



# 打造美满情侣6法则



令人羡慕的美满情侣从来不需要祈求上帝保佑她们的爱情,培养良好的爱情习惯,不费吹灰之力让你们的关系固若金汤。

## 鼓励和赞美最重要

男女刚刚陷入爱情的时候,必然会互相赞美对方的优点,随着关系固定下来,最初的温度略为下降之后,人们对这种事情就做得少了,尽管两个人仍旧十分倾心于对方,但是已经不会再大声地说出赞美和鼓励的话。

## 想要什么你就说

在良好的情侣关系中,猜心游戏是坚决摒弃不用的,最稳固深切的爱情需要以没有障碍的沟通作为基础。需要什么、苦恼什么、希望对方说什么做什么,都是直接说出来的为好。

## 亲密不应该流于形式

增进感情的方法并不只限于亲吻,或其他的身体接触来表达感情。有的情侣习惯在任何时候都手牵手,即使在两个人睡着了以后也不分开,这是一个值得借鉴的

习惯,可以让你们之间的默契和温情保持在一个细水长流的稳定水平上。

## 每天至少联系一次

现代社会生活节奏紧张,工作压力繁重,很有可能两个人接连几天都不能见面,无论是电话短信、电子邮件甚至是枕边的一个小小字条,无非是想表达:尽管我们不能见面,但是我的心永远在一起。

## 快乐可以自己创造

真的可以做到吗?可能你不相信,一对有默契的情侣可以几个小时坐在沙发上各看各的书,或者聊他们的白日梦,甚至就是坐在一起沉默地思考,因为对他们来说,能彼此的身边相伴就已经足够了。

## 没有必要完全透明

诚实是两个人相处中最应该遵守的品性,但是这并不代表所有的事情上你都要表现得过于真实,因为很多时候真话并不是那么美好,很可能会对你的伴侣造成伤害。

(据人民网)



这样的女人缺乏安全感

## 你中招了吗?

女人缺乏安全感,主要表现在心理和思维方式两方面,而你知道女性朋友们缺乏安全感都会有哪些表现吗?你是缺乏安全感的其中一位吗?一起来看看。

### 喜欢甜言蜜语

有些女孩儿只要另外一半说了几句甜言蜜语就能笑得合不拢嘴,而通常喜欢听甜言蜜语的女人的心理会格外脆弱,听不得别人说自己的不好和短处,这会令她们心里极不舒服,触碰到了她们心底最脆弱的地方。

### 开灯睡觉

喜欢开灯睡觉的女性朋友也极度缺乏安全感,因为她们生怕一关灯就会遇到什么危险,因此喜欢开着灯睡觉,内心深处的小脆弱有谁能懂。

### 喜欢穿有口袋的衣服

由于缺乏安全感,因此,有些女性朋友们不穿没有口袋的衣服。有口袋的衣服可以把手自然的放在口袋内,不会不知所措。

(据瑞丽网)

## 这些营养元素男人不能少 你补够了吗?



现代男人的工作压力和生活压力越来越大,平时一定要注意补充营养。生活中男性朋友需要补充的营养有哪些?以下五种是男性朋友需要补的营养,希望对大家有帮助。

### 维生素 B6 和叶酸

维生素 B6 和叶酸是男人补品不可或缺,高半胱氨酸是心脏病的危险因素之一,维生素 B6 和叶酸有助于分解高半胱氨酸使之化险为夷,所以这样有助于心脏病的研究。

### 铁

大多数男性要是出现缺铁性贫血,体内则极有可能隐藏着内脏慢性失血或造血障碍的隐患。若不寻找缺铁的原因而盲目补铁,将会使这个提示内出血的信息显得模糊,进而会延迟诊治时机。其次,与女性相比,男性不能承受铁的超负荷补充。多数男性体内的铁一旦处于满罐状态,对铁的

吸收就会停止。甚至铁满为患,造成严重的健康问题。

### 蛋白质

蛋白质应适可而止。除了从事大强度健美运动的男子,多数男士并不需要额外再补充太多的蛋白质,每日中等量的肉、禽、鱼或豆科植物,加上适量的低脂奶制品就足够了。假若身体无需要,再好的蛋白质还是多余的。

### 锌

锌不仅孩子要补,男人中约 1/3 达不到锌含量标准,锌是重要的但需要量并不很多。只要注意摄入海产品、瘦肉、粗粮和豆科植物就可以满足。

### 维生素 E

应该增加维生素 E 的摄入。维生素 E 能预防胆固醇堵塞,有助于对抗冠心病。因此,提醒男性朋友们多吃富含维生素 E 的食物。

(据人民网)

## 信阳市中心血站 专栏

### 血液在人体的储存

正常情况下,人体的血液并不全部参与流动,而是有约 25% 储存在脾、肝和皮肤里,人们称这些组织为人体的“血库”。它们对生命活动非常重要,可根据需要自动调整血液循环的血量。脾脏:人体最大的“血库”,里面

有很多血窦,可储存约 500 毫升血液。当体内需要血液时,脾脏会不断收缩,把血液挤出送到血管中。肝脏:里面有个大血窦,血管也很丰富,能储存大量血液。皮肤:里面有大量的毛细血管和小静脉,平时血液流动缓慢,人体需要时可快速释放参与到血液循环中。

### 为献血无损健康,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。

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。

(石磊)

(未完待续)

从血液循环上看:人体约有