



会“聊天”的女人惹人爱



想成为他心中焦点,让他对你产生更大兴趣?每个女人都喜欢风趣幽默又善解人意的好男人,同样男人也喜欢话语投机又充满智慧魅力的女人。用好性格、高情商吸引他的心,比用食物拴住他的胃口管用得多……

随时保持微笑

这是保持良好谈话氛围的第一要素,别相信言情剧里说的“眼泪是女人最好的武器”,其实“微笑才是女人战无不胜的秘密”。哪怕你是在向他表达你的小小不满,微笑着说也更能让他真心接受。

不说“你错了”

调查发现,全世界的男人都最反感女人对自己说“你错了”,所以快快将这个三字组合从你的语库里删掉吧。下次再遇到这种看法不统一的情况,你首先要调整自己的情绪和思考角度,然后抱着讨论的心态,这样他更容易对你敞开心胸。

不要故意赞美

千万不要为了让他喜欢你而故意说些赞美的话,虽然好话人人爱听,但如果说得不够真诚,可能适得其反。

经得起“批评”

别以为只有男人才反感“你错了”这三个字,其实女人对于批评的声音也一样难以接受。想想看,当他提出反对的声音时你是不是也会一下拉长脸。要知道,男人和女人的思维确实有差异,这是已经得到无数两性研究证明的,所以你应该尊重这种差异,经得起这种“批评”,交谈时要诚恳积极,这会让他感受到你的智慧和好风度,对你更倾心。

不传播坏情绪

如果心情不好或特别低落时,就少开口交谈,别在谈话过程中传播自己的坏情绪。要知道,所有男人都很头疼女人的情绪问题,觉得女人只要情绪不好,说话时就容易句句带刺、声声逼人。心理专家说,你在谈话中传播的坏情绪越少,在谈话过程中对他的正向吸引力就越大,他就会越爱你。

(据新浪网)

补肾生精的三“子”

男士们赶紧试试吧

随着社会发展的进步,不仅女人学会了养生,很多男人也渐渐接受养生,那么除了吃一些保健品之外,吃什么能够补肾生精呢?下面就给大家推荐三款“子”,赶紧来看看吧!

葡萄籽越吃越美丽

众所周知,葡萄的营养价值很高。孰不知,葡萄籽的营养价值绝对不输于葡萄的果肉。葡萄籽含有丰富的氨基酸、维生素及矿物质等。葡萄籽油具有保健、美容瘦身的功效。

亚麻子越吃越聪明

亚麻子性平,味甘。归肺、肝、大肠经。一般人均可食用,尤其是高血压、高胆固醇或高血脂的人;皮肤干燥、有细

纹、皮肤粗糙或皮肤易发炎、长湿疹的人,高强度脑力劳动者都很适合吃。需要注意的是,亚麻子不可生吃;亚麻子也是热量比较高的油子,热量和其他坚果类似,所以不要食过量,经常少量吃为好。

黄瓜子越吃越硬实

黄瓜子有补钙、接骨、壮骨、强身的作用,对老年人的腰腿疼、骨质疏松、股骨头坏死都有很好的作用。把黄瓜子炒香,磨成粉末,筛去皮,吃其末。若加上芝麻子、生菜子,效果更好。

此外,南瓜子、葵花子、石榴子、生菜子、芝麻子等等,都有养生保健作用,可以根据个人体质选择。

(据搜狐网)

冬春交替

四个秘方让女人皮肤光滑

早晚两杯白开水

缺水会让皮肤失去光泽,而且冬春时节气候干燥,女人更需要勤快补水,因此,女人至少要早晚各一杯白开水。早的一杯可以清洁肠道,补充夜间失去的水分。晚的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积,使衰老提前来临。因此,每晚饮水的作用不能低估。

一个西红柿

想要预防皮肤干燥,女人需多吃滋阴润肺之物,如番茄、芝麻、大枣等等。在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的

一种,所以每天至少保证一个西红柿,可以满足一天所需的维生素C;芝麻常吃可以使皮肤白嫩润泽;大枣可以润泽皮肤,减少色斑的产生。

一杯醋

女人还是有点“醋意”的好。每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生,已经是重复多次的保健常识。对于女人来说,除了饮食之外,在化妆台加一瓶醋,每次在洗手之后先敷一层醋,保留20分钟后再洗掉,可以使手部的皮肤柔白细嫩。如果你住地的自来水水质较硬,可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋,就能起到养颜的作用。

一杯酸奶

从补钙角度看,女人是最容易缺钙的一个群体,而牛奶的补钙效果优于任何一种食物,特别是酸奶,更容易被人体吸收,所以,女人应每天保证一杯酸奶。(据网易)



男人常吃豆腐竟然有很多危害



豆腐的营养非常丰富。然而,对于男性朋友来说,常吃豆腐却有这几个危害哦。

促使动脉硬化

豆制品含有极为丰富的蛋氨酸,蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。它会损伤动脉管壁内皮细胞,使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,导致动脉硬化形成。

促使痛风发作

豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者,多吃豆腐易导致痛风发作。

导致碘缺乏

制作豆腐的大豆含

有的皂角甙,会加速体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。

增加肾脏负担

在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过代谢,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出体外。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,不利于身体健康。

(据网易)