



## 为伴侣收集老情歌 记下“甜蜜”灵感 爱就在身边琐事中

婚姻生活中,夫妻未必要挖空心思为对方做“感天动地”的事情,反倒一些“举手之劳”的小事就能使伴侣感受到浓浓爱意。

### 为伴侣做好洗澡准备

如果家中有浴缸,可以为妻子亲手制作洗澡水。放上浴盐、一两滴精油,等爱人结束一天的忙碌回到家中,可以通过洗澡充分放松下来。

### 进餐时把手机放在一边

当情侣或夫妻一起进餐时,不要把手机放在饭桌上。没有什么比老式的目光交流更能传情递爱了。

### 包揽琐碎事务

家里的车是否需要更换雨刷器?家中是不是有门吱呀作响?这些家务事易被忽视,但只要你上心,很快就能搞定。而且这些是可以作为爱心“礼物”给予对方的。

### 适时爱心鼓励

如果爱人要出席一场重大活动,提前设定好日历提醒,在大事件开始之前30分钟给他发短信,告诉他很棒,一切都会顺利。

### 外出“开心”锦囊

如果你的伴侣要外出一周,可以给他写下一系列小提示装进信封,并标注在特定时刻开启,正如古代的“锦

囊妙计”。写下一个“你懂我懂”的含蓄笑话,并在信封写上“当你需要大笑时打开阅读。”

### 为爱收集老情歌

俗话说,“情歌还是老的好。”可以为另一半制作一张经典老歌合集CD,或者改编创作一首伴侣最喜爱的歌曲。伴侣可以在下班回家的路上欣赏你精心挑选的歌曲,肯定会心生感激。

### 水边漫步

男性不妨多同异性在海滩、湖边、池塘边散步。研究显示,靠近水能让女性心情和身体感到放松,这也解释了为何海边让人觉得浪漫。

### 记下“甜蜜灵感”

有时候很难突然想出好的创意或想法向伴侣表达爱意。可以在手机里存下一些甜蜜想法或礼物清单。也可以注意倾听另一半的想法,并记录下来,因为人们常常会向另一半表达自己想得到什么样的关爱。

### 温暖的微笑

笑能让对方的心情变暖,但并不是所有的笑都能表达爱意。研究发现,对爱人诚挚微笑时,颧部肌肉会高度收缩,嘴角向上,眼角会出现淡淡鱼尾纹。

(据《生命时报》)

## 情感问答

### 为什么我特排斥相亲?

问:我今年快30岁了,是周围人眼中标准的“剩女”,父母发动了七大姑八大姨给我介绍对象。这一年多来,我相亲相得都麻木了,每次都被陌生男人打量盘问一番,感觉尴尬又狼狈。现在听到相亲这个词就抓狂,觉得相亲肤浅、功利。我为啥这么排斥相亲呢?

答:“被相亲”是许多大龄未婚男女的烦恼,特别是其背后的含义:父母焦虑和关注的是我们的婚姻,并不理解我们内心向往的是理想的爱情。二者的矛盾让我们对相亲产生了排斥。相亲的“相”字容易让人产生被评价的焦虑,好像自己在被别人挑选,尤其是自己喜欢对方而对方没有看中自己,就感觉自己的价值好像被贬低了。所以,很多人讨厌相亲是可以理解的。

固然,惊鸿一瞥很难让人看到我们的内在美,也不一定就能让我们发现真爱。但若自己的生活圈子里异性很少,那么相亲也不失为一种找到真爱的机会。事实也表明,很多真爱都是在相亲中发生的,很多人都说:“相到不想再相的时候,突然就遇到了他/她……”

因此,我建议,不妨换个角度看待相亲,将其看成认识更多人的机会,带着放松的心情去面对相亲,气氛就不会那么沉重了。相亲时多笑一笑,多开玩笑,对能否成功看得轻一些,心情会完全不同。当你放松时,就会渐渐发现,哪种品质的异性最吸引你;在什么人面前,你可以做最真实、最快乐的自己。而你的轻松、自信也更容易感染对方,赢得对方的欣赏。当相亲不再是折磨,而是寻找真爱旅程中的一部分时,也许你会发现,最适合你的那个人也在一路相亲,一路等着与你相遇。

(据新浪网)



## 信阳市精神病医院 专栏

### 公告

信阳市精神病医院根据政策减免贫困患者费用:

- 持低保、五保证减自付费的30%;
  - 参合参保自付费超8000元的减30%;
  - 一户多人患病减自付费的50%;
  - 住院治疗者符合规定可免费评残。
- 电话:0376-6332345

## 信阳市眼科医院 专栏

### 飞秒激光根治近视 到信阳市眼科医院

咨询热线:400-9919-116 6227741

微信服务号:xysyk0376

网址:www.0376eye.com

院址:信阳市人民路31号

## 信阳市中心血站 专栏

### 血液在人体的储存

正常情况下,人体的血液并不全部参与流动,而是有约25%储存在脾、肝和皮肤里,人们称这些组织为人体的“血库”。它们对生命活动非常重要,可根据需要自动调整血液循环的血量。脾脏:人体最大的“血库”,里面有很多血窦,可储存约500毫升血液。当体内需要血液时,脾脏会不断收缩,把血液挤出送到血管中。肝脏:里面有个大血窦,血管也很丰富,能储存大量血液。皮肤:里面有大量的毛细血管和小静脉,平时血液流动缓慢,人体需要时可快速释放参与到血液循环中。

(石磊)

## 信阳现代男科医院

关爱男性健康 10周年 享受幸福生活

### 专解男题

信阳男科专线: 6565 888

(豫)医广【2015】第0727-150号