



身材走样脾气大 抑郁酗酒睡眠差 血压升高易患癌——

感情不和的 12 种伤害，你有吗？

健康意识变差

结婚意味着责任，大多已婚者的健康意识很强。加拿大的科学家发现，已婚男人胸痛时会比单身汉更早就医。但婚姻不顺利时，人们往往心灰意冷，有病不去看，身体很快就会垮掉。其实，感情出现问题时，不妨大度点，主动打破僵局，换位思考一下，想想对方为这个家付出了多少，并且告诉自己，身体发肤受之父母，无论如何也不能亏待自己。

睡眠质量不佳

睡眠不好往往与压力有关，找出根源，看是否由感情问题引起。失眠时，可试试“森田疗法”：睡不着就任由自己胡思乱想下去，直到困得睡着。有人喜欢睡前玩手机，这不仅易使自己失眠，还会影响伴侣的休息，让他（她）觉得不受关心。应多为对方考虑，改掉影响感情的坏习惯。

增大彼此压力

《性医学》期刊 2009 年发表的研究证实，夫妻经常亲热互动能够减轻压力，提高生活满意度。但夫妻间难免会发生分歧，可能破坏这种和谐。英国一项研究发现，家务纠纷和金钱问题最容易给夫妻双方带来压力。遇到非原则性冲突时要记住，家不是一个讲理的地方。珍惜缘分，心怀感恩，才能弥补分歧。

增进彼此的感情 我们可以这样做

1.写情诗

你没必要成为莎士比亚，只需用最真挚而原始的方式来表达你的爱意。尽量不要用那些庸俗的词语，一定要写一些对你自己来说有意义的东西，例如她笑起来的样子。

2.拥抱

身体语言蕴涵巨大的能量，仅仅一个拥抱，就可以让他（她）脸上呈现出甜蜜的微笑。不论是和你的爱人在沙发上相拥而坐，还是让他（她）在你的臂膀里安然入睡，给他（她）拥抱和温暖，是对他（她）表达爱意最完美的方式。

暴饮暴食导致变胖

夫妻发生冲突时，很多人会用大吃大喝或埋头大睡等方式回避压力，导致体重增加。香港推动精神健康政策联席组织调查发现，多数女性会用购物、吃东西等方式应对婚姻的冲突，通过向外发泄和向内补给带来精神安慰。但这不仅不能解决问题，还会导致发胖，损害健康。遇到感情问题时，不要总是一个人待着，要多和朋友一起谈心、唱歌、运动、郊游等。

患上焦虑症

2010 年，世界卫生组织对 15 个国家的 3.5 万人做出的调查显示，婚姻幸福的人，心理更健康；关系紧张的夫妻，则容易患上广泛性焦虑症。特别是追求完美的人，近距离接触对方后，发现不如自己先前想象的那样，就会产生焦虑感。此时要这样想，世上没有绝对完美的人和事，既然选择了对方，就是一种缘分。

易患心脏病

诸多研究显示，婚姻幸福能降低人们患心血管病的风险。美国心脏协会 2010 科技年会上宣布的研究表明，配偶去世后半年内，发生心脏病的危险性大增。笑口常开对心脏有保健作用，平时可以多想想婚姻里的开心事，每天开怀大笑 5 分钟，对心脏很有益。

3.牵手

当关系变得安逸和熟悉以后，拥抱和牵手是往往会被我们忽视的事情。在逛街的时候，试着牵住你爱人的手，或是在餐桌上握住他（她）的手，这种身体上的接触会让你们的感情更亲密。当你的爱人心情不好和情绪低落的时候，握住他（她）的手是他（她）最支持的有形表现。

4.彼此倾听

当你的爱人想和你说话的时候，你应该积极地去听，停下你手头的事情，把注意力集中在这里。倾听他（她）想表达的意思，领会他（她）所关心和担心的事情。

5.打扮自己

在关系最初的发展阶段，你会尽自己的努力让自己看起来不错。当然你们熟悉了之后，可能你就不太在意了，衣服脏了，大小不合适了，或是 T 恤衫有了破洞……这些你可能都不

血压升高

婚姻关系如果出现状况，会对夫妻二人的血压产生影响。美国杨百翰大学的研究人员发现，婚姻幸福的人的血压往往低于单身汉，婚姻不幸的人的血压却高于单身汉。美国临床心理学家特罗亚尼解释，婚姻关系差会促使机体释放“压力激素”，并使心脏跳动加快。维持亲密关系靠的是行动，每周选一天为他（她）做几件事，让彼此感到快乐，血压也能随之降下来。

易得抑郁症

紧张的婚姻关系可能增加患抑郁症的风险。英国伦敦大学圣乔治医学院精神病学家帕凯研究证明，如果丈夫对妻子不忠或婚姻破裂，女性患抑郁症的风险会增加 6 倍。很多人婚后对爱人的优点习以为常，不再彼此欣赏，也会让人患抑郁症。从现在开始，积极欣赏伴侣的美和他（她）为你所做的一切吧。

患癌几率高

许多研究表明，幸福的婚姻能提高前列腺癌、肺癌、结肠癌等癌症患者的存活率。但如果婚姻关系差，夫妻双方天天处于应激和担忧的状态下，身体就会发生变化甚至患上癌症。婚姻如有问题，双方要乐观面对，积极行动，一起找出问题的根源。

脾气大、情绪差

美国北卡罗来纳大学的科学家发现，拥抱能够提升人体内的催产素水平，这是一种可以缓解压力、改善情绪的激素。长期缺乏身体接触的夫妻，容易情绪差且脾气大。很多夫妻因为照顾老人、孩子或工作太忙等因素，长期缺乏心灵和身体的接触，既影响感情，又伤害身体。平时拉拉手，搂搂肩，几秒钟的接触就能刺激催产素的分泌，克服焦虑情绪。

开始酗酒

夫妻发生冲突或缺乏亲密时，会促使人们开始酗酒。美国圣迭戈大学精神病学教授加尔文·科拉鲁索发现，不少 40 岁以上的男性对婚姻感到纠结和不满，甚至会借酒浇愁。但喝酒不能让人变得幸福，不妨请最信任的人给你的婚姻提一点建议。如果还是解决不了问题，就应及时求助心理咨询师。

患上心碎综合征

美国哥伦比亚大学的研究人员发现，过于留恋逝去的感情，会让人产生心痛。丧偶者在度过心理居丧期后，不妨找个知心伙伴，重返婚姻。离婚者冷静下来后，如果觉得感情难以割舍，建议放下架子，找机会复婚。但已严重损害双方感情和生活的婚姻，就不要再纠结和留恋了。

再太介意。但是偶尔将自己打扮打扮，这会让你重新点燃你刚开始谈恋爱的那种激动。

6.准备意想不到的礼物

你肯定给你的爱人送过礼物，例如在他（她）的生日、圣诞节或是特殊的场合，或者是情人节之类的节日。但是你在平时的某一天送过礼物吗？对于接收者和赠送者来说，一个意外的礼物带来的是最发自内心的快乐。这个礼物可以很小，例如送他（她）喜欢吃的巧克力，一束小鲜花，或是你知道他（她）喜欢的一本书等，用不了多少钱，你就会发现这也是一种说“我爱你”的很好方式。

7.主动做家务活

对于大多数人来说，一个极受欢迎的礼物就是帮忙做家务活。如果你的爱人经常打扫卫生，那么你可以去打扫厨房。如果你经常被唠叨得“窒息”，那么就什么都不要问，

直接去打扫卫生。你会慢慢地发现，其实有很多小方法能让人每一天过得舒心，并且让对方知道他（她）在你心里的位置。

8.做一顿特别的晚餐

如果周五的晚上还在吃外卖，那为什么不给自己提供一个动手的机会？为你的爱人准备一顿特别的晚餐，你不需要找什么特殊的借口，也不一定必须是情人节或其他纪念日。花几分钟收拾一下桌子，放一点音乐，点上几支彩色的蜡烛，保证他（她）会长久地记住这个晚上。

9.在常见的地方留张字条

或许你的生活变得很繁忙，以至于你很少有时间和爱人孩子在一起。何不试着在一些常见的地方留张字条，给他们一个意外。水壶边、冰箱门上、枕头上、电脑屏幕上等地方，都可以放你亲笔写的字条。（健文）