



拿着,给你五把“金钥匙”

让婚姻生活更快乐

如何在婚姻生活中笑口常开?下面我们听听婚姻专家,给出了五个“让婚姻快乐的金钥匙”。

共享他人的幽默

夫妻要学会从他人的幽默智慧中获得快乐,你们可以一起去看喜剧演出,也可以留在家中,观看彼此都喜欢的喜剧电影,当然,也不妨听听朋友们有趣的事情。这种不用自己费心就可以获得的快乐,可以让彼此度过惬意的时光,缓解白天的工作压力和紧张情绪,让你们带着好心情一起上床。

重拾童年游戏

偶尔变回淘气的大孩子,从简单的游戏中获得最质朴、最激动的快乐。脱下光鲜的西装、耀眼的首饰,和伴侣来一次竞技游戏,如水枪大战,争夺一件小玩具,贴纸条玩扑克等,在快乐氛围里,摆脱了一天的疲惫和烦恼,更给二人的亲密行为打开绿灯。

学会适当自嘲

不要害怕被嘲笑,相反,爱人会从你的自嘲中看到你的谦逊和智慧,拥有这种自我牺牲的精神,你在对方眼里,会变得更加无私又可爱。

回忆有趣的场景

曾经有趣的场景、好笑的故事都是值得回忆的快乐元素。法国心理学家和社会学家多丽丝·巴兹尼曾说:拥有快乐,并在日后与伴侣回忆快乐的场景,会让婚姻关系更持久。因为,分享过去的快乐是一种慷慨,是乐意为对方奉献欢笑,也是爱的表现。

吵架中发挥幽默

试着在对方怒不可遏时做个鬼脸,模仿他的表情,或者说些有趣的话,并且面带微笑,记住,你这样的初衷,绝不是取笑对方,而是在自娱自乐和缓和气氛,毕竟,运用幽默,表现幽默,都是为了增添家中的正能量,让自己快乐,更让你爱的那个人快乐。(据网易)



多跟爱笑的人玩才会更长寿

大量心理学研究发现,笑不仅是快乐“催化剂”,更是人类的本能,就连新生儿都会在睡梦中出现自发性微笑。可以说,微笑乃天赐正能量。

1.减压。美国加州大学欧文分校心理学博士莎拉·普莱斯曼表示:“面带笑容的受试者,心率下降得更快,压力也减轻得更快。”试着面带微笑,就能将开心的能力掌握到自己手中。

2.增强身体免疫力。美国斯坦福大学的威廉·弗莱研究发现,笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞的数目,还能让副交感神经兴奋,降低肾上腺素水平,缓解疲劳。

3.多活7年。美国韦恩州立大学研究发现,爱笑的人平均年龄是79.9岁,比美国人均

寿命多两岁,而不爱笑的人平均寿命只有72.9岁。

4.拉近人际关系。美国马里兰大学巴尔的摩分校心理学家罗伯特·普罗维恩在为期10年的研究中发现,笑是社交中一个强有力的武器,能帮我们迅速与他人打成一片。

5.婚姻幸福美满。美国迪堡大学心理学教授马修·赫滕斯坦研究发现,不爱笑的女性,离婚率比爱笑者高5倍。

6.人生更易成功。美国加州大学伯克利分校心理学教授达彻·凯尔纳分析了一些人的毕业照,发现面带微笑的人更可能在毕业30年后享受无忧无虑的生活。

(据搜狐网)



久坐不动 喝酒行房

看看经期你做了多少错事

经期,是大多数女性每月的一个特殊时期。特别要注意自己的身体,可是,在月经期间的保健工作要怎么做,女性朋友们是否真得了解吗?

卫生巾超过2小时不换

有研究表明,普通的卫生巾在使用2个小时后,就容易滋生细菌,成为细菌的“培养基”,而且经期女性身体免疫能力下降,容易受到细菌的侵袭。

用香味的卫生巾掩盖经期异味

用带有香味的卫生巾,添加了不同类型的药物、香精或添加剂,会引起皮肤过敏。

经期吃生冷、辛辣、油炸食物

月经期间,吃生冷辛辣等食物会刺激子宫,引起经血增多、痛经、宫寒等现象。在月经期间,女性做好吃清淡的食物,多吃水果蔬菜。

经期一动不动或剧烈运动

有些女性在月经期间因担心运动会

导致月经量的增多而不运动,长时间坐着,这对于身体健康是不利的。但是,在经期也不能剧烈运动,剧烈运动会使经血的增多,严重的话会引发其他毛病。

月经期间行房事

月经期间,宫口开放,若在经期行房事会造成月经量增加、经期延长,并且会将病菌带入阴道,易逆行而上进入子宫腔,造成宫内感染,甚至引发附件炎、盆腔炎等疾病,严重的话会导致不孕。

月经期间穿紧身裤

女性在月经期间穿紧身裤,会挤压局部毛细血管,影响血液循环,增加会阴的摩擦,容易造成会阴充血水肿。

月经期间喝酒

有医学研究表明,在月经期间,女性体内的解酒酶减少,此时饮酒不仅容易醉,而且酒对肝脏的伤害比平时要严重。

(据搜狐网)

“一年之性在于春”

多吃这几样

食物能助“性”



在这个孕育生命的季节,花儿忙着招蜂引蝶,树上的鸟儿也成双成对。就连人们的性欲也逐渐活跃起来。都说一年之计在于春,其实一年的性爱也在于春天。

男人适当多吃些韭菜

在中医里,韭菜有一个很响亮的名字叫“壮阳草”,还被称为蔬菜中的“伟哥”。

韭菜的叶、根、种子均可作为药用。男人春天经常吃韭菜,能起到壮阳固精、滋补肝肾的功效,对早泄、遗精、腰膝酸软冷痛等症也有一定功效。

此外,男性还应多吃一些海参、虾,以及牡蛎、大蒜等,均能帮助改善性欲。

女人多吃些菠菜和山药

春天绿叶菜上市,其中菠菜可以让女性面色红润。此外,山药、薏米、红豆、海带等健脾补肾的食物也有助于消除性冷淡,解决性爱干涩、润滑不够等常见问题。

(据搜狐网)