

该死的时间“差”

我们生活在同一个城市,却过着截然不同的生活。

我习惯早睡早起,提早 10 分钟上床会让我从容入睡,提早 10 分钟起床会让我一整天从容做事。他则是十足的夜猫子,晚上要么跟朋友玩,要么窝在书房里抱着电脑,不超过凌晨两点舍不得躺下,早上硬是要拖到 8 时 20 分

起床。起床后则是一副睡不醒的样子,红着双眼冲到单位打卡。

恋爱的时候,他就老向我抱怨,说能不能为了他晚点睡,与他步调一致些。我说睡眠是女人最好的保养品,睡眠总量不可减少,睡眠时间点也不可以改变。其实保养倒是其次,只是几十年来,我一直崇尚健康的作息,过了那个

睡点便会很难入睡,或者睡眠质量不好噩梦连连,有时还会失眠。我也曾极力说服他,想让他调整下自己的作息,能跟着我的节奏生活。他也不愿意,说什么这么早上床根本就睡不着。争执不下,他依旧走他的独木桥,我依旧过我的阳光道。

结婚后,他被调去上夜班,

这倒好,成全了他晚睡晚起的习惯。刚开始,我还心疼他,硬挨着直到晚上 12 时,等他下班回来,给他弄点吃的,跟他聊聊天什么的。但这活儿对我来说难度太大,我经常等得哈欠连连,甚至在沙发上睡着。再说了,他这夜班也不是一天两天能上好的,听说得好几年呢,他不需要早起,我得早起,而且上了一天的白班,即便我有心天天晚上给他惊喜,我的身体也不允许。唉,想经常给他送温暖也行不通啊。

他倒是很体谅我,说晚上不用等他,只管休息。于是乎,我就取消了这项活动,给他准备好微波炉食品当夜宵,只管自己会周公去了。

每天早上,他的睡梦还没进入下半场,我就起床了,晚上,他回来的时候我早已进入梦乡。多少天了,我们没有一起看过电视,吃过晚饭,我们的交流仅限于每天我给他留的字条:记得拿被子出去晒晒,记得换水龙头。而他给我的,只有每天下午的一通电话。

看着别人家的夫妻有说有笑地一起离开家门去上班,忙完工作,晚上糖甜蜜甜地卿卿我我,我倍感失落。我过的这是个什么生活啊。

躺在床上睡不着,脑子里想的都是我们明明在一起,却过着聚少离多的生活。等他回来,跟他说了我的烦恼,他倒乐观,说:“以前不是一直腻在一起吗,现在是特殊阶段,过几年就可以恢复上白班的。如果单位里人人都不上夜班,夜班就没人上了,这份工作也就没有人干了。现在通讯这么发达,多沟通多交流没问题的啊。”看他说得轻巧,思想觉悟还这么高,我再怎么想沟通交流,时间差横亘在那呢。

无聊的时候看看芒果台的狗血剧,一段段感情的终结终究逃不脱两人缺乏交流,缺少共同话题。联想到我们,现在表面看着还好,过不了多久,很多问题一定会浮出水面。

唉,这该死的时间差!

文/路人



资料图片

1 形影不离,是恋爱最乏味的一种

毛利
情感专栏专业户

凡事总不可能尽善尽美,要知道,你老公能对你万事宽容,和颜悦色,什么脾气都没有,也许就是因为他跟你交叉的时间很短,没什么生气的机会。

情侣但凡 24 小时腻在一起,绝没有不吵架的。毕竟他不是所有尺寸规格都按你的要求做好,才施施然降临人间与你相遇。时间一长,自然漏洞百出。老实说,我觉得成天都在一起形影不离的男女,乃是世间恋爱最乏味的一种。他们也真是无聊透顶到

了一定程度,才会这么如胶似漆不可分割。

我大概是属于比较凉薄的妇女种类,完全不能想象这样的生活,做人要是没点自己的空间,这成了什么?围城里过日子过到难看的,尽是那些你羡慕的神仙夫妻。你看到的是甜蜜是有说有笑,你看不到的地方就是吵架和冷战。换到你这边,你觉得是孤独难耐寂寞难消,我看到的是自由自在好不快活。

倘若你能流露出点像我这

样的意思,没准你老公倒是会担心,天哪!这个女人没有我过得也很好,是不是出了什么问题?现在你每天都在抱怨:亲爱的,为什么不陪我?他自然就像只能躲就躲的癞皮狗,一个人最清静。

结婚不是为了捆绑两人,结了婚,也该好好做一个人,有情趣,有兴趣。你说你是无聊到了什么份上,才希望 24 小时无休无止跟你老公在一块?这样的男人换了谁,都会积极跟老板要求:让我上夜班吧!

2 为自己补充点什么,一本书或是一场戏

橙子
民间心理捕手

你担心时间差会让你们缺少交流产生距离,摧毁婚姻的各种美好。我却觉得距离大部分时候产生的是美,是父母与子女探望的美,是丈夫和妻子相思的美,是朋友与朋友重逢的美,是情人与情人激情的美。距离的尺度把握好了是块宝呢。在如此拥挤急促的社会,更是如此。夫妻、恋人、朋友间需要给彼此空间、时间,才不会生厌。

人,在空虚无聊寂寞忧伤时,有陪伴当然好,但我们不妨试着独自静下心来,为自己补充点什么,一本书、一场戏、一个人的旅行。再说,他单位也不可能让他一辈子这样上夜班,相信你们的时间差生活是有期限的。

享受有时间差的日子吧,距离会让你们更加看清对方的美,会给你们彼此带来前所未有的珍惜之心。

不要杞人忧天,不要做最坏想象。

在这时候,咱最重要的是过好当下,好好安排下自己的生活。真想防患于未然,那就在丰富自我生活的基础上,积累些让婚姻一如既往保鲜的惊喜小绝招,可以在小细节上多用心,珍惜每张纸条每个电话的沟通,重质不重量。加油吧。

《深圳特区报》

性与健康

警惕! 夫妻房事不规律会致命

据国外媒体报道,美国波士顿大学的一项最新研究发现,不规律的性生活,是夫妻感情不合的重要导火索,还会影响人体健康,严重时能诱发心脏疾病,危及生命。

这种说法并非危言耸听。性生活是相对比较剧烈的运动,性兴奋会使性器官乃至整个机体的神经、循环、呼吸和消化等系统,发生一系列相应的生理变化。

如果身体不健康或不经常参加锻炼,突然发生性生活,很

可能引发心肌梗死或心脏猝死。尤其是长期没有性生活的人,性爱会导致身体平衡遭到破坏,引发多种疾病。

相反,规律和谐的性生活是健康的助推剂。规律的性爱可使体内的性能量得到充份释放。

此外,还应根据不同的身体状况,调整性生活的频率。一般来讲,35 岁以下的年轻人,每周 1 至 2 次性生活为宜,35 岁至 50 岁,可以一周一次左右,50 岁以上,如果身体条件允许,每月可进行 1 至 2 次性生活。



资料图片

男人的“爱液”大揭秘

爱液,谜一般的液体,就如在轴与轴套间添加的润滑油一般,当两性交合之际,女性的阴道中自然而然分泌出的液体。还有一种很诗意的描述:“爱液是男性眼中的圣泉。”其实,除了精液,男性在性爱中也会分泌一些起润滑作用的“爱液”。

根据 2007 年《男科学》杂志

的一篇报道,男人爱液的数量从几滴到 5 毫升不等。

爱液是高度性唤起的象征。而且,它是重要的“润滑剂”,尤其是在女性阴道分泌物不足的情况下,它可以减小摩擦和降低干涩感,保护男性的龟头、系带等。此外,它还能够“疏通”尿道,为精子“扫清”前进路上的障碍。