

你和伴侣的关系好不好 看吃饭的样子就知道



图据AI生成

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 郑莎)“爱,就是想和你一起吃好多好多顿饭。”近日,这句网络热语引发诸多共鸣。这句话也让浙江中医药大学附属第二医院(省新华医院)临床心理科主任韩耀静深有感触,她曾在病房里看到一对老年夫妻用共餐诠释爱意的暖心场景,也读懂了“一起

吃饭”背后藏着的情感密码。

年过七旬的李奶奶刚在省新华医院做完胃部手术,医生叮嘱需长期食用清淡流食,可这恰恰是喜欢吃大鱼大肉的她最讨厌的食物。于是,为了让老伴多吃一口,张爷爷每天清晨就起床熬粥,将蔬菜和瘦肉炖得软烂,准时送到医院,陪着李奶奶一起吃。“我还没吃呢,你陪我吃吧。”因着张爷爷的这句“撒娇”,李奶奶又气又好笑地答应了。一人坐病床上,一人坐病床边,一碗清淡的粥,一碟切碎的青菜,两位老人边聊天边吃,最后,连碗底的汤汁都喝得干干净净。

这份看似“矫情”的依赖和看似平常的共同就餐,藏着怎样的心理需求?

省新华医院心理科主任韩耀静表示,李奶奶在吃饭时感受到的,是亲密关系中最珍贵的安全感。“心理学家马斯洛认为,安全感是脱离恐惧焦虑的信心与自由感,而吃饭恰好能同时满足生理和心理层面的安

全感需求。”她解释,生理上,吃饭满足了生存需求,让人获得基础安全感;心理上,“一起吃饭”的互动的过程,能让人感受到被关注、被接纳。“张爷爷陪老伴吃饭、喂饭的行为,其实是在构建安全的情绪容器,让李奶奶在术后脆弱的状态下,感受到无条件的关注和陪伴,这种情感支撑,比食物本身更重要。”

韩耀静补充,共餐中的细微动作,都是爱意的表达。“主动迁就对方口味、无意识模仿对方吃饭节奏、愿意分享食物,这些行为都能拉近彼此心理距离,强化情感联结。就像张爷爷,用最朴素的陪伴,让老伴在艰难的恢复期,获得了对抗不适的勇气。”

一碗粥,承载的是几十年的相濡以沫;一顿饭,藏着的是最朴素的安全感。正如那句热语所说,能吃到一起的人,才能稳稳地过到一起,而那些藏在餐桌前的陪伴与迁就,正是爱情最朴素的注脚。

3个小妙招 减少屏幕依赖

据美国消费者新闻与商业频道网站近日报道,若你希望减少居家屏幕使用时间、培养更健康的数字设备使用习惯,不妨试试莱昂纳迪分享的3个小妙招。

明确使用目的:拿起手机前,不妨“先给自己快速设定一个使用目的”。比如,你需要查看某封邮件,就要将这个目标牢记于心。**保持物理距离:**比如,在厨房查看邮件,不把笔记本电脑带进卧室;吃饭时,别把手机放在餐桌上,而是放到另一个房间。仅仅是这一点点距离,就足以让我们恢复理性。**培养爱好:**把时间花在别的事情上。比如,参与能真正吸引你、让你全情投入的活动。

据参考消息网

避免说丧气话 避免“翻旧账”

很多时候,说丧气话并非本意,但如果习惯性用否定的语气去沟通表达,家里的氛围就会变得越来越压抑,家庭成员也会越来越不愿意互相交流。

家庭生活中难免有矛盾与争执,然而,比争执还可怕的是“翻旧账”。一件已经过去的事情,如果总被重新提起,很容易让情绪再次被放大。原本已经缓和的关系,也会因为旧事重提而重新变得紧绷。久而久之,家人之间的沟通容易变得小心翼翼,甚至不愿再多表达。

据人民日报夜读

大脑每天至少需要10小时“保养” 六大支柱撑起“健康脑”

日前,新一期《柳叶刀·健康长寿》指出,维持大脑健康每日需至少10小时,包括7小时睡眠、45-60分钟运动、每餐20-30分钟用餐及约1小时社交。遵循科学方式,可有效延缓认知衰退、降低痴呆风险。

第一支柱:优质睡眠。熬夜、浅睡会导致大脑“类淋巴系统”无法清除 β -淀粉样蛋白,增加认知障碍风险。7-8小时是最佳睡眠时长,成年人应每晚睡7-9小时,23时前入睡,睡前1-2小时远离电子设备,固定作息,晨起接受30分钟强光照射。

第二支柱:良好情绪。长期焦虑、压力大会升高皮质醇,损伤海马体。中年人需减少内耗,每日10分钟深呼吸或冥想,培养爱好、主动倾诉;维护3-5人核心社交圈,参与社区活动,独居者可借助宠物陪伴,降低孤独带来的痴呆风险。

第三支柱:规律运动。规律运动能提升脑血流量,建议每周150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动,避免久坐。

第四支柱:合理膳食。远离高油高盐、油炸食品和添加糖,多吃蔬菜、鱼类、坚果,适

量摄入Omega-3、B族维生素等营养素;戒酒、少喝高糖饮料,远离反式脂肪。

第五支柱:认知训练。长期机械生活易导致认知下滑,需坚持阅读、下棋、练字,学习新技能,减少碎片化短视频摄入,通过刻意记忆、心算等训练大脑灵活性,每日至少30分钟深度阅读。

第六支柱:慢病管控。高血压、高血脂等慢病及听力损失会损伤大脑,需定期体检、遵医嘱用药;50岁后每年筛查听力,避免高分贝噪音,听力下降及时干预。 据科普中国