

婚姻物语

□ 记者 李永高

夫妻吵架要“吵透”

俗话说：“天上下雨地上流，小两口吵架经常有。”不过，关于这俩口子如何吵架更有益于健康，还真是有点说头的。近日，有关专家建议，夫妻吵架要吵就“吵透”，“半路刹车”不利于健康。

6月7日，中华中医药学会选出的中医界11位首席健康科普专家集体亮相，传统医学研究中心研究员樊正伦在给予已婚女士的建议中指出：“如果跟你先生吵架，什么时候把你气哭了再走，吵架要吵透，不能吵半截。”

樊正伦给出的解释是，人生气时，肝气特别旺，一哭，肺气就上来了，肺属金，肝属木，金克木，如果气一半，肝气没下来，回头得接着吵架不说，还容易得病。

我市的资深心理咨询师刘鹏很赞同樊正伦的说法。

刘鹏说，夫妻吵架就跟生活中偶染感冒、发烧一样，人人都难避免，并且事实证明，它对夫妻双方的关系融洽有催化作用，有利于双方对美满、幸福生活的共同追求。但现实中，有的夫妻感情越吵越好，有的却因吵架而



使关系恶化，导致离婚。因此，妥善处理夫妻吵架问题，就需要大家接纳吵架、正视吵架、理解吵架、认真对待吵架。

首先，应该承认不同的家庭背景、学历修养、生活经历，造就了不同的价值观、人生观，所以，产生矛盾是不可避免的。尊重个体差异，吵架才显得有意义。

其次，夫妻不要把吵架当锥刀，妄图通过修整，把对方变成你希望的模样。那样最终会伤害双方。

更重要的一点是，有效果比有道理强。夫妻吵架时，双方经常感觉自己是对的，是有道理的，而不顾及效果。其实，在我好、你好、大家好的原则基础上

追求效果，比坚持道理和正确更有生活的意义。

因此，刘鹏建议，夫妻应允许对方偶尔生气，但必须坚持动口不动手，杜绝人身攻击，要就事论事，并学会主动认输，跟自己的爱人认输是一种美德，不丢面子；最好能在24小时内结束吵架；如果吵架在所难免，沟通技巧也是非常重要的，例如要学会倾听，用真诚的眼睛告诉对方，“我在认真接受你的建议”；要学会感恩和欣赏，用心理暗示告诉自己，对方没有恶意，“我们是相亲相爱的一家人”。

最后，刘鹏说，家庭中的吵架，就像我们炒菜时锅铲难免碰锅沿儿一样，但是，一定要把这盘菜做熟，不要夹生，既然夫妻吵架不可避免，那就让我们吵出和谐、吵出依恋、吵出平衡。



两性讲堂

贤妻为何守不住婚姻

婚姻并不总是“好心有好报”。越是贤妻良母，婚姻越易成为悲剧，原因无外乎以下几种。

第一，心怀童话式的幻想。依赖型的女性完全不看现实环境，也不在意丈夫是哪种类型的人、是否喜欢被依赖。她一厢情愿地相信，30年前的传统角色，可以一成不变地应用在今日社会。她可能看到自己那作为传统主妇的母亲，结局似乎不错，因此就告诉自己：“只要我把家里收拾得妥妥当当，其他事就不用操心了，丈

夫自然会永远爱我。”这种“只要我乖，人就爱我”的非理性想法，阻碍了其自我调整、适应现实能力的发展。

第二，凡事讨好丈夫。如此不但失去了个性，也永远不可能变成丈夫喜欢的样子。长此以往，由于“物以稀为贵”，丈夫渐渐觉得她俗不可耐，像嚼过许久的口香糖一样淡而无味。此时，她对丈夫的吸引力，自然比不上路边的“野花”，若丈夫恰巧处于一个有许多机会、选择的环境中，她的处境便岌岌可危了。

第三，觉得不被人爱、失

去自我价值感与感情上的自立时，就越需要得到丈夫的怜惜。当她为了满足自己的安全感而更加屈就、讨好丈夫时，婚姻关系便陷入死结。此时两人都很困惑，不知事情为何会发展到这种令彼此都痛苦的地步。

第四，对一位从小接受“男女平等”教育的女性来说，要她婚后牺牲自己，在家中服侍丈夫、小孩，心中自然会期望自己的牺牲值得，期望丈夫也能扮演好角色。但期望是一种无言的要求，当丈夫不明白，或不能满足这些期望时，两人

间的冲突就无法避免了。越看重自己的牺牲，对丈夫的期望值也就越高。

第五，传统社会道德与规范约束大不如前，个人的角色行为也不如过去单纯、容易预测。有些婚姻失败的主因，就在于对环境变迁没有心理准备。电影《少林功夫》中有这样一段：男主角与同伴奉命外出，因轻信人言而误入陷阱。当他回寺领罚时，师父问他得了什么教训。他说：“永远要期待着意料之外的事。”这话值得每个处于婚姻中的人深思。（黄维仁）



男人为啥爱看世界杯

□ 记者 朱娜

世界杯呢？

我市资深心理咨询师杜彬说，男人都有内在的激情和冲动，希望骑着骏马奔跑在沙场上。在和平年代，足球则给了他们一个突破、释放的端口。110米长的绿茵场上，22个人，一个足球，世界浓缩为2个球队，梦想的战场在此实现。男人都有自己喜欢的球队，从自己喜欢的球队身上可以找到归属感。足球不同于篮球、乒乓球等可以快速得分，一场90分钟的足球比赛，经常会以0:0的结局出现。足球最考验耐力、毅力、打法和团队配合。男人在看世界杯时，也把自己投射为场上的一员健将，一同体验在战场上厮杀的分分秒秒。足球场上也是速度、奔跑、激情、

力量的竞争，男人们相互竞争的欲望在此得到了最好的诠释。曾经有资料说，世界杯是最能带给男人高峰体验的活动。

现代社会的男人要面临如房贷、升职等种种压力，男人面对的压力相对女人来说更多一些，他们也被称为“难人”。世界杯恰好给男人们一个宣泄的理由。喜欢的球队胜利了，崇拜的球员进球了，男人可以欢呼雀跃、额手称庆。当喜欢的球队失败了，男人也可以为之伤悲。无论在那时想到了什么都不重要，重要的是世界杯给了男人一个放纵的理由。据统计，世界上每12个人里，就有1个人观看世界杯，世界杯给了全世界男人一个共同的话题。

四年一度的世界杯重燃战火，这令无数球迷为之疯狂。同时，这也是为男人们准备一场盛事。他们为之疯狂、痴迷的背后又隐藏着什么？

世界杯是全世界最顶级的赛事，男人热爱足球是人所共知、不言而喻的事实。据统计和预测，本届世界杯平均每场

观看人数达5.3亿人，在韩国队的首场比赛中，仅在中国，就有2400万人通过央视五套观看。相比其他赛事，比如乒乓球、台球等，足球被称为男人的运动。或许女人们无法理解，一群人为了一个球跑来跑去有啥意思？可男人们却从中找到乐趣。那么，男人为什么爱看

性爱新知

芹菜蔬菜中的伟哥

青翠爽口的芹菜在餐桌上很常见。近日，美国出版了一本新书《永远健康的十步》，其中有一章节就提出，对男性而言，芹菜是“蔬菜中的伟哥”，具有良好的助性效果，夫妻共同饮用芹菜汁更能促进性生活和谐。

浙江中医药大学附属第二医院男科中心吕伯东教授介绍，芹菜是种营养丰富、具有一定保健作用和药用价值的蔬菜。100克芹菜中含蛋白质2.2克、钙8.5毫克、磷61毫克、铁8.5毫克以及丰富的胡萝卜素和多种维生素，蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍，铁含量为番茄的20倍左右。

芹菜的降压作用为人们所熟知，对血管硬化、神经衰弱亦有辅助治疗作用。但它最明显的功效是促进性兴奋。西方一度将芹菜称为“夫妻菜”，古希腊僧侣曾将之列于禁食，主要是因为芹菜含有雄性激素，能刺激勃起，还会使男性体味更好闻。

值得一提的是，不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶，这不太科学。芹菜叶的营养价值很高，有10项指标都超过了茎，包括钙、铁、钾、维生素A和维生素C等。如果不太习惯芹菜的口感，不妨将它榨成汁饮用，一样会有不错的“助性效果”。

(张强)

自慰不会伤了女人

自慰是性生活不足的一种补充，对女性来说，它更是了解自己、提升性感的重要方式之一。但据美国著名两性网站“关于”6月7日报道，不少女性都存在疑惑：为什么自己的性感会在自慰后下降。这是不是和自己使用性工具有关，时间久了，会不会性麻木？

美国注册性治疗师考丽·西弗伯格指出，女性对自慰的恐惧和排斥远甚于男性。许多人一直被灌输错误思想，认为获得美好性感受必须付出代价。如现代性治疗开创者之一海伦·辛格·卡普兰就说，女性长期用性工具，可能导致其在正常的性生活中无法获得满足。

然而，1996年，一项关注女性和性工具的研究结果，发表在美国一本先驱派的学院刊物上。结果显示，女性自慰有多种方式，她们会交替使用，仅有不到10%的女性表示，没有了工具的辅助，自己就无法得到高潮。

考丽·西弗伯格表示，在临床上，确实会见到女性在自慰后出现阴蒂、阴道麻木和不适，这和刺激时间、方式有关，但都是暂时的。性器官的“自我修复”能力非常强，除非是强烈外伤，否则很难破坏性感受，无需为此过分担心。（张越）