

摆脱“婚姻亚健康”

婚后四个时期做体检

心理因素：

婚姻不健康其实是缺乏“爱”

国家高级心理咨询师黄家良介绍，心理学上，婚姻可以分为四个阶段：第一个阶段是初婚浪漫期；第二阶段是两年后的平淡期；第三个阶段是问题频发期（平均婚后 5 年和 16 年是离婚高危期）；第四个阶段是陪伴期，夫妻相互守望，白头偕老。

“许多人将婚姻的问题归结于性格不合、价值观冲突等。其实这只是问题的表象，深层的原因是两人之间缺少了爱。”黄家良表示，就像世上没有完全相同的两片树叶一样，每个人本来就是各不相同的，“相处不来”一点也不奇怪。但为何很多人能够相守一生，那是爱 and 情的调和作用。“很多夫妻处不来，这是因为他们相处时的出发点不同。如果两人的爱情逝去了，就会不断放大对方的缺点，指责对方；如果爱情稳固，自然就会相互包容，寻找对方的优点。因此，不是性格，也不是价值观的不同，而是有无爱情的差异”。

医生建议：

婚姻也应定期体检

如何摆脱婚姻亚健康？黄家良认为，建立“婚姻体检”的观念很必要，能很好地测试双方的情感所在，也可以帮助夫妻缓和矛盾，以免造成不必要的分手。所以，他建议根据婚姻的四个不同时期做“体检”——

第一次体检是在浪漫期，重点是暴露缺点。很多人都喜欢在浓情蜜意之时刻意隐藏自己的某些不足，这恰恰是日后漫长婚姻中会出现问题的根源。建议在这个阶段，夫妻大胆暴露自己缺点的同时，学会一分为二地看待对方存在的不足，这样才能让婚姻更加平衡地步入正轨，避免幸福度瞬间“跳水”。

第二次体检是在磨合期。一般是婚后 2~7 年，此时各种琐事渐渐冒头，激情也渐渐退去。这时的重点是加强沟通，让对方清楚自己的“底线”。大多数处于婚姻磨合期的夫妻，常常小吵不断，除了对彼此的性格还不够了解外，还不能完全接受对方的生活习惯，缺乏

一个公平、互信的婚姻环境。所以，建议矛盾出现后，双方都要牢记“对事不对人”的原则，适度迁就对方，一旦达成共识，就不要随便改变。

第三次体检是针对事故多发期，即一般所讲的“7 年之痒”。一般婚姻到达这个时期，都是围绕生活、工作、孩子展开的，这往往导致两人之间关系的分裂分化。建议多去旅行，适度浪漫一下，重新找回一些激情。

最后一次体检是平淡期。这段时期的婚姻状态一般都稳定下来了，此时的重点是再谈一次恋爱。“给对方擦脚、倒水……别小看了这些细节。夫妻近距离的亲密接触，有助于激发爱意，促进双方体内‘美好激素’（某种与感情、情绪相关的激素）的分泌；而这种近距离的接触、双方的气息交流，夫妻才能相互闻到、感受到这种激素，这又可进一步激发爱意。”黄家良说，“在平淡的婚姻中，爱情是可以重建的。夫妻间不仅要寻找共同的话题，培养共同的业余爱好，身体的亲密接触也非常重要。”（羊晚）



一项调查显示，在中国只有 3%“你侬我侬夫妻恩爱”的高质量婚姻；有 75%的婚姻中等质量，勉强维持着；22%的婚姻质量很低。心理医生将这 75%“勉强维持”的婚姻状态，用一个词予以概括——“婚姻亚健康”。心理医生建议，身体需要经常体检，婚姻也一样。要摆脱亚健康的婚姻，不妨定期做个婚姻体检：有病治病，无病养生。

当心身边的“催老剂”



一个人的衰老速度主要由基因决定，但我们的一些生活习惯却可能起着加速或减缓衰老的作用。中国保健协会营养安全专业委员会会长孙树侠认为，“健康是一口口吃出来的，长寿是一天天攒出来的。健康没有捷径，唯有管好自己。”为此，本期结合国内外多项研究并采访数位专家，为您总结出生活中最常见的十大“催老剂”。以下这些习惯，或多或少地都会出现在每个人的生活中，损害着我们的身体，减少着寿命。

茶水积垢懒得清洗。“喝茶不洗杯，阎王把命催”，这句俗话可能有些夸张，却提醒大家一定不能忽视茶杯上那层青黑色的茶垢。国际食品包装协会秘书长董金狮表示，茶垢中有茶叶碱，如果长期接触，会导致苯烃类物质残留，从而影响肝脏功能甚至造血系统。因此喝茶后一定要及时清洗杯子，最好用玻璃杯，清洗时可用牙膏或盐水。

长期吃得太过。美国研究发现，老人如果摄入多于日常所需的能量，患上记忆问题的风险会增加一倍，还可能影响大脑的其他功能。因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，会导致大脑血液供应相对不足，打乱了脑细胞的正常生理代谢。所以，要坚持吃饭只吃七八分饱，

就是胃里还没觉得满，但对食物的热情已有所下降。

用错铝制品。铝会破坏记忆细胞的功能，影响儿童的智力发育，增加老年人患上认知障碍的风险。董金狮说，国家允许在锅碗瓢盆中使用铝，但大家用铝制品时一定要注意，别用铝制品装剩饭剩菜和酸性强的食物，如醋、西红柿等，也别用钢丝球等硬物擦铝锅，这会破坏铝制品上面的氧化膜，加速铝离子的释放。

蔬菜吃不够。国内调查显示，95.3%的人每天吃的蔬菜不够 5 种，摄入量和种类都远远不够，还有人认为水果能代替蔬菜。其实，多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果，其丰富的植物粗纤维能刺激肠道蠕动，有助消化、防癌。每天应保证吃够 500 克蔬菜，最好根、茎、叶、花、果和菌藻类不同的种类都有摄入。

身体总缺水。《2012 中国城市居民健康白皮书》表明，近 2/3 的人每天喝水量少于《中国居民膳食指南》中推荐的 1200 毫升，出现集体“缺水”。英国学者卡罗琳·埃德蒙兹博士的团队发现，补足水分能提高大脑的认知功能，反应更快速，更有精神。早上起床后、晚上睡觉前、下班离开办公室前、吃咸了后、饭

后半小时、洗澡后、便秘时、发烧时、心情烦躁时、开空调半小时后，是最应喝水的十大时刻。

睡得太少或太多。中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍委员会副主任委员郭兮恒说，作息不规律不仅会扰乱人体的自然节律，影响大脑吸收和保存新信息的能力，还会增加抑郁症、糖尿病、高血压等风险。应保证晚 11 点前入睡，中老年人应有 5~6 个小时的睡眠，年轻人要保证 6~7 个小时。

炒菜锅冒油烟。上海同济大学肿瘤研究所的一项调查发现，中老年女性因长期接触高温油烟，其患肺癌的危险性增加了 2~3 倍。北京宣武医院胸外科主任支修益建议，一定要保证厨房通风，选购油质稳定、烟点高的油如橄榄油、花生油、麻油等。采用溜、炒、爆、炸等烹饪方式时，油温应控制在 200℃以下，建议多用蒸、煮、溜、卤等烹饪方式。

常吃腌制、熏烤肉类。瑞士科学家的一项调查显示，吃太多（每天超过 40 克）的熏制、腌制等加工肉，会缩短人的寿命。这些肉中含有大量胆固醇和饱和脂肪，容易阻塞血管，引发冠心病，且致癌物亚硝酸盐含量高。我们每天摄入的加工肉制品应限制在 28 克。吃肉应首选炖肉，其次是涮肉、蒸肉。禽类、鱼类等白肉比猪肉、牛肉等红肉的脂肪含量低，更健康。

烟酒不离口。美国研究发现，长期喝酒，全身的器官都会跟着遭殃：肝脏、肠胃、胰腺、大脑、心脏等都难幸免。吸烟对人体的伤害并不亚于于此。专家建议，烟要戒，酒要科学适量地喝。世界卫生组织建议，正常情况下，男性每日摄入纯酒精量不应超过 20 克，女性应更少。酒精量可用“饮酒量×酒精浓度×0.8”的公式算出。

爱琢磨，瞎操心。国外多项研究发现，爱生气的人会增加心脑血管疾病风险，甚至直接诱发中风。对于女人来说，生气会让皮肤“最倒霉”，其次是子宫、乳腺和甲状腺。中老年朋友遇事要平和，儿孙自有儿孙福，不要对子女操心过多。（生命）

美国与荷兰科学家研究证实 女人成功了，男人感觉糟

男人嫉妒心更强！据美国《医学日报》报道，美国佛罗里达大学的研究人员发现，当女性获得成功后，男人在潜意识中的自尊心会受到伤害，自我感觉糟糕；即使男女之间并不存在竞争关系也是如此，但女性的自尊心并不会因为男性的成功或失败而受到影响。

发表在《人格与社会心理学期刊》的这项研究，总共选取了在美国和荷兰的 896 名异性恋志愿者进行实验。在第一项实验中，来自弗吉尼亚大学的 32 对夫妇接受了关于“解决问题和社会智力”方面的测试，并被告知自己伴侣的得分状况。结果显示，伴侣的得分处于上游的男性对自己的评价较低，而伴侣的得分处于下游的男性对自己的评价则高一些。在荷兰进行的两项实验显示，与美国男性一样，认为伴侣取得成功的荷兰男性会在潜意识中感觉自己很糟糕。最后，研究人员又采用了在线调查的形式，向 657 名美国参与者询问了当他们的伴侣取得成功或失败时的想法，结果也与之前的调查一致。

这项研究证实了男性会在无意识中把伴侣取得的成功视为自己的失败，而女性在成功丈夫的光环下显得更加从容淡定，男性的成功会让她们感觉夫妻关系更好。（付贵）

德国新研究发现 胖人心更宽

体胖才能心宽。据美国心理科学中心网站报道，德国环境健康研究中心的科学家的一项新研究发现，体重的增加似乎能改善人们的心理健康状况，特别是女性。

研究人员对 3000 多名男女志愿者进行了为期 7 年的追踪调查，通过对收集到的数据分析后发现，尽管体重增加会导致身体健康状况恶化，但女性参与者会随着体重的增加而在生活质量和心理素质方面有显著提高。对于那些在实验之初就体重超重的女性参与者来说，这一结论也同样适用。

研究者面临的挑战是防止体重增加及其对健康产生的危害（如糖尿病），同时寻找合适的方式防止人们的幸福感下降。（曹晓培）