

成天没话说 很久不亲热 婚姻亮红灯的危险信号



每对夫妇结婚时都希望地久天长,但每天都有数千人因为各种原因分道扬镳。民政部发布的数据显示,中国每年大约有182万对夫妻离婚,平均每天有5000对。其实,婚姻出现问题时有一些征兆,及时处理可以预防婚姻破裂。近日,美国“婚姻”网刊文给出了婚姻出现问题的一些信号,让大家防患于未然。

没有共同语言。即使和伴侣独处几个小时,也不会有多少谈话,沉默无交流,是婚姻的大忌之一。

做什么都不对。在一方眼里,另一方做什么都不对,总要受到责备,进而发展成因为鸡毛蒜皮的事也要互相指责和争吵。

总从别人那里得到伴侣消息。伴侣的

工作近况,身体问题,你是怎样知道的?是通过面对面的交流,还是从第三个人那里听到的?如果对方不再向你告知近况,要注意婚姻的沟通可能出现了重大问题。

突然的外表改变。即使是幸福家庭,双方的外表和打扮也会改变,但前提是双方都乐于接受彼此的改变。但在婚姻危机出现时,伴侣可能出现突然的改变,平时整洁变得突然邋遢,说明对方可能不再在意你的看法。

逃避问题。如果夫妻双方无法在安静的环境中共处,总是找理由看电视、看书或者各干各的,那么,可能说明你们在故意逃避婚姻中的问题。糟糕的是,没有人愿意积极主动为这些问题寻找办法。

总因为相同原因吵架。夫妻吵架在所难免,但如果反复因为一个问题争吵不休,又没有解决办法,可能意味着婚姻陷入僵局或者进入死胡同。此时,应该尽早寻求他人的帮助,让问题得以尽快解决。

很久没有亲热。肢体亲密是彼此对婚姻关系的承认和许可,如果对方不再表示出这方面的兴趣和意愿,也将给夫妻感情蒙上阴影。

(郭静超)

6月紫外线最强 阴天也可能晒伤 防晒误区你中了几招

不论春夏秋冬,如果防晒方法不对,即使抹再多的防晒霜也无济于事。英国《每日邮报》5月25日载文,邀请伦敦国王学院圣托马斯医院皮肤病学研究所光生物学研究室主任约翰·霍克总结了8个人们最常犯的防晒误区。

误区一:阳光不强的月份不用防晒。晒伤与室外气温高低没有关联,伤害皮肤的罪魁祸首是阳光中的紫外线,尤其是在6月,紫外线最强。

误区二:只出门一会儿,不用防晒。清早及下午6点后紫外线弱,这时只在户外逗留一小会儿,可以不涂防晒霜。但是上午11点至下午3点出门就必须涂抹防晒霜,这个时段即使在户外待2分钟,皮肤也会受到损伤。

误区三:皮肤白,不涂防晒霜也没什么。涂防晒霜可以显著降低皮肤癌风险。但是如果你不涂抹防晒霜,在户外活动30分钟,就相当于抽一根烟给皮肤带来的癌症

危险。

误区四:阴雨天不用防晒。云层和雨水无法很好地吸收紫外线,即使云层很低,紫外线被削弱了,也仍旧会灼伤皮肤。

误区五:涂防晒霜妨碍身体合成维生素D。研究发现,涂防晒霜后,皮肤仍可以接受阳光照射,不影响维生素D的合成。

误区六:防晒霜涂一点就够用。成年人每只胳膊平均涂抹3毫升,面部和颈部也需要3毫升,每条腿、前胸或后背各需要抹6毫升。如果长时间在户外活动,应每隔2-3小时重抹一次。

误区七:去年的防晒霜今年就不能再用了。防晒霜通常可保质两年。如果防晒霜



出现过多水分或者结块,说明已变质。

误区八:不出门就不用防晒。玻璃能挡住紫外线B(UVB),却挡不住紫外线A(UVA)。因此,只要阳光透过玻璃照在皮肤上超过10分钟,也会灼伤皮肤。另外,紫外线可通过空气折射,从不同角度对皮肤构成伤害,因此,应该注意全方位防晒。

(陈 希)

性爱也要讲“床品”



俗话说,做人要有人品、喝酒要有酒品、打牌要有牌品……其实,性爱也讲究“床品”,指的就是性爱时表现出来的个人素质,能够体现出对伴侣的喜欢和体贴程度。换言之,如果你足够爱对方,就要努力提高自己的性爱素质,让对方感受到浓浓的爱意。伴侣们可以从以下几个方面审视和改善自己的“床品”。

不要勉强。俗话说“强扭的瓜不甜”,性

爱过程需要身心投入,双方互动,因此不宜勉强对方,这体现出两性间的理解和尊重。所以,性爱应选择双方都觉得合适的时间,避开疲劳、生病、情绪低落、女性月经期等因素的干扰。哪怕一次“霸王硬上弓”,都可能让伴侣对性爱产生厌恶心理,不利于夫妻感情。

注重清洁。清洁是性爱前最常规、最基本的准备活动,不仅可以洗净分泌物、减少身体局部的不良气味、防止对方感觉不舒服或做爱兴趣降低,还能有效降低细菌感染的风险。需要重点清洁的部位包括:口腔和牙齿,性爱前要刷牙漱口,清新口气;腋窝,部分人腋下汗腺分泌物较多,气味很重,要用香皂或沐浴液认真清洗,浴后还可喷些香水;生殖器,男士着重清理包皮内污垢,女士则要洗净外阴分泌物。

做好前戏。前戏是性欲的开关,也是一段完美性爱的前奏曲,赞美、亲吻、爱抚等都是前戏中不可缺少的环节。值得提醒的是,从生理上讲,男人和女人在前戏节奏上

天生就不同。男性往往是“视觉动物”,一看到身体就会有反应,迫切地想要进入对方身体。而女性是“感觉动物”,缺少足够的前戏,外阴就很难湿润,性爱时可能感到疼痛和不适。相反,前戏时间太长,则可能导致男性勃起消退(中老年人)或早泄(年轻人)。因此,前戏时间需要两性间充分沟通,男性应充分关心女性的感受和反应。

全身投入。性爱需要双方全身心投入,切忌一方如木头般一动不动,不给对方回应。另外,说几句鼓励、赞美的话,不仅可以引诱伴侣的情欲,还能让对方更加沉醉,比如“你真棒”、“今晚你很美”等。相反,一些不中听的话会给热情四射的对方泼一盆冷水。男女双方都要注意,首先,不要埋怨对方的身材,别说“怎么这么小”等。其次,不要在亲热时提家庭琐事,比如“这个月电费交了没”等。再次,拒绝外界干扰,关掉手机和电视等。最后,做好避孕措施也是让性爱无后顾之忧的重要一点。

(据《生命时报》)

妙语

说男女

男人都喜欢听话的女人,但男人若是开始喜欢一个女人时,就会不知不觉听那女人的话了。

男人追不到一个女人时,总喜欢往自己脸上贴金,说自己跟那女人有了某种特别的交情,聊以泄愤,也聊以解嘲。

一个男人有了女人之后,才能算真正的男人,正如大地经过了雨水的滋润后,才会变得丰富充实。

上帝创造了男人,发现他还不够孤独,便给了他一个女人做伴,使他更真切地感觉到寂寞。

一个男人若将一个女人当作朋友,往往就会忘记她是个女人了。

聪明的女人都知道对付男人有种最好的战略,那就是让男人觉得她软弱。所以看来最软弱的女人,其实也许比大多数男人都坚强得多。

男人如若要女人等,就不是好男人。女人如若要男人等呢,那没关系,只不过你最好记住,男人都没什么耐性,无论你多值得他等,他都不会等得太久的。

其实多数女人都很聪明,她若知道无法将你击倒,自己就会倒向你这边来了。

(据《生命时报》)

男人真正爱你的10条表现

1. 平时嘲笑你没胸没屁股,指着洋MM说:瞧瞧人家,那才叫长得够味。等你真的很认真地对他说:很多人都去隆胸,你也想去的时候。他会很生气地说:别傻,现在这样多好啊。

2. 吃饭的时候,把最好的都摆在你面前,看你狼吞虎咽地吃,先是很欣慰地笑笑,然后再生气地说:慢点慢点,没人跟你抢。然后再很生气地说:你太自私了,什么都是挑最好的先吃。再最后,还是把最好的都夹到你碗里。

3. 无论你做什么东西,他都说好吃。偶尔说一次:这个太咸了。尽管如此还是都吃掉了。直到有一次家里来客人,你做了一大桌的东西,客人说:你是不是平时很少做饭啊?你终于明白:其实你做的东西并不好吃。

4. 每次都跟你说,我们上馆子吃吧,自己做太累。你说:太贵,用这个钱可以买大虾自己做着吃。他会很高兴地说:还是我老婆贤惠。

5. 你每次去接他,从来都是迟到,他很生气,说你不重视他,才会迟到。把你先骂一顿,然后再打开包包,满包包全是给你买的東西。

6. 催你早点睡,早点起。你跟他:早上早点叫我起来。早上你却偏偏耍赖床,他叫了几次你都不起,最后起来晚了,你还要怪他没好好叫你。他很无辜,说:我看你睡得那么香,不忍心叫你。

7. 总是把别的女人鄙一顿,张三太丑,李四太笨,王五太傻……只有我老婆最好,其实他这么做只是为了哄你开心而已。她们并没有他所鄙视的那么糟,这是等你真正懂事的时候才明白的道理。

8. 你一遇到困难,就想到他,并且总能从他那找到解决困难的答案。当你没困难的时候就总也想不到他,他却怪你。

9. 给你钱花,你却说他把你宠坏了,失去了艰苦奋斗的决心。不给你钱花,为了让你树立艰苦奋斗的决心的时候,你却说他对你不够好,自己吃山珍海味,却让她受苦。

10. 心里惦记着你,想来看你,你却说你很忙。为你着想,不来看你的时候,你又说他抛下你一个人不管,自己去逍遥。

(据瑞丽女性网)