



夫妻如何相处才好

打造美满婚姻 5法则

现在很多男女恋爱的时候很恩爱,一股脑结婚后发现生活矛盾就全部出来了。这个时候不要想着后悔什么的,你要做的就是静下心来想想让夫妻生活怎么更融洽,使你们的婚姻生活更加的幸福快乐。了解下面几点就再也不用为夫妻如何相处才好而苦恼!

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。

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。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,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。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。(据新浪网)

信阳市中心血站 专栏

哪些情况下暂时不能献血

- 1.半月内拔牙或其他小手术者。
- 2.妇女月经前后3天及月经失调、妊娠期、流产后未满6个月、分娩及哺乳期未满一年者。
- 3.感冒、急性肠胃病病愈未一周者,急性泌尿道感染病愈未一个月者,肺炎病愈未3个月者。
- 4.某些传染病:如痢疾病愈未半年者,伤寒病愈未一年者,布氏杆菌病愈未两年者,疟疾病愈未3年者。

为什么经常献血可以降低血脂

有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按规定期限献血,减少了体内一部分黏稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随着下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。(石磊)(未完待续)

情绪是女人的保养品

学做百分完美女人

情绪是女人最好的保养品,哭泣、性爱、乐观、倾诉、宽容……都能带给你意想不到的养生功效。不要轻易地为外界的事物发飙、发痴、发怒,保持平和心,外加一点点的健身护理,你就是百分百的完美女人。

哭泣

哭泣能缓解人的心理负担和紧张情绪。流泪过程可保护眼睛免受各种烟尘和有毒气体的侵害,同时还有一定的美容疗效。调查指出:爱哭的女性比不爱哭的女性显得年轻。

性爱

从生理学上来说,性和爱情对于增添女人的美丽具有神奇效应。研究表明:男女情投意合时,瞳孔会放大,心情会好起来,鼻孔变宽,进而可做较深的呼吸,吸入较多的氧气促使细胞更新。这几种生理现象都会让人感到浑身充满朝气。

乐观

乐观能排遣一切痛苦与烦恼,给人生活的勇气、信心和力量。医学家认为:愉快的情绪使心理处于怡然自得状态,有益于人体各种激素的正常分泌,有利于调节脑细胞的兴奋和血液循环。

倾诉

内心深处超负荷的重压,久而久之要损害自己的身心健康,而及时向亲友、同事、心理医生、心理热线倾诉,可以排解化结,使受挫的心灵得到慰藉,使感情的伤口得到愈合。

遗忘

沉湎于旧日的失意是脆弱的,迷失在痛苦的记忆里更是可悲,遗忘是一种振作,是一种成熟,是一种超脱。因此,人人都应主动地忘记生活中曾经给自己造成的不幸和痛苦,清除心灵上的暗流,轻松地面对再次考验。

宽容

宽容是酿造生活美酒的蜜,是消除隔阂,沟通感情的法宝。在生活和工作中要避免陷入困境,最明智的选择就是宽容,做到宽容大度,摒弃前嫌,化干戈为玉帛,从而减少对心理的劣性刺激,这必然有益于身心健康。(据时尚网)



男人吃醋的危险信号

你能感受得到吗

在爱情里,男人是不善言辞的,更不像女人那样去表达自己的感情,就拿这个感情里常有的事吃醋来说,轻则影响自己的情绪,重则会干扰外界!女同胞们可是得悠着点哦!

忽然之间不说话

一个很健谈的人,突然不说话了,自个在那里静静的坐着,玩手机或者发呆什么的。别人问一句答一句,不会和谁有眼神的交流,哪怕和你也不会。

一说话就“带刺”

一个很简单的问题,你在问他的时候,可以感觉出他的回答是“带刺”那种。这个是他抒发不满情绪的表现方式。

制造声响引注意

摆放一个杯子,不像以前那样轻拿轻放,有时候会重重的摔在桌子上,虽然不会弄坏了,但是发出声响故意让你听见。或者声响直接可以打断你们的谈话。

看着你不说话

你和一个异性聊天很开心的时候,突然一偏头看见他真在瞪着你,表情严肃不说话。这个时候很明显可以感觉到他身上浓重的醋味。(据男人装)



喜晒太阳更健康

你是“缺晒一族”吗

万物生长离不开太阳,据医学院日前发表的一项研究,即常晒太阳的女性比躲着太阳的女性,患上心脑血管病、糖尿病、多发性硬化和肺动脉病的风险更低。你是“缺晒一族”吗?你是否需要多晒太阳呢?不妨先回答下面几个问题。

1.每天做全方位防晒,捂得特别严吗? 2.每天的大多数时间都呆在室内吗? 3.居室不朝阳吗? 4.周末更愿意窝在家吗? 5.患有骨质疏松吗? 如果你的答案有3个以上为“是”,那就赶快到户外多晒太阳吧。要提醒的是,晒太阳要掌握技巧,晒不够,晒过头都不好。

成年人每天日晒时间以30分钟~1小时为宜;婴幼儿和儿童可适当缩短至15分钟~30分钟;老年人合成和利用维生素D的能力降低,时间可适当延长。

晒太阳尽量避开上午10点至下午4点。一年中,晚春到初夏,紫外线最强,尤应注意。隔着玻璃晒太阳,紫外线透过率不足,不利身体合成维生素D,最好到绿化较好、空气清新的户外环境。(据人民网)