

## ▶▶城内心语

## 当心数落和抱怨赶跑老公健康

其危害等同于吸烟、肥胖等不健康因素

□记者 吴彬

整天活在妻子数落和抱怨中的丈夫,健康会每况愈下。这是意大利一项最新的研究发现。据报道,意大利一项最新的研究发现,常常被伴侣讥讽、数落的男性,患心脏病和中风的几率,比总被伴侣称赞有魅力的男性高2.6倍。研究人员对超过1600名男性进行了长达8年的跟踪调查,内容涉及妻子每3个月对丈夫提出性要求的次数等内容。研究人员的量化数据显示,经常受到妻子冷落、抱怨,感到妻子对自己“性趣”不够的男性,患心脏病和中风的风险大大高于常人,与吸烟、肥胖等不健康因素给身体带来的危害差不多。

妻子的数落和抱怨,对丈夫真的会有如此大的杀伤力?心血管方面的专家对此是否有合理的解释呢?记者就此问题采访了河科大一附院心血管内科副主任医师杨喜山。

杨喜山认为,意大利这项研究结果,充分说明了情绪、压力和心脑血管疾病之间存在一定联系。他说,相比较而言,男性本来就承载更多的社会、责任等压力,在家中往往应该是最放松的时刻。如果此时妻子不断数落、



抱怨,对丈夫横挑鼻子竖挑眼,会给男性带来很大压力,随之产生烦躁、压抑、焦虑、恼怒等不良情绪。而压力和负面情绪,会使人体内激素等物质水平发生不小的变化。

首先,压力和负面情绪会使体内交感系统活性增加,从而导致人体肾上腺素、去甲肾上腺素和盐皮质激素增高,糖皮质激素分泌增多。其中前三项激素和激

素的增高,会直接导致血压升高;糖皮质激素分泌过多会提高体内胆固醇水平,直接导致了中风危险的发生。其次,压力和负面情绪会导致体内血小板活性增加,这样心脏和脑血管内就容易形成血栓,从而加大了心脑血管疾病发生的几率。

再次,压力和负面情绪还容易导致人体内半胱氨酸的升高,这同样是导致心脑血管疾病发

病的因素。

最后,受到妻子不断抱怨和数落的男性,在烦闷和无奈中,容易借助吸烟、酗酒来释放压力,而抽烟、喝酒会增加脑中风的危险,这样妻子的唠叨就通过烟酒间接地伤害了丈夫的健康。另外,对心理学有一定研究的杨喜山认为,身心健康是不可分割、相互联系的整体。被需要和亲密关系是人类情感的必需品,是一种心理需要。被爱和被尊重的感觉,无论是对生理健康还是心理健康,都非常重要。尤其对男性来说,被伴侣需要不仅仅是件心情愉悦的事,还是一项提高男性健康水平的秘密武器。心情极其糟糕的人,其身体健康程度也会随之下降。反之,知道被需要和被爱时,人的心情舒畅,精神状态积极、乐观,这有利于身体各项机能正常运转,增强身体免疫力,更有利于身体健康。

因此,杨喜山建议,如果你是个聪明的妻子,那么从现在开始,赶快丢掉无尽的数落和抱怨,尽可能多地赞美、肯定你的老公吧。真诚的赞美和积极的肯定,决定着老公的健康和家庭的幸福哦!

## ▶▶情感空间

## 美满婚姻的八颗棋子

北京市统计局的一份数据显示:35岁到39岁的中年人离婚比例最高。曾听过一场有关婚姻生活的演讲,主讲人妙喻中国象棋的八种不同角色的棋子,是美满婚姻生活里必备的要素:

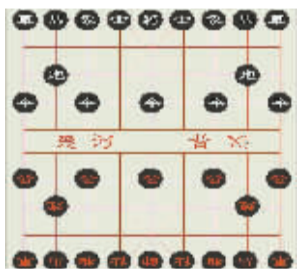
**将:**言行要一致,不能人前说一套,人后做一套,这样官兵才会信服。经营婚姻也是如此,要注意婚前与婚后给对方的观感,态度要前如一。

**士:**夫妻俩对家庭都要有责任感。在婚姻生活中,谁也不能

失责或推诿,就像战斗中的士官一样,死守阵地,不轻言放弃或投降。

**象:**夫妻间相同的爱好或兴趣如同一杯香醇扑鼻的美酒,但不同的嗜好也无疑是一道美味的拼盘。要有度量接受和尊重,不能有强求改变对方的念头。

**车:**时时保养才能保持最佳状态,夫妻之间再忙碌,也必须经常找出两人独处促膝谈心的时间,感情才不至于渐行渐远,或时时“故障抛锚”。



**马:**夫妻俩要像马一样勤奋工作、任劳任怨。婚姻就犹如事

业,要小心经营、大胆投资。

**炮:**夫妻的感情要“愈泡”愈香,愈见真情,这样才会使蜜月中的幸福花朵常开不萎。

**兵:**夫妻要相敬如宾,就好比是同一把琴上的弦,在同一旋律中和谐地颤动,但彼此又是独立的。

**卒:**生活中知足能快乐。知足的夫妻没有虚荣心,没有比较心,没有羡慕心,自然就不会有埋怨心、不平衡心。

(铭明)

## ▶▶性爱新知

## 十条戒律让吻成为盐水

波兰诗人鲁达基说,情人亲吻,如同盐水;喝得越疯狂,渴得也就越强烈。但若是遇到一个糟糕的吻,高昂的激情也许会在瞬间跌到谷底。近日,《印度时报》就总结了让吻成为盐水的十条“戒律”,指导人们如何成为“亲吻高手”。

**口气清新最重要。**亲吻时,对方的鼻子距离你的嘴只有几毫米,如果不想伴侣被自己发臭的嘴“熏着”,吃完大蒜、洋葱、韭菜,喝完咖啡,抽完烟,你都应该漱口,有条件的话最好能刷个牙或嚼嚼口香糖。

**嘴别张太大。**女性亲吻时,习惯微启朱唇,这对男性而言是个挑战。其实亲吻就该循序渐进。慢慢打开伴侣的嘴,不断扩大唇舌的纠缠,更容易激发女性

性欲。

**姿势要多变。**改变亲吻的节奏和姿势,可以增加吻的趣味性,让伴侣沉迷其中。亲吻时尤其忌讳保持一个姿势不变,这不但会引起压迫疼痛,还易让人生厌。

**手别乱摸。**也许你觉得边吻边抚摸对方,是一件很浪漫的事情,但这里有个前提,就是你摸得对路。亲吻时,你应该温柔地抚摸爱人的上臂、后背和脖子,而不是粗鲁地摩擦对方的头发。

**舌头别乱动。**舌吻的技术含量非常高,用得不好,就会充满攻击性。一般在亲吻时,让两人的舌尖有些轻柔、间断地接触即可,千万不要用舌头舔对方的牙齿。

收着点口水。多数女性都略

有洁癖,若被吻得满脸口水,就会感觉恶心,也失去了进一步缠绵的兴趣。

**亲吻时别想着性。**吻不是性爱的固定“前奏”。更多时候,吻是维系两人情感的桥梁,是显示亲密的信号,是无声地表达“我爱你”。婚姻中,伴侣应该时不时地亲吻一下彼此。

**闭上眼睛享受。**视觉是人们感知世界的第一渠道,但在亲吻时,你应该闭上眼睛,用心灵去体会这刹那的温存。更重要的是,亲吻时,彼此间的距离微乎其微,缺点会被放大,反而不美观。

**对自己的吻有信心。**不要老追问伴侣,自己吻得如何。因为即使对方心有埋怨,也不会直接告诉你。



吻也需要学习。吻是一门技术,经常练习亲吻,能明显提高你的吻技,让伴侣欲罢不能。

(辰芸)

## 两性聊吧

**不再为爱痴狂:**我和丈夫从高中毕业即开始恋爱,结婚六年了,其间我们分手了两次,并且都各自找到了另一半,但最后我们还是回到起点并再次同居了,眼下,我们又到了“崩盘”的边缘。

**月冷秦关:**由于西风渐劲,不少年轻人感情反复,如同儿戏的婚恋观念已达至难以得到父辈理解的地步。

据专家分析,年轻夫妇之间的聚散,是一种相处模式的调整。之所以分手,必然是因为一些性格、家庭、相处方式等方面的问题,使得双方不能继续忍受当前的相处模式,一时无法得到调和。至于复合,则可能是通过建立距离感,找到了一种比较好的互动方式,但也不排除有纯粹是因为感情太深而反复的人。

感情用事地分分合合,并不能解决彼此之间已经存在的问题,还可能给双方带来更大的伤害,不断重演不良的感情模式,最终的伤害将无法挽回。

情侣们不要随便玩分分合合的游戏,而应该培养勇于承担的责任感,培养成熟的情感观念,锻炼与爱人和谐相处的能力,在发现问题时积极、理智地解决问题。不敢面对而选择分手,是一种逃避与不负责任的表现。

在没有决定是否要跟对方长相厮守时,最好不要盲目发生性关系;而已婚者就更应该对家庭负责,对自己负责,不能因一己之私,而草率决定彼此的分离。对方大意而致的错误,应得到包容,不要让一时的冲动造成长久的悔恨。破镜重圆固然美好,但细水长流才是我们不变的追求。

**碎花情痴:**妻子老是责怪我太粗心,可我就是弄不明白,孩子都那么大了,夫妻之间还需要多细致?

**雁阵过夜空:**对于女人来说,男人的粗心是很难容忍的,稍不留神就会踏入“女性雷区”。男性的五大通病有:

1.不守时。是否守时当然不是评判一个男人好坏的唯一标准,但迟到绝对是最令女人痛恨的。因为迟到意味着你对她不够尊重。

2.健忘。男人或许觉得,“我忘了”是一个非常完美的借口,可女人却认为这是对她的忽视。长期下去,她也会忘记你。

3.秘密。男人觉得如果对伴侣保留一些秘密,生活可以更美好。一旦她发现了这些秘密,就会觉得你很虚伪。如果你有什么小秘密或犯了错,就勇敢地向她承认。

4.态度。你衣冠不整地去参加伴侣的家庭聚会、没有带礼物等,都会被女人视为态度不端正。不要认为只要你去了,就可以代表一切。你的热情才是最重要的。

5.盯着别的女性。女性对伴侣的一举一动都很敏感。她不愿意在对伴侣说话的时候,看到一双游离的眼睛。不仅如此,如果你当着她的面赞赏别的女性,她会觉得自己不够好而很受伤。

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