



# 男人们 鲜为人知的脆弱心理

当今社会赋予了男人们太大的压力,他们表面上很强大,其实他们也有脆弱的时候。下面就向大家揭秘,男人们那些鲜为人知的脆弱心理。希望女人们都能看看,然后找到打开男人心灵的钥匙,而不是一味指责他“冷漠无情”。

## 钱

男人在恋爱中,为了自己的面子,往往都会不让女方付钱,自己抢着付。不只担心自己,他们还要担心买房子没有钱,交际应酬要钱,交女朋友约会要钱,家里要钱,爸妈要钱,小孩吃饭上学也要钱等等,男人最怕没有钱!

## 职场失意

男人们在工作上有很拼命,但是付出与回报总是不成正比,这让他们很苦恼。不仅如此,有时还要受到上司的刁难与指责,辛苦半天却一点成果都没有,甚至被全盘推翻,这种职场上白忙一场最令男人无法接受。

## 被自己的好友背叛

有时候在利益面前,兄弟也会成为敌人。大家都会想将自己的利益最大化,这时候很容易受到曾经兄弟的背叛。可是,大多数男人一向都看重哥们友谊,有时甚至为了朋友而冷落老婆。但是现在,他开始怀疑人与人之间还有没有真诚的关系,那么,此时的他是孤独的。

## 当着他的面夸另一个男人

就如女性不喜欢自己的男人在面前夸赞另一位女性一样,男人也很介意女性在自己眼前夸赞别的男人,即使那个人只是女性的亲戚或者朋友,因为这样会让男人觉得你瞧不起他。要知道,男人是种很要面子的动物哦!

(据瑞丽网)



## 脖子也要减肥? 帮你练就完美颈部

脖子是女人的性感部位之一,漂亮的脖子是每个女人的梦想,下面就为大家推荐一套瘦脖子运动操,帮你练就完美颈部。

1.头颈自然放松,使下巴向肩部方向慢慢转动,当下巴转到肩部时,停留几秒钟,然后还原。左右各做20次。

2.头部后仰,用双拳撑住下颌两侧,两肘关节相并,头尽最大力向后仰,停留片刻,重复20次。

3.身体俯卧在长凳或床上,将头部探出,并与地面平行,再尽最大力抬高,停留片刻,重复10次。

4.面对墙,双臂支撑,与身体保持垂直。两膝向前移动,挺胸向前,头部尽力向上抬举,双脚站立不动,稍停片刻还原,重复10次。

为了使颈部得到更好的锻炼、减少损伤,所有的动作都要做匀速运动,不可突然加速,防止动作惯性太大造成损伤。(据新浪网)

## 信阳市肿瘤医院 专栏

(接上期)

公益化入院、科技化发展、规范化管理、现代化运作,是建设市肿瘤医院的4大手段。让医院在不断的改革中发展是我们的永远追求。

以常规科室为基础,重点发展专科特色,解决疑难病症。我院力邀北京、上海、武汉、广州著名专家、学者、教授为各学科带头人,配备国内外先进的治疗设备及诊疗技术,全力打造具有国内外先进诊疗水平的精品科室。我院将夯实基础、树立形象,加强软硬件建设,打造专科特色,引进优秀人才,坚持“科技兴院、健康大众”的办院方针;坚持病人至上、质量第一、安全有效的服务方向;坚持医本仁术、以德为本,突出人性化的服务理念,为患者搭建一个健康的平台。

本专栏将成为一座医患的桥梁,沟通友谊,通向健康。市肿瘤医院全体医务人员将以精湛的医术、全新的服务理念为全市人民的健康撑起保护伞,让您不出信阳就能享受到国内先进的诊疗技术。(医院宣传科)

## 信阳市精神病医院 专栏

(接上期)

失眠了怎么办?

失眠之后,第一步就是要找原因,找原因之后就找方法,找到方法,失眠问题得到解决后,还要防止失眠的反复。

找原因——环境因素:环境的变化很容易引起失眠,如环境变化、倒时差等。心理因素:常见的心理因素包括由焦虑症、抑郁症、精神分裂症等疾病导致失眠,或是与人吵架、生气等导致失眠。身体因素:睡眠呼吸暂停、高血压、高血脂、心脏病、甲状腺功能不好或者长期卧床体质较弱而导致失眠。身体因素导致的失眠,首先治疗疾病,病情得到了控制,失眠就会很大程度得到缓解。药物因素:类似高血压、高血脂、糖尿病这些慢性疾病需要长期服药,这些药物的副作用可能导致睡眠质量下降,甚至失眠。如果影响特别明显的话,建议跟医生协商是否可以换药。

建议失眠患者戒掉咖啡、茶等导致失眠的饮品,如果实在戒不掉可少用,尤其在下午3点以后就不要再饮用。(未完待续)

## 信阳市眼科医院 专栏

(接上期)

矫正近视眼有哪些好的方法

矫正近视眼有哪些好的方法?矫正近视的方法比较多,如配镜(框架镜、隐形眼镜、角膜塑形镜)、近视手术(准分子激光手术、飞秒激光手术),各有各的优点,患者可根据自己的需求,选择最适合自己的矫治近视方案。

矫正近视最好的方法推荐——飞秒激光近视眼手术。

信阳市眼科医院飞秒激光使近视手术真正成为无刀手术,而且治疗近视的优势在于安全性和精准性。主要是飞秒激光制作角膜瓣更精确,将消耗角膜瓣少,会比板层刀制瓣的准分子激光手术后并发症少。

如您还有相关方面的问题,可打信阳市眼科医院专家免费咨询热线400-9919116,我院资深专家会为您一一解答,信阳市眼科医院值得您的信赖!

(刘艳)

## 信阳市肛肠医院 专栏

(接上期)

首先从便血的颜色看出来。上消化道出血及小肠出血多为暗红色或黑便,由于表面覆有一薄层粘液,故常带有光泽。但若出血速度较快、出血量多、肠蠕动增快时,血便可呈暗红色或鲜红色。结肠与直肠出血时,由于血液停留于肠内时间较短,往往排出鲜红色或较鲜红色血便。右半结肠出血,血液常与粪便相混合,可排“果酱样”血便。直肠、乙状结肠出血,血液常附着于粪便表面。急性大量便

血,患者可出现急性失血性贫血与急性周围循环功能不全的表现。

1.与痢疾相区别,痢疾初起有发热恶寒等症,其便血为脓血相兼,且有腹痛、里急后重、肛门灼热等症。便血无里急后重,无脓血相兼,与痢疾不同。

2.与痔疮相区别,痔疮属外科疾病,其大便下血的特点为便时或便后出血,常伴有肛门异物感或疼痛,作肛门直肠检查时,可发现内痔或外痔,与内科所论之便血不难鉴别。

(未完待续)

## 信阳市中心血站 专栏

(接上期)

献血无损健康,只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的8%左右,大约4000—5000毫升,献血一次200—400毫升不足全部血量的10%。科学测定,健康人一次失血10%以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。

从血循环上看:人体约有

20%的血液存于肝、脾等器官内,偶有失血,这些储存的血液,会迅速补充血容量,在短时间内恢复正常,不会影响正常的血液循环和血压。

从新陈代谢上看:同任何生物一样,人的血液是不断新陈代谢的。一般每四个月红细胞要更新一次,献血会刺激造血功能,促进新陈代谢。增加新生细胞,有利于身体健康。

(未完待续)