

做到 8 件事 婚姻更长久

完美的婚姻关系,虽没有固定不变的公式,但研究仍表明,夫妻共同参与一些生活中的大事小情,有助于保持更为幸福、令人满意的夫妻关系。美国 MSN 网站健康频道近日给出了有助配偶紧密联系在一起 8 个健康习惯。

1.一起练瑜伽

夫妻二人一起练瑜伽,会对增进感情关系起到意想不到的积极效果。这种陪伴锻炼的运动方式不仅能让双方激情澎湃,还会创造出一种同步感,强调了双方拥有共同的爱好和目标。一起锻炼被证实能燃烧掉更多的热量,有助于点燃夫妻双方在寝室中的性爱之火。

2.开诚布公地谈论性事

发表在《社会与人际关系杂志》上的一项研究显示,那些能够与伴侣开诚布公谈论性爱偏好的年轻夫妇,如穿什么样的性感内衣,采用什么样的性爱体位等,对婚姻关系的总体满意度更高。克服与性爱有关的焦虑和恐惧,有助于夫妇的亲密关系达到一个更高的层次。

3.多说“我们”

美国加州大学伯克利分校的研究者通过对 154 名已婚夫妇的谈话进行追踪调查后发现:更多使用“我们、我们的”,而不是“我、你”等词汇的夫妇,对婚姻关系更为满意,存在压力的迹象也较少。在个性与亲密无间之间寻求一种健康的平衡,会让夫妻关系更为紧密和持久。

4.一起商量吃什么

经常在一起就餐的夫妻感情更和睦,也更容易就吃什么达成一致意见。反之,美国加州大学伯克利分校的研究者发现,在餐桌礼仪和选择何种食材来制备饮食等方面存在不一致意见的夫妇,睡眠质量较为糟糕,睡眠不足进一步又会导致夫妻关系不和。

5.习惯为对方提出建设性意见

对配偶的健康生活习惯给予积极的反馈,如表扬和赞许,并虚心学习和采纳;对配偶的不健康生活习惯也要及时指出并委婉批评,但要保持冷静和求同存异的态度。

6.借助自然景观连接身心

美国西雅图戈特曼婚姻与家庭研究所的专家通过考察夫妇对短小对话(如“哇,快看那美丽的日出”)的反应发现:经常通过自然景观的短小对话来加强沟通与合作的夫妇会最终厮守在一起。

7.爱看有关动物的纪录片

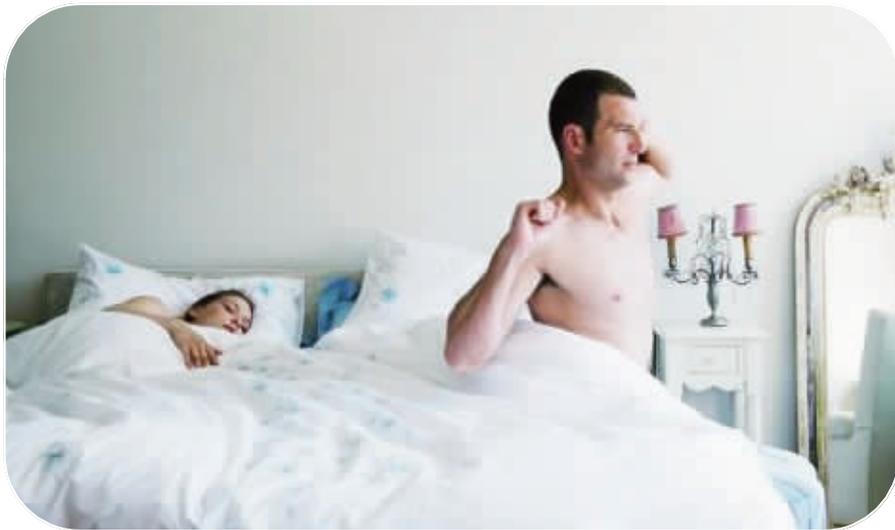
发表在《咨询与临床心理学杂志》上的一项研究显示,夫妻经常观看以亲密无间的动物配偶关系为主要情节的纪录片,日常生活中也会潜移默化地把前者的合作关系引入夫妻相处之道,他们会从更和谐与顺畅的角度衡量婚姻关系,因而很少发生冲突。

8.一起拒绝电子产品

如果夫妻总是埋头看手机,婚姻迟早会出问题。美国波士顿大学的研究者发现,经常当着伴侣的面使用社交媒体的人会让对方感受到孤僻不合群,对婚姻关系质量和整体幸福感造成负面影响。另一项研究发现,使用脸书网站较为频繁的夫妇离婚率较高。因此,别让电子产品占据生活,多与爱人一起从事运动、娱乐等活动。

(据《生命时报》)

男人在卧室做 4 件事能延寿



卧室是人们每天休息的地方,也是可以培养伴侣间亲密关系的地方。而就在这样一个温馨的空间,只要简单完成几件事,就可以帮助变得更长寿。

1.起床后、下地前做伸展运动

无论晚上的睡眠多么让人放松,醒来后有些部位的肌肉还是会处于紧绷状态。在起床后,下地前,做伸展运动能让这部分肌肉充分拉伸。美国梅奥诊所的专家认为,短短 5 分钟的伸展练习应从颈项开始,逐渐延伸到臂部、肩部、下背部和小腿部位,能改善血液循环、增进关节健康和提高人体柔韧性和灵活度。做完这些热身练习之后,强壮的肌肉会让你平安无恙地度过新的一天。

2.在穿衣镜里看看自己

无论有多么健康,大部分人也会忌讳在镜子里看自己的形象。正是由于这一点,人们有可能会错过身体发生的重要变化。美国

威斯康星大学运动生理学专家说:“看镜子中自己能让你熟悉自己的正常状态;如果身体上出现了不明原因的隆起和炎症斑点,有可能是严重疾病的预警信号,应当及时就医排查。”

3.睡前 1 小时关闭电脑和电视

美国弗吉尼亚州临床心理学家发现:一个晚上睡不好觉就会让人的反应速度与喝醉酒的人相同。专家建议老年人在睡觉前 1 个小时就关闭电视和电脑,以充分补偿宝贵的睡眠时间。

4.睡前冥想,并感恩身边的人

睡觉前在卧室里做冥想,心中默念各种美好祝福,能提升心理健康状况和免疫系统功能。美国心理学博士指出,那些有意识地向家庭成员、朋友、同事表示感谢的人,不太可能出现焦虑、抑郁情绪和头痛、肌肉疼痛等压力表现。

(据《生命时报》)

河南手机报
信阳版

政务早报

民生晚报

欢迎订阅!

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;
 联通用户发送短信406至10655885即可开通;
 电信用户发送短信406至106592066即可开通。

拿出手机
快来订阅吧!