



如何保持和谐的夫妻关系

3个要素不可少

开始一项事业,我们当然期待能取得成功并能持续兴旺,爱情婚姻也一样。认识一位异性并与之相恋相爱,除了有一个好的开端,我们更希望这段感情能一直进展顺利,并持续到终老。那么要如何做才能让夫妻感情和谐呢?

财务独立

现在很多的女性觉得只要找到一张“长期饭票”就万事OK了,认为自己的将来必须是要依附于老公身上。但是寻找长期饭票是要很大风险的,不仅要考虑饭票的“有效期限”,还要承受着靠外表吸引异性的“折旧”风险。

相反的,作为一个财务独立的女人,不仅不会成为别人的负担与拖累,在丈夫、孩子、家人面前更有说话的分量,因为在家中的地位往往取决于赚钱的多少;在朋友面前也能抬得起头来,因为她有足够的经济能力。所以,女人要财务独立,才能活出属于自己的美丽!

善待公婆

人都有老的时候,孝敬老人是我们应尽的责任,而善待公婆也是会给夫妻感情加分的。试想,对于男人来说一边是生他养他的父母,一边是要与他共度余生的老婆,要是老婆与公婆不和,夹在中间是多压抑啊。

懂的生活情趣

人的本性就是如此,每个人都喜欢新鲜、刺激,喜欢变化。想必很多男人都同意这样的说法,他们喜欢女人多点花样,多点生活情趣,好让生活过的有情调些。生活情

趣可以是一顿丰盛的佳肴,一盆精心插置的鲜花,一盏在空中摇曳的彩色烛光,一次夫妻之间心对心的倾谈……同时生活情趣也能影响性爱的和谐与否,比方说,当丈夫偶尔力不从心的时候,懂得生活情趣的妻子就会以幽默的态度帮助丈夫从困顿的窘境中解脱出来。

(据瑞丽网)



避开这些饮食误区 贫血症状不会来

由于女性的个人身体原因,往往会出现贫血的情况,并且女性每次月经来潮,会造成大量铁的流失,导致缺铁性贫血。但是很多人不知道的是,一些女性在饮食上存在的误区或者一些饮食习惯的不科学,也是造成贫血的一项重要原因,下面就为大家介绍一下这些误区到底是什么:

误区一:多吃肉对身体不好

一些女性对一般广告中宣传的肉食损害健康产生误导,只注重植物性食品的保健功效,导致富含铁元素的动物性食品摄入过少。实际上,动物性食物不仅含铁丰富,其吸收率也高,达25%。而植物性食物中的铁元素受食物中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰,吸收率很低,约为3%。因此,忌肉容易引起缺铁性贫血,在平日饮食中,蔬果与肉类的摄取应均衡。

误区二:蔬菜水果无益补铁

许多人不晓得多吃蔬菜、水果对补铁也是有好处的。这是因为蔬菜水果中富含维生素C、柠檬酸及苹果酸,这类有机酸可与铁形成络合物,从而增加铁在肠道内的溶解度,有利于铁的吸收。

误区三:咖啡与茶多喝无妨

对女性来说,过量嗜饮咖啡与茶,可能导致缺铁性贫血。这是因为茶叶中的鞣酸和咖啡中的多酚类物质,可与铁形成难以溶解的盐类,抑制铁质吸收。因此,女性饮用咖啡和茶应该适可而止,一天一两杯足够了。

(据搜狐网)

信阳市精神病医院 专栏

(接上期)

抑郁症状消失了就可以停药吗?

巩固治疗期(4个月-9个月)此期患者病情不稳定,复发风险较大,原则上应继续使用急性期治疗有效的药物,并强调治疗方案、药物剂量、使用方法保持不变。

维持治疗期:维持治疗时间一般倾向至少2年-3年,多次复发(3次或以上)以及有明显残留症状者主张长期维持治疗。持续、规范的治疗可以有效降低抑郁症

的复发率。维持治疗后,病情稳定,可缓慢减药直至终止治疗;一旦发现复发的早期征象,应迅速恢复原治疗。

抑郁症状缓解后,患者一般可恢复到病前功能水平,但仍有20%-35%的患者会有残留症状和社会功能或职业能力的影响。因此,早发现、早治疗对抑郁症防治非常关键,患者在确诊后,应积极配合医生,进行规范、有序的全病程治疗,减少复发风险。

(文林)

信阳市眼科医院 专栏

(接上期)

准分子激光手术放心吗?有没有并发症?

1.术前检查要严格,不符合条件的患者不可以做手术。准分子激光近视手术矫治近视是安全可靠的,但患者做近视手术需进行严格的术前检查。有手术禁忌症的,如患有活动性的眼部病变、青光眼、角膜病、眼底病、全身结缔组织疾病和自身免疫性疾病、严重瘢痕体质、孕妇、对视力要求特别高且对手术思想顾虑者等,不要冒险手术,否则会导致

后遗症和其他手术风险。

2.近视手术设备便宜、陈旧,激光不稳定是导致后遗症发生的另一个重要原因。价格低廉、陈旧的设备对近视患者术前检查结果会不准确,容易混淆医生对病情判断。部分医院为节约成本,从检查设备到手术设备,“清一色”的便宜货,这对术前检查、术中安心、术后质量都有不利影响。

咨询热线 400-9919-116

微信服务号“xysyk0376”

(刘燕)

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。

(石磊)

信阳现代男科医院

关爱男性健康 **10** 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888

(豫)医【2015】第0727号