

家务均摊 怨气过夜 不重承诺

# 7种过错伤婚姻

如何获得高质量夫妻生活是一门学问。从经济学角度来看,夫妻间存在的一些问题很容易影响婚姻生活质量。纠正以下几个错误,可以帮助广大夫妻更合理、有效地分配时间、金钱、智慧乃至性爱。

**错误 1. 家务活平均摊。**平摊家务通常被认为是平等的夫妻分工,但生活和金钱“AA制”的夫妻很容易产生矛盾。根据经济学上的“比较优势”原则,夫妻可负责各自擅长的家务,比如,丈夫负责各类账单、买菜和修东西,妻子负责做饭、洗衣、扫地等。

**错误 2. 无情绪不性爱。**如果性生活总要等待双方同时产生强烈欲望时再进行,那么几个月没有性爱就难以避免。在性爱方面,不妨考虑经济学中的“情绪温差”理论。在没性趣的情况下,设想一下“有情绪”时的情景,让自己快速进入状态,配合爱人完成性爱。

**错误 3. 不和即是末日。**如经济时涨时落一样,夫妻关系的“涨落”变化也属于正常现象。这些变化有助于夫妻看清自己放任事态发展到何种程度,如何想当然地看待对方,以及如何忽视夫妻生活中最重要的事情等。

**错误 4. 争吵怨气过夜。**婚姻专家称,夫妻之间没有不能调和的矛盾,夫妻绝不能带气上床。怨气时应该想想经济学中的“损失规避”理论,它告诉我们夫妻怨气时间过久,对双方都是巨大损失。

**错误 5. 互猜对方心思。**很多人在外心情不愉快时,以为回家能获得安慰,但结果可能大失所望。为了解决夫妻“猜心思”问题,不妨采纳经济学上的“透明度原则”,将需求直接告诉爱人,透明沟通是夫妻关系的润滑剂。

**错误 6. 拖延承诺之事。**丈夫觉得应该找



个半天照看一下孩子,好让妻子下午逛街轻松轻松,然而却没能做到。诸如此类的承诺容易越积越多。解决这个问题的最佳方案是经济学上的“承诺机制”原则——强制性履行承诺。

**错误 7. 低估小变化的力量。**每天忙忙碌碌

碌,忙完工作忙家务,一天下来夫妻都感觉精疲力竭,时间越长,压力越大。此时不妨来一点小改变,或者偶尔请一次钟点工帮忙搞定家里卫生等。

(美国夫妻经济学研究学者 保拉·舒慈曼)

一起淋浴 关掉空调 点根蜡烛

## 性爱,也讲环保



在大多数人看来,环保可能和性爱毫不相干。然而,美国《大都会》杂志上的一篇报道指出,性爱也可以做到低碳,而且十分有趣,情侣们不妨践行一下。

**夫妻一起淋浴。**能让你们每个月节省 1000 升左右的用水。淋浴时你们可以相互擦洗,为性爱做准备,也可以激情一番,试试站立姿势。不过,性爱时别忘了先把水龙头关一下。

**穿棉质内衣。**有机棉质内衣比普通织物手感更舒适,使氛围更温馨,一件漂亮的有机内衣会让你看上去非常性感惹火。

**关掉所有的灯。**为了营造一个浪漫的环境,你们在调情时可以把屋里的大灯小灯全都关掉,只点上一根蜡烛。这样的环境能让你们的其他感官敏锐起来,同时每关灯一小时可以少产生大约 60 克的二氧化碳,两全其美。

**冬天不开空调。**两人钻进羽绒被,用身体互相取暖会更有乐趣、更显温情。这样做可以节省电费,减少暖气消耗。

**一起做家务。**不要用洗碗机、洗衣机,这样每年最多可以少制造 150 公斤二氧化碳。两人一起做家务时,也可以浪漫缠绵一番。

**少用护发产品。**少用护发素、发胶,能让你看起来更性感,养出更美的秀发。同时,每星期能少制造 32 克的二氧化碳。

**多去图书馆。**少加工一本书,就少制造了 1 公斤二氧化碳。两人一起泡图书馆,是一件十分浪漫和有情调的事情,还能增加情感交流。

**走路上班。**试着上班路上多步行,这样能让你下肢力量得到锻炼,性器官更加敏感,同时一星期可以少制造 3 公斤左右二氧化碳。

**选择太阳能玩具。**如果你们使用性玩具,可以选用太阳能充电的,有趣又环保,让性爱充满乐趣。(孙开元)

## 爱的箴言

(妙语)

信任,是用来沉淀的,而不是用来挑战的。  
幸福,是用来感觉的,而不是用来比较的。  
生活,是用来经营的,而不是用来计较的。  
感情,是用来维系的,而不是用来考验的。  
爱人,是用来疼爱的,而不是用来伤害的。

(据《生命时报》)

## 吃核桃,精子好

据美国“网络医学博士网”近日报道,美国生殖生物学会会刊《生殖生物学》杂志刊登一项研究发现,男性每天吃一把核桃可提高精子质量。

加州大学洛杉矶分校菲尔丁公共卫生学院的研究人员将受试者分为两组,一组正常饮食,另一组每天多吃 75 克核桃。试验前后研究人员提取了所有参试人的精子样本,并对精子浓度、活力、形状和大小及染色体异常等情况进行了对比分析。结果发现,只有“核桃组”男子的精子质量明显改善。

新研究负责人温迪·罗宾斯博士表示,核桃中的欧米伽-3 脂肪酸含量相当可观,多项男性不育研究发现,欧米伽-3 脂肪酸可提高精子质量。该脂肪酸和其他多不饱和脂肪酸在提高精子成熟度和精子膜功能方面发挥着举足轻重的作用。

(徐澄)

## 烟和酒,男人的天敌

抑制性激素,造成勃起困难或早泄

莎士比亚曾说:“酒激起了愿望,但也使行动成为泡影。”在性生活方面,酗酒和吸烟给男性带来的副作用尤其明显。

美国科学家曾进行过一项有名的医学试验:他们先让男性大学生饮用不同剂量的酒,再让他们观看色情影片。结果发现,体内酒精浓度越高,性功能受到的影响越大,即使不醉酒,勃起也会受到影响。研究者指出,过量饮酒对中枢神经系统和性神经都会产生抑制作用,妨碍性冲动的传递,造成男性勃起困难或引起早泄,使性交失败。此外,饮酒后,血液中睾酮会随之减少,继而影响男性的性功能。

吸烟与肺癌、肾癌、喉癌的发病关系密切,但是,吸烟与男性性功能障碍和男性不育之间的关系却被很多人忽视了。香港一项研究发现,每天吸烟超过 20 支的男性,患有勃起功能障碍的比例显著升高。加拿大一项研究发现,在男性性功能障碍的患者中,吸烟或曾经吸烟者是非吸烟者的 2 倍。这是因为烟草中的尼古丁可以对内分泌起干扰作用,抑制性激素的分泌,使血液中的睾酮水平下降;另外,尼古丁作用于血管,可使睾丸动脉发生硬化、痉挛,导致睾丸萎缩,从而影响性功能。

除烟酒的大量摄入外,一些不良习惯也会让男性失去雄风,例如生活压力过大、心理平衡失调、被负面情绪包围等。所以,男性要想“雄风不减”,请远离烟酒、均衡饮食、乐观豁达。

(首都医科大学附属北京天坛医院泌尿外科主任医师 张勇)

## 爬山,恋爱的试金石

从前期准备、中途情绪等都能看出男友值不值得交往

钱钟书先生在《围城》一书中曾指出,认识一个人最好的方式就是和他(她)去旅行。恋爱阶段和伴侣一起出行,从事一些户外运动,有充当“爱情试金石”的作用。

美国加利福尼亚圣何塞州立大学运动心理学博士约翰斯·高尔认为,户外高强度运动时,一个人内心本能的“自我”会充分地释放出来,展现出日常生活中不易出现的行为。

亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰建议,对伴侣的考验,可以从出行前、出行中、出行后三个方面具体来看。比如登山,便是一种简单易行的选择。首先,出发前。提出建议后,如果对方一再“挑刺”,总是强调没意思、不好玩,那说明这个人可能过于死板,缺乏生活情

趣;如果总以“工作太忙”为由反复推脱,则说明与爱情相比,他可能更在乎自己的利益得失等;如果对方把准备工作一味交给你完成,这样的人可能依赖性强,或者“大男子主义”。相反,一个人在出发前细致考察天气、地形,准备各项物品,并且考虑到一些特殊情况,比如嘱咐你戴顶帽子防晒等,则说明他是细心周到的人。

其次,出行中。户外活动很少有一帆风顺的,路途坎坷、风景不美、食物难吃、意外受伤……这些突发状况是考验一个人情绪状况和应变能力的良好时机。如果能以乐观的心态面对,努力想办法解决,并且用积极情绪感染对方,那么,生活中他也一定具有阳光、开朗的好性格。相反,如果遇到困难喋喋不

休,不停后悔、抱怨,那么他可能脾气暴躁,抗压能力差。此外,一个体贴、有责任心的人在活动中会愿意主动保护对方,替你背东西、递毛巾,遇到不好走的路挡在前面,聊天唱歌增加乐趣等,让你充满安全感。

再次,出行后。在大家都劳累不堪的情况下,如果他还记得对你嘘寒问暖,主动送你回家,帮你整理东西等,通常说明他很细心并且在乎你的感受。如果习惯性地对活动花销、经验等进行整理,这样的人生活中往往认真负责,善于精打细算。另外,事后几天,对方把照片整理好,或冲印出来送你一份“惊喜”,则说明他内心热情大方,有情趣,喜欢制造“小浪漫”。

(据《生命时报》)