

夫妻相处6个潜规则

小心你的婚姻被“潜”了



在婚姻生活中,我们会遇到很多的问题,要警惕解决这些潜规则,不然要小心婚姻被“潜”了。很好奇吧,让我们来瞅瞅吧!

不要批评对方的家人朋友

你知道为什么吗?你的家人,除了你自己可以批评,别人休想,对吧?同理,你跟对方的家人朋友相处时,也应分分秒秒如履薄冰,切不可行差踏错。正确的做法是,把自己放到他的位置上,设身处地地为对方着想,从对方的角度出发来考虑问题。

不要隐藏情感中的小暧昧

把秘密藏在心里,只会导致后院起火。“如果没什么好隐瞒的,那你为什么要隐瞒?”一句话直抵死穴,你势必哑口无言。对这种事情遮遮掩掩,会制造出隐晦暧昧和不忠诚的气氛。所以,还不如把发生的一切事情都告诉对方。

不要大包大揽所有的事

亲爱的,打住吧!别总是把家务事全包干了。你最好养成凡事征求对方意见的习惯:“你觉得这事我们怎么做最好?”或者说:“我可以搭把手,和你一起收拾厨房。”培养起“夫妻是队友”的意识,你会轻松更多。

不要旧事重提

夫妻吵架,吵过就算,别老是旧事重提,死咬着不放。说到底,人们为什么总是重复老掉牙的争端?因为他们始终没能彻底解决问题。可是,再三再四地揭伤疤,只会加速婚姻的溃烂过程。所以有一点很重要:争吵发生之初要及时发现问题所在,承认有矛盾、有分歧,然后共同想办法来解决问题。

不要一天到晚泡在网上

你把网络当成了最亲密的人,对方当然会感觉失落,觉得自己无足轻重,因为你压根儿都不关注对方。如果你还没有意识到此事的严重性,不妨每天做个记录:我每天花多少时间上网?每天又花了多少时间陪家人?数字一对比,真相就出来了。

不要轻易让“离”字出口

就算是吵架吵得天崩地裂头脑发昏,也要给嘴巴上把锁,防止离婚这类字眼脱口而出,更不要动辄收拾包包离家出走,或是要闹到律师那里去分家产一拍两散。且不说离婚二字对婚姻的杀伤力直接而巨大,没完没了的离家出走的恐吓也会导致另一半逐渐麻木,狼来了一次两次到第三次就不会再相信你是在玩真的。
(据爱美女性网)

保护乳房健康的几种食物

女士们,你吃对了吗



一个完美的乳房是每个女人所期待的,但是总会因为各方面的外在问题从而导致乳房变形、得病。想要保护好乳房,首先就得从吃着手,我们来看看乳房最爱的食物有哪些呢?

牛奶及乳制品中含有丰富的钙质,有益于乳腺保健;研究表明,多吃食用菌可为女性的乳房健康加分。银耳、黑木耳、香菇、猴头菇、茯苓等食物,是天然生物反应调节剂,有较强的防癌作用。

豆类及豆制品富含植物蛋白,营养丰富,含有钙、铁、维生素B等。“护理健康研究”项目发现,摄入豆类、扁豆和鹰嘴豆等可降低患乳腺癌的几率。

美国国家癌症研究所发现,女性饮食中富含豆类能减少乳房组织的致密性。

海带是一种大型食用藻

类,对于女性来说,不仅有美容、美发、瘦身等保健作用,还能辅助治疗乳腺增生。

坚果和种子食品可增加人体对维生素E的摄入,而摄入丰富的维生素E能让乳房组织更富有弹性。
(据瑞丽网)

5个坏习惯威胁身体健康

男士们,你做对了吗

男性不拘小节的性格促使他养成了很多不良的生活习惯,在饮食方面主要表现为不爱喝水、爱喝啤酒等等。千万别养成这些不良的饮食习惯,因为它正在不停的侵蚀着你的健康。

不喜欢喝水 大部分男人对喝水都没多大兴趣,甚至不觉得它重要,但其实这样很容易造成身体上的重大伤害。养成多喝水的习惯可以冲淡尿液,让尿液快速排出,不仅能预防结石,还可保护肾脏。

不锻炼 不锻炼让男人们很容易感到疲劳,大脑思维迟钝,精神压力增加,人变得心神不宁,容易生病。走路是男人最好的运动,每天坚持户外快走30分钟,到公园、郊区等绿化环境比较好的地方走动,可以分解血糖,并镇定交感神经。

习惯用饮料代替开水 饮料中所含的咖啡因,往往会导致血压上升,而血压过高,就是伤肾的重要因素之一。尽量避免过多地喝饮料,以白开水取而代之,保持每天饮用8大杯水以促进体内毒素及时排出。

吸烟喝酒 俗话说:“早酒伤胃,宿酒伤脾。”起床和临睡前避免喝酒,啤酒和红葡萄酒营养比较高,如果和牛奶或甜饮料一起喝,酒精的吸收速度就能大幅下降。

吃太多肉 美国食品协会曾经建议,人类每天每公斤体重的蛋白质摄取量为0.8克,也就是说一个体重50公斤的人,每天只能摄入40克蛋白质,因此一天也不能吃多余300克的肉,从而避免对肾脏造成太大的伤害。
(据搜狐网)



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。只给病人输入治疗需要的血液成分,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7-9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。
(石磊)

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