

## 對伴侶斥責侮辱 用性和金錢控制

# 看不見的“精神暴力”傷害更深

家庭暴力，是指以毆打、捆綁、禁閉、殘害或其他手段對家庭成員從身體、心理、性等方面進行傷害和摧殘的行為。多數情況下，家庭暴力指的是“軀體暴力”。但還有一種看不見的“精神暴力”，同樣給人帶來巨大傷害。伴侶間的“精神暴力”是指使用語言、表情、態度等手段，對伴侶進行精神控制和傷害的行為。

精神暴力與軀體暴力不同的是，它相對隱蔽，暴力強度較弱、持續時間久、發生頻率高、證據難以搜集，以心理傷害為主，常被忽視等。在伴侶的共同生活中，精神暴力常常會通過以下幾種行為表現出來。

**斥責行為。**多見於地位極不對等的婚戀關係。伴侶間一方處於強勢地位，一方處於從屬、服從、被管教的弱勢地位。這種不對等的關係可能起源于婚戀初期，也可能是婚戀中逐漸形成的。過去，男強女弱的婚姻多見；現在，女強男弱的婚姻逐漸增多。弱勢一方終日戰戰兢兢地看對方的臉色行事，稍有差錯，遭到的就是強勢伴侶的指責、訓斥或教育。比如，“我跟你說過多少遍了”“你用點心行嗎”等。

**侮辱行為。**表現為伴侶吵架或日常交流中使用侮辱性語言或臟話等，比如侮辱對方或對方的父母，多數人難以接受，這會引起對方“以牙還牙”，導致事態惡化。比如，“你就是一頭蠢驢”“你們全家沒有一個好東西”等。

**歧視行為。**表現在對伴侶的生理、心理、社會特徵進行冷嘲熱諷的蔑視、看不起，甚至歧視範圍擴大到伴侶的親朋好友。比如，“就你每個月掙那點錢夠幹啥的”“你的那些酒肉朋友，沒有一個靠譜的”。

**冷漠行為。**對伴侶（或兩人合作）的事情不關心，與伴侶交流不積極，甚至回避。每天像空氣一樣存在，進門沒招呼，見面不說話，出門沒告別，分開不聯繫。這種現象多見於伴侶間發生矛盾後，當事人企圖用這種消極的、鬥氣的方式逼迫對方認錯、妥協，或滿足自己的願望。更有甚者，為了達到目的，當事人會主動和家庭其他成員特意走近，討好對方，獲取支持，建立聯盟，以加大孤立、冷漠伴侶的力度。



**威脅行為。**利用自己的優勢或權力脅迫、恐嚇伴侶按自己的意願行事，比如，“大不了就分手”“離開我，你連水都喝不上”“你下次再這樣，我們就離婚”。

**控制行為。**伴侶間的控制行為，會表現在很多方面：

**1.情感控制。**反對伴侶與其他人之間進行正常的人際交往。嚴重者，會極力阻止、切斷伴侶與其他人的情感關係，這屬於病態心理。比如，不準伴侶與其他异性交往，查看伴侶的手機，刪除伴侶手機中年輕异性的聯繫方式，不允許伴侶與家人來往等，企圖通過這種異常的方式完全占據對方的情感世界。

**2.行為控制。**是情感控制的延伸、泛化。通過軟硬兼施的方式，要求伴侶必須定時報告自己的活動狀態；在哪裏，幹什麼，和誰在一起，什麼時候結束。伴侶的非日常活動，必須獲得批准，否則就會各種鬧騰，不贏不休。更有甚者，會跟蹤伴侶或監控伴侶的行為。

**3.性控制。**這多見於女性，利用自己的性權力控制伴侶間的性活動，使性變成某種條件下的“賞賜”。

**4.經濟控制。**這在不少家庭中都存在，主要見於女性，對男人的所有花費進行經濟上的嚴控。一句話“你要錢幹啥？”就把男人對金錢的支配權剝奪。男人即使是正當的花銷，比如孝敬父母、人情來往、日常開支，也必須要向女人請示、匯報、獲準。

夫妻之間是平等、尊重、互助的關係。不管基於什麼原因，令對方處於被斥責、被羞辱、被冷漠、被歧視、被威脅、被控制的狀態，都是一種精神上的“暴力”傷害。雖然它是隱形的，但很多情形下，它比有形的暴力對伴侶關係的傷害更嚴重。所以，如果你在婚戀生活中感受到對方這類精神暴力的傷害，可以參考以下幾個建議。

**交流解決。**夫妻伴侶之間不可能沒有分歧、不滿、衝突，解決這些問題的首選方法就是交流。如果伴侶的行為讓你不舒服、感到傷害，你必須把你的感受和願望表達出來。交流的態度是必須的，立場是堅定的。必須清楚，多年伴侶之間的很多不良行為，都是姑息縱容的結果。對方的不良行為，必須從一開始就要說“不”。這也是應對婚戀中種種暴力行為最積極、有效的辦法。

**尋求專業幫助。**如果夫妻間的“精神暴力”行為超出了理性控制範圍，就不是夫妻交流能有效解決的了。這時，你（們）需要尋求心理醫生的專業幫助。請記住：看心理醫生，不丟臉，那表明我們注重心理健康和婚戀生活。

**尋求法律幫助。**如果你已經嘗試各種辦法，盡心盡力去解決問題，但仍不能改善狀況，並且這種暴力已經影響到你的身心健康和正常生活。那要認真考慮一下，彼此是否在價值觀上不匹配。若對方糾纏不放，祇能走上法庭。

婚戀關係需要用心經營，需從細節做起，讓伴侶間更具凝聚力，才能應對婚戀內外各種不良因素的侵襲。

## 糖友感冒六宜三忌

當人生病時，身體釋放出的某些激素會升高血糖，這對於糖友來說是一個沉重的負擔。嚴重的感染甚至還會引發糖尿病併發癥。因此，糖友需要格外提防感冒和流感侵襲。美國內分泌學會主席艾倫·加伯博士表示，感染是一種代謝應激，會升高血糖水平；生病還會導致脫水、飲食改變、睡眠過多、忘記服藥等，這些都會讓糖尿病管理更為困難。

美國“每日健康”網站近日總結出了糖友感冒時的“六宜”與“三忌”，這有助於他們更好地控制病情。

**一宜多喝水。**腹瀉和嘔吐會造成脫水，因此糖友病中一定要保證足夠的飲水量，否則會因血糖濃度過高而導致排尿增多，進一步增加脫水的風險。加伯醫生建議糖友喝白開水或不含糖的運動飲料，以補充流失的電解質和體液。

**二宜勤測血糖。**糖友在生病時需要更頻繁地監測血糖。如果血糖過高，美國糖尿病協會的專家還建議檢測尿酮體，用尿酮試紙即可完成。

**三宜選擇合適的感冒藥。**糖友應在醫生和藥師指導下選擇更安全的藥物，例如無糖的止咳糖漿。有些感冒藥（如部分中成藥感冒衝劑）會影響血糖，應避免使用。

**四宜少食多餐。**美國糖尿病協會建議糖友每3-4小時食用50克碳水化合物，以滿足日常熱量攝取需要。此外，生病期間，應進食易于消化、不刺激腸胃的食物。加伯醫生認為溫熱的雞湯面最適合感冒的糖友食用。

**五宜做好書面記錄。**糖友在生病過程中要全程記錄血糖監測結果、服藥時間、用餐時間、吃了哪些食物以及各種癥狀（如嘔吐、腹瀉、發燒或腹痛）。如果生病時間較久，還建議記錄體重變化狀況。這些內容在就醫時都可作為參考。

**六宜隨身攜帶病歷本。**萬一病情嚴重導致糖友失去了意識或需要去看急診，病歷本能給醫務人員提供重要的信息，防止貽誤病情。

**一忌漏服或加倍服藥。**加伯醫生強調，糖友絕對不要擅自調整服藥量或胰島素使用量。如果在生病期間血糖出現了異常波動，應及時去看醫生。

**二忌自我隔離。**雖然感冒時應避免傳染到親友，但糖友還是要和他們保持密切的聯繫，讓他們隨時知道自己的病情進展，在需要時好及時提供援助。

**三忌忽視潛在的糖尿病急癥癥狀。**美國糖尿病協會認為以下癥狀可能意味着糖友需要急救：血糖水平持續上升、尿液中出現大量酮體、尿頻、嚴重口渴或口渴、嘔吐超過6小時、腹痛、思維混亂或喪失意識等。



## 每天300克奶 預防血管病

牛奶不僅能補鈣，還有護心作用。近日，加拿大麥克斯特大學人口健康研究所和漢密爾頓健康科學研究所發表在《英國醫學雜誌》上的新研究表明，常喝全脂奶有助降低心血管病、糖尿病、高血壓的患病風險。

研究人員採用大規模隊列研究，從21個國家的664個地區挑選出符合測試條件的15萬餘名受試者，進行平均9.1年的跟蹤調查。受試者年齡為35~70歲，其中57547人無高血壓，13萬人無糖尿病，歐洲、北美、中東、南美人喝奶較多，南亞、中國、非洲和東南亞人喝奶較少。隨訪期間，受試者人均每天攝入奶制品179克，全脂奶制品攝入量是低脂奶制品的1倍。調查結果顯示，共出現13640例高血壓和5351例糖尿病。較高的乳製品攝入量（至少2份/天，約300克牛奶），能有效降低血壓、腰圍、體重指數、甘油三酯和血糖。此外，研究人員發現，與不吃奶制品的人相比，每天至少吃兩份奶制品的人，患代謝綜合徵的風險降低了24%。其中，每天至少吃兩份全脂奶制品的人，發生代謝綜合徵的風險降低28%，僅吃低脂奶制品的人風險並未降低。

研究人員表示，多食用牛奶、酸奶、奶酪等奶制品均對高血壓和糖尿病有預防作用。

## 有腸炎，補維D

克羅恩病（Crohn's disease）是一種反復發作的非特异性腸道炎症性疾病，確切的發病機制并不清楚。近期，愛爾蘭聖雅各伯醫院的研究人員發現，適當補充維生素D對克羅恩病有改善作用。

研究者招募了27名克羅恩病患者，每日給予0.5毫克的維生素D或安慰劑，時間維持3個月。結果顯示，維生素D治療組的患者，腸道通透性和腸道菌群更穩定。

這項發表在《歐盟胃腸病學雜誌》的研究提醒，盡管該研究結果令人激動，或許能轉化為改善克羅恩病的治療，但也需要進一步的臨床試驗證明維生素D能作為一種輔助治療的藥物。不過，患者可以適當補充維生素D。

## 零食花生影響繁殖 面包挂面可能致命

# 投喂動物，是一種傷害

逛動物園時，我們常能看到這樣的景象：遊客帶着孩子蹲在食草動物區前，從籠子縫塞入胡蘿卜條、菜葉甚至挂面；往猴山扔下膨化食品等零食，讓猴子撕開包裝“大快朵頤”；還有些遊客將瓶裝飲料拋進猴山，看着憨態可掬的狗熊擰開瓶蓋灌飲料，被逗得前仰後合……每天成千上萬遊客，就算一小部分人有這類不文明行為，不但動物身體“遭罪”，也給動物園的管理工作帶來很大麻煩。

動物的飼料標準十分嚴格，從採購、運輸、入庫、制作……到最後的動物食用過程，都有專門技術人員把關，營養師、管理員提供方案。比如說，北京動物園的牧草來自東北和內蒙古，草場無蝗災、無放牧、無農藥、無輻射；橡樹葉來自河北的山裏；鮮樹葉、青草由專門的青草基地提供；新鮮水果蔬菜無農藥殘留，每年飼料供應商都要經過招標選拔；牛、羊肉有品牌保障；飼料鼠、昆蟲都是動物園自己養殖。部分遊客出于好心，覺得動物瘦、吃不飽才投喂。其實，有些動物在夏季或衰老後就會自然消瘦；有些動物沒有“吃飽”的概念，吃太多還會生病，不必遊客“加餐”。常見的遊客自帶食物，都會對動物健康造成傷害：

**1.幹挂面、面包等碳水化合物。**2018年有新聞報道，北京動物園靈長類動物展區及食草動物區，不少游客用挂面通過透氣孔投喂。挂面基本都是碳水化合物，過量影響食草動物的消化。食草動物攝取的粗纖維含量高的草、枝葉等，要靠一種叫做纖毛蟲的微生物來分解轉化成單糖和其

他成分。這種微生物祇能分解粗纖維，過量的水分、碳水化合物都會導致其死亡，從而影響食草動物的消化系統，導致腹瀉、腹脹甚至死亡。挂面、面包、饅頭、餅乾等都不能隨意投喂。金絲猴等靈長類動物也對碳水化合物非常敏感，一個維生素面包甚至能致命。

**2.蔬菜水果。**動物園提供的飼料確實有蔬菜水果，但都是定量的。這些食物含水量大，食草動物過食後造成軟便，尤其是在冬天，祇是作為簡單的維生素補充。還有很多人把食物咬成小塊塞進籠子，但口中病菌隨着唾液沾到食物上，被帶進動物生活區域，動物食用後很容易感染結核病、肝炎、流感等人畜共患病。若是群居的靈長類更是會造成群體感染，後果非常嚴重。

**3.零食。**常喂零食破壞動物正常的飲食習慣。以靈長類為例，愛吃花生、香蕉、甜食，就像孩子愛吃零食一樣，不吃正餐很容易偏食。還有膨化食品、果幹等食品，基本都加入了防腐劑、添加劑，人類消化系統較完善，可以正常吃。但對於動物來說，高糖、高脂肪、添加劑多的食物會造成肥胖、骨骼變形，還會影響生殖系統和繁殖。不光哺乳動物，鳥類對於很多食物也很敏感，花生、瓜子等高脂肪的堅果會影響鳥類換羽，還會造成過胖；薯片、通心脆等膨化食品，過量的鹽和番茄成分都會影響健康。

游動物園要以“觀”為主，如果實在想喂食，可以購買園內配製好的飼料，在規定的互動區內喂小動物。