

为啥礼物总送不到女友“心趴”上?

心理医生:用“心意”代替“套路”

“为什么男朋友的礼物总送不到我的‘心趴’上?”“礼物又从惊喜变成了惊吓!”……给女友送啥礼物好,总让男性同胞发愁。不送礼不行,送的礼物不合伴侣心意也不行。

宁波大学附属康宁医院心身科主治医师王禹博说,最近的门诊和心理咨询中,不少患者为给女性送啥礼物发愁。他从专业角度建议,用“心意”代替“套路”,能让礼物更好传达爱意。这不仅适用于情侣之间,也适用于其他关系。



医生为患者做心理辅导。

1 为啥总猜不中女友的心思?

“王医生,给女朋友送礼物也实在太难了。”27岁的工程师小李在心理治疗室中反复摩挲着手中的咖啡杯。

去年的一个节日,小李送了女友一台最新款手机,价格不菲,

女友却不太喜欢。一来价格太贵,二来她最重视的摄像功能反而不如便宜很多的手机。今年春节,他特意买了限量色口红,想着送口红肯定不会出错。不料,女友却红着眼眶问:“你没发现我最近唇炎,都涂不了口红吗?”……

这位能精准调试机械臂的理工男自嘲,总是猜不中女友的心思。如果只送鲜花和发微信红包的话,怕会被女友“钉在耻辱柱上一年”。

2 为啥昂贵珠宝让妻子“感受不到爱”?

因为婚姻问题上抑郁症的孙先生(化姓)是王禹博的患者。在给孙先生夫妻俩做心理咨询时,礼物也是两人的矛盾点。

孙先生属于高收入人群,每年妻子生日等,礼物都不会缺席,而且往往是价格不菲的珠宝首饰。

遭遇婚姻危机时,他不平且困惑:“我经常送这么贵的礼物,她怎么会说感受不到爱?”

妻子也有自己的委屈——每次送礼物都像是应付。“他送了我好几对耳钉,牌子很好,价格很贵。但是,我没有打过耳洞。”……

在深入咨询后,王禹博发现,孙先生的“送礼逻辑”和他的成长经历有关。在父母眼中,往他书包里塞钱就是爱的表现,不需要其他表达。恋爱、结婚后,孙先生也习惯只用昂贵礼物来表达对妻子的爱意,陷入了物质替代情感的误区。

3 “看见”才是爱的温度计

作为精神心理科医生,王禹博说,节日前,经常会遇到因为礼物而困扰的来访者。他感慨,礼物不是爱的计量器,“看见”才是关系的温度计。

为什么情人节送礼经常让人焦虑,担心接受者不喜欢呢?王禹博认为,一个主要原因在于,人们总是容易从自己的角度去思考问题,

用“我觉得”来代替“你喜欢”,表现在送礼上就容易出现偏差。

比如,程序员男友送女朋友炫酷的机械键盘时,会认为“你在办公室用这个,绝对炫酷”;爱美妆的女士给丈夫选购“沐浴5件套”,可能让“老公恨上了洗澡”。这就像是坚持要孩子穿厚衣服的父母,用“我觉得你冷”来做决定

一样……

也有不少吐槽,礼物只是形式,是消费主义的产物,并无必要。王禹博认为并非如此。他表示,适当的礼物很有必要。从心理学角度看,礼物是安全依恋的载体,为依恋关系提供安全感;礼物也是强化情感的纽带;礼物质量反映关系中的认知深度。

4 这样送“走心”礼物

什么样的礼物才能送到对方“心趴”上呢?王禹博认为,礼物真正的价值,不在于被捧在掌心欣赏的时刻,而在于收到礼物的人内心会泛起确定的回声——原来他真的懂我。这种被深度理解的瞬间,才是亲密关系中最珍贵的礼物。

礼物的用心程度与关系满意度呈正相关。一个能准确捕捉对方需求的礼物,往往意味着对关系的深度投入。因此,他也建议工程师小李,不要为送礼物这件事纠结,更留心女友的喜好,可能就能找到答案。

怎么选“走心”礼物呢?王禹博给出了三点建议。

首先,建立需求“观察簿”。具体可以从记录对方近期提到的高频词、留意生活中的小细节、捕捉偶然心愿等方面着手。比如,对方最近经常颈椎痛,可以送按摩椅;对方提到“想看日出”,那可以预订山顶民宿;对方经常刷骑行视频,可以送上一辆越野自行车。在相处中,也可以建立“专属密码本”,比如记录对方的鞋码、衣物尺码、饰品尺码、禁忌等,减少“惊喜变惊吓”的可能。

其次,可以巧用“缓冲带”保

留惊喜。准备礼物时,可以说“半句留半句”。比如,“你上次说喜欢海风味道,对吧?”这可以为送上海洋系香水做铺垫。

另外,重视礼物附加的情感表达。王禹博认为,在送礼时,附上一张手写卡片,往往可以更好地表达情感。比如写下送礼物的想法和感受:“选这个因为你曾经说过。”将礼物与某个特别的回忆联系起来,也可以附带未来邀请。比如,送相机时在卡片上写上“下次旅行你做专属摄影师”等。

记者 王颖
通讯员 孙梦璐 文/摄

骨折后卧床休养

臀部出现“烂洞”

医生:预防褥疮要这样做

近日,73岁的夏爷爷(化名)因摔跤导致腿部骨折,长期卧床后,臀部竟出现了一个手掌大小的深陷溃烂伤口。经过宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)整形外科团队的精心治疗,目前康复出院。

几个月前,夏爷爷不慎摔倒导致腿部骨折,经治疗后需要长期卧床休养。然而,由于家人缺乏护理经验,未及时为老人翻身,夏爷爷的臀部逐渐出现了褥疮。起初只是小范围溃烂,但随着时间推移,溃烂面积不断扩大,皮肤发黑、化脓,并散发出刺鼻的恶臭味。

夏爷爷的家人带着他辗转多家医院求诊,但由于老人年事已高,且病情复杂,均被婉拒。最终,在朋友推荐下,他们来到了鄞州人民医院整形外科。接诊医生陈先钱在详细检查后,诊断夏爷爷患的是“臀部(坐骨结节区)三期褥疮”伴脓毒血症。

针对夏爷爷的病情,陈先钱及其团队制定了详细的治疗方案,分三次手术逐步修复创面。

第一次和第二次手术,陈先钱为夏爷爷进行了压疮清创和负压封闭引流术,有效控制了感染,并促进了新鲜肉芽组织的生长。随后,陈先钱又实施了局部带蒂皮瓣移植手术,成功覆盖创面,将原本手掌大小的“烂洞”逐步修复完整。经过约两个月的治疗,夏爷爷的伤口基本愈合。

“褥疮是一种较为常见的慢性创面疾病,尤其多见于长期卧床的老年人或患有脑梗死、截瘫等疾病的患者。”陈先钱介绍,它的形成原因是身体某一部位长时间受压,导致局部血液循环受阻,组织缺血缺氧,最终引发溃疡甚至深层组织坏死。

陈先钱提醒,长期卧床预防褥疮需做到定期翻身,每2小时帮助患者改变体位,避免局部持续受压;保持皮肤清洁干燥,勤换衣物和床单,防止潮湿环境加重皮肤损伤;合理饮食,保证患者摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,增强机体免疫力;适当活动,鼓励患者在床上进行简单的肢体活动,促进血液循环;定期检查,一旦发现皮肤有异常情况,如红肿、硬结等,应及时就医处理。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 文/摄



医生查房中。