

# 7个好习惯 让女性更健康快乐

## 1.给爱人一个拥抱

一些能够表达爱意的小动作,一餐他喜欢的饭、暧昧的短信或者意想不到的触碰,能让他体会到来自你的善意和支持。

瑞士的研究人员,在对102对夫妻进行调查后发现,女性能通过做这些小动作获得良好的情绪反馈,即使伴侣并不知道她们做的这些事情。

## 2.将感激化为行动

记住那些值得你感谢的事情,它们会成为你心理健康的“化肥”。英国一项新研究发现,每天记住那些值得你感谢的人与事,降低焦虑的效果等同于做心理治疗。而且,感激的越具体越好。

加利福尼亚大学心理学博士罗伯特·埃蒙斯解释说:“说‘我感谢咖啡师’的效果,比不上有意识地思考她总是记得你喜欢加低脂奶的拿铁咖啡有效。”

## 3.该休息时就休息

乔治梅森大学的心理学家发现,通过深呼吸、欣赏雪景或者接触其他的人,都可以让人们有更好的自我感觉,也能拥有更快乐的情绪。

## 4.巧克力可对抗焦虑

关键在于选择合适的巧克力糖果。在给90位荷兰志愿者吃下不同类型的巧克力之后,研究人员发现,高度紧张的人吃牛奶巧克力会最有舒缓情绪的效果;但如果你只是稍微有点焦虑,黑巧克力才是更好的选择。

## 5.睡前休息时间

设定工作和家庭生活之间的时间界线,这个界限越清楚,你就越能顺利地卸下工作,享受业余生活。譬如,晚上8时以后不再查收电子邮件,去看看电视剧或者干点别的来打发时间。

## 6.和自己做朋友

关心自己,可以让你得到安慰和快乐。对待自己就像对待自己最好的朋友,不能以工作为借口忽略自己的需求,同时,要知道在牺牲假日的背后,失去的会更多。

## 7.40秒流汗运动

苏格兰新研究发现,一些小运动也能帮助我们得到快乐。花10分钟时间,悠闲地骑自行车,过程中突发地努力踩踏板,坚持2个20秒,一连三次一个星期,等同于一次高质量的锻炼。三周以后,习惯久坐的女性,可以提高12%的有氧能力。

(据39健康网)



## 研究发现石榴是天然催情药



英国爱丁堡玛格丽特女王大学完成的一项新研究发现,石榴能显著提升男女性欲,是一种天然的催情药。对男性来说,其效果堪比伟哥。

石榴是一种超级食物。据《印度时报》报道,英国爱丁堡玛格丽特女王大学完成的一项新研究发现,石榴能显著提升男女性欲,是一种天然的催情药。对男性来说,其效果堪比伟哥。

这项研究涉及58名21岁~64岁的参试者。研究人员让每位参试者每天喝一杯石榴汁,测试其雄性激素水平和血压,并利用科学方法测量了11种情绪变化情况,其中包括害怕、悲伤、内疚、害羞和自信等。两周之后的测试发现,所有男女参试者雄性激素水平都显著提高,幅度从16%~30%。另外,这些人的积极情绪增强。

科学家表示,对男性而言,雄性激素水平的提高意味着男性体征表现更明显,比如,胡须更浓、嗓音深沉和性欲更强。女性肾上腺和卵巢也会产生一定的雄性激素,这能提高女性性欲,增强骨骼和肌肉。此外,石榴有助于防止心脏病和改善血液循环,这也能帮助提升性能力。

(据《生命时报》)

## 男人越晚育孩子智商越低

目前中国已婚夫妇中有10%~15%出现不孕不育,而超过20%的不孕不育症是由男人不育造成的。男人生殖生理活动主要包括精子生成、精子成熟、精液形成、排精和精卵结合等。任何因素干扰了上述任何一个环节,均可影响生育能力而造成男人不育。虽然男人的生育年限比女人长得多,但从优生角度看,男人当爹不宜超过35岁。

在25岁以前,生殖系统尚未完全成熟,精子密度较低,但是到30岁左右处于生殖生理旺盛时期,精子密度达到最高,但是到35岁以后随着生理机能的衰退,但精子出现基因变异的比率大大增加,精子活动能力已有明显下降的势头,不动的与畸形的精子数增加了20%。不仅如此,精子代谢的速度也有所下滑,代谢后还产生了不少废物,这些都对生育产生着不良的影响。随着男人年龄的增长,精子让卵子受孕的能力也大大降低。从整个变化趋势看,这种变化是缓慢的,这个结果与男人正常的生理周期是吻合的。因此,与女人一样,男人也有生殖“生物钟”,只不过弹性较大罢了。

(据《羊城晚报》)

# 10个保养误区致女人越来越丑



## 1.忽视常规妇科检查

最新医学报道发现:近5年,及早发现的宫颈癌死亡率降低了70%。妇科癌症初期症状很容易被忽视,所以定期妇科分泌物检查很重要。医生建议所有18岁以上的女性,特别是已有性经验的女性,每年至少要进行一次妇科常规检查,其中包括分泌物化验和盆腔检查。

## 2.整天工作,没有休息

长时间从事一种工作会让人感到无聊,而无聊恰恰让身体感到疲惫。每天都应该尽可能地为自己找点儿乐,例如:看看笑话,翻翻休闲杂志,给好朋友打个电话。让自己

偶然做白日梦等一些能让自己轻松的事情。

## 3.健身房里的马大哈

最好准备专门的健身软底鞋或厚棉袜,因为潮湿的健身房地毯很容易隐藏和滋生细菌,如足癣和足底疣。类似的还有公共更衣室和泳池的拖鞋,虽然都已消毒,但还是穿自己的最保险。

## 4.呼吸太浅

人们平时的呼吸总是太浅。这样血管里含的氧气水平就低于二氧化碳水平,人因此就会感到疲惫。如果血液中氧气不足,就会心跳加速、血压升高。这对人的身体是很不利的,所以应该每天多做几次深呼吸。

## 5.牙线会让牙缝变宽?

这种担心是多余的,实际上,由于牙线质地很软,所以比起牙签来更不会伤害牙齿。一般的,一天使用一次牙线就够了,但如果你的牙齿稀疏,就必须随身带着牙线。每次进食用完牙线清洁时,尽量使牙线到达牙缝深处,进入龈沟底,以清洁龈沟区,但注意不要用力过大,以免损伤牙周组织。

## 6.锻炼模式一成不变

如果多年不改变锻炼模式,很容易造成经常锻炼的那部分肌肉劳损,而没有运动到的肌肉一直被忽视。

长此以往,很可能使身体不成比例的发展。而且,从心理上看,时常变换锻炼方式不

仅使锻炼更加有效,而且更有新鲜感,也更容易坚持。

## 7.长期用冷水刷牙

资料表明:人的牙齿最适应35摄氏度~36.5摄氏度的温度,如果经常用冷水刺激牙齿将导致牙龈出血、牙髓痉挛或其他牙病的发生。牙齿的寿命平均比人的寿命短10年以上,根源便出在“凉水刷牙”的习惯上。

## 8.高跟鞋的美丽错误

高跟鞋问世以来一直备受女性的青睐。但鞋跟在7cm以上的高跟鞋使人体重心自然前移,给膝关节造成了压力。研究发现:膝部压力过大是导致关节炎的直接原因之一。另外,如果身体重量过多集中在前脚掌上,趾骨也会因为负担过重而变粗。科学证明,过高的跟鞋还是跟腱和脊椎变形的罪魁。统计显示,喜欢穿高跟鞋的英国妇女中有62%的人都患有不同程度的上述疾病。

## 9.经年不变的避孕方式

向医生询问是否仍适合你现在的状况。5年前常用的避孕药未必仍适合你现在的身体。

## 10.超负荷的卫生棉条

忙碌的你在量少的日子里也许会忘记体内卫生棉条的存在。长时间不更换棉条容易导致阴道炎症以及其他妇科疾病。卫生棉条的最长负荷时间是8小时,所以睡前务必要更换新棉条。

(据家庭医生在线)