

# 爱情和婚姻都需要“养生”

晚报记者 苏瑜

## 饮食与心理确实存在密切关系

有的人心情沮丧的时候喜欢大吃大喝,就像《瘦身男女》中的那对痴男怨女,把失恋的打击化作一团团肉蛋、一张张肉饼、一块块肥肉塞进了自己的胃里,然后胖得连门都出不去了。而有的人在心情不好时却一点胃口都没有,只是“为伊消得人憔悴”,“衣带渐宽终不悔”。为什么会这样呢?秘密就在于饮食同每个人的性格、气质以及心理有着必然的关系。

就拿“泼辣”这个词来说吧。观察一下你身边的人,如果他(她)是一个嗜辣如命的人,那他(她)一定比较“泼”。嗜辣的人脾气通常比较火爆,这类人在性格上多属于“多血质”型。他们待人往往热情大方,但发起脾气来也很吓人,就像长老了的朝天椒,嚼一个在嘴里耳朵都会辣得嗡嗡作响。在地域上,四川、湖南、贵州、云南这些地方的人比较嗜辣,而这几个地方的人脾气也和这里的辣椒一样火爆。

而另外有些人呢,他们比较喜欢吃甜食。这些人的性格往往比较温和,在性格上多属于“黏液质”型。他们为人谨慎,在处世上比较保守,不愿意冒险。在地域上,上海、江浙地区的人比较嗜好甜食。甜食滋养出的“上海好男人”大家一定不陌生吧。女人若要嫁个“上海郎”那就里里外外都不用操心了。上海男人通常会挣钱又精于家务,不足之处就是缺少那么一些男子气概。

食物和心理其实每时每刻都发生着关系,这一点从我们的平常生活就能看出来:形容女人埋怨男人和别的女人眉来眼去叫“吃醋”;我们心情愉快的时候总觉得心里“甜甜”的;我们伤心的时候流下的是“苦涩”的泪水。



## 用食物“喂养”他的性情

英国行为心理学家最近通过大量的事实研究,表明人的性格与口味有着密切的关联。

喜欢吃大米的人,经常自我陶醉,孤芳自赏,对人对事处理得体,比较通融,但互助精神差;喜欢吃面食的人,能说会道,夸夸其谈,不考虑后果及影响,但意志不坚定,做事容易丧失信心;而喜欢吃油炸食品的人则勇于冒险,有干一番事业的愿望,但受到挫折即灰心丧气;喜欢吃清淡食品的人则注重交际,善于接近他人,希望广交朋友,不愿单枪匹马。

如果把饮食和民族联系起来,那你就会发现另一番有趣的现象。举个例子就拿面包来说吧,俄罗斯有种著名的面包叫做“大列巴”,其个头和分量就如同俄罗斯人一般“够劲”;而法国的面包通常做成一个个外形精致的面包圈、面包条。俄罗斯人粗犷豪爽,不拘小节,法兰西人浪漫柔情,情感丰富,这一点从他们制作的面包上就能清清楚楚看出来。美国饮食以快餐居多,尤其是像炸鸡一类的快餐。前文说过喜食油炸食品的人勇于冒险,这一点在美国人身上体现得很好。美利坚人喜欢刺激冒险的性格,同他们的饮食习惯看来确有关联。

食物和心理其实每时每刻都发生着关系,这一点从我们的平常生活就能看出来:形容女人埋怨男人和别的女人眉来眼去叫“吃醋”;我们心情愉快的时候总觉得心里“甜甜”的;我们伤心的时候流下的是“苦涩”的泪水。酸甜苦辣咸,这五种味道都能找到相应的心情对应词。人常说一方水土养一方人,现在看来一种饮食习惯也造就一类人。想让你的爱人拥有什么样的性情,就用什么样的食物“喂养”他。  
请继续阅读 C04 版

2010值得信赖的留学·招生·培训机构品牌推荐

出国留学 招生学校 高教培训 名师辅导 IT培训 远程教育 成人教育 职业教育 幼儿教育 外语培训

广告热线:63399000

大山15-20万年薪重金诚聘省内初高中数理化英各科优秀教师,要求:年龄30-45岁,教龄8年以上,详情咨询:65931210

## 大山中中学生 决战新课标

新初一:英语+数学 轻松应对入学考试  
新高一:英语+数理化 轻松应战新课改  
全能中中学生 英、数、理、化,一个都不能少!  
初二特训·高二特训·中考冲刺·高考冲刺

政七街总校:政七街与黄河路交叉口向北100米63311999 管城区总校:管城艺术小学(东关小学)西隔壁2楼66332337  
农大校区:文化路与丰产路交叉口(农大科技楼4楼)63558396 裕鸿国际:紫荆山路与商城路交叉口裕鸿国际C座11楼66616556  
铁路局校区:淮河路与庆丰街交叉口西北角 68244733 中原区总校:桐柏路与建设路交叉口绿城数码大厦十一楼67628910

郑重承诺:先学习、后缴费、不满意、全额退

## 2周练好字火爆热招

诚励练字:全国直营连锁,十年教学经验,专利MLB-Q“全方位练字体系”针对您基础差、字定型、习惯顽固、字丑拿不出手等难题,只需2周时间强化训练,辅以适当的课外练习就能写字又快又好!当堂就能见效,3次课就有明显改观,2周真正彻底改变,进步非常明显,有效迅速纠正不良执笔、坐姿,6岁起至成人均可,一看就懂一学就会,基础越差效果越明显,用质量、用实力、用心成就学员,完全对每一位学员负责到底!

开课时间:7月3日、10日 招生过半欲报从速  
开设:小学生楷书班、中学生行楷班、成人行书班、毛笔系统班  
地址:省图书馆、经七路纬五路交叉口、东关小学 招生热线:0371-66053217 66053297

## 文博培训学校

中央温控 四季如春

培养好习惯 考取高分

文博一对一 更有效 更省钱

银基校区:东三马路20号(扶轮外国语学校东侧) 电话:66867637  
亚星校区:兴华南街兴华小学北20米亚星超市二楼 电话:60596668

## 大山中中学生 全能新概念 全能英语

赢在暑期 挑战高分

NCE I: 词汇+语法  
NCE II: 词汇+语法+写作  
NCE III: 词汇+语法+写作+阅读  
最实用·最有效·最地道的英语  
尽在大山中中学生·全能新概念

政七街总校:63311999 社岭街校区:66245719 铁路局校区:68244733 中原区总校:67628910 管城区总校:66332337 南关校区:66213778  
65939250 南阳路校区:63732467 锦淮校区:68250682 棉准校区:68250682  
农大校区:63558396 江山路校区:63980008 22中校区:68888362 中原路校区:67611730 五里堡校区:66830689 裕鸿国际:66616556  
农业东路:60105725 聚源路校区:65372626 华中校区:68293880 煤仓校区:67526228 城东路校区:63336680 东开校区:63336005

## 大山中中学生 8天 英语专项提高

2000词汇+初中语法、写作  
3500词汇+高中语法、阅读、写作  
我们的目标:词汇:不仅会背,更会用! 语法:不仅能读,更能写! 高分,就是这样来的!

政七街总校:63311999 社岭街校区:66245719 铁路局校区:68244733 中原区总校:67628910 管城区总校:66332337 南关校区:66213778  
65939250 南阳路校区:63732467 锦淮校区:68250682 棉准校区:68250682  
农大校区:63558396 江山路校区:63980008 22中校区:68888362 中原路校区:67611730 五里堡校区:66830689 裕鸿国际:66616556  
农业东路:60105725 聚源路校区:65372626 华中校区:68293880 煤仓校区:67526228 城东路校区:63336680 东开校区:63336005

## 上大学更轻松

家里有中学生、高考生,想轻松考名校  
详情咨询 60150951/2  
河南省NIT考试中心本科教育处二七办  
地址:二七路28号金运大厦22楼K座

省内外高考政策 高考技巧咨询