

# 幸福婚姻的五大心理需求

當青年男女由相戀到走入婚姻的殿堂時,沒有人不希望自己的婚姻是幸福的,那婚姻幸福的秘笈是什麼呢?在近30年的心理諮詢工作中,筆者發現成功經營婚姻,以下5個方面至關重要。

**第一,彼此尊重。**人的自尊心打小就擁有,但它往往極為脆弱,一旦受到傷害,就會感到痛苦。夫妻間只有時常表現出彼此尊重、理解、信任,其愛情、婚姻生活才能得到更多滿足,幸福感才會得到不斷提陞。任何的指責、教訓、蔑視或者貶低對方的口吻或行為都可能損害對方的自尊心,最終嚴重影響到婚姻的質量,甚至導致悲劇的發生。

**第二,有各自的愛好和情感。**夫妻雙方來自不同的家庭,其家庭條件、教育背景、地域文化及愛好等均有所不同,此時需要儘可能多地瞭解對方的心理需求,有目的地去順應及滿足對方的心理需求。只有任何瑣碎的家庭事務的處理上都付出了自己的真誠及愛心,雙方纔會體察和獲得更大的心理滿足。唯有這樣,婚姻關係才不會充斥著怨恨、失落、抱怨甚至仇視。因此,越穩固的家庭,越穩定的婚姻,其家庭內部一定是擁有豐富的愛作為滋養的。

**第三,彼此有自主和表現。**人一般都希望按自己的思想和意志辦事,這是自主需要的體現。每個人都希望在別人面前能充分地表現自己,盡其所能地發揮自己的才能,展示他(她)的風采,並希望能更充分地運用自己的智慧創造出更多的勞動成果,實現自我價值,得到更多人的認同,這正是滿足內在心理需求的表現。夫妻之間同樣需要通過眼神、語言或行為來使對方獲得更多的喜悅、歡愉和驚嘆,進而得到更多被欣賞和接納的感覺,最終實現自我接納。

**第四,保持婚姻外的交往。**參與社會活動,融入現實人群是人類生活保持活力及樂趣的原動力。有的人總擔心對方背叛自己,於是總不放心甚至跟蹤



對方,卻不知風箏攆得太緊線會斷,沙子握太緊會漏掉。夫妻之間也一樣,要讓對方有婚姻外的交往,有共同的朋友也有各自的朋友交往才會讓婚姻中有不同的話題,興趣幸福等。

**第五,要有適當的宣泄。**即使再幸福的夫妻也會有哀愁、有痛苦和矛盾的時候,也會出現情緒激動甚至爭吵的狀況。保持良好關係的最大智慧在於,當某一方情緒出現不穩定時,另一方會及時作出評估、妥協和讓步,甚至會甘願主動傾聽其心聲,用穩定平和的情緒幫助對方度過困難期。從某種意義上說最好的心理醫生或許就是這樣的另一半。當某一方能主動敞開心扉宣泄自己的情感,訴說自己苦悶時,這是體現和表達愛的最好機會。此刻只需做一些安慰、疏導,以充滿愛意表達溫暖地陪伴在對方身旁時,就能最大程度地化解其內心的焦慮,使其較快地從痛苦中解脫出來。

# 心理衰老怎麼辦?四招來化解



老人心理會跟着年齡的變化而慢慢的變,那么要如何才能讓老人的心理衰老不是那么的快呢?別擔心,以下這些招數可以化解。

**多用腦,勤思考**  
大腦是主宰人體各器官的司令部,大腦的衰老,必然導致各個臟器的衰老,並且大腦對人類的知識、智慧和思維具有重大影響。因此,老年人更應多用腦,勤思考,使腦細胞和組織器官不萎縮。

- 參加體育鍛煉**  
體育鍛煉不僅可以改善和加強老年人的生理功能,增強體質,增加抵抗疾病的能力,而且還可豐富晚年生活,增添生活樂趣,使精神振奮,心情愉快,提高信心,增強主動、積極安排晚年生活的勇氣和興趣,從而增強老年人的心理功能。但是,體育鍛煉選擇的項目一定要適合自己的體質狀況,否則害多益少。
- 處理好人際關係**  
對老年人來說,最重要的人際關係乃是家庭關係。在家庭生活中,家庭成員應和睦相處,感情融洽。  
有選擇地與人聊天是一種積極的休息方式。聊天中,古今中外,天南地北,天下大事,社會趣聞,無所不談,往往能得到書本上得不到的東西。一席傾吐,還可減輕煩惱,達到心理平衡。
- 互助忍讓更健康**  
互助樂 我為人,人人為我。一人有難大家幫,一家有事百家忙 我幫別人要忘卻,別人幫我記心上。“氣能一忍,方可過後無憂。”加強道德修養,學會理智處事,在非原則面前,堅持“忍讓哲學”。

冬季是感冒高發的季節,各種預防、治療感冒的良方受到大家關注。感冒到底是怎麼回事、感冒後應該怎麼辦,美國最新研究為我們揭示了這一系列問題的答案。

美國威斯康星大學醫學與公共衛生學院2010年10月發佈的一份《感冒白皮書》,為我們揭露了有關感冒的三個“一”真相。

**第一個“一”:**感冒是一種由病毒引起的上呼吸道感染“綜合症”,有超過100種以上的病毒可能誘發感冒;

**第二個“一”:**一般來說,感冒的症狀會持續一星期,不論服藥與否;

**第三個“一”:**感冒的起點,應該是出現症狀的一天前,此時病毒已經在你的體內駐紮。

更確切地說,感冒病毒會在體內潛伏18—48個小時,然後突然爆發。最早出現的症狀主要包括咽喉腫痛、打噴嚏、鼻塞流涕、身體疲憊。在英文中,由於“感冒”和“寒冷”為同一詞,很多人都覺得感冒是“凍出來的”。“事實並非如此。不管你是衣服穿得太少、光腳走在地上還是頭髮沒吹干就出門,這些都不會導致你感冒——但是會導致抵抗力下降,讓病毒們有機可乘。”美國註冊護理師菲利普·布朗說,相比之下,乾燥更容易帶來感冒,因為身體黏膜的抗病毒能力會因為缺水而下降。

感冒攻擊每個人的次數也不一樣。根據美國疾病預防控制中心的統計,兒童每年會感冒8—10次,上學的孩子會達到12次之多,這不是因為他們抵抗力差,而

# 美國科學家揭露感冒真相

是因為孩子們關係更親密,病毒傳播的幾率大。相比來說,“冷漠”的成人們每年得感冒2—4次,女性多於男性,30歲左右的女性最易中招,因為她們是照顧孩子的主力軍。年過60以後,感冒次數會減少,平均每年1次。

**亂吃藥不如休息好**  
《感冒白皮書》同時指出,很多人並不知道,感冒其實沒得治。有些人會服用抗生素,其實抗生素根本不能消滅病毒,胡亂吃藥可能會加重病情。感冒藥的主要功效是緩解症狀,讓你感覺好受點、休息好點,但並不能縮短病程。那麼,究竟哪些事情是感冒後必須做的?美國“健康播報網”認為,以下9件事必不可少。

**第一步:找一張床。**感冒後,最好給自己找張舒服的床躺下來。不要想着去上班,也不要強忍着出去聚會、玩樂或者運動。解放軍總醫院呼吸科主任劉又寧說,睡覺就是“最好的感冒藥”,每天一定要保證8小時睡眠。如果可以的話,最好請假在家休息1—2天,這樣可以少將疾病傳染給他人。

**第二步:補點維生素C。**不管是服用維生素C補劑,還是吃點富含維C的水果,比如棗、橙子、獼猴桃、橘子、柚子等,都能起到緩解感冒症狀的作用。一般來說,酸味重的水果維C含量都不少。喝橙汁在補維C的同時,還能消除口腔中的不適感。

**第三步:吃塊黑巧克力。**它不僅能補充抗氧化劑,英國倫敦大學的研究還顯示,其中所含的可可碱有止咳功效。

**第四步:打開加濕器。**秋冬季節乾燥的空氣會讓呼吸道感到不適,在床邊或沙發邊放置加濕器,可以讓你呼吸更順暢。使用前,最好徹底清洗一下,以免病毒通過其散播。

**第五步:吃流質食物。**熱湯和熱粥都是不錯的選擇。幾百年來都流傳著鷄湯治感冒的說法,英國學者發現這是有道理的,因為鷄湯中的某些成分可以減少咳嗽,而且熱湯和熱粥的蒸汽也有助於緩解鼻塞。

**第六步:換個大水杯。**保證每天喝2000毫升水,其中有一部分最好是電解質飲料。

# 多喝咖啡可提高結腸癌患者的存活率

一項新研究發現,與不喝咖啡的結腸癌患者相比,大量飲用咖啡的患者癌症復發或死亡的風險較低,而且從每天飲用咖啡兩到三杯開始這種效益就十分顯著。每天至少飲用四杯含咖啡因咖啡的患者的癌症復發或死亡率只有不喝咖啡者的一半。

不過,研究人員警告說,癌症患者不應因此就開始點超大杯的咖啡。該研究是對此類發現的首次報道,但未能證明飲用咖啡與較低的結腸癌復發風險之間的因果關係。正如其他專家所指出的那樣,在大量飲用咖啡者與不喝咖啡者之間可能存在著該研究沒有考慮到的差異。

近年來,許多研究都指出咖啡具有健康效益,提出咖啡或可預防2型糖尿病,降低總體死亡率,甚至可能有助於防止癩瘡的發生。還有其它研究表明,咖啡可能會降低包括結腸癌在內的某些癌症的風險。這些優點通常都被歸因於咖啡的抗氧化和抗炎特性。

然而,關於飲食的研究雖多,要證實飲用咖啡與預防癌症復發之間的關聯卻十分困難。

“想想看:大量喝咖啡的人往往壓力比較大、容易緊張或有強迫傾向,”美國哥倫比亞大學(Columbia University)的癌症研究、醫學和流行病學教授、紐約長老會醫院(New York-Presbyterian Hospital)癌症防治中心(Cancer Prevention Center)的主任艾爾弗雷德·紐各特(Alfred Neugut)博士說。“如果他們患了癌症,肯定會更嚴格地遵循所有的規則,去做所有他們應該做的事情。因此,或許確實是咖啡本身發揮了什麼生理作用,但也有可能愛喝咖啡只是特別注重健康行為的人們的一個替代性標識。”

該研究的負責人,波士頓市丹娜法伯癌症研究院(Dana-Farber Cancer Institute)胃腸道癌症中心(Gastrointestinal Cancer Center)的查爾斯·S·富克斯(Charles S. Fuchs)博士承認自己的研究存在局限性,並呼籲進行干預性研究以重現和證實這些結果。

他說:“此前尚無人在結腸癌患者中進行過這樣的研究。它確實需要經過確認。”富克斯博士還說,患者不宜因為這項研究就開始飲用咖啡,但是,“如果你本身就喝咖啡而且喜歡喝,不妨保持下去。”“如果有患者說:‘我討厭咖啡’,那我就會回答:還有很多其它的事情可以做,比方說避免肥胖,經常鍛煉,均衡飲食等等。”

這項研究發表在8月17日的《臨床腫瘤學雜誌》(The Journal of Clinical Oncology)上,共計隨訪了953名曾接受手術和化療的3期結腸癌患者。

研究人員於1999年至

2001年期間招募了這些患者,並要求他們在化療期間和六個月後分別填寫了非常詳細的關於飲食和生活方式的膳食結構調查問卷。問卷詢問了他們飲用含咖啡因或無咖啡因咖啡、草藥茶和不含草藥的茶、含咖啡因的軟飲料以及食用巧克力的情況。

研究人員對初步結果進行了校正,以控制性別、年齡、吸煙、飲食、熱量攝入、飲用含糖飲料和酒、體重和體育活動等差異。不過,他們並沒有對阿司匹林和其它非甾體類抗炎藥的使用情況進行校正,儘管他們此前的工作表明,這些藥物或可預防結腸癌復發。富克斯博士稱,他們之前的研究並未發現飲用咖啡與使用阿司匹林之間有任何關聯。

他們的這項研究發現,較之從不飲用咖啡者,報告自己每天至少飲用四杯含咖啡因咖啡的患者癌症復發或死亡的可能性低了52%,而每天飲用兩到三杯含咖啡因咖啡的患者癌症復發或死亡的可能性低了31%。上述數據未計入含糖咖啡飲料。

富克斯博士表示,他們研究人員的假設是,令2型糖尿病的風險增加的因素,如肥胖、久坐不動的生活方式和偏高的胰島素水平等,也促發結腸癌。許多研究已經表明,飲用咖啡與較低的2型糖尿病風險相關,而2型糖尿病正是一種可能增加患結腸癌風險的慢性疾病。

富克斯博士說:“我們認為,能促發心臟病和糖尿病的能量轉換途徑與癌細胞的增殖也有關。”但他同時強調仍需要進行更多的研究。

這項分析確定了與咖啡相關的風險降低完全是咖啡的功勞。一個假設是,咖啡因可增加人體對胰島素的敏感性,減少需要的激素量。這相應地也會減少炎症——糖尿病和癌症的風險因素之一。

美國癌症協會(American Cancer Society)的副首席醫務官萊恩·利希滕費爾德(Len Lichtenfeld)博士表示,雖然此類研究中不可避免地還有些不少缺點,但這項新的研究畢竟為“解開大謎團提供了一條新的線索,他還說,人們對肥胖和代謝因素可能存在的促癌作用極其關注。

“這是人們試圖以積極的方式,探討代謝關係,以及這些代謝關係可能造成的影響等問題的一個範例。”



**第七步:遠離乳製品。**劉又寧表示,奶酪等較難消化的奶製品,感冒時最好別吃,但是可以適當喝些牛奶。如果胃口不好,可以喝些酸奶。

**第八步:服用非處方藥。**布洛芬、撲熱息痛或止咳糖漿等非處方藥都能減輕感冒的症狀。劉又寧說,雖然這些藥不能抗病毒,但能讓你感覺好受些。

**第九步:耐心等待它過去。**你的病需要7天左右才會自行消失。但如果症狀一直持續或急劇惡化,最好去醫院請醫生診斷。

感冒雖然不是大病,但持續不斷的症狀卻讓很多人坐立難安。對此,《感冒白皮書》針對喉痛、咳嗽、鼻塞三大症狀,給出了緩解的小竅門。

**喉痛:淡鹽水。**將7.5克鹽溶解在250毫升溫水中,緩慢漱口可以緩解咽喉腫痛,每隔6—8小時漱口一次。不要使用刺激性的漱口水,它們可能會加劇呼吸道乾燥。吞嚥較硬的食物,最好慢些,以免劃傷咽部。如果聲音沙啞,就避免在嘈雜的環境中說話或大聲叫喊。還可以準備一些含片或噴霧,症狀較重時使用。

**咳嗽:止咳糖漿。**咳嗽是身體清除外源性物質的一種手段,但劇烈的咳嗽會影響睡眠或導致胸痛。最好的辦法是,在咳嗽劇烈的時候喝點止咳糖漿。

**鼻涕:熱蒸汽。**擤鼻涕的時候最好使用軟紙巾,這樣可以防止鼻子被蹭破。擤鼻涕切忌太用力,程度的標準是以耳朵聽不到嗡嗡聲為宜,以免對耳膜造成損害。

感冒其實沒的治,無論是否吃藥病情最多持續一周。