



8 个小问题 最伤夫妻感情



夫妻、恋人闹矛盾,大多起因于一些很小的个人习惯。以下是最常见的一些伤感情的做法,希望朋友们能“有则改之,无则加勉”,使二人关系变得更亲密。

沉默不语

发生矛盾时对他(她)不理不睬,虽然能解一时之气,但长远看来,不沟通只会影响你们的关系,甚至让怨气升级,双方都产生挫败感。积极沟通,就事论事,才会让问题及时化解。

总想粘在一起

坚持让他(她)陪你度过分分秒秒的想法很不明智。每个人都需要独处的时间,也应该有各自的朋友和生活。试着跟对方分开一些时间,你们才能变得更亲密。

经常透支

经常超出预算,表明你不尊重另一半。尤其在经济不宽裕的情况下,请看好钱包。

过于唠叨

也许他(她)总是乱放东西,也许他(她)回家太晚,但对他(她)唠唠叨叨也改变不了什么。不断唠叨就像一种软暴力,让爱人越离越远。可以给他(她)一个拥抱、一个微笑,然后用商量的口吻跟他(她)说,抓住重点,事情会变得更好。

密切监视

窥探他(她)的邮箱账户、查看他(她)的手机短信,总担心爱人不忠……这早晚会把双方逼疯。要是你只是没有安全感,那就直接跟他(她)说,无论如何,窥探解决不了任何问题。

爱发脾气

一遇到不顺心的事就大发脾气、大喊大叫,很快会消磨掉对方的耐心。遇到问题冷静解决比摔门和大发雷霆更有必要。

挖苦成性

你讽刺对方可能只是在开玩笑,但长此以往伴侣的心里会产生敌意。幽默有很多方式,别拿爱人的缺点当笑柄。

酗酒

三天两头醉醺醺的回家,很容易引发感情危机。没有人想跟酒鬼约会和亲热,在事情没有恶化之前,赶快找专业人士帮忙吧。

(据《生命时报》)

情感问答

你不决定爱 爱就不决定你

爱始于决定,敢对自己的选择负责任,决定靠近一个人,或是离开一个人,之后,我们有可能得到爱情,也有可能得不到爱情。

问:有件事情已经困扰我8年了,我觉得不能再拖了。高中时榆和我同班,一直追求我,我没有答应。

后来有一次体检查出他有乙肝,他对我说,只要我对他好,他就会很快好起来。我对这样的他有同情、有不解、有不忍也有感动。我只是在普通同学的层面上给他我能给的帮助,但又有所顾忌,怕他误会,怕他会越陷越深。就这样,在他病情重些时我就会对他好点,他稍好些,又会冷淡下来。

我上了大学后,他仍在家治病。他的病情没有好转反而转成了慢性肝炎,他的心里一直觉得,病情的延误是因为我没有给他真心的帮助。我说过上了大学就做他的女朋友的诺言没有实现。

出于恐惧、不忍、同情和感动,自己两次都妥协了。在我读研的三年里,我依然没有把握真的能实现诺言。我知道这很大一部分是我的错,但请您告诉我我应该

怎样做,能让伤害降到最低。

答:很庆幸,明白了一件事,原来爱情治不好乙肝。

稍加推理,很庆幸明白了第二件事,原来爱情治了任何疾病。

我们什么时候该做决定?条件不一而足,没有定论,但是当不幸与不快乐持续八年之久时,是一定要做出决定以改变现状的。

爱始于决定,敢对自己的选择负责任,决定靠近一个人,或是离开一个人,之后,我们有可能得到爱情,也有可能得不到爱情。

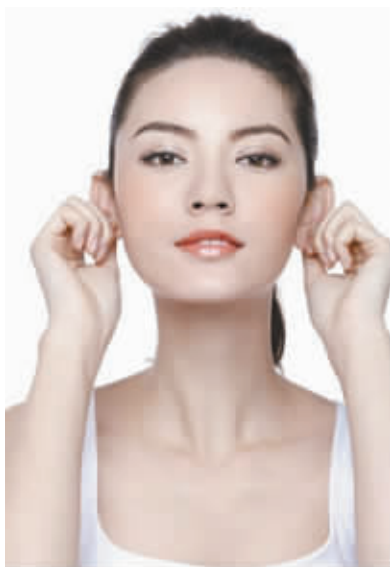
不决定,则一定得不到爱。

你不决定爱,爱就不决定你,你

步入爱情的不幸8年,不

也是很公平的事情吗?

(据搜狐网)



你以为耳朵只是听声音的?并不是,用中医的说法,耳对应的是肾脏,观察耳朵的特征,可以看出我们身体的健康情况。而且,通过对耳朵的按摩手法,还能达到强身健体的功效。

鸣天鼓

两掌分别紧贴于耳部,掌心

妙用中医按摩

摸耳朵能补肾强身

将耳孔盖严,用拇指和小指固定,其余三指一起或分指交错扣击头后枕骨部,即脑户、风府、哑门穴,耳中“咚咚”鸣响如击鼓。该方法有提神醒脑、宁眩聪耳之功效,不仅养生保健,而且对耳鸣、眩晕、失眠、头痛、神经衰弱等病有良好的疗效。

拎耳屏

双手合指放在耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏,自内向外提拉。手法由轻到重,牵拉的力量以不痛为限。每次3分钟~5分钟。此按摩耳朵养生的方法可有效治疗

头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

拔双耳

两食指伸直,分别伸入两耳孔,旋转180度,反复3次后,立即拔出,耳中“啪啪”鸣响,一般拔3次~6次。此法可促使听觉灵敏,并有健脑之功。

推耳后

用两手中指指面,分别置于两耳后,沿翳风、瘰脉、耳壳后,颅息上下来回各推擦20次~30次,至局部皮肤发热。此法具有滋肾养肝,降低血压的作用。(据搜狐网)

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

经常按规定期限献血,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)