



男人当了爸爸后 对异性更具吸引力

1991年有一项研究中提到,发现男性报告中的关于自己的一些性格特质,尤其是一些照顾孩子时必需的品质,如“温暖”“亲近”等,女性仅仅只是通过看该男性的照片就都能一一发现。

心理学家后来又进行了一项研究。他们先测试了39名大学男生对于孩子的兴趣,包括一个外显的测试(同时呈现一个动物和一个孩子的图片,让被试者选择更喜欢哪一个,多次重复得到一个平均的结果)和一个内隐的态度测试(反复使用和婴儿相关的词汇与积极或者消极的词汇配对呈现,形成心理上的联结,从而判断被试者对于婴儿的态度是积极的还是消极的)。然后让29位女性观看他们的照片,并评价他们作为长期配偶或者短期伙伴的话,是否对自己有吸引力,同时还要对他们的一些特质进行推测,如“是否喜欢孩子”“是否健康”“是否善良”。

结果是,女性对男性是否喜欢孩子的评价,和男性自己在对孩子的兴趣测试中的成绩相关程度并不太相关。但进一步分析发现,男性对孩子的兴趣却是影响他们对女性的长期吸引力的主要因素。

总的来看,一个有孩子的男人不但不会降低他在女性眼中的吸引力,如果他能够很好地和孩子互动,表现出自己对孩子的喜爱的话,在女性眼中就肯定会有加分。

(据新浪网)

向“小腹婆”抗战到底!

如果你想拥有完美的身材,那么决不能允许半点瑕疵。然而,对于爱美女人来讲,小腹凸起就是一大“硬伤”,由于当下的人工作压力大、电脑前久坐,再加上睡眠不足、饮食不规律,所以很多人就饱受宿便之苦,完完全全的变成名副其实的“小腹婆”一枚。别急,下面就列出几种吃了能有助于清宿便的健康食物。

●酸奶是调节肠道的小帮手,在睡前建议吃一些无糖酸奶来促进肠道蠕动。次日起床时,可以先轻轻按摩肚子,沿着肚脐顺时针按几圈,接着再逆时针按摩几圈,如此一来就能将体内宿便排掉些,让身体更加轻盈,小腹自然无所遁形。



●香蕉本身含有丰富的纤维质,和酸奶一样有助于排便。而且香蕉吃起来甜甜的,对于想减肥的吃货们来说,绝对是超疗愈+能让心情变好的“天然系甜品”,即便如此还是要控制分量,每天一根香蕉就好。



●未经加工过的坚果是所有减肥一族的最佳零食,因为坚果类含矿物质、维生素B/E及丰富膳食纤维,以及能润滑肠道排宿便的天然油脂,它属于低GI值食物,能防止血糖快速上升,使血糖稳定避免体内胰岛素大量分泌,以减少脂肪囤积、增加饱足感。



●蜂蜜成分中的氨基酸能促进身体代谢,而且可以帮助肌肤维持保湿度和弹性,是超赞的天然美容圣品。因此,建议大家在睡前泡一杯蜂蜜水来喝,经过一晚的肠道蠕动,隔天起床就能和宿便 say goodbye!



想要清除宿便,除了养成适当运动的好习惯,多喝水也是必不可少的大重点!建议大家可以在每天早晨,趁空腹时一口气大口大口喝下一大杯温水,让温水迅速到达结肠+刺激肠蠕动,促进宿便排出。

(据瑞丽网)

女性最需要的“蔬菜三宝” 你吃对了吗?

近日,美国福克斯网站健康频道特意推荐了3种对女性最有帮助的蔬菜,下面就让我们来看看吧:

菠菜 菠菜含有大量的维生素K、维生素C、钾、叶黄素和许多强大的抗氧化剂,在帮助增强心脏、肌肉功能的同时,其丰富的纤维更能帮助促进肠胃蠕动,让消化系统保持年轻活力。菠菜中的铁元素也是女性孕期的重要帮手。

甘蓝菜 甘蓝菜所含的植物素可以作为重要的抗氧化剂

和抗炎相关慢性疾病的预防,包含癌症和冠状动脉疾病。其丰富的抗氧化成分,可增强体内酵素系统的解毒能力,中和毒素对DNA产生的伤害,也可预防癌细胞转移。

西兰花 西兰花的好处在于它含有大量的植物蛋白。每100克花球中含蛋白质3.5克~4.5克,是花菜的3倍,番茄的4倍。它还含有多种维生素,其中的维生素C和维生素A是美白肌肤的圣品,能有效预防黑斑、雀斑的产生。(据网易网)

信阳市中心血站 专栏

什么是成分献血

献血除了捐献全血以外,还有一种方式,就是献血者只献血液中的一部分,这就是成分献血。目前我国成分献血主要是捐献血小板。输血会给病人带来或轻或重的免疫反应。

为什么要提倡捐献血小板

血小板是血液成分的一种,由骨髓造血组织中的巨核细胞产生,其主要功能是促进止血,加速凝血,防止出血。当人体组织受到损伤出血时,血小板会成群聚集,形成血栓,堵塞创口。血小板在止血和凝血过程中,能够释放与凝血有关的各种因子,

只给病人输入治病需要的血液成分,可以降低输血的副作用和取得最佳的疗效。人体内的血小板7天至9天就会更新一次,捐献一个治疗量的血小板,健康人只要两天就可以恢复原来的水平。经常捐献血小板,还能很好地降低血液黏稠度。

加速凝血。因血小板严重减少或功能异常并伴有出血的病人,只要输注血小板就能达到治疗效果,且不良反应减少,疗效好。如输全血,不仅浪费血源,还会因大量增加不需要的血液成分而可能对病人身体产生损害。因此,捐献血小板是救治病人的一种必要手段。(石磊)

(未完待续)