

人们常说“不是一个人，不进一家门”，仔细看生活在一起的夫妻会发现，无论相貌、身材，还是气质、行为、人格特征，乃至精神面貌、健康状况等都存在相似性，也就是俗称的“夫妻相”。以前大家都把这句话当戏言，但不少研究却证实了其科学性。



幸福的婚姻是精神相似、行为互补

美国斯坦福大学曾对517对夫妻的婚后照片进行观察研究后得出结论：结婚越久，双方面部特征越相似。近日，美国科罗拉多大学研究团队再次证明了这个结论。他们对79074对伴侣进行研究后发现，在22项心理学和社会学常用特征中，情侣间有18项存在高度相似，包括智商分数、政治价值观、吸烟与喝酒情况、BMI（体重指数=体重/身高的平方）、身高、责任心、开放性等，而在外向性、神经敏感性、一致性等方面相似度较低。研究者总结认为：“伴侣间的相似是从外在特征到性格、生活习惯，再到价值观等全方位的。”该研究结论发表在权威国际期刊《自然人类行为》上。

除了上述研究外，“记者翻阅更多研究后总结发现，“夫妻相”大致可分为四类。一是外在特征类，如BMI、身高、腰臀比；二是生活习惯类，如吸烟、饮酒，是否患糖尿病、心脏病等；三是性格类，包括责任心、开放性、抑郁、焦虑；四是价值观类，如政治价值观、宗教信仰、性取向。为何伴侣间会在这些方面呈现出相似性？

西南大学心理学部应用心理系教授汤永隆对此做出了解释。

外在特征高度相似 “夫妻间外貌相似有原生和后天两点原因。”汤永隆说，其一，人们对自己的样貌最熟悉，很容易对与自己有相似样貌的人产生好感，导致伴侣间或多或少都在长相上有相似性。美国《国家科学院学报》发表的一项研究显示，很多人无意间更倾向于选择与自己基因相似的人结婚，这种现象被称为遗传型婚姻配对。其二，人的相貌很大程度上是由皮肤下的肌肉决定的，肌肉则是“训练”出来的。伴侣间长时间相处，很容易在情绪上同频共振，从而对脸部肌肉产生同样的“训练”，导致双方越来越像。

生活习惯逐渐趋同 汤永隆称：“人的行为很大程度上是由环境决定的。伴侣间长期共同生活，饮食、运动，以及抽烟、喝酒的习惯都会彼此影响。”英国帝国理工学院的一项研究发现，如果吸烟者的伴侣也有吸烟爱好，双方戒烟的可能性就会迅速降低。美国社会科学院也曾发布研究称，结婚会使男性饮酒量减少、女性饮酒量增加，离婚则相反。

性格上互相靠近 汤永隆说：“虽然某些时候性格上的差异会导致吸引力，但这种吸引力往往具有较高的不确定性，而拥有共同的性格更容易稳定地发展关系。”此外，伴侣间长期相处也会彼此影响情绪，在性格上互相靠近。《分子神经病学》杂志上曾刊发一项针对12067人、长达32年的跟踪研究结果，显示抑郁会在有亲密关系的伴侣间“传染”，对朋友和家人也有一定影响。

价值观彼此契合 美国的一项研究

发现，如果将人们在政治倾向上平均分为左派、中派和右派，大约33%的陌生人会偶然相似，在伴侣中，该相似性会提高20个百分点，达53%。与性格特征相比，政治和宗教的争论相对激烈，伴侣间如果持有不同观点，很难长期生活：“性格外向的人还可能与内向的人相处，如果涉及宗教和意识形态，双方往往都无法忍受。”汤永隆说。

汤永隆介绍，“伴侣间相似度越高幸福感越强”是心理学上的同质效应，但一味同质也不可取。“精神相似、行为互补的婚姻最幸福。”汤永隆说，精神相似意味着对未来的规划一致、对同一件事情的看法一致，能为双方都提供融洽、放松的感觉。“如果一个人希望提高生活质量，另一个人希望节省，一个认为小孩子要释放天性，另一个认为孩子得从小养成好习惯，就很容易有矛盾。”行为上互补则意味着分工明确，密切合作，能促进伴侣间互相欣赏。“越深入的关系，越需要合作。”汤永隆说：“普通伴侣间一定有‘互利’行为。”很多夫妻都有主内、主外的分工，但前提是价值观契合。以家务活为例，家庭中一个人比较懒，另一个很勤快，也愿意干活，长期生活未必有矛盾，但如果二人都乐意干，却对干活的标准、对环境的要求有较大差别，就很容易有矛盾，导致感情破裂。

“不管是刚领证的小夫妻，还是已经长久相伴的老夫妻，做好三点都可增进感情。”汤永隆说，首先可通过培养共同的兴趣爱好增进感情，如养小动物、栽培植物、玩同一款游戏等。其次，双方要及时沟通，了解彼此想法、需求，促进精神上的契合，“一味为对方提供本不需要的东西，也不利于情感发展。”最后，伴侣间要真正把彼此放在心上，尽最大努力去表达自己，让对方知道你很在乎他，才能让双方都感受到爱意。

牛雨雷

光子嫩肤会让皮肤变薄吗

光子嫩肤是近年来比较受追捧的美容项目。但也有人担心，做光子嫩肤会破坏皮肤的角质层，就像墙皮被凿掉一样，越做皮肤变得越薄。其实，结论恰恰相反。

适量的热能刺激，能够使胶原蛋白增加反而保护皮肤组织。光子嫩肤利用特定波长的光能量作用于皮肤及皮下组织，以达到改善皮肤质地、减少皱纹及红血丝、淡化色斑等效果。

光子嫩肤能够激活皮肤中的成纤维细胞，增加胶原纤维和弹力纤维以及透明质酸的合成，不但不会使我们的皮肤变薄，反而会增加皮肤的厚度。这些新生的胶原纤维和胶原蛋白，通过重新排列、组建，会使我们的皮肤变得更有弹性、光亮紧实，毛孔也会变得细致。

皮肤再生和修复 改善皮肤的弹性和紧致度，减少皱纹和细纹。

淡化色斑和瑕疵 如雀斑、晒斑、黄褐斑等。

改善皮肤质地 减少毛孔粗大、皮肤粗糙等。

淡化痤疮后瘢痕 痘印、痘坑、毛孔粗大。

减少皮肤敏感 面部敏感泛红、激素依赖性皮炎、脂溢性皮炎。

缓解血管相关问题 各种红斑、红血丝、蜘蛛痣等。

光子嫩肤的优点在于，其几乎无痛，安全性高，无明显副作用；无创治疗，没有误工费；快速见效，数次治疗后明显改善；适用于各种皮肤类型及肤质；可作为皮肤日常保养项目长期进行。

据《北京青年报》

每周吃三次胡萝卜 免疫好

类胡萝卜素具有很好的抗氧化作用，有助增强身体免疫力。在植物中，类胡萝卜素主要存在于各种新鲜蔬菜水果中，尤其以胡萝卜含量丰富。美国桑福德大学研究人员近期开展研究发现，年轻人每周至少吃三次迷你胡萝卜，就能显著提升皮肤所含的类胡萝卜素水平，进而提升自身免疫力。该成果发布于近日举行的美国营养学会旗舰年会“营养2024”上。

研究人员将60名年轻人随机分为4组，分别摄入苹果片、迷你胡萝卜、含有类胡萝卜素的营养剂，以及迷你胡萝卜与营养剂同吃。4个星期后，所有参试者接受皮肤内类胡萝卜素水平的检测，结果显示，单独食用胡萝卜组的类胡萝卜素水平增长10.8%，与营养剂同吃组的类胡萝卜素水平增长21.6%，其他两组则无增长。这说明，只要平时将胡萝卜当作零食来吃，就能很好地补充类胡萝卜素，如能同时吃些含有类胡萝卜素的营养剂，补益效果更好。从频次上看，每周应至少摄入3次，每次100克左右即可。

研究人员表示，现在包含类胡萝卜素的复合补充剂种类不少，但上述结果表明，仅吃营养补剂的效果并不好，这可能与身体吸收类胡萝卜素的机制有关。除胡萝卜外，红薯和绿叶菜也富含类胡萝卜素，研究人员后续还将对这些食物进行摄入效果研究。

赵乾净

三伏贴可自行在家贴敷吗

随着网络的普及，一些患者为图方便省事，在网上或药店购买三伏贴在家贴敷。殊不知，贴敷治疗的疗效与药物和贴敷部位密切相关，与治疗腰腿痛的膏药不同，它不是“哪儿疼贴哪儿”，需要由医生选择适合的药物进行专业操作。

辨证施治对三伏贴疗效有很大影响，仅凭一般的生活常识和网上查到的“理论知识”难以保证效果，还可能出现

不良反应。

目前，网络和市面售卖的多是以物理、化学方式制作（含“碱”“健”字号）、不含中药成分的穴贴（如红外贴、磁疗贴等）不适宜做“三伏贴”使用。

三伏天可以自己在家里做到的养生方式有以下几种：

晒背 三伏天阳气比较盛，适当晒背可以补填体内所需气血。建议在晨起

阳光温和时晒背。

改善饮食结构 饮食方面可以多吃羊肉、牛肉、生姜等温性的食物，减少辣椒、肥肉等刺激性食物，能够起到调节脾胃的作用。

适当运动 三伏天适当进行游泳、瑜伽、太极等运动，有助于加快体内湿寒散发，缓解手脚冰凉、宫寒等症状。

据《中国妇女报》