毛蒜皮的日子，于是她开始挑剔对方，以为一切的不愉快都是对方造成的。她越是抱怨，老公更容易破罐破摔，以至于后来她的婚姻深陷泥沼中，无法挽救。

我们身边很多失败的婚姻都有这样的特点，都是婚姻的当事人亲手炮制了一个魔咒，并且像个巫师一样反复叨念，这样就给了双方一种糟糕的心理暗示，两个人都以为婚姻真的出现问题了，最终魔咒成真。

婚姻生活中，只有两个人都积极创设和谐向上的家庭氛围，朝着幸福的方向出发，才能抵达幸福的彼岸。

健康顾问

胶囊药不可剥皮吃

胶囊类药物多是为起到缓释或避免刺激胃黏膜而制，这类药物切不可强行干吞，否则易使胶囊的明胶附着在食管上，导致局部药物浓度过高，损伤食管黏膜，甚至引起溃疡；其次不能剥皮吃，否则药物难以发挥缓释、控释作用，且同样易损伤食管或胃黏膜。正确的方法应是先喝口水，润润喉咙和食管，再把胶囊含入口中，再喝口水，头向后略仰，将胶囊与水一同咽下。

■ 四川大学华西医院消化内科教授 马洪升

严重红血丝可选光子治疗

有人面部尤其是鼻周密布红血丝，很担心是不是什么大病。其实，红血丝就是面部异常扩张的毛细血管。治疗红血丝，首先治原发疾病；对敏感皮肤受损造成的红血丝，最重要的是去除诱发因素。此外，尽量避免强紫外线照射，以及避免使用磨砂膏、祛斑霜等护肤品。比较严重的红血丝可选择光子治疗。

■ 江苏省海门市皮肤病防治所副主任医师 张蓉

生活百科

身份证不存在消磁

生活中我们时常听到这样的善意提醒：切忌将身份证与手机放在一起，否则会“消磁”而无法读取信息。警方表示，身份证不存在消磁充磁一说，二代证怕的是摔、折和高温。

警方介绍，二代身份证属于射频卡，射频卡和接触式IC卡一样，不存在磁的问题，由于线圈和芯片都封装在卡内部，也不存在静电问题。身份证和手机放在一起，也不会引发“消磁”。因为目前手机中能量辐射最大峰值功率不超过2W，影响可以忽略不计。身份证最怕物理破坏，可能造成身份证内部的微电子设备受到损坏，将线圈和芯片的焊点摔断。在日常使用中，切勿随意扔、摔身份证，不要靠近高温物体，不要折叠。一旦身份证无法识别，只能通过公安机关补办。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx_2016@163.com。



“二十四节气”列入联合国非遗名录 ■ 陈彬 记者 吴传贤

不要跟父母“伪沟通”

■ 王国梁

“伪沟通”常用于家长与孩子之间的交流。伪沟通流于形式，停留在生活琐事的了解，不能做到真正的思想交流。其实，我们与父母之间的“伪沟通”也非常普遍。

大家都知道，多跟父母谈谈心是体现孝心的方式。但你能做到真正了解父母的心思和愿望吗？流于表面的交流，不能真心与父母沟通，会让彼此的距离越来越远。

以前，我每次回老家都会跟父母谈心。我自以为，那样的时刻非常温馨，我们一家人围坐在一起，说说家长里短，气氛很融洽。我还时不时对父母说，最近身体感觉还好好吧，平时少管闲事多锻炼，不要随便买什么医疗保健品，如此等等，总是耐心叮嘱着他们。父母清楚，他们身体好是我最大的心愿，所以他们尽量不给我添麻烦。每次离开的时候，我还会例行公事地说：有事给我打电话。

我感觉自己做得已经足够好了。可是，最近我发现母亲总是闷闷不乐。回到家，我照例坐在母亲身边，说说生活中的琐事，嘱咐这嘱咐那。母亲只是一个劲地点头，很少插话。那次，母亲说起自己的胃病，支支吾吾半天，我也弄不清她的意图。我索性说：“妈，你有什么想法就说说吧！”母亲这才说：“我是想呢，让你带我去医院做个全面检查，我的胃病这么多年了，查查没事就放心了。我们一起跳广场舞的老姐妹，竟然有两个得了癌症。我心里怪难受的，怕自己的身体出啥问题，你抽空带我去查查吧！”我明白了，母亲这种

心理，其实很多老年人都有，他们周围的人身体出现状况，给自己造成心理阴影，整日郁闷，如果不及时解决，很容易出问题。都怪我平时与父母的“伪沟通”，总是说些无关痛痒的大官话，没能真正了解并理解父母。再加上我总说自己工作忙，父母担心给我添麻烦，所以有什么事也不愿说。

理解了母亲的心思，我即刻就带她去医院做检查。检查结果很快出来了，母亲只是轻度胃炎，平时吃饭注意些就行了。母亲一脸轻松地说：“这下我就放心了！”

后来，我与父母交流时，就非常注意与他们沟通的效果，不再做流于形式的“伪沟通”了。其实要做到这点非常简单，只要我们做儿女的付出一点点耐心和细心就足够了。

不久前，我回家发现父亲的话明显少了，心事重重的样子。我打趣说：“老爸，咋了？一定是我妈又惹你生气了，说出来听听，我给你们当裁判。”原来，父亲很想买一辆电动三轮车，可以带着母亲去附近逛逛。可母亲不同意，说白花冤枉钱没用的东西。我明白，主要原因是母亲怕花钱，她过日子一向精打细算。我正想给父母点零花钱呢，平时给他们，他们怕给我增添负担总是推辞，所以每次都找借口。正好，这次买电动三轮车的钱我出。电动三轮车买回来，一家人皆大欢喜。

如今，我与父母沟通越来越顺畅，我们越来越贴心了。他们有什么心里话都会对我说，我感到了被信赖的幸福，他们也享受到了父慈子孝的幸福。

彩票开奖合			
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告 第16331期中奖号码:6731			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	156
组选3	/	346	0
组选6	/	173	490
排列三本省投注总额:380514元 全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告 第16331期中奖号码:67311			
奖级	全国中奖注数	本省中奖注数	每注奖金(元)
直选	80	/	100000
排列五全国投注总额:8930776元			
中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016331期中奖号码:01、06、08、10、14			
奖级	六省中注数(注)	强中注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	37	11	7387
二等奖	3602	610	10
六省市投注总额:745566元,安徽投注总额:119936元 奖池奖金:2004696元			
中国福利彩票3D玩法 第2016331期中奖号码:983			
奖级	中奖注数	每注金额(元)	
单选	266	1040	
组选三	0	346	
组选六	528	173	
本期投注总额:1021584元,奖池奖金:1300837元			
中国福利彩票“东方6+1”玩法 第2016142期中奖号码:基本号码783198生肖码:羊			
奖级	华东中注数	安徽中注数	每注金额(元)
一等奖	1	0	5072905
二等奖	0	0	0
三等奖	1	0	10000
四等奖	66	11	500
五等奖	1168	156	50
六等奖	24478	2497	5
六省市投注总额:82680元,安徽投注总额:79100元 奖池奖金:51389690元			
全国联网电脑体育彩票“超级大乐透” 第16142期中奖号码:01、06、17、23、26+06、12			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	1	1000000	/
二等奖	(追加)0	0	/
三等奖	51	206031	/
四等奖	(追加)15	123618	/
五等奖	560	7409	/
六等奖	(追加)148	4445	/
七等奖	22854	200	/
八等奖	(追加)6863	100	/
九等奖	441679	10	/
十等奖	(追加)148897	5	/
十一等奖	4651501	5	/
全国投注总额:208883904元,下期奖池:3899078594.62元			
“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告 第2016331期中奖号码:01、04、08、12、20			
奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	9	100	900
三等奖	170	10	1700
本期投注总额:12290元,奖池奖金:6102元			