

收藏大师马未都谈爱情婚姻——

男女各是半个球

最近参加著名钢琴家赵胤胤的婚礼上，我公开说出了一个爱情半球理论：

任何一个男人或女人在婚姻社会上只是个半球，必须捏合在一起才能滚动，也就是生活在一起。问题在于男女这半个球之间的直径不一，很难保持一致。如果直径差距不大，完全可以磕磕绊绊地往前滚，滚着滚着棱角就磨平了，滚起来就舒服一些；如果直径相差过大，无论初始力有多大，滚着滚着就滚不动了，只好一拍两散，另觅新人。两人直径完全一致极为罕见。

半球的爱情直径是由家庭背景、文化教育、个人性格、人生经历乃至癖好多重

组成。一个人的直径是否坚强，实际上也有赖于个人的修养及对方帮助，所以两个人能不能很好地“滚球”，实际上是一场人生修炼。

摘编自马未都先生的新浪微博：<http://blog.sina.com.cn/mazhahuchuang>

著名情感专家和情感畅销书作家苏芩点评：我很赞同马先生的这个观点。中国人自古崇尚圆满，男人女人各是一个半球，结合在一起就成了一个圆。

每个半圆的直径就是决定彼此匹配度的指标，而现代社会中影响男女直径的重要因素主要分为内在和外在的匹配度。内在的匹配度主要是两人生活习惯和性格是

否相匹配；外在的匹配度是指夫妻双方是否在外都能为对方增加魅力，成为外人羡慕的一对。俗话说得好，男人在外看老婆。因为男人可以容忍老婆在家邋遢，但不能容忍老婆在外面给自己丢面子。所以，一个能否给自己长面子的老婆，也是从旁人眼里来评判两人的匹配度。

婚后女性一心照顾家庭，社会圈子萎缩，而让自己的直径也萎缩，最终与丈夫的直径不匹配而出现裂痕。所以，女人在给男人空间的同时，要与老公多些互动，与他的朋友一起交流，才能让男人感受到你的魅力，保持匹配度。这也是一种爱情的修炼。

春季感冒也会伤肾

健康时报特约记者 邢永田

阳春三月，气候转暖，各种细菌、病毒开始活动，因此感冒容易大流行，而肾脏最易“受牵连”。

河南省人民医院肾内科主任朱清主任医师认为，感冒后人体免疫力下降，细菌

趁虚而入，人体免疫系统受刺激后产生一种复合物，随血液到达并沉积在肾脏。

他提醒，如出现气短多汗、身体浮肿、尿量明显变少、尿液变黄多泡沫的症状就要谨防肾损伤。

男人自信是最好的壮阳药

江苏省中医院男科 黄新飞

在临床上，我经常遇到一些生理上没问题，但就是无法胜任性生活的男性，究其原因就是对性“没把握”。因为他们忽略了自信的重要性。

有些男性在进行首次性生活时，因缺乏经验而焦虑紧张，容易造成勃起不佳和早泄。从而在以后的

性生活中，还会出现操作性焦虑：“我是否还会像上次一样”，以及期待性焦虑：“我能否比上次好一些”。这就使男性越是操心，越是“硬不起来”。

所以，培养男人的自信心很重要，而女人们要学会给男人减压和更多自信。

弘医大讲堂健康专栏⑭

栏目编辑：左娇蕾  
咨询电话：010-65363357



宋一夫：著名中医药文化学者，弘医大讲堂创始人，多年从事教学、科研工作，对中国古代文化颇具研究，提出修身之前必先修心。

千百年来，不论是王侯将相，还是贩夫走卒，在追求长寿的道路，人类一直不断的探索着，追求着。秦始皇派方士徐福东渡大海寻求仙方，一去不返；历代帝王命道士炼丹，也未能长生。这世上到底有没有长生不老的秘方呢？

人，到底能活多少岁？从目前的研究成果来看，得到较为广泛认同的推断寿命极限的方法有三种：

第一种，按生长期推算寿命。哺乳动物的寿命约为生长期的5~7倍，这就是巴丰寿命系数，而人的生长期为20~25年，预计寿命可达100~175年。

百岁工程——人活百岁不是梦

著名中医药学者 宋一夫

第二种，按细胞在体外分裂次数推算。人们在实验室条件下对人体细胞进行实验，发现人体的成纤维细胞在体外分裂50次左右中止，细胞次分裂周期约为2.4年，因此人类寿命可能为120岁左右。

第三种，按性成熟的时间推断。一般哺乳动物的寿命是性成熟期的8~10倍，人类的性成熟期为14~15年，寿命因此可达110~150年。

理论上的数字往往都是那么诱人，可现在别说百岁，很多人不到半百就给自己的生命画上了句号。人们不禁要问，书本上说的这些都是骗人的吗？

我总是建议大家多了解祖国的文化，看似古老，却是最先进的。关于人类生命的一切问题，都可以在一本书中找到答案，这本书就是领先于世界医学近3000年的《黄帝内经》。

在《上古天真论》里开篇就提到，“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶，人将失之耶？”意思是，“我听说上古时代的人能够活到100多岁，而且不会表现

出衰老，可是为什么现在的人，仅仅年到半百就一副老态龙钟之象了呢？是世道变了？还是人类的身体发生了变化，失去了保养的方法呢？”可见，黄帝在几千年前就发出了和我们同样的疑问，那么他得到的答案，实际上也正是我们追寻的答案。黄帝的老师岐伯回答说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这就是在告诉我们，上古之人懂得养生的方法，遵守大自然的法则，饮食生活有规律，不会耗伤自己的身体，可是现在的人，恣意妄为，不爱惜自己的身体，暴饮暴食、酒肉无度，熬夜、纵欲，只图一时痛快，不顾自己身体，这样的行为何谈百岁，何谈长寿？

《黄帝内经》告诉了我们一个道理，就是“内求”，就是靠自己！我们自己完全可以解决自己的身体问题，“外避虚邪、内调神志”是养生长寿的重要内容，“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”这就是古代先贤为我们揭示出的颐养天年的密码，归纳起来就是四个字——返璞归真。

长寿的方法不是没有，只是没发现而已。在盲目追求的同时，我们是不是应该回过头来，冷静地拜一拜我们的老祖先呢？

弘扬中医药文化，让更多的中国人健康起来，这不是一句空话，而是一个目标。

一夫倡导的“百岁工程”，就是结合传统的中医药文化，帮助大家实现“返璞归真”，通过修心、修身，开展生命教育，带领广大百姓朋友走出生活误区，重塑健康理念，实现人生价值。在弘医大讲堂里，让大家真正的把养生当做习惯，让长寿成为一种必然！

一夫健康热线：400-7010-312

海外新知

幸福婚姻是一剂强心药

新研究表明：已婚成年人接受心脏手术后三个月的生存率是单身人士接受相同手术生存率的三倍。整体而言，未婚患者接受手术后的死亡危险是已婚者的近两倍。

美国埃默里大学的社会学家Ellen Idler在三月份的《卫生和社会行为》杂志中说：“在最关键的手术后恢复期间，已婚人士的婚姻提高了他们手术后的生存率。对于心脏病患者，结婚也许是支有效的强心剂”。

摘自美国《医药日报》