

婚姻需要保养,你学会了吗?

研究发现,婚姻美好能让人身体健康,可如果婚姻不幸福,对双方和家庭造成的伤害都是难以弥补的。美国莱斯大学和宾夕法尼亚大学的学者发现,与已婚的同龄人相比,离婚者死于意外的可能性更高。美国纽约大学兰贡医学中心的研究人员则发现,离婚者患心血管疾病的风险会增加5%。

因此,婚姻需要保养,鲜花和钻石起不了防腐剂和润滑剂的作用。幸福婚姻有自己的一套法则。近日,美国《读者文摘》载文总结帮婚姻保鲜的12条建议。如果夫妻双方都愿意遵守,能减少很多摩擦,延长婚姻的最佳状态。

做对方的“聊伴”

“恋爱时,我们总是有说不完的话,为什么现在只剩下了沉默?”不少夫妻都会有这种感觉,相处久了,自认为很了解对方,慢慢忽略了交流,幸福感也会随着这份沉默消失。两人需要每天找机会聊聊,制定个家庭时间,谈工作、家庭琐事都行。男人关注成就与尊严,女人关注情绪与关系,夫妻多站在对方的角度考虑,使用最适合的交流方式。少些抱怨和忧虑,多些鼓励和打趣,积极正面的态度会让彼此的压力得到更好的缓解。而且言语的交流还能制造心理满足感,尤其对更渴望倾诉的妻子们有益。

创造机会双方共处

很多已婚者抱怨:“结了婚,没了自由。”都说距离产生美,“独处”确实能在一定程度上满足对自由的需求。但也别忘了共处的重要性,两者应该有所平衡。夫妻可以有意制造一些共同行动,比如请对方帮忙完成家务,买票相约一起看电影等。不仅能培养双方的亲密感,牢固婚姻关系,还可以多创造些美好的记忆。

让对方感受到关心

每天早上出门前,问问对方今



天的安排,可能他正准备见一个重要的客户,或是有场紧张的面试,一句问候能让对方感受到你的体贴和关心。除了言语安慰,和对方一起分担生活中的大小事,包括家务、财务、照顾孩子等,也能让他感受到你的爱和支撑,放大其在婚姻里的存在价值。

在外人前尊重对方

不论是参加应酬聚会,还是出去逛街买菜,都不要随便给对方脸色,更不能让他当众难堪。对含蓄的中国人来说,面子是非常重要的,尤其在公众场合。相反,应该给对方一个爱的微妙信号。比如走路时牵起他的手,揽着他的肩膀,这些“小动作”都能传递夫妻间的爱意和亲密感。在这点上,羞于表达感情的中国夫妻应该多向西方人学习。

别急着给对方下判断

“你就是甩手掌柜,什么事都不管”“拖个地都拖不好,你还能做什么”等类似的总结性语言,说多了会让自己相信对方确实存在问题。并且,被指责的人心情沮丧,慢慢也会

默认这种定论,反而向标签的方向发展,最终导致家庭氛围紧张。

爱屋及乌

中国式的婚姻与其说是两个人的结合,不如说是两个家庭。能够接纳和尊重对方的亲人、朋友,是幸福婚姻的一个原则。重要的日子邀请对方的亲朋好友出席、在他们需要时伸出援手,都是爱屋及乌的真诚表现,无疑会让对方更爱你。当夫妻出现了问题,还可以向这些亲友求助,他们或许能帮忙解开“死结”。

冷静处理意见不合

夫妻意见不合起冲突时,不要得罪不饶人,吵得面红耳赤,也要避免争吵发生后,就急着跟对方说“我要跟你谈谈”,这种沟通会因双方处于愤怒中而宣告无效。最好的办法就是冷静下来,可以邀请对方一起出门散散步,一方面远离吵架地点,另一方面逐渐缓解激动的情绪,更容易说出自己真实的想法,也鼓励对方说出真心话,有助于解除误会。

(据《生命时报》)

冬季补肾壮阳 找准“男人穴”

《黄帝内经》有云,女子“五七,阳明脉衰”,男子“五八,肾气衰”。从年龄来看,女子从35岁、男子从40岁开始出现肾气衰老,提示人们在这些年龄段就要注意肾的保养。好的生活习惯对养肾很有益处,如睡眠充足、多晒太阳、避寒就温、规律饮食、不要过度减肥等,还要注意适当运动,避免出大汗。如能做到以上这些,就能很好地保护肾脏,护好阳气,愉快健康地度过冬天。

那么冬季男人养肾纠虚有哪些方法呢?在中医里有许多“男人穴”,每天花上几分钟,长期坚持就可以起到补肾壮阳的作用。

搓耳:按摩耳廓能调节肾的功能。

用搓热的两手心搓揉耳廓,然后用拇指和食指搓揉耳廓3分钟,再用两手交替经头顶拉扯对侧耳廓上部12~18次。

搓腰:腰为肾府,刺激肾俞穴和命门穴可壮腰健肾。

将两手搓热,捂于双侧肾俞穴(第2腰椎棘突下旁开1.5寸)上,再以命门穴(腰部,当后正中线上,第二腰椎棘突下凹陷处)和肾俞穴为中心,左右搓腰,也可上下搓。

擦丹田:此丹田即下丹田,与人体生命活动关系最为密切,可健脾益气,柔肝补肾。

将两手搓热,右手掌心捂于右侧耻骨结节外上,距正中中线约2寸的“气冲”穴处,左手掌心沿大肠蠕动方向绕脐做圆周运动。

(据人民网)