

# 婚姻幸福的5个关键词



## 睡觉姿势影响男性生殖健康

### 仰卧为最适合睡姿

夫妻难免会遇到一些小坎坷,在演变成大问题之前,学会有效化解是维持婚姻稳定的关键。近日,美国某网站盘点了导致婚姻危机的五个关键词。总体来说,这五件事涵盖了婚姻出现问题的大多数原因。解决了它们,有助于婚姻幸福。

**交流** 缺乏有效交流是婚姻关系的头号杀手。夫妻间应该每天都保持交流,可以通过语言、表情和肢体动作等进行交流。即使一方不想说话,但仍要保持必要的交谈。当和配偶进行重要谈话时,要关闭手机和电视,眼睛盯着手机屏幕和配偶讲话,只会让双方变得不愉快。如果夫妻一开口就要吵架的话,可以到公众场合谈论事情,至少在那里两人不会再吵吵嚷嚷。要做一名好的倾听者,不要打断对方说话,而且当意识到自己做了错事,说声“对不起”非常重要。

**信任** 婚姻关系中相互信任非常重要。信任不会一夜之间建立起来,需要时间进行培育,而且夫妇可以尝试一些做法。比如,做到言出必行;不要说谎话,诚实是获得别人信任的关键;相互尊重,特别是要尊重配偶的意见。要珍惜维护他人对自己的信任,因为他人的信任很难失而复得。

夫妻生活 互相爱恋并

不意味着伴侣间的夫妻生活就会很完美。双方或许对避孕方法存在不同意见,或者一方比另一方需求要多。还可能是伴侣想要的夫妻爱方式,另一方无法接受等。不管什么情形,夫妻生活是导致婚姻出问题的一大因素,甚至会引发离婚。因此,如果配偶间夫妻生活出现问题,一定要向对方讲出来,不过一定要顾及对方的自尊心,要讲得婉转,但是一定要把自己在夫妻生活上的烦恼讲清楚,并提出双方都可接受的建议。

**妒忌** 配偶的前伴侣是导致妒忌心理出现的最主要原因。其他原因包括担忧被配偶抛弃,或者曾经被配偶欺骗过。信任问题也会导致妒忌心理。一旦出现了妒忌心理,一定要向配偶讲出来。讲出自己的感受,看能不能找到解决办法。如果一方在过去受到过伤害,他(她)应当学会信任配偶,不要让负面经历影响婚姻关系。

**金钱** 伴侣间为了钱的问题吵架不怎么光彩,但这却总是发生。结婚后或者谈婚论嫁时,双方应该找个机会坐下来谈谈各自的财产和消费观。如果一方很节约,而另一方大手大脚,很快两人就会发生冲突。双方都应讲出自己的存款、债务、理财目标,尽量在理财和消费上达成共同意见。

(据凤凰网)

睡觉姿势会对性功能造成“恶果”吗?答案是肯定的。对于男性而言,最好的睡姿是仰卧,且双腿分开;而俯卧和侧卧,对男性生殖系统都可能产生不利影响。

**俯卧**——不仅压迫内脏,导致呼吸不畅,久之损害内脏功能,更会压迫生殖系统,阻碍血液循环,容易造成频繁遗精,使男性出现头晕、乏力等症状,影响正常的工作和生活。

**左侧卧**——心脏会受到压迫,容易导致睡眠质量不佳。而且当心脏受到压迫时,男性全身的血液循环会变慢,包括生殖器官的血液循环。

**右侧卧**——并不是每一位男性都适合右侧卧的睡姿。男性在采用侧卧睡姿睡觉时,睾丸和阴茎被挤压在两腿之间,所承受的压力比站立时要明显得多。因此右侧卧也不是男性最好的睡姿,若男性坚持右侧卧,也要注意“睡相”,不要扭来扭去。

仰卧才是最适合男性的睡姿。男性选择仰卧的睡眠姿势,并自然分开双腿,既不压迫内脏和生殖器官,也能避免发生阴囊扭转,可以给阴囊、阴茎充分的活动空间,能有效散热,促进生殖器官的血液循环,对生殖系统健康、性功能最有好处。

(据搜狐网)



## 幸福生活从回家这几秒开始

刚和妻子曾经无比恩爱。他是他的大学同学,他们同在一个公司上下班,下班后一同回家做晚饭,很多人都羡慕他们的幸福……直到后来贷款买了一套房子,为了早日还清贷款,妻子跳槽到外企,刚也开始做兼职。家开始成了旅馆。有时候,结束一天的工作,走在空旷的街道上,刚特别渴望立刻感受到家的温暖。可是,每次当他推开家门,他总是遭遇一场战争……这样的争吵越来越多,总之,进门的那一刻,他们相互抱怨和指责,在工作中累积的坏心情因此雪上加霜。

有一次,刚与一位事业与婚姻都十分成功的女士交谈,她告诉了他一个故事:一对日本的老夫妻结婚20多年了,他们每天回家后,所做的第一件事便是来一个深情的拥抱和热吻。这一习惯保持了20多年,通常的情况是:丈夫西装革履地回到家,还没有走到家门,便喊道:“我回来了。”他的妻子便盛装打扮、修饰一新地出现在门口。她总是让丈夫眼前一亮,他们甚至来不及解下身上的背包,便紧紧地拥吻在一起。就

为了这样美好的时刻,那位美丽的妻子坚持每天等丈夫下班后,光彩照人地出现在丈夫眼前,她要让丈夫感觉永远像新婚时一样。老伴先她而去后,孤身一人的她,依然喜欢在那个幸福的时刻,穿着漂亮的衣服等在门边。她固执地相信,那个美妙如天堂般的门铃声,一定会如约响起,她的丈夫一定会英俊迷人地出现在眼前,并且大喊着:“老婆,我回来了。”

她说,有许多男人都在憧憬着这个美好的故事。但是作为女人何尝不是对男人有着相似的期待?最后她谈到她成功的婚姻。她说:“平时在公司里,我是总经理,工作不允许我表现出作为女人柔情感性的一面。为了避免会不由自主地把领导的腔调和作风带回家里,通常一下班,回家的路上,我一边开车一边听一些比较柔和的歌曲,想一些轻松的事情,并且告诉自己:当我推开门的刹那,我已不再是总经理了,我是一位温柔的妻子。”

刚忽然明白,美好的婚姻就在推开家门时的几秒钟开始。(据凤凰网)

## 信阳市中心血站专栏

### 为什么经常献血可以降低血脂

有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按定期限献血,减少了体内一部分黏稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随着下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。

(石磊)