



人到中年,一定要有个好闺蜜

张军霞

年轻时,与闺蜜形影不离。之后因为结婚、生子,跟闺蜜渐行渐远。“奔五”的年纪,很多女人又找回了闺蜜圈子:聊聊更年期燥热失眠的不适、倾吐职场与家庭的烦闷心事……人到中年,好闺蜜就像是岁月帮你筛选出的“家人”,也是最懂你的“自己人”。

更年期的不适,闺蜜比老公更懂

晓敏48岁那年,明显感觉到身体开始跟她作对。明明累了一天,躺在床上脑子却像上了发条转个不停。好不容易迷糊过去,没睡多久又醒了,身上一阵冷一阵热,她忍不住推推身边的老公:“我又失眠了,浑身出汗。”老公翻个身,含混地嘟囔着:“你这个人呀,就是想得太多,少操心就好了。”紧接着,鼾声又起。晓敏盯着天花板,越想越生气,一直到天亮也没合上眼。

第二天下午,晓敏约了闺蜜出来喝茶。闺蜜比她大两岁,是她大学时的学姐,毕业后俩人在同一座城市工作、安家,二十多年的交情早就让她们情同姐妹。晓敏愁眉苦脸地说起夜里失眠、出汗的事,闺蜜喝一口茶,轻声说:“你说的这些情况,我一年前都经历过了,一晚上醒三四回,醒来一身汗。我家那口子根本理解不了,大冬天的,他说扇一会儿扇子就好了,还说抽屉里有手持小风扇。我说不是那个热法,他问那是怎么个热法?我还没解释完呢,他早就睡着了……”

“还有呢,我现在情绪也不稳定,一点小事就想发火。就拿前天来说,我去超市买菜,排队结账时,遇到一个动作特别慢的收银员,我一看她那磨磨蹭蹭的样子火就大,差点跟她吵起来。回来跟老公说,他来了一句‘你这脾气也太大了吧,至于吗?’我气得当场眼泪就下来了,真是半点情绪价值也提供不了呀!”晓敏说到这里,眼圈又红了。

闺蜜放下茶杯,叹了口气说:“女人到了咱们这个年龄真是特别不容

易。不过,我后来想通了,不再跟老公较劲,而是想办法调整自己。我去找同事大姐给推荐的老中医,大夫给开了中药,我咬着牙喝了一个月,还真管用,潮热出汗好多了。当时大夫跟我说的一句话,我感觉比吃药还管用,他说‘人到了这个岁数,别跟身体较劲,热了就脱,冷了就穿,睡不着就起来喝口水翻两页书或听听音乐,什么时候困了再睡’。我觉得这话特别在理,接纳自己身体的变化,用现在流行的话来说,就是允许一切发生,甚至想发火就发,发完拉倒,反正又不会天天发。老公没更年期,他理解不了也正常。所以,你这段时间有什么状况就找我聊。这阵子会过去的。你看,我现在这不是活得好好的嘛!”

闺蜜说到这里,两个人同时笑出了声。笑过之后,晓敏觉得胸口那团堵了一整天的东西,忽然就散了。

心绪烦乱时,闺蜜给足情绪价值

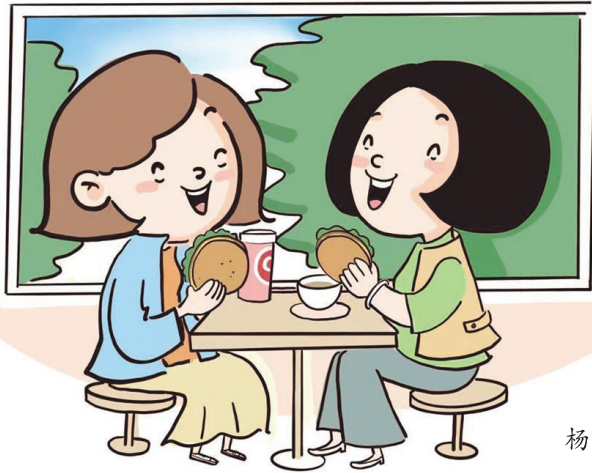
丽丽做财务工作,每天埋头在各种表格之间,下班后除了做饭、收拾家务,还要辅导两个孩子的作业,每天都忙得团团转。她的老公是某私企主管,每天大会小会不断,下班后还要忙于应酬,家里的事根本指望不上。

前些日子,丽丽想休年假,去南方玩几天,她跟老公说起这件事,他先表示反对:“你一个人去有什么意思?

等我有空了,咱们带孩子一起去。”丽丽摇摇头说:“带孩子出门我从来没有度假的感觉,等你有空咱俩出行更是不知猴年马月。我想自己出去转转,彻底放松一下。”老公叹了口气,勉强答应:“去就去吧,玩个三四天差不多了,孩子得有人管。”丽丽没吭声,转头收拾好行李,第二天一早就坐飞机出发了。

飞机冲破云层的那一刻,丽丽靠在舷窗边,长长地呼出一口气。手机里没有工作消息轰炸,耳边没有孩子们喊“妈”的声音,她终于逃离琐碎纷扰,寻得片刻清闲。在那座风景优美的城市,她骑着租来的电动车穿行街头巷尾,风吹在脸上,什么也不用想,内心只有说不尽的惬意。

度假的第三天,丽丽听客栈老板娘说起附近的古镇,但去那里玩就得再多出两天的时间。正犹豫着,老公发来消息:“差不多了吧?该回来了。”丽丽说想去古镇,老公电话立刻打过来,声音里有明显的不耐烦:“怎么还要玩两天?差不多得了,家里还一大堆事呢!”丽丽心里郁闷,给闺蜜悦悦发了条微信:“悦,我想去古镇,但要多待两天,我家那位炸了,你说我去不去?”悦悦的语音秒回:“去!必须去!你难得出去一趟,家里乱两天能怎么样?他炸就让他炸,反正又不是他给你发工资!”丽丽听完笑了,回了一个字:“去。”那一刻她感觉,自己的犹豫



杨丽莉 绘

和愧疚,都被悦悦稳稳地接住了。丽丽从南方回来后,常跟人说起古镇有多好。她心里明白,要不是悦悦那句“去”,她这辈子可能都没机会看见那个地方。

除了旅游,丽丽还喜欢在空闲时做手工香。两年前,正是悦悦先报了课,把做好的第一块香送给她,丽丽闻着那股淡淡的桂花味也动了心。她跟着悦悦一起报了名,从此每隔半个月左右,她们都会挤出半天一起做香,俩人按照老师教的方法,看着配方表称克重、调精油、倒模具,虽然做出来的香总是歪歪扭扭,但一边做一边聊天,那些憋在心里的委屈跟悦悦倒一倒,说着说着,气就消了。悦悦虽然给不了什么解决办法,可情绪一旦被接住,就没那么难受了,香做好了,内心也跟着轻松了。

七嘴八舌

中年女人总有些小心思或身体上的不适,老公不懂也体会不到,而闺蜜往往三言两语就能解开我们心里的疙瘩,心情顺了,日子也就好过了。 五朵

人到中年,保持一种“独立”的心态很重要,不要强求另一半给予情绪价值,唯有好闺蜜,才是中年人生里最温柔的解药。 夏学军

闺蜜间的感同身受的确可以省却很多沟通成本,但情感需求毕竟还有爱情这个维度,生理的差异,困境的不同,也许无法让另一半全然理解,但多沟通还是会支持越来越容易找到抓手。 胡卜卜

好闺蜜的情感、心理支持固然重要,但也别忘了决策的后果还是要自己承担。可以彼此倾诉、暖心陪伴,却不要事事依赖盲从、把闺蜜当成“拐杖”。人生的路终究还得自己稳稳地走。 天棋

家长里短

从“战火”到“烟火”

结婚前,身边不少人给我打“预防针”:婆媳关系是千古难题,你可要做好心理准备。我笑着点头,心里却暗暗打鼓。

第一次见婆婆,是在一个雨天。她站在小区门口等我,手里撑着一把伞,另一只手还拿着一把。看见我下车,小跑着迎上来:“闺女,别淋着。”那一声“闺女”,叫得我心里暖了一下,又隐隐有些别扭——毕竟我们才刚见面。

结婚头三个月,我和婆婆像两只试探对方的刺猬。

她有她的习惯:炒菜必须放姜,衣服必须手洗,早上六点准时起床。我有我的坚持:不爱吃姜,依赖洗衣机,周末想睡到自然醒。我们客客气气地相处着,像两个演员在演一场名为“和睦婆媳”的戏。

真正让我卸下心防的,是那个加班的夜晚。

那段时间公司赶项目,我连续一周都是凌晨一两点才到家。有一天深夜,我拖着疲惫的身体推开门,发现客厅亮着一盏小灯,婆婆靠在沙发上睡着了,手里还攥着手机。

我轻轻走过去想给她盖条毯子时,她却醒了,揉揉眼睛说:“你回来啦?我煮了银耳汤,在锅里温着呢,趁热喝一碗。”

我看着茶几上摊开的杂志,她显然已经等了好几个小时。我的眼眶突然红了。

“妈,以后您别等我了,早点睡。”
“我不放心,”她站起来走向厨房,“你一个人走夜路回来,我这心里老悬着。等你进门了,我才能踏实睡。”

那天晚上,我第一次觉得“妈”这

个字叫得不那么别扭了。

后来我才知道,婆婆年轻时也吃过很多苦。公公身体不好,她一个人拉扯老公长大,白天在工厂上班,晚上还要做零工贴补家用。“我那会儿最难的时候,就想有个人能搭把手,可是没有。”她叹了口气,“所以我就想,你嫁到我们家来,我一定不让你过那样的日子。”

慢慢地,我们找到了彼此的节奏。她不再坚持手洗所有衣服,学会了用洗衣机;我也不再抱怨饭菜里的姜丝,偶尔还会主动问一句“妈,今天炒菜放姜了吗”。周末早晨,她会把做家务的声音压到最低,让我多睡会儿;晚上回家,我会陪她看她爱看的电视剧,听她讲那些家长里短。

去年我生了一场病,住院半个月。婆婆每天坐一个小时的公交车来医院,给我送饭、陪我聊天。病房里的阿姨们都说:“你妈妈对你真好。”我笑着点头,没纠正她们——因为在我心里,她就是我妈。

出院那天,她在厨房忙了一上午,做了一桌子菜。老公悄悄跟我说:“妈说你这阵子瘦了,要好好补补。”

我端着那碗鸡汤,忽然想起第一次见面时她递给我的那把伞。那时她是小心翼翼地走近我,后来我才知道,她一直在用一个母亲的方式,笨拙却又坚定地爱着我。

现在想想,婆媳之间哪有什么天生的仇敌。不过是一个女人,用心去靠近另一个女人;一个家,用爱去温暖另一个成员。

从“战火”到“烟火”,中间只隔着一个字——“懂”。 魏有花