



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)的手是对他(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。

- 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时的那种激动。
- 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,

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。

- 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)