

# 49年婚姻因“吃饭吧唧嘴”终结？

## 情感账户透支的警示

本报记者 林乐雨

近日,北京市朝阳区一起离婚诉讼引发全网热议——一对结婚49年的老夫妻,妻子在起诉状“离婚理由”一栏仅写了一句话:“他吃饭吧唧嘴48年。”这个看似奇葩的理由立刻引发网友的激烈讨论,有人感叹,这是一个默默付出几十年的人不愿意再委屈自己。有人发出疑问,男人的这个习惯存在了几乎半个世纪,为什么突然间翻起旧账?

其实,这并非一时冲动,而是一场长达数十年的情感透支后的“账户清算”。美国心理学家约翰·戈特曼提出的“情感账户”理论或许能够解释这一看似怪异的离婚理由:人与人之间每一次积极互动是“存款”,每一次消极事件是“取款”。心理咨询师林怡表示,丈夫吧唧嘴,本质上是一笔持续数十年的“微小取款”。退休后朝夕相处,“取款频率”陡然增加,小矛盾积少成多,导致“情感账户”破产。一个小毛病能够成为离婚的

导火索,其根本原因在于夫妻间常年缺乏有效沟通,存在情感交流障碍。这一现象并非个例,研究数据显示,超过60%的中老年夫妻矛盾,都和“翻旧账”“零沟通”有关。

老夫妻为何在退休之后矛盾更多,更难交流?林怡说,退休前,夫妻有清晰的“工作角色”和“家庭角色”边界,每天分离8-10小时提供了情绪喘息空间。退休后,双重角色骤然坍缩为唯一的“配偶+室友”角色,私人空间被持续入侵。相较于男性,女性往往会对这样的角色转变不满程度更高,更容易产生负面情绪。

林怡提醒,老年夫妻沟通失效,往往并非源于冷漠,而是一种习惯性沉默。许多夫妻在相处多年后,对话基本是事务性指令,缺乏“情感性沟通”,长此以往,家庭就容易变成一个高效但冰冷的“养老协作机构”。

如何让老夫老妻间的交流更频繁、更有温度?林怡建议,每天与伴侣分享三句



图据AI生成

无功利性对话。这三句话不涉及孩子、经济、家务等事务性话题,而是围绕一些无关紧要的瞬间展开,例如,“我今天看到一只胖猫……”此外,夫妻间可以做一个约定,当一方翻旧账时,另一方可以对其进行“小小惩罚”,比如罚款10元,“罚”给对方买小礼物等。将翻旧账这一负性模式与正性情绪关联。每天安排固定“无手机时间”,两人一起散步聊天,让时间完全属于彼此。

### 负面社交关系 或让人老得更快

据美国在线公司网站日前报道,应对麻烦制造者(亲密社交圈中制造问题或让生活变得更困难的人)往往同更快的生理性衰老相关。

该研究写道:“同更多麻烦制造者打交道与生理性衰老加速在速度和累积程度上都相关。每多一个麻烦制造者,衰老速度就会加快约1.5%,生理年龄大约增加9个月。”尽管研究人员承认,包括经济压力和工作压力在内的其他压力源也会导致“炎症加剧、免疫功能受损、心血管疾病及其他疾病风险升高”,但无法忽视敌对关系也会产生类似生理影响的证据。

据参考消息网

### 一定要多去 能量强的地方

多亲近大自然:大自然,是最好的心理医生。心情烦闷时,去湖边走走,宽阔的水面能让心里畅快许多;感到压抑时,去爬爬山、望望远,胸中的闷气也会疏散大半。

多去能让你感受到力量的场所:健身房、运动场这些地方充满了活力与自律的气息。想沉淀自己,就多去图书馆、书店、美术馆。

多去有烟火气的地方:你可以去菜市场转转。有空的时候,不妨去街头巷尾走一走,闻一闻这人间烟火的的味道,感受一下生活的温度。时间长了,心自然会暖,日子自然会亮。

据人民日报夜读

## 吃对食物马上开心? 是的!

为什么有人一吃甜点就心情好?为什么压力大时总想点杯奶茶?食物与情绪间存在科学关联。越来越多研究发现,某些营养素能从生理层面调节大脑和身体的“快乐信号”,帮助我们稳定情绪、提升幸福感。

“快乐食物”有哪些?

**复合碳水化合物:**如全麦面包、燕麦、糙米、藜麦、红薯、豆类等,可以缓慢释放能量,维持血糖稳定,为大脑提供持续燃料,并辅助色氨酸进入大脑合成血清素。

**优质蛋白质:**富含色氨酸

(血清素前体)和酪氨酸(多巴胺前体)的蛋白质食物可以为合成大脑“快乐信号”提供原料,常见食物有禽肉(鸭肉、鸡肉)、鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪、坚果,以及深海鱼(三文鱼、金枪鱼)、瘦肉、大豆制品。

**健康脂肪:**Omega-3脂肪酸(特别是DHA和EPA)是构成脑细胞膜的关键成分,能确保脑细胞膜保持流动和健康,便于血清素和多巴胺顺畅传递信息。常见食物有三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼等深海肥鱼,以及亚麻籽、奇亚籽、核桃等。

**维生素与矿物质:**比如B族维生素(特别是B6、B9、B12)作为辅酶,直接参与血清素、多巴胺等神经递质的合成。矿物质锌和镁参与多种酶反应,能帮助放松肌肉与神经,改善睡眠与焦虑。推荐食物如深绿色叶菜(菠菜、羽衣甘蓝)、坚果、豆类、全谷物、牛油果等。

**益生元与益生菌:**直接改善肠道菌群,优化肠脑轴功能。常见食物有酸奶、切达干酪、大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、香蕉等。

据文汇报