



这8件事最伤夫妻感情

□查理

婚姻生活中，夫妻常会因为一些不起眼的“小事”引起争执，有时会毁了性爱心情，甚至为婚姻危机埋下隐患。近日，美国《预防》杂志刊文，评选出了婚姻关系中最容易伤害感情的几件“烦心事”，由美国知名婚姻关系学家给出分析和解决之道。

1. 总为相同的事吵架

夫妻总是反复为同样的事情而争吵，就如同在原地踏步，不能解决任何问题，还会越吵越心烦，陷入死循环。

专家分析：吵架和辩解的背后是恐惧感，因为夫妻双方内心深处都害怕被抛弃、被拒绝、被认为不合适。只有夫妻双方完全的相互信任、无条件的爱对方，两人才会展示自己的缺点。找到引起冲突的导火索，努力加以改变，才会避免反复为同样的事而争吵不休。

2. 情绪低落相互影响

一位丈夫说：“当我下班后回到家，我感觉很高兴，但妻子却很疲惫，而且还承受着上班的压力。这也毁了我的好心情。我觉得，让别人心情变差比让人心情变好容易得多。”

专家分析：低落情绪确实容易相互影响。不过，人们可以选择不受配偶低落情绪的影响，当对方情绪低落时，自己一定要保持乐观。久而久之，一方积极乐观的情绪能带动另一半走出心情的低谷。

3. 互相讽刺挖苦

一些人认为表达感受比向对方敞开心扉更安全，然而这可能富有攻击性。因为，这可能向对方传递了生气、沮丧等情绪，而没有表达出你的真实想法。

专家建议：弄清楚自己的真实想法和想要说的话，再讲给对方，千万不要使用透露“恼怒”和“厌恶”的话语。

4. 过分担忧对方身体健康

妻子经常抱怨丈夫“不把自己健康当回事”，进而觉得他对家庭不负责任，不爱妻子。

专家分析：这是一种“共存”婚姻关系，一方认为要对另一方的健康负责，因此对对方加

以控制，这会令人沮丧。强迫对方做事只能导致相互不满和憎恶。许多夫妇认为必须步调一致才能幸福，然而不同人之间存在很大差异，应该尊重这些差异。

5. 家务分工不合理

一方讨厌垃圾桶满是垃圾，通常会积极去倒，但又可能觉得自己承担太多。

专家分析：家务虽是小事，但双方都应该积极承担，达成家务分工协议。如果“家务协议”被打破，双方都要诚恳认错。

6. 家庭生活中太随意

一位妻子说：“我老公时常打嗝、清嗓子，在家中弄出很大的声响。这烦到了我，但他似乎并不在意。”

专家分析：家庭生活也不能过于随意，老是这样，对方会觉得不受尊重，双方应该表现出足够的成熟和尊重。

7. 对待子女方面存分歧

一位妻子说：“我们在如何对待自己儿子问题上存在分歧，我丈夫想多给他些零花钱，我觉得没有必要，争吵因此而产生。”

专家分析：这种情况下，应该采取务实态度，坐下来，诚实地评估零花钱多少的利与弊。如果还不行，那么就听听其他朋友的建议。

8. 外向性格、内向性格难共处

有些夫妻一方喜欢社交，另一方则喜欢在家宅着。这有时会引起步调不一致。

专家分析：一方可以说：“我想请你一起参加活动，因为如果我们不能共享这样的生活，就无法成为关系紧密的夫妻。”另一方也要迈出勇敢的一步，因为婚姻关系中，只有适当做出一些妥协，夫妻才能更加和谐。

办公室一族必须补充哪类营养？

□王宗

办公室一族经常面对电脑，且缺乏运动，还需要忍受电脑的辐射……这些都对健康具有颇多危害。因此，除了日常运动增强抵抗力之外，办公室一族还需针对不同的症状补充所需营养，防止疾病侵害身体。

饮茶防辐射

电脑虽然对人体健康影响较小，但也应预防。饮茶能降低辐射的危害，茶叶中的脂多糖有抗辐射的作用。螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用。另外多吃一些水果蔬菜，尤其是富含维生素B的食物，如胡萝卜、海带、油菜、卷心菜及动物肝脏等，有利于调节人体电磁场紊乱状态，增加机体抵抗电磁辐射污染的能力。

补充维A养眼护眼

维生素A和β-胡萝卜素有助于补肝明目，缓解眼睛疲劳。办公一族长久注视电脑屏幕，维生素A消耗增加，会影响视力。含维生素A丰富的食物有奶类、蛋黄、黄鳝、动物肝脏等。含β-胡萝卜素丰富的食物有胡萝卜、绿叶蔬菜、南瓜、红心甘薯等。

补锌增强免疫力

补锌增强免疫力，富含锌的

食物如动物肝脏、大豆、瘦肉、硬壳果类(花生、核桃、瓜子等)，但要注意，果壳类食物因热量高，不宜多吃。

B族维生素防疲劳

B族维生素是脑组织在糖代谢中不可缺少的物质，缺少它们则易出现疲劳、头晕等。富含B族维生素的健脑食物有谷类、大豆、花生、瘦肉、鲜鱼、芝麻、核桃、香菇、蛋类等。富含维生素C的食物有猕猴桃、草莓、桃、柑橘等新鲜水果和绿叶蔬菜。

补钙可安神

久坐电脑前易引起精神烦躁不安，补钙可以起到镇静安神的作用。含钙丰富的食物如牛奶、酸奶、大豆及其制品、虾皮、海带、木耳、芝麻酱、绿叶蔬菜等。

控制热量维持体重

办公室一族久坐不动，热能消耗减少，如果每日膳食中摄入过多的热能，机体不能利用，会转化为脂肪，导致肥胖。所以应控制热能摄入量，以维持标准体重。特别注意不要过多食用快餐、油炸食品、方便面等高热量食品。

你真的会看食品标签吗？

□马丽

很多人在逛超市挑选食品时，往往会注意食品的口味、生产厂家以及生产日期，看好这些就安心地把食物放进了自己的购物车，殊不知，在挑选食物看标签方面，其实是大有讲究的，下面就为读者朋友介绍一下。

看日期

在购买食物时，保质期和生产日期是必须要看的，如果在超市里看到过期的产品，一定要买回家，别拿去送礼就好，因为在超市买到过期食物是可以要求索赔的，《食品安全法》第96条规定，买到超市里过期、变质的产品可以要求商家或者厂家10倍索赔。

而且索赔的是，保证质量的产品，所以购物留好了购物小票，有的产品明明看着没过期，但是食用时已经变味了，这样也可以要求索赔，如果你的购物小票没留好，就直接给厂家打电话解决。

看配料表

有些配料表，化学名词太多，消费者可能会看不懂，这个时候不要怕，食品添加剂不是坏东西，只是有些不法商贩把不是添加在食品里的添加剂添加到食品里了，人们都让食品添加剂背了黑锅。

当然食品添加剂超量食用的话，也会给人体带来危害，所以选择食品时，还是选择食品添加

剂越少越好，天然的东西越多越好。

看营养成分

何为营养成分，就是吃了对我们人体有好处的营养，叫做营养成分，食品添加剂大多没有什么营养，所谓的营养包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维和水，当然是种类越全，比例均衡的比较好，消费者可按需求购买。

看安全标识

现在市场上的东西也是五花八门的，绿色、无公害、有机，都各有自己的安全标识，其实这些食品的营养价值并非就比普通的高，不过送礼还是很有面子的，有条件可以选择吃有机食品，毕竟相对安全些。在这里顺便科普一下，种植有机食品的土地，是三年以上没使用过农药化肥的。

看特殊标识

有一些保健品是一定要看看特殊标识的，比如功效和含量，最重要的是适应人群。看产地、看品牌、比如要送礼给家里糖尿病的病人，要是挑选了含糖量很高的食品，到时候不是丢了很大面子呢，要是送了标识“不含蔗糖”几个大字的，配料表却标识含有麦芽糖的食品，又被病人吃了，那就麻烦大了。

【健康红绿灯】

绿灯

油菜营养价值高



作为绿叶蔬菜的代表食材，油菜营养价值之高超乎想象。不但维生素C含量超过普通水果，还提供了较多的β-胡萝卜素、维生素B2、钾、钙、镁、膳食纤维等，多吃有益健康。

紫甘蓝有助消炎



十字花科蔬菜品种繁多，其中的紫甘蓝是冬季蔬菜中营养的“集大成者”。它不仅富含多种维生素，还因高效的消炎作用而闻名。凉拌或水煮甘蓝是预防心血管疾病、癌症的上好选择。

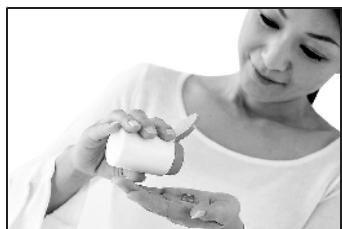
红灯

勤滴润眼液伤眼



现在市售的润眼液很多都添加了防腐剂，会刺激眼睛，伤害角膜，破坏泪膜的稳定性，不但不能缓解症状，而且会加重眼睛不适感，造成器质性损害，因此不宜长期使用，使用频率一天不要超过4次，并且最好在医生指导下使用。

感冒莫多药齐下



很多人一旦患上感冒，不管病情如何，都会去药店买多种感冒药，中西合璧，以为“多药齐下”效果会更好，感冒会好得更快。专家表示，这是不对的。因为，感冒是一种自限性疾病，一般而言，即便不吃药3-7天也会痊愈。随意加大药物用量，不但达不到增加疗效的目的，反而有可能引起严重副作用。