

男左女右

吵架是夫妻沟通的好机会

◆ 蛐蛐

情爱测试

许志松(男)
30岁
物业管理

昨天,老婆又因为点小事和我吵架,她现在怀着孕,我不想和她吵,因为我从小就特别烦父母吵架,想以后讨了老婆无论如何也不能像他们那样大吵三六九,小吵天天有。

但是偏偏老婆脾气不好,她从小是家里独养女儿被娇惯着,父母什么都顺着她,跟我谈朋友时也动不动爱生气,但不至于像现在这样:一言不和就挂电话、地铁公交车上能当着许多人的面让我下不了台;她人其实挺善良,不发脾气时也挺开朗可爱,一百样都好,一拉开吵架的架势就立刻从天使变成魔鬼,面目狰狞;火发过了很快又从魔鬼恢复人形。听人说孕妇大概因为内分泌变化,的确有点喜怒无常,但发脾气吵架既伤精力又伤体力,对肚子里的宝宝也不好,搞得我现在整天提心吊胆,回家得陪着小心,不晓得拿她怎么办。

昨天我为了避免吵架,采取“惹不起躲得起”策略,赶紧一言不发穿外套准备出去,没想到当我关房门时,她简直气急败坏,把房间里不值钱的瓶瓶罐罐都砸了,这到底是怎么个情况?

朱丹(女)
28岁
邮局职工

别看我老公平时很憨厚,说句实话,他也是属于喜欢找茬吵架的,好在他不太会大吼大叫,就是爱冷言冷语,挖苦人,有时候一句话扔过来,能噎得我一根头,半天缓不过气来;要么他就不说任何话,跟家里东西过不去,怏半天天气,不晓得哪里得罪他了,问他什么都不搭不理,当



你家里没有一台爱吵架的“机器人”?你敲章扯证高高兴兴领回家,原以为功能是“谈情说爱”“暖心暖被”“养育幼儿”以及“清洁”“烧菜”“煮饭”“开车”,没想到不知哪里线路搭错了,没事叽叽喳喳总制造噪声吵吵架。一辈子不吵架没啥稀奇,吵了一辈子架还能跟你的“机器人”在一起才是真本事。

我空气不存在。

像上周五,因为我一直在接同事电话谈工作上的变动,他找我却总打不进来,赶回家后看我还在电话中,气死了可能,把厨房里浸着没洗的碗盘全砸了。我听到响声跑过去,问他到底怎么了也不说,我真的很气他这样,我宁愿吵,吵过以后什么事没有,可他性格内向,什么话也不说,我真的特别难受。

他从小父母严厉,打他打得厉害,可能造成他碰到问题本能采取的就是沉默对抗;此外,再想想他平时对我好,也真的很体贴,所以每次都是我主动跟他讲话求和,但这样真的很累,不晓得长此以往我还有没有这个耐心。

得长此以往我还有没有这个耐心。

【蛐蛐嘎三胡】

心理学家认为,吵架是夫妻沟通的大好机会,可以把平时的积怨一一解决;很多人没从吵架中得益,是因为他们吵架的方式大有问题:人身攻击、连累亲朋好友、冷暴力、揭伤疤、不就事论事或者非要争出谁对谁错。

预测一场婚姻的稳定度,有一个很简单的公式:做爱频率—吵架频率,算出来的结果只要不是负数,你就不必太担心。当然,也有的婚姻是0-0=0,看上去很美而已。

你是爱折磨人的女人吗?

小Q

假设现在桌上有不同的猪肉料理,你最爱吃哪一种?

A.红烧肉
B.清炖排骨汤
C.香卤猪脚

解析:

选A. 你有被人折磨的份:这类型的人只要爱上对方就会自己做得很好,相对的也希望对方要跟自己一样,对方做不到的时候就会觉得自己付出这么多,为什么对方不能跟自己一样,所以所有的折磨都是出自于自己内心的交战。

选B. 你不自觉地会折磨人,情人私底下叫苦连天:这类型的人在无形中会给另一半很大的压力,例如很关心对方或者碎碎念,其实都是为了让对方好,可是情人会觉得这是一种非常大的精神折磨。

选C. 你会依照情人犯错的罪行再来决定折磨的方法:这类型的人在刚开始谈恋爱的时候对另一半是百分之百的好,可是有仇必报,只要对方对你不好,你会一一列出来,以轻重缓急慢慢地还给对方。

谈谈情 说说爱

感冒与失恋

◆ 史丽娜



人们常说失恋就如一场感冒,看似严重,却不是致命伤,一个必要的周期后,人就会自然康复。我感冒了,37.5℃。大概是平常体温偏低,稍高一点就难受,想起“失恋如感冒”的哲言来,病中的大脑尚且清醒,认真想了想,真是这个理儿。

难过的程度相当。什么都干不下去,只想躺在床上,不言语,不做声,不愿再思前想后,死人一般沉沉半睡着,出气有点粗,还有点火气闷在心里,饭也不想吃,水也不想喝,不觉饱也不觉饿,吃什么都是一个滋味。

度过的周期相当。失恋或感冒第一天,难

过得无法接受,天要塌下来或者仿佛世界末日来临一般,不知道自己的苦难要熬到什么时候结束,甚至白天黑夜都连在一起混沌不分;第二天依然嘴里、心里都很苦涩,睡到了虚脱,浑身乏力,走起路来也是行尸走肉;第三天眼睛看到老爸、老妈在殷勤伺候,心里涌起内疚感;第四天回想过去的一切,得到的失去的,也明白了什么才是最重要;第五天感冒和失恋病毒已经消退了些;第六天和第七天,出门走走,和家人朋友一起聊聊,看看大好春光,身上和心里的痛都好了大半。一周或一周多的时间,感冒好了,失恋也过了。

感冒毕竟是经常,可失恋很多人一生只有一次,因为“稀缺”,所以人们都在失恋里痛苦得死去活来,即便之后走出了失恋阴影,也绝口不再提那伤心往事,仿佛提起来就再次揭开血淋淋的伤疤一般。难道失恋真的比感冒还难受?无非就是你爱一个人,那人却又不爱你或者你和一个人相爱,由于某种原因最后分开了,你面对的叫作失恋,如果别人爱你,你却不爱那人,只能叫拒绝,谈不上失恋。

失恋的本质很简单,可由于失恋的人不理智,失恋的难过程度被夸大了,以至于蔓延到一辈子。自然,也有很多人正确看待失恋,爱的人离开了,不憎恨、不愤怒、不打击报复,不能祝福转身就走,这样两个人都好过些,重新寻找适合的真爱,若干年后见面,兴许还能打个趣:咱们当初还谈过恋爱呢!人生苦短,失恋一次,感冒一次,成长一次。

黄褐斑、晒斑、色素沉着、老年斑、雀斑

色斑加重 警惕养颜护肤不当

爱美是女人的天性,不少女性将护肤品、化妆品毫不吝啬地往脸上涂抹,以期获得一张有着白嫩肌肤的面容,却不料事与愿违,很多女性脸上原有的斑斑点点不仅没有消失,反而愈加严重。更有甚者,原本洁净的肌肤也长出或黄或黑的色斑,美丽再不见踪影。殊不知,色斑不是表面问题,如果养颜护肤不当,不仅会加重原有有色斑,还会让色斑“从无到有”,美容不成反毁容。

护肤不当为何长斑

大部分女性使用的护肤品通常为美白、果酸、精华素一类的产品。这些产品对皮肤会造成轻微的刺激,在日复一日的使用之下,使皮肤不断地受到刺激,逐渐造成色素的沉着。同时,在洗面、磨砂、涂护肤品时太用力搓揉,还会令肌肤受伤,刺激色素沉淀而长出黑斑。另外,即时是所谓的“天然”产品,也与人的肤质有密切关系,如果使用了不适合自身肤质的护肤品,会引致皮肤过敏而产生炎症,导致色素沉淀而产生色斑。

彩妆会给肌肤“染色”

化妆是很多女性掩盖肌肤瑕疵的重要手段,却不知很多彩妆产品里面含有较多重金属,在表皮吸收后会给肌肤“染色”,不仅对脸上原来的色斑没有任何帮助,还会让整个面部皮肤暗淡没有光泽,肤色逐渐呈现暗黄,继续出现灰色或黑色的斑点。这是因为重金属对皮肤产生了伤害。如果此时继续依

靠化妆来掩盖,就会形成恶性循环,导致脸上色斑不断加深加重。

色斑不是表面问题

为何女人们希望依靠养颜护肤来杜绝色斑或者消灭色斑呢?这是因为她们对色斑存在严重的认识误区,以为色斑仅仅是皮肤的表面问题,只要为肌肤做足保养,或者学会巧妙掩盖,就能解决色斑。

其实,色斑的形成原因归根结底,还是因为人体的新陈代谢变得缓慢,这直接导致了沉积在肌肤角质层的色素无法得到良好的排除,很多有便秘、宿便的女性大多伴有色斑,就是这个道理。

由内而外健康“下班”

要真正解决脸部色斑问题,只有从源头上内断根,才能健康“下班”。人体排除皮肤黑色素主要通过皮肤微循环和黑色素代谢。因此,必须先有效激活色素细胞的活力,迅速打通整个皮肤组织的黑色素代谢渠道,提高体内色素细胞的新陈代谢、淋巴循环和血液循环,促进角质层的迅速正常脱落,如此才能把大量囤积在表皮层、真皮层和皮下组织的色素斑“从内到外”的有效排出,并同步改变肌肤原有应激系统,全面修复受损皮肤并营养肌肤,进而提亮肤色,还原干净、白皙、健康的肌肤。另外,养成良好的生活习惯,避免阳光直晒,以及合理使用护肤品和化妆品也是防治色斑的重要保障。文/林致贤

上海港华医院

整形外科 美容外科 美容皮肤科 美容牙科 美容中医科

沪医广【2012】第08-34-C294号有效期至2012年8月24日至2013年8月23日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62807733