

# 女人起床习惯暗示她的内心



## 关掉闹钟继续赖床

如今的家庭大多是家庭“主夫”做好早餐后叫醒“主妇”。本来减轻了你的家务活,你却得寸进尺还赖在床上不起,一遍两遍三遍,最后他忍无可忍只好怒吼:“再不起来上班就要迟到啦。”你却还迷迷糊糊地央求他:“5分钟,就让我再睡5

分钟吧。”

其实不只是你,有35%的女性有清晨赖床的坏习惯。

小习惯的暗示:你们很难开口拒绝别人,做任何事情都会一拖再拖,是典型的小女生拖拉性格。生活中,你也是个随意的女性,很多时候在你面前流露出孩

子气的一面。你不喜欢生活和工作有太大的压力,重视友情多于爱情。

他需要:有时做你的“主夫”,有时做你的“爸爸”,甚至有时还需要做你的保姆,总之能够关心照顾你的一切角色都是值得他去尝试的,因为你对他的爱就是建立在你对她好的基础上的。

## 占领浴室洗头洗澡

懒惰一词永远不适合形容你!32%的女人有这一良好习惯,每天要洗两次澡,早晨洗澡主要是为了彻底清洗头发,让自己散发女人香。

小习惯的暗示:清晨沐浴不只反映她爱干净,还说明你对待事物有积极乐观的态度。你是不是有点儿争强好胜呢?总想成为你们二人世界的NO.1呢?有点好强、有点自恋、有点洁癖,对待感情拿得起放得下,很容易动情也很容易厌倦。你喜欢特立独行、有自己的见解和思维方式的男人,讨厌纠缠和回头恋情。

他需要:一切以你的感觉为主,人前给你面子,人后让你小鸟依人,给你空间和自由。想得到你更多的爱,前提是先做一个独立自信的男人。

## 敷面膜

敷面膜这档子夜晚做的事情,却有不少女人将其在早晨来完成,这一“个性”举动足以证明你内心的特殊需求。

敷面膜,对于女人来说并不仅仅是美容这么简单,25分钟的时间足够让一个女人思考很多事情,比如计划一天的工作安排,总结刚处理完的事情,偶尔也会想想他们的晚餐吃什么。

小习惯的暗示:性情中的他,可以抗议晚上你迟迟上床是为了敷面膜,但不要对你早晨起床后敷面膜提出异议,这可是你精神醒脑的标志,就如同他早晨起来就抽烟是一样的道理。这表示你是一个心思缜密的女人,你不会把所有的想法说出来,却在内心自有分寸,你非常注重细节,并善于从细节入手进行推理。这也是我们常常所说的“女强人”的特点。

他需要:给你适度自由的时间和空间的同时,不要把自己的世界完全展现给你,一点点神秘感和惊喜对她来说很重要!

## 一起床就刷牙漱口

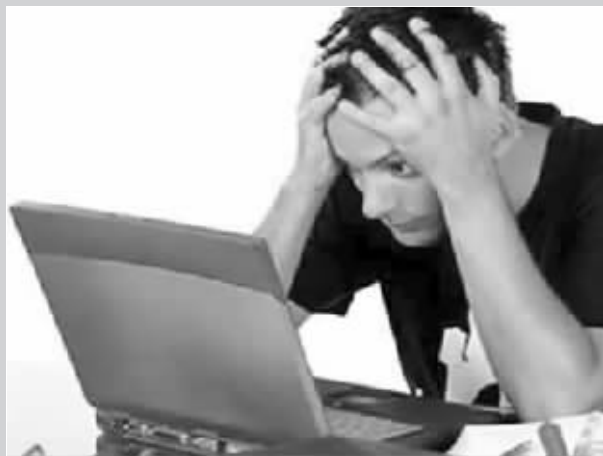
有20%的女人会这样做,没穿好衣服并不妨碍她们含着牙刷到处走,反正是自己家,不怕走光。这是你们晚上上床前要做的最后一件事,也是清晨起床后要做的第一件事。

小习惯的暗示:这样的女人不仅讲求实际,且行动力十足,是做事干脆利落、言出必行的可靠对象。不过,这并不代表你们是“悍女”甚至是泼妇,在感情方面你们也有很多精致的追求。你们在工作中有原则、讲计划,不管多爱他都不希望他打破你的生活习惯。你不喜欢他插手你的事情,同样你会把工作时间和给他的时间分得很清楚。

他需要:永远关注你所关注的东西,比如近期的热播韩剧、明星演唱会等,他可以感兴趣,但不能不懂,两人之间是不是有共同话题对你来说很重要。

(据环球网)

## 电脑族养肝怎么做



众所周知,电脑一族对眼睛伤害很大,却很少有人知道,其实对肝脏也有很大影响。中医里有一句话就是说肝和眼睛的关系,叫“肝开窍于目”。肝和眼睛的关系很密切,养肝要保护眼睛,肝养好了,眼神也自然好使。

中医学还指出“久视伤肝,久坐伤骨”“肝在面色表现为青色”“人卧则血归于肝”。电脑一族如果长期熬夜,血液不能归于肝胆,没有经过解毒而重新输送到全身,就易使毒素回流。因此,第二天,人的脸色会有灰青色出现。所以,电脑族养生应从养肝开始。

- 1.早睡觉。在23点之前必须睡,使血液回肝解毒。
- 2.多吃绿色的食物。因为青色入肝经,可以起到养肝护肝的作用。常食韭菜,可增强人体脾、胃之气。此外,葱、蒜也是益肝养阳的佳品。
- 3.保持良好的情绪。“肝在志为怒”,也就是在情志上表现为怒,肝失平衡会影响情绪,使人烦躁;反之,情绪烦躁也会影响肝。
- 4.不要长时间在电视、电脑前工作。要适当换个姿势,按摩按摩眼睛。

(据《生命时报》)

## 男人“生理期”表现

导读:众所周知,大部分女人都会受到每个月生理期的困扰。身体的不适,导致了其情绪上的波动,就乱发脾气了。所以,当女人无缘无故发脾气的时候,男人总会说她生理期又到了。

不知道你是否知道,其实男人也是有生理期的。所以,在毫无缘由的情况下,男人突然对自己漠不关心,不理不睬的话,不要以为男人在外面有了其他的女人,因为很有可能是他的生理期到了。

男人也有生理期,生理期一来,比诗人的灵魂还烦人,比饭后杯盘狼藉还难收拾。对他们来说,每隔一定的时间,总会有那么几天出现情绪上的波动,乃至身体上的不舒服,医学专家称

之为男性的“低潮”现象,有些医生戏称其为男性“生理期”。这实际上是一种生物节律变化,是激素水平变化的结果。只不过有的人节律明显,有的人不明显。看看男人生理期来了都有些什么样的表现。

1.坐立不安  
男人生理期来的时候,会表现出坐立不安。你问他发生了什么事,他说他不想说话,就一直让你摸不着头脑。坐立不安是男人内心焦躁的表现,他也不知道自己为了什么而烦躁,可就是控制不了自己。

2.不知道自己做什么  
有那么一段时间,男人不知道自己究竟要做什么,不知道自己的所需。他总是坐着看书,但总把书翻来翻去;

或者看电视,却把电视台调来调去,总找不到想看的。外出吃饭或购物的时候,平时很有主见的他也显得拿不定主意,让你自己去挑。

生理期间的男人,不了解自己,更难了解别人,所以不要让他拿主意了,让他消停一会吧。

3.冷漠  
他突然变得冷淡,甚至冷漠,见了你不主动说话。当你试图接近他时,他感到不习惯,还会给你不好的脸色看,认为你影响了他。

平时主动殷勤的他不见了,变得冷漠无情,好像看不见你了。让他自己安静一下吧,不要打扰着他,生理期会过去的。

(据《扬子晚报》)



## 最佳性爱持续多长时间

如果你遇到一个夸夸其谈、以自己能胜任“性爱马拉松”为荣的人,千万不要羡慕,因为这不是什么好事。美国宾夕法尼亚州立大学的心理学家指出,超长时间的欢愉,对性爱没有益处,它只能满足一小部分男性虚构的满足感。

美国性学家一致认为,最理想的性爱持续时间在10分钟左右。根据研究,一两分钟太短,难以满足双方,尤其是女性的性要求。大部分夫妻认为,3~7分钟的性爱尚可“接受”;10分钟是理想状态;若超过13分钟,就算“长”了,也容易筋疲力尽、兴味索然。

按传统观点,夜色增添了性爱的妩媚,理应是完美的性爱时间。但性学家对此有不同看法,他们认为性爱的最理想时间是在一天刚开始的时候,即早上6~8点。清晨醒来,女性体内的性激素浓度达到最高值,能给她带来最大的愉悦。其次,性爱是充实精力、调动情绪的一流手段。性爱过程中,大脑会分泌一些化学物质。它们如同麻醉剂,是天然的抗抑郁药,能保证双方一整天都轻松、愉快。

性爱时发出声音,质量最高。美国一家州立法院曾受理过一个奇特的案件,对一名年轻女子进行罚款,理由是她在性爱时高声叫嚷。这可真是冤枉了她。瑞典科学家认为,发出声音的性爱,质量要比“默默无声”者高一倍以上,不应受到处罚。有研究表明,性爱时情不自禁地喊出声,远比任何视觉形象,更能激发两性间的冲动。

(据家庭医生)