

戀愛三年比較好 婚禮千萬別鋪張 家務兩人共分擔

十件事讓我們白頭到老

現代社會離婚率不斷攀升，人們離婚的理由也各種各樣。不過，美國《女性健康》雜誌上近日刊登的一篇報道指出，如果男女雙方做到以下一些事情，婚姻關係會更穩固，白頭到老更易實現。

婚前談3年戀愛。美國埃默裏大學進行的一項調查發現，在兩性關係中，“3”是個很神奇的數字，雙方閃婚或者戀愛太久依然不結婚都不利于婚姻穩固，最好的戀愛“火候”是3年。此時，彼此已經足夠了解，一些容易發生摩擦的問題基本得到了解決，雙方對未來也充滿信心，所以更適合結婚。猶他州立大學的一項研究也佐證了這一發現，他們發現結婚年齡與離婚幾率有關，32歲以後結婚的人群中，每大歲離婚的幾率就上升5%。

找年齡相近的伴侶。埃默裏大學的調查還發現，伴侶間的年齡相差越大，離婚的可能性越大。一般來說，雙方年齡差距最好在3~5歲之間，這樣在心理成熟和生理需求上都更加匹配，可以避免婚後在性生活等方面出現問題。

婚禮場面別太奢侈。場面奢華的婚禮，閃亮昂貴的鑽戒是很多人對結婚的憧憬。但研究發現，在婚禮上花費2萬美元以上的夫婦有46%的可能會離婚。相反，那些用不到5000美元來辦婚禮的夫婦，分道揚鑣的幾率會低18%。婚戒也是這樣，花費超過自己承受範圍越大，離婚的幾率越高。這主要是因為巨額支出可能帶來經濟壓力和更多矛盾。

選擇健康、隨和的丈夫。芝加哥大學研究發現，在婚姻關係長久的夫妻中，丈夫大多和藹可親，不易發怒，同時身體健康。丈夫的這兩項因素對婚姻穩固至關重要，可以大大減少婚姻中的衝突，但妻子身上同樣的特徵作用却不明顯。

不要相互刨根問底。美國羅格斯大學的迪博拉·卡爾教授經過長期研究發現，當對方不想談論某事時，要相信他（她），不要刨根問底，否則會讓對方有挫折感。得到愛人的支持是一種積極體驗，這對婚



姻長久很重要。

平等分擔家務。《家庭心理學月刊》上發表的一份調查顯示，共同分擔家務的配偶性生活更和諧，婚姻更快樂。加州大學的研究者發現，幫忙做家務的男性與不做家務的男性相比，能夠多得到50%的性愛。

學會製造激情。美國社會協會最近的一份研究顯示，在35歲到45歲之間的已婚女性中，因為婚外情引起的離婚率最高，她們那樣做是因為婚姻中缺乏浪漫的激情。所以，雙方應學會並努力製造浪漫，通過禮物、度假等方式保持愛情的溫度。

把婚姻看作終生義務。據“康耐爾婚姻建議項目”老年病學專家卡爾·佩雷莫介紹，配偶們需要這樣的心態——婚姻生活中，把相互尊敬和愛對方當成應盡的義務。

雙方都有薪水。研究顯示，城市生活中雙方都有收入的夫妻離婚率更低，因為這能增加雙方的家庭意識，還能在經濟上更為寬裕。

妻子必須快樂。西方有句諺語說“妻子快樂，日子快樂”，研究也顯示，妻子對婚姻越滿意，丈夫的日子就越快樂，雙方關係就更融洽。

哪種糖最適合春天吃



立春之後，陽氣回升，中醫講究“春宜減酸增甘”。很多人簡單地理解為，立春之後，要少吃酸的，多吃甜的。其實，這個“甘”和“酸”不是味覺中的甜和酸，指的是藥物和食物的性味。對此，孫思邈在《千金食治》中說過：“春七十二日，省酸增甘，以養脾氣”，很顯然，“減酸增甘”的目的是為了養脾氣，而甘味的藥物和食物多是健脾的。

春由中醫說的“肝”所主。這個“肝”，不是我們得肝炎的那個肝，中醫的“肝”指的是身體整體機能的協調配合。在春天，這種配合的平衡點相對較高，這個高的平衡點，被中醫稱為“生發”。如果“生發”過度，內裏跟不上，身體就會出問題，很多人有明顯的“春困”，而且脾虛越嚴重的，春困越嚴重，這些都與春天肝氣生發過度，脾氣被肝氣看克伐虛了有關。增甘，就是在春天肝氣的生發之際提前補脾，防止脾氣被肝所克伐而致虛。

具備補脾效果的藥物或者食物，這些食物在中醫的性味中，是屬於甘味的，比如黃芪、大棗、山藥、南瓜，食物中的五谷雜糧，以及用五谷雜糧釀造的餡糖，這些都是補脾的。換句話說，春天，最適合吃餡糖，雖然都是糖，但白糖紅糖冰糖，是甘蔗或者甜菜做的，本身沒有健脾的作用，性味上也比餡糖要涼，對春天這個脾虛高發的季節，遠不如餡糖合適。

春天的時候，用黃芪10克，大棗三五枚，餡糖20克，如果脾虛虛寒明顯，可以加幾片生姜，就是一杯非常應季的健脾茶了。

久睡致免疫力下降

據外媒，美國科學家研究稱，經常久睡會導致人體免疫力下降。

科學家進行了一項實驗，邀請14名24至26歲的志願者參加，其中有一半人整整睡了兩天兩夜，另一半人則48小時未眠。在此期間，科學家多次

對志願者進行血液抽樣分析。

實驗結果表明，人熟睡時組成免疫系統的主要成分T細胞在血液中的含量會降低，而清醒時其數量則保持不變。由此，科學家認為，長時間睡眠會降低人體免疫力。

心衰睡覺宜右側臥

冬季晝夜溫差大，血壓波動較大，夜間睡眠時間也成了心力衰竭（以下簡稱心衰）患者的“危險期”。

東南大學附屬中大醫院心血管內科主任醫師陳立娟告訴記者，適度睡眠能讓機體耗氧明顯減少，增加腎供血，有利于水腫的減退。

除午睡外，心衰患者下午最好也臥床休息一段時間。一般來說，推薦心衰患者採用右側臥的睡姿，這樣會

減輕心臟壓力。如果是左側臥的話，血液回流不暢，會淤積在一起，有出現急性心血管事件的風險。

心衰患者還常遇到夜間睡眠障礙，或者出現胸悶氣短等現象。有些人會覺得這只是失眠，並未引起重視，其實這些癥狀存在一定隱患。陳立娟建議，夜間出現呼吸困難時，要慢慢坐起來調整一下，嚴重的話要及時就醫。

用眼過度小心“少花眼”



“花眼”常常被稱為“老花眼”，但是現在有很多年紀尚不到40歲的人也會出現“花眼”的情況，可以稱之為“少花眼”。

“花眼”主要與年齡密切相關。年輕時，人們的晶狀體（視物的調節器官）柔軟且富有彈性，有很強的看近看遠的調節能力。隨着年齡增長，晶狀體漸漸老化，調節能力變弱，看近時容易出現視覺模糊的現象，好像是“霧裏看花”。

現在一些不足40歲的人也會提前出現“老花眼”的狀況，其原因主要有兩點：一是長期用眼過度。長時間看電腦、手機以及電視屏幕的人很容易出現視疲勞，這時眼的調節能力降低，久而久之則會“視近模糊”。二是年輕時已經有一些遠視的人更容易出現“少花眼”。因為本身存在遠視的人，看近物時比其他人要動用更多的

調節力，更容易出現視疲勞，隨着年齡增長，眼自身的調節力下降，如果再長時間的近距離工作就容易出現“老花眼”的癥狀。

對於年齡不足40歲的人來說，當看近處的事物時間稍長就會出現視物模糊的現象，同時伴隨着眼睛酸痛、眼脹，就提示可能已經存在這個問題了。此時的視力下降其實有一個過渡期，因為晶狀體的老化是有一個過程的，所以不要直接去眼鏡店配鏡，而應該到醫院做一次全面的眼科檢查，排除器質性病變。

如果經診斷為“少花眼”，也不要急于佩戴老花鏡，因為這段時間并非真正的“老花”，且“花眼”的程度不高，晶狀體老化程度也不穩定，會造成頻繁換鏡，戴了眼鏡也會出現眼部不適的情況。

在“少花眼”的過渡期，其實可以通過自我調節來緩解眼脹眼痛等不適癥狀，建議用眼45分鐘左右定時閉目休息一會兒，最好向遠處眺望幾分鐘。從事IT行業或需要長時間近距離用眼的人，每天中午堅持做一次眼保健操。感到眼睛幹澀、酸脹時，使用熱敷或緩解疲勞的眼藥水。每天堅持可以達到事半功倍的效果。另外，最好堅持一定量的運動和吃一些天然抗氧化食物，延緩“老化”過程，如綠茶、海藻、石榴、山竹等。

怕冷，用木梳子

梳頭看似是再平常不過的一件小事，却藏着大學問。河南省中醫藥學會養生保健分會副會長呂沛宛表示，人頭部經絡豐富，常梳頭不盡能有效促進頭部血液循環，還可提神醒腦。大家不妨試試以下方法，“梳”出健康。

第一，選好梳子。一般情況下，梳子齒以軟、圓為佳。此外，怕冷、容易拉肚子等偏涼體質的人建議選擇木質梳子；體質偏熱、易心煩、愛出汗的人，可選牛角梳，清熱醒腦的同時還能鎮靜

安神；市面上流行的氣墊梳比較柔和，也可使用，但更推薦天然材質的梳子。

第二，配合按摩。梳頭時可結合手指按摩，加強效果。具體方法是：十指自然分開，用指腹或指端以均勻的力量從頭頂、枕部、頸項的順序進行梳理，動作要緩慢柔和。

第三，每天梳50~100下。每個人的體質各不相同，梳頭的頻率不能一概而定。一般情況下，建議每天梳50~100下，以頭皮有微熱感為宜。

女性忽胖忽瘦要當心

美國布朗大學阿爾伯特醫學院最新研究顯示，體重反復會讓上了年紀的女性，突發性源猝死風險增加3.5倍，冠心病死亡風險增加66%。

研究人員對15.8萬名絕經後婦女進行了長達11.4年的跟蹤調查。研究之初，參與者們體重正常。根據研究過程中的體重變化情況，她們被分成4個類別：體重穩定、平穩增重、減肥成功和體重反復。研究結果發現，體重反復

的女性突發性源猝死、冠心病死亡的風險明顯上升；體重穩定、減肥成功的女性，則沒有發現風險增加。

該研究第一作者、布朗大學阿爾伯特醫學院及羅德島紀念醫院內科住院醫師桑威爾·拉斯拉博士指出，該觀察性研究顯示，女性體重反復與心臟病死亡風險升高存在相關性，雖然兩者并非因果關係，但足以引起科學家和公眾的更多重視。