

# 永恒真爱的确存在



现今很多人都认为永恒的真爱只是电视剧中骗人的话,但最近一项研究发现,原来情侣间的真爱也可以历久不衰,海枯石烂。

英国的《每日邮报》对此进行了报道。报道称,美国科学家利用一些毫不浪漫的实验,例如大脑扫描,来证明真爱并不会随岁月而消逝。他们指出,一对夫妇结婚超过二十年后,仍会深爱着对方,看见对方的兴奋感觉就如初恋一样。这项发现说明,就算是相处多年的老夫老妻,也未必会因为太熟悉对方感到厌倦。研究员费希尔博士说:“如果你问世界各地的人,爱情是否能历久常新,他们大抵会转转眼,回答说:‘应该不会吧!’大多数课本也这样说,但我们证明了这是错误的。”

研究人员找来了十七名男女,他们都对配偶从

一而终,平均已结婚二十一年。研究人员叫他们看着其配偶的照片,期间对他们进行脑部扫描。结果显示,他们的反应与相恋不足一年的情侣相似:他们的中脑侧被盖区出现了反应,会产生令人兴奋的化学物质多巴胺。

另一位研究员阿伦博士说:“我们相信这是真的。这是脑部扫描的结果,骗不了人。”

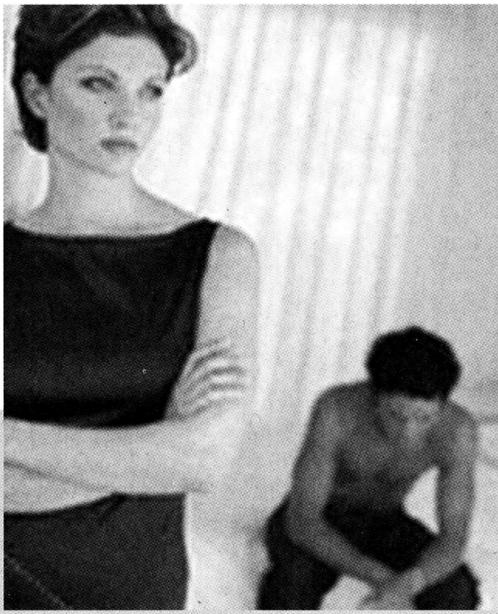
最难相处的关系就是夫妻关系,因为在这个关系里,它复杂就复杂在不单单是夫妻,还必须是好友、亲人,甚至是父女、母子、兄妹、姐弟般的关系,还可能是支配、服从、受虐、被虐、敌我、玩弄等关系。人类最复杂、最高级别的人际关系就是婚姻关系。

### 出现了婚外情怎么办

第一,女性不要认为这个男人发生婚外情就是不爱她。因为一旦产生这个想法,这个女人就崩溃了,而且很多女性是自动思维,当她发现丈夫有婚外情,她立即想到丈夫已经不爱她了。

第二,不要认为这么多年来的生活全是欺骗。因为丈夫曾经告诉她,绝不会爱第二个人,她觉得在一见钟情丈夫就在欺骗她,所以她这些年来的爱情都是假的,这个念头就很可怕。

第三,不要认为自己很悲惨。如果她觉得自己很悲惨,和这个男的生育女多



# 婚姻的烦恼从哪里来

年了,她从来没有被爱过,她就会陷入绝境。她怎么办?她就要愤怒,她就要抗争,她就要跳起来,最后她就会受到伤害。

面对婚外情,可以用以下几个方法试试

第一,不要纠缠在这件事情上,怀疑先生有婚外情,女性一般忍不住要去证实,想找到更可靠的证据。这样的关注一旦发生,你真的会发现你丈夫有很多可疑证据。

第二,不要做的就是去找这个女的,尤其不要攻击这个女的。

第三,不要到处宣扬,男人对自己的社会印象比较在意,他会有较强的自我保护意识。

第四,丈夫的婚外情不要告诉家人,尤其是老丈母、老丈人。否则,这个男人以后去妻子家就很尴尬。这毕竟是夫妻隐私。更不要传播到单位,有些妇女到单位去闹,让领导去管自己的丈夫,或者给他一个教训,这都是导致婚姻破裂的无效行为。

第五,不要在这段时间对先生过分的好,你不要装扮成情人的样子,这样会让男人不舒服。你一定要表现出独立

(黄辉冰)

对于男性来说,“中年危机”是不是一定要移情别恋来化解?中年男子对年轻女孩的“洛丽塔”情结是否普遍定律?广州向日葵心理咨询中心的婚姻家庭指导师胡慎之指出,并非人人都有“中年危机”,即使有也不等于一定要出轨。拿中年危机说事,只是把它当成出轨行为合理化、非道德化的借口。

三种心理容易致中年男性出轨 一是恐惧衰老。

中年男性在生理上正处于一个从高峰往下滑落的状态,随着老年的临近,男性十分恐惧自己的衰老。而通过出轨,与年轻女性交往,希望不断证明自己还行,对异性还有吸引力,以此维持一种“正当盛年”的假象。

二是希望完成年轻时未了的心愿。很多男人希望在这时能够得到弥补,尤其是在精神追求方面,完成未了的心愿。

三是女性情感愈发浓烈。胡慎之指出,“被人需要”的感觉对每个人都很重要。有些中年男性倾向于找和自己年纪相差比较大的小女生作为外遇对象,就像小说《洛丽塔》描述的那样,其

# 中年危机不是出轨理由

就是满足自己“被人需要的感觉”,也就是实现自己在两性关系中的个体价值。

出轨不是解决中年危机的有效办法

“现在有些男性动不动就拿中年危机来作为出轨的理由,但是,并不是所有的人都会出轨,因此出轨只是一个借口,人们做事本能地要为自己找一个看上去‘合理’的借口,来缓解道德感的焦虑。”胡慎之表示,出轨不是解决中年危机的唯一办法,更不是有效办法。“夫妻一方的出轨对家庭成员的伤害非常大,甚至会影响到子女的婚恋观。”



一般来说,生活中比较没有情趣的人到了中年更容易出轨,因为本来一直有一个目标,到中年事业达到一定程度,目标基本实现,就会觉得很空虚、迷茫,需要找到新的奋斗动力。

婚姻情感主要靠女性维持

胡慎之表示,化解中年危机最根本的办法还是要增强婚姻情感,而这主要靠女性来维持。胡慎之说,要增强婚姻的情感,可以通过增加家庭一起活动时间,或者与其他家庭集体活动,增强家庭之间的联系。同时,妻子应鼓励丈夫多和朋友活动,给他适度的自我活动空间。

更重要的是,妻子应该增强自身的内在美,增加自己在性格、气质上的吸引力。尽管在这方面是一个系统工程,但亡羊补牢,犹未为晚。

补,尤其

是在精神

追求方面,

完成未了的心

愿。

三是女性情

感愈发浓烈。

胡慎之指

出,“被人需要”

的感觉对每个

人都很重要。

有些中年男性

倾向于

找和自己年纪

相差比较大

的小女生作为

外遇对象,像

小说《洛丽塔》

描述的那样,其

实

是

在

精神

追求方面,

完成未了的心

愿。

三是女性情

感愈发浓烈。

胡慎之指

出,“被人需要”

的感觉对每个

人都很重要。

有些中年男性

倾向于

找和自己年纪

相差比较大

的小女生作为

外遇对象,像

小说《洛丽塔》

描述的那样,其

实

是

在

精神

追求方面,

完成未了的心

愿。

三是女性情

感愈发浓烈。

胡慎之指

出,“被人需要”

的感觉对每个

人都很重要。

有些中年男性

倾向于

# 没钱的时候女人比男人幸福

一项全球性调查发现,男性更易从金钱中找到快乐,而女性则更易从友谊以及与孩子、同事和老板的相处中得到快乐。

全球市场调研公司——尼尔森公司对来自51个国家的28153人进行了网上调查。调查发现,尽管当前经济陷入衰退且金融市场持续动荡,许多人提醒自己,金钱买不来快乐。

此次“尼尔森幸福调查”显示,调查覆盖的51个国家中,除巴西、南非、越南外,其他国家女性的幸福感受超过男性。

快乐“男女有别”的现象在日本尤其突出,日本女性幸福感受较男性高出15%。

女性对未来比男性更为乐观,对未来六个月的幸福预期超过男性。就全球而言,男性从精神健康中获得的快乐大于女性。

调查还发现,个人财务状况、心理健康和职业发展是三个主要快乐源泉,而与伴侣关系和睦也很重要。

研究人员说,由于女性的快乐更多取决于非经济因素,因此她们的幸福感受就不易受经济衰退影响。也正是这样,现在全球女性的幸福感受超过男性。(方留民)

# 爱情不需要太透明

经常有年轻人来咨询,问我这样的问题:“医生,我准备结婚了。我非常爱对方,对方也很爱我。但是我以前有过朋友,相处了两三年,有过性关系。您觉得我是不是该把这件事情讲出来?”

面对这种情况时,我认为首先要避免以下几个误区:

1.夫妻联盟=牺牲自我。“夫妻联盟”并不等于“夫妻共生”。过度牺牲自我后必然要求对方同样回报自己,如果对方达不到要求,就会产生怨恨,于是“牺牲”之后的爱情往往转变为“占有”。爱情中的双方应该是两个交叉的圆,交叉的那部分是彼此分享的领域;但还有未交叉的部分,未交叉的部分给个体提供成长的空间。

2.爱情=透明。美好的爱情需要诚实的滋养,但是诚实与透明是不同的。透明是毫无遮掩,而诚

实是尊重对方,同时也尊重自我。即使在最亲密的关系中,我们也不需要把心中任何感受和所有想法一一向对方汇报。这样做只能破坏人与人之间

的关系。

3.爱情与背叛水火不容。忠诚是维系爱情的必要条件,但并不是所有的出轨行为都等于背叛,或者说所有的背叛都完全不可容忍。另外,“出轨”行为有时代表了别的含义,比如寻求关注、证明自我价值或者只是为了改变压抑的生存状态。所以,当背叛发生时,与其关注这个行为本身,不如关注行为背后的心理动机。

(黄辉冰)

为什么有些人经常生病,有些人却身体强壮?据美国“网络医学博士”12月15日报道,美国医学专家指出,健康并非天生,只要掌握十个秘诀,你也能增强免疫力,远离疾病。

1.把好口腔关。芝加哥公共卫生顾问乔安娜·布鲁萨德指出,认真刷牙、使用漱口水,能够提高免疫力。口腔卫生差会引发牙周炎,从而导致糖尿病或心脏病,因此把好口腔关是保证健康的第一步。

2.有一双干净的手。洗手的

果,医生都失业。”红苹果、甘蓝以及绿茶中含有一种叫槲皮素的天然抗氧化剂,它能让人们在压力下增强免疫力。美国阿帕拉契州立大学教授大卫·尼曼博士在研究中发现,连续5周通过红苹果摄入槲皮素的人,患呼吸道感染病的风险会降低40%。

4.社交交往要广泛。美国卡耐基·梅隆大学的心理学教授希特勒·科恩说,当人们受到病毒侵袭的时候,一些人格因素会对感冒起到抵抗作用。与内向型人相比,外向型人感冒几率更低,这是因为社交交往会增强机体的抵抗力。社交交往多的人患心脏病的少,寿命也更长。

5.每天动一动。医学博士克里斯蒂安娜·诺斯鲁普说,锻炼可以改善血液循环,增强抵抗力,即便有病菌侵入人体,身体也会把它们统统歼灭掉。

6.睡眠要充足。“每天睡上8个小时,绝对让你少生病。”诺斯鲁普说,碰枕头就着而且整夜睡得好的人,更不容易感冒。睡眠好,代谢水平上升,能迅速地恢复免疫力。

7.情绪要乐观。科恩的研究显示,那些快乐、热情、镇定的人,患传染病的几率较小。他们调查了193名健康人,发现情绪乐观的人感冒症状少,对上呼吸道感染病也有更强的抵抗力。“这是一种稳定的人格特征。人们不患感冒并非因为他们受到病菌侵袭的那天有多快

# 不得病的十大秘诀

道理不言而喻,但多数人却不以为然。医学博士希特勒·科恩说,在感冒流行的季节,每天要多用肥皂洗手。采用正确的洗手方法,能让全球10亿人远离感冒,还能预防其他传染性疾

病。

3.多吃红苹果。“每天一苹

果,医生都失业。”红苹果、甘蓝以及绿茶中含有一种叫槲皮素的天然抗氧化剂,它能让人们在压力下增强免疫力。美国阿帕拉契州立大学教授大卫·尼曼博士在研究中发现,连续5周通过红苹果摄入槲皮素的人,患呼吸道感染病的风险会降低40%。

4.社交交往要广泛。美国卡耐基·梅隆大学的心理学教授希特勒·科恩说,当人们受到病毒侵袭的时候,一些人格因素会对感冒起到抵抗作用。与内向型人相比,外向型人感冒几率更低,这是因为社交交往会增强机体的抵抗力。社交交往多的人患心脏病的少,寿命也更长。

5.每天动一动。医学博士克里斯蒂安娜·诺斯鲁普说,锻炼可以改善血液循环,增强抵抗力,即便有病菌侵入人体,身体也会把它们统统歼灭掉。

6.睡眠要充足。“每天睡上8个小时,绝对让你少生病。”诺斯鲁普说,碰枕头就着而且整夜睡得好的人,更不容易感冒。睡眠好,代谢水平上升,能迅速地恢复免疫力。

7.情绪要乐观。科恩的研究显示,那些快乐、热情、镇定的人,患传染病的几率较小。他们调查了193名健康人,发现情绪乐观的人感冒症状少,对上呼吸道感染病也有更强的抵抗力。“这是一种稳定的人格特征。人们不患感冒并非因为他们受到病菌侵袭的那天有多快

# 七招防电脑皮肤病

第一招:保证荧光屏清洁。每天开机前,用干净的细绒布把荧光屏擦一遍,减少上面的灰尘。

第二招:隔离最重要。要学会使用隔离霜,薄薄的一层,就能够让肌肤与灰尘隔离。比如使用美白保湿隔离霜、防护乳。另外,用点具有透气功能的粉底,也能在肌肤与外界灰尘空间筑起一道屏障,但不要油性粉底。

第三招:经常清洁。“静电吸尘”,用电脑会让你的脸很脏。半天工作下来,一定要洗脸、洗手,按肤质选用不同系列的洁面乳清洗,让皮肤放松;下班后要及

时清洗。

第四招:经常补水。电脑辐射会导致皮肤发干。身边放一瓶水剂产品,如滋养液、柔肤水、精华素等,经常给脸补水。在自己的护肤用品中添加一些水分的护肤霜和抗皱霜。用1:5比例的甘油和白醋涂擦皮肤,既能让肌肤变滑嫩,又能省钱。

第五招:每星期做一次深层清洁面膜和保湿面膜。对皮肤进行深层清洁和保湿。这有助于收缩变得越来越粗大的毛孔。最好按肤质使用个人专业护肤品,同时注意配以正常的作息、饮食。不过,想要收缩变得粗大的毛孔,改善肤质,决非一朝一夕的事情,任何方法都必须长期持续使用才会显露出效果,三天打鱼两天晒网是没有用的。

第六招:经常喝绿茶。绿茶中的茶多酚具有很强的抗氧化作用。

第七招:经常吃富含维生素A的食物。应多吃富含维生素A的食物。如胡萝卜、豆芽、红枣、动物肝脏、瘦肉等,以补充体内维生素A的不足。

危险习惯一:前胸口袋里装硬物。很多男人喜欢将日常用品装在上衣口袋里,比如,手机、钥匙、笔或名片之类。当然,这在平时并无大碍,但如果在开车时,可就蕴藏着极大的危险。

当然,正常行驶中是没问题的。可是一旦发生事故,哪怕仅仅是紧急刹车,您的身体肯定会剧烈地向前冲,在安全带的作用下,您会被紧紧地勒住。换句话说,安全带对您的身体的压力非常大,此时如果您的前胸口袋里装着手机等硬物,就很有可能惨遭伤害,比如:肋骨骨折。

有关专家建议,为了避免此类事故的发生,只要在开车前翻翻衣兜,将口袋特别是前胸口袋里的东西,尤其是一些硬物拿出来,放在车

里可靠地方即可,浪费不了多少时间。

危险习惯二:系硬而细且带金属扣的皮带。相信每个男人腰上都会系着皮带,可是如果您系的是那种又硬又细,且带有金属扣的皮带,您在开车出事故时就增加了一定的“危险系数”。皮带位于腹部,正是安全带通过的地方。当事故发生时,细长的、带有金属扣的皮带会在安全带的作

用下,深深地压向您的腹部,这样会加剧损害您的内脏。

危险习惯三:行李厢内乱放杂物。有些男人粗心,常常将车内搞得一塌糊涂。尤其是驾驶旅行车或MPV、SUV,因为这类车的乘坐空间与行李厢空间是相连的,如果您将杂物放在后座,把行李厢变成了“杂物间”,又不用网罩固定这些杂物。此时,危险就来了。

通常车子的后方行李厢空间是所谓的“防撞缓冲区”,也就是说车子一旦发生撞击,吸收撞击力,以此缓解危险性。可是,如果这里被您堆得满满的,一旦发生事故,这些杂物在力的冲击下在短时间内会变成“重磅炸弹”直击您的后脑勺,后果如何?您自己心知肚明。

怎么办?赶快改掉乱堆乱放的坏习惯吧。如果有些东西必须放在行李厢内,记住一定要用网罩固定起来。

危险习惯四:将头或身子探出车窗外。开车时将头探出窗外吐痰,这只是个别人的行为。首先这种行为是不文明的,应该加以抵制;而从开车的安全性来说,就更令人担忧。在您将头探出车窗外的一瞬间,如果从旁边疾驶而过一辆汽车,很有可能使您的脑袋受到伤害。

解决上述问题很简单,在车里准备一个垃圾袋,将痰吐在里面,下车后再把它扔进垃圾袋。

# 低盐少油才是好方便面

方便面国家标准日前已通过全国粮油标准化技术委员会的审定,不久将正式出台。

原行业标准并没有划分很详细,只是规定了油炸方便面的油脂含量≤24%,含盐量不高于2.5%。新国标严格限制了各种面的脂肪指标上限,泡面的脂肪上限为22%,而干吃面要求具有独特的酥糯性口感,油脂含量较高,因此干吃面脂肪含量上限规定为25%;泡面的含盐量应≤2.5%,干吃面则不超过3%。

“如今,方便面的市场占有率很高,如果太咸太油都会给健康带来负面影响。”中国学生营养与健康促进会副秘书长朱玉芳说,以前,一袋方便面含盐量约为6克,而世界卫生组织规定每人每天盐的摄入量不要超过6克,也就是说,吃完一包后,就不能再吃其他含盐食品了。否则,时间一长就会因摄入过多食盐而引发高血压,甚至损害肾脏。

为了延长保质期,大多数品种的方便面都用油炸过,油脂经过氧化后变成氧化脂质。它会在血管或其他器官中,加速人的老化速度,引起动脉硬化,导致脑溢血、心脏病、肾脏病等疾病。如今,新国标严格规定了油、盐含量,使方便面更加健康。

有关专家建议,男人们在开车时,尤其是开长途车时,最好解下安全带,暂时用柔软的布带替代一下。

危险习惯三:行李厢内乱放杂物。有些男人粗心,常常将车内搞得一塌糊涂。尤其是驾驶旅行车或MPV、SUV,因为这类车的乘坐空间与行李厢空间是相连的,如果您将杂物放在后座,把行李厢变成了“杂物间”,又不用网罩固定这些杂物。此时,危险就来了。

通常车子的后方行李厢空间是所谓的“防撞缓冲区”,也就是说车子一旦发生撞击,吸收撞击力,以此缓解危险性。可是,如果这里被您堆得满满的,一旦发生事故,这些杂物在力的冲击下在短时间内会变成“重磅炸弹”直击您的后脑勺,后果如何?您自己心知肚明。

怎么办?赶快改掉乱堆乱放的坏习惯吧。如果有些东西必须放在行李厢内,记住一定要用网罩固定起来。

危险习惯四:将头或身子探出车窗外。开车时将头探出窗外吐痰,这只是个别人的行为。首先这种行为是不文明的,应该加以抵制;而从开车的安全性来说,就更令人担忧。在您将头探出车窗外的一瞬间,如果从旁边疾驶而过一辆汽车,很有可能使您的脑袋受到伤害。

解决上述问题很简单,在车里准备一个垃圾袋,将痰吐在里面,下车后再把它扔进垃圾袋。

# 男人开车四大危险习惯

危险习惯一:前胸口袋里装硬物。很多男人喜欢将日常用品装在上衣口袋里,比如,手机、钥匙、笔或名片之类。当然,这在平时并无大碍,但如果在开车时,可就蕴藏着极大的危险。

当然,正常行驶中是没问题的。可是一旦发生事故,哪怕仅仅是紧急刹车,您的身体肯定会剧烈地向前冲,在安全带的作

用下,深深地压向您的腹部,这样会加剧损害您的内脏。

危险习惯三:行李厢内乱放杂物。有些男人粗心,常常将车内搞得一塌糊涂。尤其是驾驶旅行车或MPV、SUV,因为这类车的乘坐空间与行李厢空间是相连的,如果您将杂物放在后座,把行李厢变成了“杂物间”,又不用网罩固定这些杂物。此时,危险就来了。

通常车子的后方行李厢空间是所谓的“防撞缓冲区”,也就是说车子一旦发生撞击,吸收撞击力,以此缓解危险性。可是,如果这里被您堆得满满的,一旦发生事故,这些杂物在力的冲击下在短时间内会变成“重磅炸弹”直击您的后脑勺,后果如何?您自己心知肚明。

怎么办?赶快改掉乱堆乱放的坏习惯吧。如果有些东西必须放在行李厢内,记住一定要用网罩固定起来。



# 姜丝可乐只治风寒感冒

如果是得了风寒感冒,则患者会感觉全身怕冷、流涕,且舌苔淡白,感冒过程中不出汗。

而风热患者往往会有发热、出汗的症状,还会感到喉咙痛,且流黄涕、大便干结。此类病人建议选用凉性的药物泡水喝,如菊花、金银花、板蓝根等冲水喝,或者吃些银翘解毒颗粒等中成药,对症施治。

最近,在一些网站上看到有文章向公众推荐“姜丝可乐”来治疗流感。“姜丝可乐”真能治疗流感吗?

姜丝可乐,可谓“中西结合”,很有创意。可惜,这样的创意只能用来治疗中医所说的风热型感冒。为什么呢?主要原因在于姜是辛温之品,能发汗解

表、祛风散寒,很多民间方治疗风寒型感冒都用生姜做主药,所以当人遭遇风吹雨淋、风寒侵袭时,及时服用红糖姜汤、可乐姜汤,会取得不错的效果。(吉军)