

婚姻课堂

“通勤婚姻”
如何越来越爱？

□记者 王棉

前阵子，“通勤婚姻”一词登上热搜，迅速引发了许多“80后”“90后”的关注和讨论，该词条的阅读量一度达到2000多万，超过4万网友就这一话题发表意见。

什么是“通勤婚姻”呢？“通勤婚姻”指的是一种跨地婚姻关系，特指夫妻双方为了满足各自的职业需要选择异地而居，结束工作后再从工作地点返回家中的模式。分居的时长短则几天或几周，长则几个月甚至几年，主要取决于夫妻双方的工作和居住安排。

在大部分人的想象中，已婚夫妻长期分隔两地，多半会影响夫妻感情和婚姻质量。微博热搜词条下，有个关于通勤婚姻意愿的投票，不少网友表示自己“绝不可能接受这种婚姻”，但也有近一半的网友表示自己“可以接受”或者“可以短期接受这种生活”。

现代年轻人生活压力大，独立性强，越来越多的年轻夫妻在择业上突破了以往的地域观念。

部分年轻夫妻认为，如果是对个人职业发展有利，或者能获得不错的经济收入，暂时分隔两地，是一种不错的选择，而且这种状态像是回到热恋期，让夫妻关系变得更牢固了。这种新型生活方式，意外成为他们的“婚姻稳定器”。

另一部分年轻夫妻则认为，“通勤婚姻”面临各方面的压力，容易激化原有的夫妻矛盾；工作上的问题也会对家庭关系造成深层次的影响，一旦婚姻关系出现了问题，工作就会成为导火索，一触即发，让婚姻难上加难。

但是，一定程度上“通勤婚姻”已成为年轻夫妻间的常态，那么如何维系好夫妻感情，让异地成为婚姻的润滑剂呢？

一是保持对彼此的信任。“通勤婚姻”模式拥有不确定和缺乏安全感的特征。如果一方频繁担心另一方身边会有新的伴侣，怀疑对方，就会影响亲密关系。因为异地，彼此



不可能每时每刻都知道对方在做什么，一些缺乏安全感或者喜欢胡思乱想的人不停地想对方在做什么、为什么不理自己、为什么不跟自己报备行踪、是不是去找其他异性约会等。无休止的猜测和怀疑，最终会令双方心力交瘁，导致亲密关系变质，影响两人的感情。因此双方要相信对方对婚姻的忠诚，理解彼此的辛苦，给对方爱的回应。

二是保证每天都联系，利用网络沟通情感。异地的两个人一定要每天都联系，哪怕已经没有了话题，也可以分享一些生活和工作中的日常，比如今天吃了什么、遇见了什么好玩的事情、看到了什么有趣的视频等，更可以对身边遇到的一些奇葩事情进行分享或吐槽，用日常的聊天来维系感情，找机会升温一下感情。伴侣之间最怕的就是缺乏沟通、无话可谈，如果可以的话，每天保持一个电话或者视频联系会更好。

三是保持生活节奏。要参与到彼此的生活中，同时也要适当把握尺度，不要太黏人。不要盯着手机等待对方的回复，需要给对方一定的空间，让TA有自己的自由可以做自己的事情，比如工作、锻炼、学习等。也要让自己有稳定的交友圈，不把亲密关系建立在消耗彼此

感情的基础上，保持自己的生活节奏，探索自己的兴趣爱好。

四是见面开绿灯。身处异地最痛苦的就是两个人见不了面，所以但凡有能够见面的机会要紧紧抓住。异地是两个人为了创造更好的生活，但千万不要因为工作原因而推掉属于你们的约会。俗话说“小别胜新婚”，异地情侣保持一定的见面频率可以更好地促进感情升温。如果不是很重要的事情，不要推掉和对方的约会。为见面开绿灯，告诉自己对方很重要，告诉对方你很爱TA，都是非常必要的。把握好见面的机会，哪怕两地分居的婚姻都阻挡不了你们的爱情。

五是规划共同的家庭活动。尽量安排一些共同的家庭活动和时间，如共同照顾孩子、共同做饭、共同看电影等，以增加彼此的亲密感和归属感。

在“通勤婚姻”中，夫妻双方需要不断磨合、调整，才能保持步伐一致，共同前进。抽出时间分享彼此的生活、工作和情感，学会表达爱意是非常重要的，爱对方的同时为彼此留出足够的空间和时间，时常回忆相识相爱的那份纯真与美好，给忙碌且平凡的生活调一层滤镜，才能拥有健康稳定的婚姻关系，才能越来越爱。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

捧腹大笑有健康(下)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

问大笑的好处这么多，是不是所有的人群都适宜大笑呢？

答凡事都有两面性，笑也不例外。笑，虽然可祛病健身，但必须适度，适量有益，过量有害，而且往往会带来乐极生悲的苦果。

1. 高血压和动脉硬化患者不宜纵声大笑、狂笑。大笑时，交感神经高度兴奋，肾上腺分泌增多，引起全身血管收缩，血压升高，心跳加快，易诱发脑溢血或心肌梗塞。

2. 心肌梗塞病人在发作期或恢复期，不宜高谈阔论，哈哈大笑。因为过度大笑会加重心肌缺血，易导致心力衰竭，甚至心腔破裂引起死亡，或者引起血栓脱落，导致生命危险。

3. 脑栓塞、脑溢血等脑血管病人在急性发作期和恢复期不可大笑，否则，会引起疾病反复，使病情恶化，甚至导致死亡。

4. 胸腔、腹腔、心脏、血管等外科手术做完不久的病人不宜放声大笑，以免加剧疼痛，影响刀口愈合或导致刀口破裂。

5. 冠心病人大笑可加重心肌缺血，导致心力衰竭，甚至造成心腔破裂而丧生(动脉硬化、心肌梗塞也会有同样结果)。

6. 怀孕期间的妇女不宜经常大笑。大笑时由于腹部猛烈抽搐，会使子宫压力增高，容易早产或流产。

7. 进食时大笑，易使食物误入气管，造成气管异物(尤其是小儿)抢救不及时甚至会造成生命危险。

问其实笑也分好多种情况，狂笑、苦笑、狞笑等，这些笑对身体并非有益，什么样的笑最好呢？

答健康之笑发自心底，笑是生理和心理和谐的交融，欢乐愉快的共鸣。健康乐观的笑是发自内心的自然欢笑。人逢喜事笑颜开，它是内心世界的表露，这样的笑是对身体有益的。

比如，听听相声，欣赏一些有意思的哑剧、幽默小品等，所发出的和谐、轻松、舒适的笑，是有益健康的自然之笑。

幽默轻松是笑的关键，列宁曾说过：“幽默是一种优美、健康的品质。”幽默是具有智慧、教养和优越感的表现。幽默轻松，表达了人类征服忧患和困难的能力，是一种解脱，是对生活居高临下的“轻松”审视。一个浑身洋溢着幽默的人，必定是一个乐天派。

生活丰富是笑的前提条件，要想使自己保持健康的心理状态，首先要热爱自己的工作。志有所专，乐以忘忧，以对社会有所贡献引以为荣。除此而外，要兴趣广泛多样，自寻乐趣。琴棋书画、花木鸟鱼、旅游观赏等活动，都有益于身心的调节。再者，要广交朋友，乐于互相交谈，互吐衷情，使情绪变得豁达、轻松。总之，用丰富多彩的兴趣爱好，调剂、装饰自己的生活，使生活充满情趣，五彩缤纷，激发热爱生活生活的强烈愿望。

在生活中经常大笑虽说可以使得心情愉悦，并且能够让人更加有感染力，但是，大笑要分场合，而且也要分人群。为了您的健康、幸福，要学会控制自己的情绪，养成无忧无虑的性格。愿您的脸上充满健康的微笑，让悦耳的笑声伴随您的一生。

婆媳之间

劝婆孝婆

□赵玉林

新庄村的冬生妈是个非常能干的人，论勤劳致富是把好手，论操理家务是个能手，论邻里关系更是善解人意，令乡亲们赞不绝口。尤其是对儿媳那个亲哟，比自己的亲闺女还要亲，好得就像娘儿俩。可就是这样精明绝顶的人，却对自己的婆婆不太孝顺，这让刚过门不久、贤惠懂事的冬生媳妇梁文娟看在眼里，急在心里。

原来，冬生爹心眼活、理念新，喜欢追求新生事物，是村里最早种植大棚蔬菜的，家里的日子过得很是富足。去年盖起两层别墅式小楼房后，冬生爹心想，家里的房子宽裕了，不能让辛苦了一辈子的老母亲，再住那

两间又矮又窄的小柴房了。于是，冬生爹多次和老伴商量，让母亲搬进新房里住，可是冬生妈每次都会寻找这样那样的理由，往后再一拖再拖，气得冬生爹干着急，没办法。

聪明的冬生媳妇早就从中看出了蹊跷，婆婆分明是嫌奶奶年纪大，手脚不灵便、生活腌臢才不愿意让她老人家住新房，于是就格外地孝顺奶奶，还总想找机会，劝劝婆婆。

那天黄昏收工之后，一家人吃完晚饭，冬生爹就习惯地盘腿坐在炕沿上，一边有一搭没一搭地吸着自卷的喇叭旱烟卷，一边又为让母亲搬进新房住的事和老伴叨起了嘴。在一旁收拾碗筷的冬生媳妇一边听，一边琢磨，觉得机会来了，随即很自然地一

边笑着，一边插话说：“爹，不是我这当儿媳的多嘴，你也别生我妈妈的气，妈不同意奶奶住新房，自然有她的道理。再说了，我想咱们家这两间小土坯柴房，今后的用处还多着哩，即使奶奶百年之后，也不能拆，那时候我们也会有孩子，孩子也会慢慢长大的，我和冬生还得留着它让你们二老住呢。”冬生媳妇的话音刚落，冬生妈立刻感受到了四两拨千斤的威力，脸唰一下就红到脖子根，干愣着半晌说不出一句话。

第二天，冬生的奶奶就住进了宽敞明亮的新房子。世上没有不透风的墙，知道了原委的乡亲们无不高兴地议论道，冬生的奶奶真是有福气，摊上了这样一个孝顺的“鬼精灵”孙媳妇，新时代的年轻人就是不一样。