



## 做完美妻子的9个标准

# 女人,你达标了吗?

一个男人的品味在于选择伴侣,选择了什么样的妻子就等于选择了什么样的人生。因此,在择偶上,男人对另一半也是有要求的。那么好妻子有哪些标准呢?

### 有良好的心态

绝大多数的女人都会有严重攀比心理,这会导致女人无法感受到自己的幸福感,也会让女人时常感到自己缺少生活乐趣而导致心理失衡,这种心理会直接负面影响到自己的家人。因此,有良好心态的女人才是最美丽的。

### 小事不予计较

有不少女人在家喜欢发号施令,喜欢自己成为家庭的核心,喜欢让老公对自己言听计从,就算是芝麻绿豆小事也要以自己的意志为最高指示。而好女人却不是这

样,她应该懂得空间的管理,给老公适当的活动空间并不会失去自己的地位。

### 懂得知足常乐

把感恩时常放在心里,乐观地把握每一天的生活,不计较生活中的大鱼大肉,就算是粗茶淡饭也可以快乐生活,因此,懂得知足的女人才会给家庭带来经常的快乐。

### 创造生活乐趣

及时捕捉到家庭生活中快乐的元素,把生活中的快乐拿出来与家人分享,及时发现老公身上的优点而加以赞扬,把老公的辛苦共同分担的女人,绝对会是男人的最爱,问题在于绝大多数女人在结婚后看到的都是老公的缺点。

### 懂得当家理财

有些女人对开源节流并

没有过多的深入研究,有钱的时候喜欢逛街消费,结果衣柜里被那些不穿的衣服塞得满满当当。而好女人则懂得赚钱的辛苦和理财的重要,因此,善于理财的女人绝对不会会穷。

### 懂得善解人意

女人可以使小性子,但善良的本性应该时常体现在对待家人善解人意的方方面面,尤其是对待老公的父母和兄弟姐妹的态度,不会让老公明显地感受到压力,而是让老公能够时常感受到爱的动力并且去努力奋斗。

### 健康生活习惯

好女人不但自己要有健康的生活习惯,而且还会让全家人都养成良好的生活习惯,尤其是能够校正老公坏的生活习惯,让他养成不酗酒、不抽烟、不赌博并且睡前自觉洗脚的良好习惯。

### 要有自己空间

好女人无论是在经济上还是生活上,一定不是那些太过依赖自己男人的女人,她们自信乐观,有自己的事业,有自己的活动空间,她们可以把老公当成生活的重点,但决不会把他当成自己生活的全部。

(据凤凰网)



多接触阳光 控制睡眠时间

## 男人少赖床更健康

研究发现,每天仅睡6.7个小时的人,比每天睡超过8小时,或睡眠时间少于4小时的人死亡率要低很多。其中,每天睡7小时的人死亡率最低,由此可见,只有充分进行好深度睡眠,人体的生理机能才能充分得到修复,加强免疫系统,而且还能充分补充能量。

睡眠时间太长并不一定能弥补自己的睡眠不足,如果一味地赖在床上,睡眠质量却得不到保障,这对人体健康反而是有害无益的,严重情况下甚至会威胁到生命。

### 多接触阳光睡眠更好

男性赖床时间过长,接触阳光的时间减少,体温也会因为身体长期处于不活跃状态而变得过低,从而分泌出大量的褪黑素,褪黑素是一种可以促进睡眠的人体激

素,褪黑素的分泌容易使得人体白天感觉到疲劳而昏昏欲睡,而这种状态又会妨碍到晚上的睡眠质量。恶性循环下会导致人的睡眠系统被削弱。打乱生理休息期,降低免疫力。所以,男性朋友早上少睡两小时,多接触点阳光,反而能让夜晚睡眠质量更好,人更健康。

### 尝试改善睡眠质量

对于那些只睡了6.7小时就自然醒来的人来说,醒了以后只要觉得头脑清醒,感觉良好,就最好起床开始一天的活动。而长期觉得睡眠不足,怎么也睡不够的人,应该把睡眠时间和周期控制得更有规律。除了睡眠时间有规律,避开咖啡因和酒精,每天适量运动,来改善自己的睡眠质量。

(据搜狐网)



## 信阳市精神病医院 专栏

(接上期)

了解精神分裂症、对症治疗效果好

精神分裂症是一组病因未明的重性精神病,多在青壮年缓慢或亚急性起病,临床上往往表现为症状各异的综合征,涉及感知觉、思维、情感和行为的等多方面障碍以及精神活动的不协调。患者一般意识清楚,智能基本正常,但部分患者在疾病过程中会出现认知功能的损害。病程一般迁延,呈反复发作、加重或恶化,部分患者最终

出现衰退和精神残疾,但有的患者经过治疗后可保持痊愈或基本痊愈状态。

一、临床表现。精神分裂症的临床症状复杂多样,可涉及感知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面,个体之间症状差异很大,即使同一患者在不同阶段或病期也可能表现出不同症状。

院址:信阳市金牛山粮堂社区三组新七大道华锐学院东侧

电话:0376-6332345

(未完待续)

## 信阳市眼科医院 专栏

(接上期)

准分子激光手术治疗近视效果好

准分子激光手术具有以下优点:

1.适应范围广:可矫正100度-3000度的近视以及矫治高度散光和高度远视。

2.术后反应轻:LASIK完整保留了角膜表层的“屏障”组织,故术后无疼痛,不住院不包眼。

3.视力恢复快:术后即便能用眼,几小时后恢复正常

视力。

4.效果稳定:可一劳永逸地矫治屈光不正,即一次性治疗,永久性效果。

5.快捷而方便:术前检查约1小时,术前准备约10余分钟,手术仅需几分钟,其中激光治疗过程仅需几秒钟至几十秒钟,术后当天即可正常活动,不影响生活和工作。

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