

董洁潘粤明婚变

不可不知的婚变健康隐患



曾经被称为金童玉女的董洁和潘粤明,一段维持了3年的婚姻就宣告结束。引起网上的一片哗然……离婚对于社会会产生一定的不良影响外,同时对身心健康会造成一定的损害。

婚变损害个人健康

根据生活科学的一项最新研究发现,离婚会损害一个人的健康,这种损害可以从婚前不断持续到再婚后。健康婚姻能对人体产生多方面的健康促进,科学家们认为健康的婚姻能够促进男人的健康,也能改善女人的身心和经济等状况,使得男女双方的身心都处于较为健康的状态。婚姻带来的健康好处就很常见了。

可是,一段美满的婚姻走向衰竭的时候,却会产生许多不可预知的坏处。离婚会导致什么后果?这项新的研究发现,离婚或者丧偶能立即使一个人的身心健康遭受损害,而且这种损害持续时间会很漫长。事件(离婚或丧偶)发生时尤其令人难过。人们会忽视他们的健康,他们非常忧伤,这本身就是健康隐患。他们较少可能去看医生;较少可能去运动;而且睡眠不好。

离婚对健康造成的损害一旦就很难恢复,即使再婚以后也很难恢复到起初的健康状态。所以,离婚不仅仅一个家庭的社会问题,而且会设计到身体健康的问题。

婚变易引起心理问题

婚变?这个问题的外延非常广。婚变引起的健康问题的关键是一心理问题。离婚后

有不少人会去找心理咨询专家,毕竟婚姻的结束没有那么容易被接受。不管是提出离婚的一方,还是被迫分手的一方,都逃不开这个魔掌。女人相对不像男人的洒脱,女人在离婚后普遍存在强烈的孤独、寂寞和失落心理。此外,由于受传统观念影响,离婚后的女人更易被人议论,而导致自卑、抑郁、焦虑和无助。这些不良的心境对女性心理健康十分不利。

婚变后心理问题的调整

1.放下丢失的感情。

离婚后可以大哭几场,把内心的想法多向别人倾诉,发泄出不良的情绪。

2.抵抗依赖心理,面对离婚的现实。

婚姻的长期相处会让双方产生依赖心理,这种依赖心理在婚变之后很难克服。将离婚当作人生的一次经历,告诉自己已经对这段婚姻尽力了,应该了无遗憾。

3.搬开婚前住的房子,离开伤心地重新生活。

旧心理咨询师表示,环境脱敏疗法对离婚女性的心境改善十分有益。也就是说,为了尽快忘掉伤心的记忆,离婚后的女性应尽量脱离原来的环境。

4.改正心态,迎接未知新生活。

离婚只代表这段感情的终结,也可以说又有了追求真爱的权利。摆脱离婚阴影的最好方法,就是开心、乐观的心态迎接新的每一天,也许不久就会收获一份珍贵的感情。

(据家庭医生在线)



每天7件事女人越来越漂亮

一、早晚一杯白开水

早上的一杯可以清洁肠道,补充夜间失去的水分,晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快色素的沉积,使衰老提前来临。

二、一个西红柿

在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的一种,所以每天至少保证一个西红柿,可以满足一天所需的维生素C。

三、一点儿醋

每天喝10ml醋可以延缓血管硬化的发生,是已经重复多次的保健常识。

四、一杯酸奶

从补钙角度看,女人是最容易缺钙的一个群体,而牛奶的补钙效果优于任何一种食物,特别是酸奶,更容易被人体吸收。

五、一瓶矿泉水

一定要名副其实的矿泉水,它含有的微量元素和矿物质是皮肤最需要的。清洗脸部后仰卧,用矿泉水浸湿一块干净的纱布,然后敷在脸上,待纱布变干后,再次浸湿,如此反复,就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。

六、一点儿茶叶

女人一定要喝茶的,如果胃没有毛病,绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性,茶是最天然最有效的减肥剂。

七、一整晚好的睡眠

女性的睡眠时间不能过晚,特别是超过晚上11时,因为从晚上10时到第二天5时,是皮肤修复的最佳时间,而睡眠中的修复才有效。

(据《山西晚报》)

性爱小麻烦
健康大问题

男人的性表现是身体健康的一面镜子,在性爱过程中遇到的一些“小”麻烦,往往会映射出肌体健康的“大”问题。近日,美国邀请康奈尔大学威尔医学院性医学研究实验室主任约翰·穆尔豪博士,对男人性表现所反映出的健康问题展开了分析。就此,本报采访了中医科学院西苑医院男科郭军主任,给出具体对策。

性欲低下,关注激素。可能疾病:雄激素偏低。青壮年是性欲的高潮期,以后随着年龄的增加而逐渐减退。中老年是性欲低下最为常见的年龄段。由于现代社会快节奏的生活,导致人体内分泌失调,这使许多中青年白领也加入到性欲低下的行列。专家建议:长期性欲低下的男性可检查血液游离睾酮水平。一旦发

现雄激素分泌下降,应及时治疗。除补充激素治疗外,还可采用中医药物治疗与食补。

性趣寡然,警惕抑郁。可能疾病:抑郁症或抗抑郁药物所致。失去性趣是抑郁症的典型表现,百忧解和帕罗西汀等抗抑郁药物也会导致性欲降低。专家建议:长时间情绪低落、没有性趣者,应考虑患抑郁症的可能性,及时寻求心理咨询师的帮助。正在服用抗抑郁药物的,可咨询医生更换药物。

勃起困难,注意护心。可能疾病:心血管疾病。勃起功能障碍(ED)是男性健康的晴雨表,尤其与心血管疾病密切相关。已有多项国内外研究发现,ED可能是心脏病的早期信号,可发生于冠心病前2年至3年。因为阴茎海绵体动脉的平均外径是1毫

米至2毫米,冠状动脉的平均外径是3毫米至4毫米,因此一旦血管发生堵塞,势必会从细小的血管处开始。专家建议:一旦发生ED,要及时检查血脂和血糖。积极锻炼或改善饮食结构,如多吃全麦食物、水果、蔬菜、坚果和橄榄油等,积极使用调脂药物,可有效改善ED。

性爱突“软”,查查血管。可能疾病:血管堵塞、帕金森症。在性爱中突然感到力不从心,同时伴有小腿疼痛,可能是下肢血栓堵塞所致。糖尿病常有小动脉阻塞等并发症,也会导致腿痛。专家建议:出现上述表现,应考虑糖尿病血管并发症的可能,及时就医。

高潮疼痛,看前列腺。可能疾病:前列腺炎。射精时阴茎疼痛多发生于生活压力大的年轻男性,还可能是前列

腺炎的预兆。专家建议:高潮疼痛通常很难治疗。当出现射精疼痛时首先要查找原因。可作直肠指诊或取前列腺液检查以确诊。

高潮不射,药物作祟。可能疾病:前列腺药物所致。用于治疗前列腺炎的坦舒罗新等药物往往是罪魁祸首。专家建议:一般情况下无需担心,也不用治疗。如果停药后仍未恢复,要咨询医生。

睾丸肿块,自摸早检。可能疾病:睾丸癌。睾丸癌通常以无痛肿块或肿胀下沉感为早期表现。睾丸癌目前是临床上治愈率最高的恶性实体肿瘤,即使已发生转移的睾丸癌患者,通过手术和联合放疗及化疗,也有很高的临床治愈机会。专家建议:发现睾丸肿块,应立即就医。男性可定期自检睾丸是否正常。(据《生命时报》)

睡觉紧紧依偎
可增加性爱次数

罗森布拉特是美国第一个系统研究“两个人分享一张床”的学者。他著有一本书,名叫《两个人一张床:夫妻共用一张床的社会学分析》。其中记录了42对夫妻的睡眠状态,还分析了不同睡姿所反映的情感。

面对面,一手或一脚触碰着:你们不仅能“同呼吸”,还用身体形成“包围圈”。这样的睡姿暗示双方对这段关系都感到满足、放松,感情稳定,高品质的相处时间多。

一方抱一方入怀,紧紧依偎:这是身体上的无限贴近,显示出情感的亲密无间。“睡在后方的一人,在婚姻中往往扮演着保护者的角色;睡在前面的那个则是被照顾者,感情细腻、非常恋家。这种亲密的睡姿还有一个好处,就是能增加性爱次数。”《睡姿的秘密语言》一书作者、美国行为学家意梵尼·托马斯说。

背对背:如果你们一直如此,说明两人性格独立,喜好差异大,无须借助肢体亲昵来表达情感,而且会尊重彼此的不同。但若是最近才出现的,那暗示夫妻关系出现了矛盾,需要加强沟通。

姿势不定,手脚或搭在对方身上,或对对方的手脚接触:你们个性独立,但在多数问题上能达成一致。主动伸出手脚的一方依赖性更强,需要确认枕边人一直都在。

(据新浪健康)