

▶▶情感空间

婚姻是通往肥胖的地铁

□记者 吴彬

人们常提到一句很经典的话:婚姻是通往肥胖的地铁。近日,希腊一项新的研究结果证实了这句话,以具体的统计数据说明男女婚后确实都易发胖。那么,为何走进围城的人往往难以摆脱发胖的“遭遇”呢?我们来听听业内人士的分析。

3月底,希腊一项针对17000多对20岁到70岁夫妻的研究结果显示,婚后男子变胖的几率是单身时的3倍,而婚后女子变胖的几率是单身时的2倍,其中腹部赘肉是肥胖的主要表现。而我国某知名网站的调查结果显示,有超过57%的已婚女士表示自己比婚前变胖了。那么“婚后发胖”的玄机,到底在哪里?

洛阳市注册心理咨询师张素霞说,走进围城以后容易变胖,跟心理状态和生活方式的重大改变有很大关系,“心宽体胖”是导致婚后发福的重要原因之一。

首先,走进婚姻,往往是一个普通人的必经之路,属于人生



重大事件之一,因此婚姻对人的心理影响是很大的。走进婚姻围城的男女组建了家庭,双方有了彼此依附的契约规定,稳

定感使人在心理上增加了安全感和归属感;而解决了终身大事,使人身心放松,潜意识里的焦虑系数降低,这无形中就促

进了人的食欲,为体重增加提供了条件。

其次,有了稳定的婚姻以后,男女有更多的时间回归家庭,夫妻关注婚姻中对方的衣食住行、喜怒哀乐较多,男女双方在彼此的吸引和呵护下,心情踏实而愉快。这种积极的正面情绪有助于身体里分泌一种物质“肽”,肽可以帮助人体加大对营养的吸收,吸收更好了,体重增加也变得更加容易了。

再次,夫妻间和谐的性生活,也使夫妻双方心理、生理、情感需求得到满足,通过性和谐的体验,双方更加自信,更加符合生理规律,有助于提高人体免疫力,从而避免一些疾病的发生,这也是男女走进婚后体重不会下降的一个很重要原因。

最后,张素霞说,新婚的小夫妻往往在生活方式上是放松而随性的,比如随时下馆子、叫外卖,或者在家做一桌可口的饭菜,美味加上舒适却缺乏运动的生活状态,也是走进围城的男女双方致胖的原因之一。

▶▶性爱新知

23点不是性爱好时光

近日,美国著名两性杂志《红书》对2500名女性进行调查发现,对于大部分的妻子来说,丈夫迟迟不肯上床睡觉,或是到了她睡意朦胧时提出要“温存一番”,都会引起妻子强烈的反感。因此半夜十一二点对很多妻子而言,并不是个性爱好时机。

调查显示,多数女性对夫妻生活“较为满意”,43%的人每周会有3次~6次性生活,24%的人几乎每天都有,26%的人一周会有一两次,近7%的人可能一个月两三次。

其中,有46%的女性提出,自己时不时地会拒绝丈夫的性需求,仅仅因为“对方提得不

是时候”。

导致“性不在焉”的原因有很多。比如,人在情绪不佳时,性欲容易暂时减退。假若爱人勉强应付,非但激不起快感,还容易导致性冷漠,损害夫妻感情。尤其是女方劳累却要勉强应付,极易出现对性生活的反感,久而久之就可能形

成性冷淡或性厌恶等。

要解决这样的性不协调,一方面妻子要主动和丈夫沟通,说明自己的劳累,还可以直接告诉对方“如果你早些上床,我想我们一定会有更充分的时间缠绵”。另一方面,可以将性爱安排在不繁忙的周末,免去妻子的顾虑。(岑实)

▶▶城内心语

家庭冷暴力伤更深

□记者 李永高

上周,读者梅瑜(化名)通过QQ讲述了自己的苦恼:在外人眼中,她拥有幸福美满的生活——她和丈夫有稳定职业,有房有车,但丈夫快半年没和她亲热了,就像陌生人,从不打招呼,即便说话也是言语粗鲁。她抑郁得几乎要发疯。

市心理咨询师协会副理事长、高级心理咨询师李曙亮指出,中国法学会曾对浙、湘、陇三省3500多个家庭进行过调查,发现有矛盾的家庭中,六成以上出现过“冷暴力”。心理学家通过对北京、天津、武汉、长沙四大城市2000多个家庭进行调查,发现有93%的家庭对自己的婚姻质量不满意,70%以上有过不同程度的冷暴力,其中以“条件优越家庭”居多。

爱的反面不是恨,而是冷漠。冷暴力的主要表现是夫妻间不说话、互相给脸色看、互不关心等。其原因是一些白领、知识分子自尊心较强,爱钻牛角尖,但他们对感情的要求又比一般人高,加上夫妻性格不合,家庭

和社会背景不同、性生活不和谐等,而直接诱因是第三者插足、婚外恋、重男轻女、一方失去生育能力等。这些“暗伤”,造成一方对另一方感情破裂,却因客观因素未能离婚或因修养约束不能动手,于是就采用这种更“高级”的方式来折磨伴侣。

“冷”对“冷”,无异于自相残杀。冷暴力的破坏力有别于身体暴力,对受害人的影响远超过肉体的直接伤害。而受害人因为长期压抑,轻者会引起心理障碍;重者则会引发精神疾病,甚至自伤、自杀。长期遭受精神暴力的妇女,容易出现情绪表达障碍和性格扭曲;夫妻双方的冷暴力,也会使丈夫或者妻子有外遇,致使家庭矛盾进一步加深;被冷暴力折磨的男性,往往因此变得多疑、自私、自卑、不愿与人交流。冷暴力通常对夫妻双方都会在精神上有所伤害,对于女性的伤害可能更大一些,由于人的承受能力都是有限的,如果精神长期处在压抑的状态下,夫妻间的矛盾就可能由冷暴力的状态升级

为“热暴力”。

有统计表明,60%以上的人在对配偶实施精神暴力的同时,也常对子女实施精神暴力。受到精神暴力虐待的孩子,轻者会性情忧郁、孤僻,没有归属感,变得懦弱或残暴,重者可能产生自杀倾向,而且,这些影响即使在孩子长大之后也很难消除干净。

那么,如何消除冷暴力? “之所以出现家庭冷暴力——精神暴力,往往是这些家庭在沟通方面存在严重问题。”李曙亮建议,夫妻之间有矛盾,最好别憋在心里,可以找一些朋友倾诉一下,一方面缓解自己的精神压力,另一方面也可以听听别人的看法;要破解冷战,关键是一方要先放下架子。

夫妻双方也可以订一份协议,约定遇到冷战时,双方该怎样处理,由哪一方先开口等;夫妻双方还要改变观念,敞开心扉,正视问题,加强沟通,用心经营和提高婚姻质量;人无完人,夫妻相处难免会产生矛盾,假如能够开诚布公地谈心,互相交流



意见,一人退一步,就会海阔天空。如果双方都不愿意开口,可以通过发短信、发邮件等方法来进行交流,有孩子的家庭可以让孩子充当沟通使者;还可以请家人、朋友或心理咨询师、婚姻咨询师等给予帮助。

▼两性聊吧

不想孤单:今年“五一”,我就将与心爱的人走进婚姻殿堂。虽然半年来,我就住在他们家,但真正想到要和公婆长期相处,还真是犯难,我也不想让爱人受夹板气。

月上柳眉:真替您老公高兴,有您这样一个好老婆。婆媳关系历来就让人头疼,我只能给您几条建议,具体还得您自己把握。

接受他们的习惯。他们可能会有许多和您不同的习惯,在这种情况下,您千万不要显得不情愿,而要保持微笑。

不要急于表达观点或喜好。有时最好的方式是保持沉默,多听听他们的想法,这能增强他们对您的好感。

妥善处理他们送的礼物。您应该把这些礼物摆放在家里的显眼处,以凸显您对这些的“喜爱”。

做一道“特殊”的菜。这道菜并不一定要有多么美味,它的特殊性在于是您做的。

喜爱他们家的宠物。如果对方家里养宠物,您要去喜爱它,因为宠物或许是他们最好的朋友,这能使您获得对方的喜爱。

京城夜雨:我的性格有点内向,正是这样的性格造就了我如今的生活。我的婚姻是在父母的极力撮合下糊里糊涂完成的。现在结婚都快四年了,并且有了孩子,老公工作忙又很贪玩,很少回家。后来,我知道了他的好多绯闻。现在我看到他就生气,真想离婚算了。

月上柳眉:您是一个慈爱的母亲和合格的妻子。面对现状,您不能太听信“闲话”,可以亲自去从侧面了解他到底整天在忙什么。如果为了工作,我们应该支持。年轻人多花时间在上班上面是好事。有时他可能不得不去应酬,回家后不要对他发火、抱怨,那会让他觉得很烦,就不想回家了。要让他觉得老婆是最关心他的人。

抽出专门时间和丈夫平心静气地聊聊,谈谈孩子和家庭,记住千万别发火,那样就失去谈话的意义了。如果可能的话,您也可以说自己也想天天找朋友玩。让丈夫了解做妻子和母亲的不容易,相信是个爷们儿都能感激妻子知道珍惜这个家的。

您也要多学习,一则让自己忙起来,二则提高自身综合素质;适当打扮自己,使自己靓丽起来;无论他对您怎么样,您都要一如既往地关心他及其家人;无论他回家与否,一定要把家庭打理得整洁、温馨;遇事大度些,不要吵闹,多沟通。您要表现得比他在外面遇到的女人更优秀、高雅!

要直面现实,改变一个人很难,很累。别轻信离婚,离婚最大的受害者就是孩子。真不行,可以让他带几天孩子试试,让他体会带孩子的辛苦,也许他会慢慢体贴、理解您。

最后,想跟诸位为人夫、人父者说上几句,爱情就是男人和女人互相理解、尊重、扶持、关爱、体贴。做丈夫的要懂得疼爱妻子,爱护孩子。生命里,与其“众里寻求千百度”,不如珍爱眼前人。爱情不是等你有空才去珍惜,要知福惜福。

有心事?倾诉!有痛苦?宣泄!千滋百味的人生体验,难以逾越的私密闺语……在QQ1057681157,你也许能找到忠实的倾听者,真诚的解答者。