

夫妻总是吵架还能过吗？在实际生活中，不少遭遇争吵的夫妻都会有这样的疑问。实际上，两个人从互不相识，到相知相恋，再到走进婚姻的殿堂，最后携手共度一生。分歧、争执总是这个过程中无法忽略的元素，甚至是某些夫妻生活的主旋律。北京市总工会职工心理服务专家团队的专家介绍，吵架其实并不是坏事，而是种健康的夫妻关系，重要的是看吵架的性质，为了帮助大家处理好婚姻关系，专家还给出了幸福婚姻的5个秘籍。



### 会吵架的夫妻生活更美满

世界上结婚最久的夫妇，卡拉姆和妻子卡塔丽也曾经表示：即使再幸福的婚姻，一生中也有100次离婚的念头和50次想掐死对方的想法。尽管如此，他们仍然相濡以沫87年，依旧相亲相爱。所以夫妻吵架并不是婚姻关系的终止符，而是所有夫妻生活的常态。美国《家庭心理学杂志》曾提出：与天天相敬如宾的夫妻相比，会吵架的夫妻的婚姻生活更美满幸福。

那什么是会吵架的夫妻呢？专家介绍，真正懂得吵架艺术的夫妻在每次争吵后并不会思考他们还能不能过，而是去思考争吵为他们的婚姻生活带来了什么启发与警示，他们会从吵架之中找到那些真正导致夫妻不能继续生活的原因，并竭力去避免与消除它们。

吵架是一种健康的夫妻关系。它就像一次次激烈的商业谈判，其目的是为了寻求妥协，说明夫妻双方还把对方的意见当回事儿。

### 吵架后也分“良性”和“恶性”

但吵架也分为恶性和良性争

吵两种。专家指出，所谓良性争吵，最大的特点就是非重复性的，每次都为了不同的事情而吵。恶性争吵则是重复性的，总为了一个老问题不停地吵，每次都解决不了。这种争吵往往涉及到夫妻间有关性格、重大人生观、习惯冲突的深层次矛盾，是婚姻实质出现问题的表现，有可能导致婚姻破裂，必须借助婚姻辅导等外力来解决。

夫妻需要在每次争吵后去分辨这次的争吵是良性还是恶性，如果是良性争吵，大部分时间可能开始争吵的一方只是想要宣泄自己在日常工作生活的负面情绪。夫妻间互相宣泄负面情绪，是婚姻的功能之一，而共同承受负面情绪，使夫妻成为人生旅途上一对真正的伙伴，关系从此更为牢靠。

不仅如此，在良性争吵中还有助于夫妻双方去了解对方最近生活中不顺心的事以及对伴侣的关心与照顾，还能互相解释、调整、改善自己的行为。

但是如果夫妻发现双方的争吵是恶性争吵，那么最好的办法就是找到一家专业的心理咨询机构进行婚姻辅导。这样才能不影响夫妻双方的婚姻前景。

对此专家建议，夫妻在每次

吵架后都能记住一句金玉良言：吵架并不是为了伤害对方。因为有爱，我们走到一起，只有沟通，才能相扶到老。

### 幸福婚姻5要素

好的婚姻是一个港湾，可以避风，可以养伤，等风平浪静之后重新起锚。那幸福的婚姻应该具备哪些要素呢？对于经营好婚姻关系，专家也给出了秘籍：

**相互信任。**信任是婚姻幸福的基石。现在许多小年轻夫妻互不信任，经济独立，各自管理自己的小金库，互相防备，实在是婚姻的大忌。即使AA制，也应该有共同账户，并让对方了解自己的经济状况。

**相互忠诚。**现代诱惑太多，感情极易受外界影响，如果自制力又大差，出轨就会成为很平常的一件事。忠诚是婚姻的基本前提，应保持自制，对婚姻保持基本的忠诚。

**相互包容。**婚姻是两个人的朝夕相处，难免会有磨擦与冲突，所以婚姻必须得具有宽容与妥协精神，如果夫妻总是斤斤计较、彼此刻薄，则很容易为一点小事闹得鸡犬不宁。在婚姻中，相互的宽容与妥协甚至比爱情和激情更重要，它至少能让你们少

生闲气，心里少存芥蒂。

**相互理解。**夫妻来自不同的家庭，有着不同的生活方式和生活理念，会面临各种各样的冲突。不要试图把对方打造成自己想要的样子，给对方一定的空间和自由，理解对方的想法和感受，接受对方的不同。

**相互欣赏。**谈恋爱时，觉得对方是这个世界上最好的人，婚后在日复一日的琐事中，那些曾经欣赏的东西，却可能成了引发矛盾的导火线。

不能只看到玫瑰有刺，而应看到刺中有玫瑰。不妨用一种积极的心态，把焦点集中在对方的优点上。可以写写感恩日记，每天记下对方为你做的事，能够使关系更融洽。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 紫皮洋葱更有营养



洋葱可分为白皮、黄皮、紫皮三种：紫皮洋葱表皮富含花青素；黄皮洋葱表皮含胡萝卜素；白色洋葱表皮没有花青素，胡萝卜素含量也少。紫皮洋葱中大量花青素抗氧化，其蛋白质、纤维素也比另两种洋葱多，营养价值更高。

#### 早上做这些最润肠



秋冬季天干物燥，人体代谢较慢，容易导致便秘。①早起时可以空腹饮水，然后做仰卧起坐1~2分钟，或沿着结肠走向顺时针按摩腹部，刺激肠道、促进肠蠕动。②或早起时也可调制一杯蜂蜜水来喝，这样不仅能润肠和防治便秘，还能起到润燥的效果。

### 红灯

#### 灰尘也能让人长胖



夏天的时候，担心一身肉穿不好看。秋天来了，又怕贴秋膘。近日，美国一项研究表明，如果不勤于打扫家里的卫生，灰尘也能让你变胖。研究显示，灰尘可以直接透过皮肤进入体内，促使脂肪细胞更多的积累甘油三酯。因此会增加肥胖风险。

#### 游戏更易伤颈腰椎



很多热爱电子游戏的人，一玩儿起来就废寝忘食。低头看手机时，颈椎承受重量会加倍增长，腰椎负担也变大，建议使用手机不应超过15分钟，最好保持手机与视线平齐，不要含胸驼背。当你久坐不动或半躺时，腰椎容易疲劳受伤，建议不要久坐，每半小时起身运动。

## 丰台工商分局

### 开展社会面火灾防控综合治理工作

为有效遏制秋季电气火灾高发势头，确保人民群众生命财产安全，丰台工商分局积极筹划认真组织开展辖区内火灾防控综合治理。

第一，在辖区内开展火灾隐患排查整治工作，确定存在安全隐患的重点领域和重点环节，补充火灾整治台账，明确整改时限。近期共检查6次，检查商户50余户，出动执法人员30人次。

第二，主要针对与百姓身体健康和生命安全密切相关的家电、电线电缆、保温装饰材料等商品质量进行抽检，对于销售假冒、劣质电线电缆，质量不合格的家电、插座等违法行为已立案

查处。

第三，加强与公安、消防、住建、安监、质检、电力等部门的协同配合，形成火灾防控综合治理工作合力。(刘小微)



## 懒是一种病 得治

对于懒人来说，有一句话可以形容一整年的状态——“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”

这几天，30多岁的张女士就因为整天睡不醒的状态走进了医院的中医内科诊室。“我无可救药了。”张女士自嘲天天不想上班，甚至就想辞职在家睡大觉，这是病吗？真的不能治了吗？

张女士告诉医生，她在银行工作，近1月来浑身不得劲，干什么也没力气，工作倦怠无精打采，充足的睡眠也不能解除困乏。除上述症状外，张女士还有月经量少，伴有血块，经期疲乏加重等表现。诊其舌脉：舌淡苔薄，右细弦，左脉涩。医生指出，结合症状及舌苔脉象，张女士的主要病机是气血不畅。

医生介绍，神疲乏力是临床常见症状，各种病证中均可见

到。常见的原因多为气虚、血虚、阴虚、阳虚、脾虚、肾虚等虚证。此外也有气滞血瘀、肝气郁结、湿气困阻等因素。

俗话说：“春困、秋乏、夏打盹。”春困、秋乏都属于“懒病”。进入秋季，人们很容易犯困，尽管睡眠不少，可白天还是哈欠连连、昏昏欲睡，上班族和学生群中表现尤为明显。“秋乏”以气虚、阴虚为多，秋季以燥邪致病为主，易伤津液，从而出现易疲劳、口干舌燥、睡眠质量差等症状。然而俗话说，“伤春悲秋”，秋季困乏，肝气不舒、气血不畅的也不少见。有时懒也是抑郁情绪的一种表现，抑郁会使人缺乏动力、回避社交、活动减少。所以，如果懒的时间比较长，并且体验不到愉悦感，建议及时就诊。(吴曦)