



你每天陪家人的时间有多少?

专家支招化解家庭矛盾

据调查显示,有超过 2/3 的人平均每天陪伴伴侣的时间不超过一小时,七成以上女性因为长期缺少陪伴 而缺乏幸福感。63%的都市白领每年只会有不到三次的家庭聚会;75%的年轻父亲因工作等原因错过了孩子的第一次说话。

有人绘制了大都市上班族一天时间分布图:一天 24 个小时,用途分别为睡觉 8 小时,吃饭 2 小时,穿衣洗漱 1 小时,上班 10 小时,来回路上 1 小时,上网娱乐 1 小时,剩余的时间仅为 1 小时,陪家人的时间能有多少呢?

早些年,曾经有一首歌叫《常回家看看》,这本来是献给父母的,但现在也许可以在夫妻之间传唱了。在《泰■》中徐峥必须放弃一切,才能换回妻子的回头,可是现实中,有多少人会眼睁睁地放弃成功,牺牲掉那么多名利,把时间留给自己的妻儿呢?

家庭治疗大师李维榕曾说过,古代女子也常是“失陪族”,古代孟姜女就是原型,她的悲愤可以摧毁长城。可是古代女子面对晚归的丈夫,往往会这样说:“夫君,你好晚回家,吓死奴家了。”但现代女子则可能是另外一幅腔调了:“你到底把家当成了什么了,你心里还有没有我?你不在外面都干什么去了?是不是有女人?”

因为女人们有一肚子委屈,



我也有工作,回家还要照顾孩子,然后独守空房,丈夫对我的意义是什么?丈夫可以娱乐,而妻子却不能娱乐,这种不公平如何能让现代女人不怒火中烧?而丈夫也是一肚子委屈,我在外面打拼,回到家还要面对妻子的冷脸以及无休止的战争,家已经不是温暖的所在,工作可以给我提供一种很有尊严的感觉。

于是造成了心理学家李孟潮说过的,焦虑的妻子、逃避的丈夫以及沉重的孩子。

我们该怎么办呢?重要的是建立一个可以双方都满足彼此需要的空间。

■专家建议

1.有心理学家提出建议:忙

碌的丈夫和焦虑的妻子可以尝试着满足双方的愿望。单双号限行:奇数天丈夫可以决定夫妻如何相处,妻子配合;偶数天妻子做主,丈夫配合。

2.沙发时间+唐僧时间双轨制:对忙碌疲惫的丈夫来说,回家的第一个小时或者说半个小时,往往是他们最难的时刻,因为那时他们需要有一个放松的时刻,妻子可以与妻子商定,在丈夫“沙发时间”过后,可以拥有她的“唠叨时间”丈夫需要配合。

3.转移战场吵架法:如果一定要吵架,夫妻可以通过改变吵架的时间和地点以及说话的顺序来让吵架因为各种环境的改变而发生一些变化。

(据搜狐网)

情感问答

相亲到底是看颜值还是重人品

问:毕业后刚刚落实好工作,就有亲戚给我介绍男朋友,可往往都是见一面就没下文了。事后,父母托人打听才知道,原来是人家嫌我个头矮、皮肤黑,长相不太好。我觉得相亲很多都是看“颜值”的,我很苦恼,请告诉我,到底是颜值重要,还是人品更重要呢?

答:回答这个问题之前,我们来看看某相亲会上,受访者对相关问题的回答吧:

“不管怎么样,我想找一个好看一点的!”在某相亲会报名现场,一位登记者非常执着地说出了自己相亲的首要标准。最终,该男士在信息登记表“择偶条件”一栏中写上了“长相好看一点的女孩”9个字。

“我不是‘外貌协会’的成员,不至于荒谬地认为‘长得好看的人人品都

不会太坏’,但我承认,相亲中确实更倾向于对‘颜值’高者产生更多的好感。一个家境好的丑女孩和一个家境一般的漂亮女孩,我还是愿意选择后者。”一位自认为理智的男士不能摆脱“颜值”对他择偶的影响。

更多采访者认为,不管男女,对象是要跟自己生活一辈子的另一半,大家都知道,外貌长相不能当饭吃,每个人都会有衰老的一天。到了年老色衰时,再美丽的容颜也会随着岁月尽失而发生变化。一个人,只有她的内心美才是最重要的,因为人品最重要,其远远重于外貌,相信大家都是希望自己的另一半是真心爱自己的,所以当一个人喜欢上另一个人之后,他就会不太在意其长相了,而此时最吸引人的是对方的人格魅力!(综合)

信阳市精神病医院 专栏

了解精神分裂症状,对症治疗效果好

感知觉障碍。精神分裂症可出现多种感知觉障碍,最突出的感知觉障碍是幻觉,包括幻听、幻视、幻嗅、幻味及幻触等,而幻听最为常见。

思维障碍。思维障碍是精神分裂症的核心症状,主要包括思维形式障碍和思维内容障碍。思维形式障碍是以思维联想过程障碍为主要表现的,包括思维联

想活动过程(量、速度及形式)、思维联想连贯性及逻辑性等方面的障碍。妄想是最常见、最重要的思维内容障碍。最常出现的妄想有被害妄想、关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、夸大妄想、非血统妄想等。据估计,高达 80% 的精神分裂症患者存在被害妄想,被害妄想可以表现为不同程度的不安全感。

健康咨询电话:
0376-6332345

信阳市眼科医院 专栏

准分子激光手术治疗近视效果好

但是,并不是所有人都适合做准分子激光手术的。

近视、远视、散光等屈光不正患者并非人人都适合 LASIK 手术,只有同时具备以下三个条件的患者才适合接受准分子激光手术治疗:1.年龄 18 周岁以上。2.近两年屈光状态相对稳定(度数无明显变化)。

3.经检查无 LASIK 禁忌症即眼部有活动性炎症,如急性结膜炎、角膜炎等;患有圆锥角膜、青光眼、严重干眼症等;矫正视力极差的重度弱视患者;瘢痕体质、糖尿病、胶原性疾病;突眼症、眼睑闭合不全;独眼患者等。

咨询热线 400-9919-116
微信服务号“xysyk0376”
(刘燕)

信阳市中心血站 专栏

献血无损健康,只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的 8% 左右,大约 4000—5000 毫升,献血一次 200—400 毫升不足全部血量的 10%。科学测定,健康人一次失血 10% 以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。

从血循环上看:人体约有 20%

的血液存于肝、脾等器官内,偶有失血,这些储存的血液,会迅速补充血容量,在短时间内恢复正常,不会影响正常的血循环和血压。

从新陈代谢上看:同任何生物一样,人的血液是不断新陈代谢的。一般每四个月红细胞要更新一次,献血会刺激造血功能,促进新陈代谢。增加新生细胞,有利于身体健康。(石磊)



信阳现代男科医院

关爱男性健康 10 年 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888

(豫)医【2015】第0727号