



# 六旬李阿姨： 余生不想再凑合着过

□本报记者 范丽萍

“正如钱钟书在《围城》里写的那样：婚姻是一座围城，城外的人想进去，城里的人想出来。经过几十年婚姻生活，我也人到晚年，但还是不止一次地想要冲出婚姻，结束那种让人纠结又痛苦的日子。”近日，家住市区的李阿姨（化名）向记者袒露心扉，讲述了自己这些年的婚姻状态和情感纠葛。

## 步入婚姻憧憬美好

年过六旬的李阿姨打扮得很时髦，灰黑色大衣，配着同色系半身裙，还新烫了头发。她说：“我年轻时就爱美，很向往拥有美好的人生，做自己想做的事，爱自己想爱的人。”

回忆起30多年前与丈夫相识、相恋的情形，李阿姨嘴角轻轻上扬，露出一抹笑意。她说：“那时，我们双方家庭条件都不太好，兄弟姐妹也多，父母想让我嫁得好一点，于是提出了反对意见。可我就看中他的人了，个儿高，长相帅气，对我也很上心，所以我义无反顾地和他在一起了。”

结婚以后，李阿姨主要负责照顾家庭和孩子，她的丈夫则负责在外赚钱养家。“男主外，女主内”这种传统模式，在李阿姨看来再正常不过了，她周围很多亲戚、朋友的家庭都是这样分工的。可谁知时间一长，丈夫眼里只有工作，不关心孩子作业写得怎么样，也不会主动问她累不累。她心里委屈，又没什么办法，一直都是忍着过。

## 为孩子将就几十年

让李阿姨没想到的是，她和丈夫矛盾的开始竟是因为金钱。“他是个大男子主义者，总觉得我嫁给他就是他家的人了，做什么都应该多顾及他的家人，在花销方面也是如此，生怕我往娘家拿钱、买东西。”一来二去，双方都积攒了不少怨气。

有一次，因为娘家人生病住院，李阿姨多拿了一些钱，丈夫竟生气地说：“钱都是我挣的，我不同意，你就不能

拿。”这给了李阿姨很大刺激，同时也让她意识到：在婚姻里，收入会影响到夫妻之间的地位、话语权。

等孩子大一点，李阿姨找到工作，每月有了固定收入，再回娘家买东西就显得有底气了。可她的丈夫依然没有好脸色，并暗自打起小算盘，攥紧自

己的工资本，慢慢也不往家里拿钱了。她气不过，又找不到发泄的出口，便产生了离婚的念头。

“其实，生活苦一点，钱多钱少的都无所谓，关键是因为金钱造成的信任和感情的缺失，让我很难过。”李阿姨坦言，她与丈夫的感情，

早在一次次争吵中消磨殆尽。在无数个失眠的深夜里，她都在想，结束婚姻，纵然对自己是一种解脱，但孩子还没长大，不管跟着母亲还是父亲，情感上都会有所缺失，还可能遭受到外人排挤和嘲笑，于是她犹豫之后又放下了。

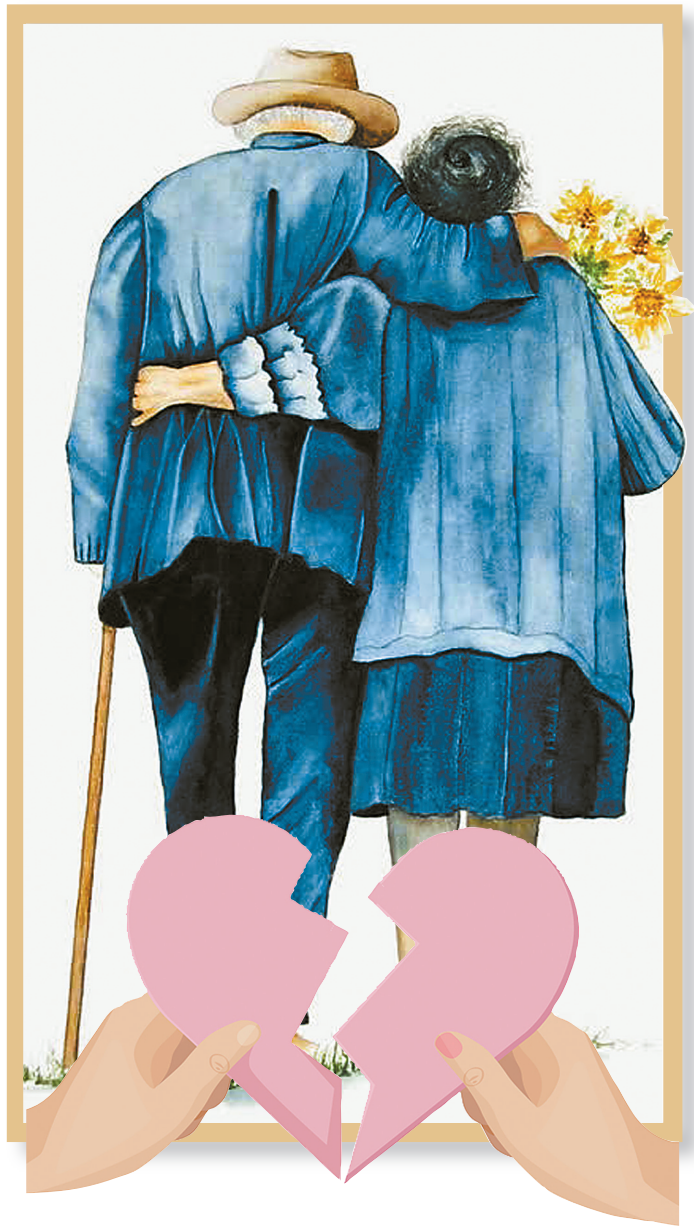
随着时光的流逝，李阿姨内心越来越焦灼。“在外人看来，我和丈夫同住一个屋檐下几十年，有房有退休金，生活幸福。但我们彼此缺少真正的感情交流和付出，总而言之，就是在一起搭伙过日子，完全没有了当初那种对爱情和婚姻的美好憧憬，感觉很遗憾、很可悲”。

## 余生不想再凑合过

随着年龄的增长，李阿姨的身体每况愈下，尤其是在丈夫两次突发疾病以后，她对“少年夫妻老来伴”这句话有了更深的理解，“即便两人关系再不好，但相处了这么多年，万一发生个意外，身边也有个人知晓和帮忙。”在丈夫生病住院时，她尽心给予照顾，努力改善双方关系。

“可是前不久，我生了一场病，让我彻底看清了他的心。”说到这里，李阿姨眼眶湿润了。当时，她在医院住院半个多月，丈夫只照顾不到两天就走了。因为孩子不在身边，她只能忍受着心里的伤和身体的疼痛，一个人上厕所、一个人挂吊瓶。护士和同病房的病友及家属看不下去，主动帮她买饭，后来还有一些朋友得知情况赶到医院帮忙，给予她精神上的温暖。

“白天还好说，晚上最难熬。”李阿姨说，为了面子，她在大家面前总是故作坚强，其实心里在滴血。躺在病床上，她久久不能入睡，任由泪水打湿枕头，第二天依然表现得像没事人一样。这段时间，她一直在想：没有感情和真心付出的婚姻还要持续多久？当初是为了孩子与丈夫搭伙过日子，现在孩子长大了，是不是没必要再为世俗的眼光委屈自己？她决定再找丈夫深谈一次，因为余生，她真的不想凑合着过了。



## 养生吧

### 焦虑暴躁到血糖飙升？快学几招稳住情绪

人有七情六欲，所以人生才丰富多彩。七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，也就是咱们的情绪。糖友更容易存在焦虑、悲伤、生气、害怕等情绪，而任何一种情绪的波动对血糖都有不利的影响。今天我们就谈谈糖友怎么管理自己的情绪。

#### 采用深呼吸的方法

当情绪波动时，深深地吸一口气，慢慢地呼气，这个过程能使紧张的肌肉很快得以放松。我们可以找一个合适的位置站好或坐好，身体自然放松；慢慢地吸气，吸气的过程中感到腹部慢慢

地鼓起，最大限度时慢慢开始呼气，此动作可以重复数次，直到放松为止。

#### 转移自己的注意力

做自己想做的事，自己感兴趣的事情，如听音乐、唱歌、跳舞、室外运动、外出旅游等。更年期的患者，容易被激怒，长期强压怒火对身体不利，任其发泄又会害人害己，自己要冷静地分析一下，去寻找一下更适合自己的解决办法。

#### 适当地宣泄情绪

找到适合自己的发泄方式，想哭就哭，哭能缓解不良情绪，让情感得

以抒发，抒发出来更有益，强忍不哭反而有害身体健康，泪水可以带走身体内的有害物质，也能缓解悲伤和紧张。遇到烦恼，也可以找个知心朋友倾诉，把想说的说出来，这样可以使心情平静下来。也可以找个代替物来进行发泄，比如摔布娃娃、橡皮泥等。

#### 要学会让步

每个人都有优点和缺点，要学会自我批评，不要把责任全推到别人身上。对于琐碎小事，没有必要花大量的时间去纠结，退一步海阔天空。

#### 让自己放松

多沟通，如需求助时，多与家人、朋友沟通，必要时遵医嘱用药。

#### 闻带香气的植物和物品

香气能抑制大脑边缘系统的神经细胞，能舒缓神经紧张和心理压力，也可以养花种草，这也是一个好的缓解情绪的方法。

心理健康也是糖尿病管理中的一部分，尽早发现和缓解不良情绪，及早摆脱不良心理、恢复自信，不但有助于提高糖友的生活质量，也有助于糖尿病的控制，降低糖尿病并发症的风险。  
(北京青年报)