

大多数人都认为,争论有损于夫妻之间的感情,所以,有的人为了家庭的稳定宁可保持“沉默”。但是从心理学的角度分析,适当的争论可以增进夫妻感情。

可以形成正确的意见。一个人对事物的认识可能带有很大的局限性,提出的意见也势必带有片面性,只有夫妻之间进行适

可以缓解心理压力。在家庭心理治疗中,心理医生经常会鼓励夫妻争论,有时夫妻在咨询室里就能吵得很厉害,这样做是因为争论起码还是沟通的一种形式,起码说明夫妻之间还有“关系”、“有瓜葛”、“在意对方”,而不是“陌路人”。夫妻如果能够把心里话含着眼泪和委屈说出来,才能把积压在心中的不良情绪发泄出来,有利于身心健康。

夫妻之间恰当的争论,可以营造出家庭的民主氛围,可以把自己的想法充分地表达出来,体现出家庭权利的平等,体会到一方对另一方的尊重。但是,凡事都要有个度,夫妻在争论中也是一样,要把握好争论的分寸和范围,要一事一议,就事论事,千万

别怕“吵闹”影响夫妻感情

当的争论,才能事越辩越清,理越辩越明,才能避免决策失误,利益受损。如果一味地听从和迁就一方的意见,难免给家庭带来不愉快。

可以化解夫妻矛盾。夫妻之间最大的感情危机就是有了矛盾后保持沉默,结果是矛盾越积越深,疙瘩越结越大,感情越疏越远,发展成不可调和的矛盾。夫妻之间有矛盾不可怕,是很正常的,只有及时适当地争论,才能知道对方的心思和意见,才能明是非、知对错,才能根据问题的症结进行“对症下药”,通过开展批评与自我批评,达到沟通思想、化解矛盾的目的。

不要把过去“陈芝麻,烂谷子”的事都搬出来,特别是不能把以前有争议的事和伤心的事再提出来,以防因过去不愉快的事而影响现在争论的氛围。另外,不要像大人训斥小孩那样争论,而是要把对方当作平等的成年人来说理。争论的结果要听从有理的一方,而不是胡搅蛮缠。

(刘晓颖)

现代人婚姻面临四个“高危期”

家庭幸福是社会和谐的基础,而婚姻又是维系家庭的纽带。但近年来,随着经济、社会的多元化发展,离婚率也呈逐年上升趋势。北京市海淀区人民法院日前根据近年受理的离婚案件总结发现,当前夫妻离婚多发生在四个时期。

第一,“闪婚闪离”期。时下,“80后”一代逐步进入适婚年龄。他们婚姻观念较为开放,凭一时冲动而草率结婚的情况时有发生,但由于夫妻双方对生活缺乏必要的预期和准备,以致日后难以共同承担生活压力,最终劳燕分飞。海淀区法院受理的此类离婚案件中,婚姻维持最短的不足5个月,当事人年龄最小的只有23岁。

第二,“七年之痒”期。该阶段是公认的婚姻多

变期。从统计的离婚案件来看,多数当事人认为,此时夫妻双方在感情上逐渐进入平淡阶段,而家庭事务却越来越繁多,经济压力也日益增强。尤其是子女出生后,子女的教育和入学问题更是耗用大量精力。这种巨大的压力,导致许多年轻夫妻选择离婚。

第三,子女升学期。子女教育问题是当今家庭生活的重中之重。海淀区法院在受理的离婚案件中发现,很多当事人正是出于对孩子学业的考虑,而尽量维持婚姻关系。一旦子女顺利升学,当事人之间的“责任维系”便自然中断,离婚也就顺理成章。

第四,夫妻更年期。此时,子女基本都已成年,家庭生活更加平淡。同时,处于更年期的夫妻双方烦躁心理加剧,彼此口角频发,促使外遇指数飙升,最终导致离婚高发。

(公磊 李京华)

并非喝酒导致“啤酒肚”

德国联邦营养医学会最新研究表明,“啤酒肚”与男性的遗传基因有关,就像女性肥胖从臀部开始一样,男性的脂肪大部分储存于腹部。

当然每个男人的基因不同,引发“啤酒肚”的可能性也不同。一般来说,青少年有“啤酒肚”,往往是因为营养过剩;对于中年人而言,睡眠质量差是主因。随着年龄增长,男性睡眠阶段减少,由于睡眠质量差,荷尔蒙的分泌会随之减少,荷尔蒙的缺乏使体内脂肪增加并聚集于腹部,而且年纪越大影响越明显。

此外,很多中年人长时间坐着办公,缺乏运动,容易造成腹部脂肪囤积。在工作压力较大时,不少人会饮食过量,导致消化不良,这也易造成体重超标。

一般男人的体内有大约300亿个脂肪细胞,随着年龄增长,这些细胞就会增多。因此,几乎每一个男人在30岁以后,体重都要增加,加上他的基因、荷尔蒙和减慢了的新陈代谢,都会对他的腹部产生影响。

“啤酒肚”与“喝啤酒”关系不大。传统观念认为,过量饮用啤酒将使人出现大大的“啤酒肚”,但最新研究显示,喝多少啤酒实际上与人的腰围没有关系。

欧洲研究者发现,好饮啤酒者出现啤酒肚乃至肥胖的几率,并不比不喝啤酒的人高。虽然啤酒算不上减肥饮料,但也并不是造成饮酒者超重的原因。研究者发现,排除运动及教育等因素,经常喝啤酒的人与那些不喝或很少喝的人相比,腰围并不会更粗,体重也不会更重。

实际上,一杯啤酒的热量仅为150卡路里,脂肪也只有0.3克,而且啤酒含有蛇麻子等物质,还能降低得心脏病、糖尿病的机率。因此,一天喝一杯啤酒没问题。

“啤酒肚”危害几何

“啤酒肚”属于腹部肥胖。世界卫生组织认为,腹部肥胖很可能成为影响健康最危险的杀手之一。

腹部肥胖是加速衰老的主要因素之一,目前已证明有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系,其中包括冠心病、心肌梗塞、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等。此前,有研究表明,挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率,是正常男性的8倍;得冠心病的概率是常人的5倍;得糖尿病的概率是常人的7倍;脑溢血和脑梗塞等疾病,在“啤酒肚”男性中也较常见。

导致上述状况的主要原因是,腹部脂肪与身体其他部位的脂肪性质不同。腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液,并随血液直接进入肝脏。当肝脏游离脂肪酸分子过多时,会转化成低密度脂蛋白,并随血液流往心脏、肺和动脉。其中一部分低密度脂蛋白转化为有害的胆固醇,诱发

疾病。一是,在产品名称上做文章。1.从名称上暗示疗效,如“耳贴灵”“骨质增生一贴灵”“脚气一贴净”“菌必净”等。2.名称高度仿效药品,如“慢炎舒舒”“慢咽舒舒”(仿国准字

加湿器使用不当会致病



较难传播,但若空气湿度太高,如超过90%,会使人呼吸系统和黏膜产生不适,免疫力下降,对老年人尤其不利,会诱发老年人患上流感、哮喘、支气管炎等病症。

长期使用加湿器的家庭,使用时最好配置湿度表,将室内湿度保持在一定范围。使用加湿器注意事项:

1.关节炎、糖尿病患者慎用空气加湿器。

2.最好每天换水,每周清洗。加湿器应每天换水,而且最好一周清洗一次,以防水中的微生物散布到空气中。

3.不能直接将自来水加入加湿器。因为自来水中含有多种矿物质,会对加湿器的蒸发器造成损害,所含的水碱也会影响其使用寿命。

4.加湿器应每天换水,而且最好一周清洗一次,以防水中的微生物散布到空气中。

5.加湿器应每天换水,而且最好一周清洗一次,以防水中的微生物散布到空气中。

6.加湿器应每天换水,而且最好一周清洗一次,以防水中的微生物散布到空气中。

7.加湿器应每天换水,而且最好一周清洗一次,以防水中的微生物散布到空气中。

8.加湿器应每天换水,而且最好一周清洗一次,以防水中的微生物散布到空气中。

青年情侣兴起AB制付账新方式

“今晚部门聚餐,韩式烧烤,AB制。”这则公告,出现在沈阳一家公司的QQ群里。当晚,这个部门的8人来到饭店聚餐,大家在饭桌上吃得兴高采烈,酒足饭饱,部门负责人许彩丽起身付账。

结束许彩丽对大家说:“女士30元一位,男士60元!”没有任何异议,大家就各自掏钱交给她。许彩丽介绍说,他们这种AB制付账方式已经采用几个月了,“男士吃东总比女的美食大些,他们多出些,也是合情合理,而且男士也会觉得比较有面子。”

许彩丽所说的AB制就是在白领中兴起的一种付账方式,即费用在AA制基础上,男的多出点,女的少出点。

不仅在白领中间,更多的在青年男女朋友中间,AB制更为流行。刘薇

和男友是大学同学,现在工作都才满一年,刘薇在一家事业单位做秘书,每个月有不到两千元的收入,而男友是一家房地产公司的销售人员,收入不稳定。刘薇说:“男朋友爱面子,每次约会他都抢着掏钱,有时候我坚持一下,他还要和我生气。”

后来,刘薇想了个主意:“现在流行AB制,我就跟男友说以后出去约会,你出大头,我出小头。虽然一开始不情愿,但经不起我软磨硬泡,同意了。比如说出去吃饭两人消费150元左右的话,我就拿50元,虽然不是很多,但实际上也减轻了他的花销。”

刘薇认为,无论哪一方付账,长久下去经济也会吃不消。而男女朋友之间要是AA制会显得生硬。AB制是男女朋友之间最合适的埋单方式,男



人又不失风度,女人又体现了体贴。

但也有人并不赞同这种付账方式,在房地产公司工作的何家铭说:“这样算得清清楚楚实在是太麻烦了。谁掏不一样是掏啊?再说,今天你掏钱请我了,明天不就是我掏钱请你吗?”

东北大学社会学教授包德功认为,从传统的“谁请客谁埋单”到风靡全球的AA制,再到现在新潮的AB制,不同的消费付账方式反映了社会观念的变化和发展。相比AA制来说,AB制的消费方式更为公平和时尚,也是传统价值观的回归。因为社会对男性的责任、自身层次等要求远大于女性。

(姚剑锋)

为啥觉得别人的老婆好

经常会有男同胞这样慨叹:“结婚以前,我觉得自己的爱人挺漂亮的,可婚后,却越看越不顺眼,反倒觉得别人的老婆样样都好……”的确,现实生活中不少人都会有类似的体会。究其原因,主要有以下因素有关:

(1)距离产生美。结婚以后,夫妻双方朝夕相处,时间一久,彼此之间的新鲜感随之逐渐消失。相反,看其他异性,就与自己婚前看爱人一样,充满了好奇、新鲜感。

在丈夫的角度,总希望自己的爱人完美无缺,而看其他异性,相对而言多了些宽容,眼中也就多了些“优点”,少了许多“缺点”。

(2)欣赏角度差异。欣赏自己的爱人和欣赏其他异性,两者所采取的角度是完全不同的。前者是站

(3)心态不同。婚外异性交往时,往往渴望对方的信任、好感乃至爱慕,于是彼此逢迎,并有意掩饰自己的不足。而婚后夫妻相处,彼此无须掩饰,往往就会只看见对方的缺点,却想着其他异性的好处。

(4)感受差异。夫妻相处日久,往往会发现一种心理和状态,就像久居芝兰之室而不闻其香一般,对自己爱人的优点习以为常,而对其其他异性的优点则容易发现。

(5)异性相吸。婚外与其他异性相接触,最基本的是男女间的相互吸引,这是一种本能。

总之,并非是你的爱人不好或者不优秀,只要你调整好自己的心态,就会发现你的爱人有很多优点。

(胡宏)

饮食不均衡小心得甲亢

35岁的刘女士患甲亢已经六七年了,病情一直控制得还可以,可最近半个月越来越消瘦,脖子粗得明显,去东南大学附属中大医院内分泌科检查发现甲亢又复发了。东南大学附属中大医院内分泌科陆青松营养师指出,刘女士的发病很可能和饮食有关。

据了解,刘女士最近饭量比较大,但饮食不均衡,尤其是主食和荤菜摄入较多,极少吃水果和蔬菜。陆青松营养师说,我们建议甲亢患者在饮食上要注意“三高一低”,指的是高热量、高蛋白、高维生素、高纤维、高碘、高钙、高磷等。

而现在大多数患者往往比较重视摄入高热量的食物,忽视了蔬菜和水果的摄入。防治甲亢,不但要避免一次性摄入过多,还要适当增加餐次,正常三餐外,另加副餐2~3次,如两餐间增加点心。此外,建议多摄入各种新鲜的有色果蔬,如胡萝卜、芹菜、木耳、百合、桑椹、枸杞、山药、芡实、大枣、西瓜、橘子、苹果等。

肉类却喜欢食用动物脂肪含量很高的肥肉、肥肉、羊尾等,甚至有的人认为,肥肉不利于健康,肥肉羊肉无害。实际上,过量摄入各种脂肪的危害性都是相似的,都会摄入较高的胆固醇、饱和脂肪酸和比瘦肉更多的热量。

另外,中国对菜肴的烹制技术常常能使肥肉变成肥而不腻,诱使人们食用更多的肥肉,这类肥肉可能会因为烹制时间较久而析出一部分脂肪,但仍然是高脂肪食品。禽类的皮中含有脂肪量较高,也是一些人愿意食用的原因,如烤鸭、炸鸡等。

这里要特别提醒,人们在控制动物脂肪摄入的时候,特别是高血压和其他心血管疾病患者,应注意控制隐形肥肉的摄入。(姜微波)

冬季饮食小心“隐形肥肉”

松鼠鱼、菊花鱼、一些拔丝菜肴等。还有些餐馆或是为了调配色泽、增加香味,或是为了充分利用肥肉,也常用大油烹制菜肴。这类菜肴在冬季非常受欢迎,菜碟的温度降低后,容易观察到油脂呈现半凝固状态。

肉馅类食物和丸子类的菜肴往往也含有大量的隐形肥肉,容易被忽视。一些人虽然平时不食用肥肉菜肴,但在涮

要成分分别描述功能主治、适应症,以暗示整个产品的治疗作用。3.超出保健功能暗示对各种疾病有治疗作用,有的甚至对疗效作出承诺,其宣称的适应范围不但超出保健范围,甚至超过同类药品的适应范围。

(滕军伟 刘翔霄)

如何识别“保健品假冒药品”