



## 已婚人士 常犯 5 个错

走进婚姻殿堂并不难,但经营好婚姻生活却有一定难度。美国“网络医学博士”网请两位家庭治疗师共同总结出了婚姻生活中 5 个常见错误,并给出相关的指导。

急于取悦对方。美国丹佛临床心理学家苏珊·海特勒博士说:“在婚姻咨询中,我遇到过不少女性,她们担忧坚持己见会导致争吵或不愉快,为了维系婚姻,她们将自己的想法、追求压到最低限度。在这样的婚姻中,双方关系不是平等的,长期下去可能会出现问題。”对此,海特勒博士给出了她的建议:妻子要理性表达自己的关切,不管是有关家务,还是感觉和老公相处的时间不够,或者自己的时间不够。海特勒认为,无论做什么都是为了两个人开心,不是为了单独取悦某一个人。

说话带着情绪。夫妻间讲话时,如果一方带着情绪,那很容易将问题放大化。海特勒博士表示,如果有看法、有关切,要以尊重对方的方式说出来,而不是以沮丧或生气的声调讲出来。要努力同另一半有效沟通,但要本着寻求解决办法或变通方式的目的出发,决不能就是为了发泄怨气,这只会使和平解决更无可能。

一方唠叨一方沉默。一些妻子会把对老公的抱怨或关切反复讲几遍,希望引起他的注意。男人们通常都认为这是唠叨。于是很容易形成一个恶性循环——一方希望交谈,另一方闭口不言,于是说话者喋喋不休、继续施压。卡拉姆建议,如果夫妻间常出现这种情况,一方应该停止就一件事翻来覆去地讲,给对方时间琢磨话语的含义。

把性爱放在很低的位置。性爱是拉近夫妻关系、增进夫妻感情的“黏合剂”。由于疲惫或其他原因,许多夫妻逐渐将性爱排得很靠后,或者干脆成了“无性夫妻”。海特勒和卡拉姆认为,这是很严重的错误,性爱在婚姻中占有至高无上的地位,两人每周都需要单独的亲密时间,对性爱充满期待。

忽略珍惜对方。恋爱时,对方小的感冒发烧,少吃一顿饭都可能让爱人心疼不已。但结婚后,双方把更多精力和关注点放在家务、工作、孩子身上,从而减少了对伴侣的关爱和珍惜。其实一些小小的关爱举动就会大大稳固婚姻关系,如微笑、眼神交流、拥抱、爱抚等。(据《生命时报》)

# 生气发火毁了性爱

人有七情六欲,每个人都可能会生气。但中医认为,“百病皆生于气”,经常生气、发火,不仅影响人的心脏健康,降低免疫力,还会影响性功能。台湾万芳医院家庭医学科医师陈柏臣指出,“生气毁性”主要表现在以下几个方面:

生气易导致男性出现勃起功能障碍。中医认为,在人的“七情”中,怒对应的是肝,过怒的情志,是直接伤及肝脏的,诸如“怒则气上”“怒发冲冠”等,都是对生气这种不健康情志的经典诠释。当男性经常生闷气或者发怒时,肝受损会累及“大筋”,容易出现勃起问题,导致硬度不够。

生气会影响内分泌,导致女性性欲低下。陈柏臣说,生气会导致女性内分泌系统紊乱,身体合成更多的皮质醇,这种物质如果在体内积累过多,就会出现月经不调、闭经或更年期提早到来等问题,还会引发肝气不舒、气滞血瘀,发生乳腺增生等疾病,导致女性过早衰老,进而出现阴道干涩、性冷淡等问题。



生气会影响前列腺健康。临床

上,多数前列腺疼痛的患者有精神刺激,如生闷气、伤心、发火等。这是因为心情也会影响前列腺的健康,与多种因素共同作用导致前列腺炎。一般来说,中年男性如果出现爱生闷气、郁郁寡欢的情绪,同时伴有尿无力、尿分叉、尿不尽等问题,就要警惕前列腺疾病,及时就医。

生气破坏夫妻亲密密度。美国《家庭心理学杂志》日前刊登的一项研究认为,夫妻间生闷气,谁也不理谁,会严重影响夫妻关系,甚至引发冷战和离婚。“哪怕通过吵架的方式解决问题,也比生闷气要强。”美国丹佛大学心理学教授、家庭和婚姻研究中心联合主席霍华德·马克说。

最后,专家提醒,生气有时不可避免,如果因为生气影响到了性生活,一定要及时调整,可以向家人诉说,也可以通过运动等兴趣爱好来转移。(李永姜)

## 跟性相关的有趣事实



在很多人印象中,性爱不过男女之间“那点事”,但美国“福克斯新闻网”近日刊登的一篇文章指出,性爱与基因、骨骼,甚至电视剧都有关系。以下是有关性爱的一些有趣事实。

1. 配偶大多有相似的 DNA。最近,《美国国家科学院院刊》刊登科罗拉多大学一项涉及 825 名美国人的新研究发现,在择偶方面,人们更倾向于选择

与自己有相似基因的对象。新研究负责人本杰明·多明戈博士表示,DNA 相似性对比研究结果显示,与随机配对的单身参试者相比,已婚参试者与配偶的 DNA 相似性更高。

2. 看浪漫喜剧可加强婚姻关系。美国纽约宾汉姆顿大学婚姻家庭研究实验室主任马修·约翰逊博士表示,看电影是幸福婚姻的一大关键。他在研究中

发现,夫妻一起接受婚姻家庭咨询或一起看浪漫喜剧电影,并一起完成电影观后感讨论,坚持 3 年后,这两种策略都可使离婚率降低一半,但是与接受婚姻家庭咨询相比,夫妻一起看喜剧电影所花费的时间减少 50%,而且整个过程几乎完全足不出户。最关键的一点是,“影评”可促进夫妻之间的交流。

3. 性爱有益骨骼健康。《国际骨质疏松》杂志刊登美国加州大学洛杉矶分校医学教授阿伦·卡拉曼格拉博士完成的一项新研究发现,男性结婚有益骨骼健康,25 岁后结婚“壮骨”效果更好。其具体机理目前尚不清楚,不过研究人员表示,结婚者更可能保持健康的生活方式,比如,饮食更规律更健康,发现疾病及时治疗等。

4. 老人一样能保持激情。性趣和性功能的会随着年龄的增大而逐步降低,但这并不意味着老人性爱的终结。研究发现,很多老人都能做到“生命不息,性爱不止”。不过,有研究发现,由于不用担心怀孕,老年人通常不使用安全套,导致性传播疾病问题也日益严重,这需要引起极大关注。

(陈宗伦)

# 信阳协和医院

### 诊疗科目

- |        |        |       |         |
|--------|--------|-------|---------|
| 预防保健科  | 内科     | 外科    | 妇产科     |
| 妇女保健科  | 儿科     | 耳鼻咽喉科 | 皮肤病专科   |
| 急诊医学科  | 麻醉科    | 医学检验科 | X 线诊断专业 |
| 超声诊断专业 | 心电诊断专业 | 中医科   | 中西医结合科  |

地址:信阳市工区路 600 号

电话:6206888

(豫)医广[2013]第 07-15-342 号

### 声明

兹有信阳市浉河区赵一力水暖五金日杂店发票专用章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

**信阳现代男科医院**

信阳唯一专业男科品牌医院 新农合定点医院

泌尿男科 6565 888 院址:信阳市工区路四里树

**信阳博士男科医院**

(豫)医广[2013]第 04-25-183 号

**看男科**

**信阳博士医院**

男科咨询热线: 99718000

男科专线: 3222555

院址:信阳市大庆路:花卉市场对面

**信阳不孕不育症医院**

新农合定点医院

孕育热线:0376-6208222

地址:东方红大道东段(市医药公司斜对面)

(豫)医广[2013]第 02-28-073 号