



太聪明的女人不可爱

教你4招维持幸福婚姻

现代生活,想要维持一段幸福的婚姻并不容易。女人在婚姻中,不要过于强势,要给足老公面子。那么女人应如何维持好幸福婚姻呢?快来学习吧。

强弱不在口头上

再成熟的女人,也希望自己爱着的女人给他宽容和理解,又希望她有一份童心,能跟自己傻傻地、真实地相处。与这种“傻”女人在一起,男人觉得既安全又温馨。那些故作聪明、十分外露的女子是抓不住男人心的;而大智若愚的女子却能迷住男人。

把他当成最重要的人

形单影只的成功并不会给女人带来真正的快乐,家庭幸福,老公宠爱,才是生命的归属感。要获得这一切并不难,关键是要让老公知道你对他的依恋。

经常向丈夫坦白内心的苦衷和烦恼,诉说自己在外所遇到的种种压力、艰辛和窘境,请丈夫为自己出谋划策、排忧解难。这样做可以缩短夫妻双方的差距,拉近心理距离,从而不断增强丈夫的自我价值感,减轻其心理压力。

请不要越俎代庖

婚姻生活中,光有任劳任怨的好品格是不够的。男人的个性、脾气、修养各有不同,对女人来说,当你

选择婚姻时,起码对丈夫要有一个了解,并有一种符合你丈夫要求的妻子的心理和能力。不是所有的男人都喜欢并适应衣来伸手、饭来张口的生活,这会严重损伤他们男性的自尊。

别戳破他善意的谎言

美满的婚姻生活里,不但需要我们的坦诚相见,说出自己的心里话,在某些时候,也需要一些善意的谎言做感情的润滑剂。对于女人,这些谎言是为了鼓励情绪灰暗的老公,给生活增添一抹鲜亮的色彩;对于男人,谎言是为了维护自己的形象,安抚老婆的心。

(据新浪网)



男人为什么会脾气暴躁?

每个人有不同的脾气,而脾气暴躁的人会影响家庭氛围和亲情浓度,你知道男人脾气暴躁的原因吗?下面让我们一起来了解一下吧。

睡眠不足

大约50%的坏脾气老板都是睡眠不足造就的,他们会因为睡眠不足造成的疲劳而对同事大喊大叫,对下属无情斥责。普通员工也一样,因为睡眠不足,有39%的人在工作中非常容易出错。如果两天两夜不睡觉,大脑就会重启,并将控制中枢从平时的“冷静理智”的控制区转向了“紧急状态”的控制区,这个控制区让人的行为模式切换为更直觉

的“战斗逃跑”模式,导致脾气变得急躁。

雄激素少

雄性激素在二三十岁时分泌最为旺盛,之后逐渐减少。男性在20岁~60岁这四十年内,雄性激素分泌量减少了1/4。当雄性激素减少时,男人也有更年期问题,情绪波动、易怒和孤僻是最常见的更年期症状。

吃肉太多

肉类中的动物蛋白会使大脑中的色氨酸含量减少,而导致人的情绪急躁,有侵略、好斗的倾向。肉中含有的大量饱和脂肪酸会让血压升高,而血压升高是情绪不稳的重要诱因。肉类会导致血液中的钙离子含量下降,血液中的钙可是情绪的降温剂,钙离子的减少增加了暴躁易怒的倾向。

(据搜狐网)

信阳市精神病医院 专栏

(接上期)

谁偷走了老年人的快乐?

案例3:“变傻”的老太太

张大妈今年65岁,往日精神头儿不错、爱锻炼、爱串门聊家常,但是近3个月来,她变得不爱运动,而且动作缓慢,平常做熟的家务劳动也要很长时间才能完成,还不爱主动讲话了,每次都以简短低弱的话答复家人的问话,总是说身体哪里

哪里不舒服,面部表情变化少,有时双眼呆呆的,对身边的事常常无动于衷,只有在提及她故去的老伴时,她才眼含泪花,讲起许多事情自己都做不了,想不起怎么做,头脑一片空白。家人带她到医院看了几次也诊断不出什么毛病。

以上几种情况,都是老年抑郁症的案例。大家身边可能有这样的老人,但由于对疾病不了解,所以想不到老人患的病是老年抑郁症。

(未完待续)

信阳市眼科医院 专栏

(接上期)

做了近视眼手术怎么保养效果更好?

有很多人认为近视眼手术只要成功了就是万事大吉了,因此很多人对于手术后的保养都是不怎么在心,其实这种做法是错误的,因为手术后的保养是手术的一个重要环节,来看看下面信阳市眼科医院专家(王智强)的介绍。

做了近视眼手术怎么保养效果更好?信阳市眼科医院专家(王

智强)介绍说,首先在激光治疗近视术后的初期,不能见强光,在外出时最好戴上墨镜。注意科学用眼,要尽量少接触电视电脑,当眼感觉疲劳时一定要注意休息。接着就是激光治疗近视术后的保养,在近视眼手术后2周内洗澡、洗头、洗脸时不应将脏水溅入眼内,不可用力挤眼和揉眼,近期内勿用眼过度。手术后2周内不要剧烈运动,饮食无特殊。四周内勿做眼部按摩及化妆。(未完待续)

信阳市中心血站 专栏

全国无偿献血表彰奖励办法

全国无偿献血表彰奖励大会每两年举行一次,由国家卫计委、中国红十字会、总后勤部卫生部对获得全国“无偿献血奉献奖”“无偿献血促进奖”和“无偿献血先进省(市)奖”的获奖者进行表彰,颁发荣誉证书。

全国“无偿献血奉献奖”分为金、银、铜奖,分别奖励自愿无偿献血达8000毫升、6000毫升和4000毫升的无偿献血者。自1998年《献血法》颁布实施以来,我市已连续五次被评为“全国无偿献血先进城市”。

(石磊)
(未完待续)

信阳现代男科医院
关爱男性健康 10周年 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888

地址: 信阳市 27 150号