

个性女人养成术

6招让另一半为你着迷

做有个性的女人，让另一半离不开你，可不要说这是“坏”的想法，“坏”也是恋爱中的润滑剂。知道自己想要什么，也知道适时地表达自己的需要。下面分享个性女人的6个特性，让另一半为你深深着迷。



善解人意 一个女速记员，打字速度非常慢，还经常出错，但却没有被老板炒鱿鱼。她被留下来的一个重要原因是她的脾气非常好，像一个欢乐的天使，可以使整个办公室“充满阳光”。只要她在工作，就能将整个办公室里所有的牢骚、抱怨和责难都一一屏蔽掉。

陪伴 一位女士在结婚的前16年，整天忙于照顾家人。有一天，她发现，自己与丈夫居然没有一点共同爱好。她悟出，原来忽视了陪伴丈夫。于是，她像丈夫一样，期盼着每一场比赛；还在电视报上画出比赛转播时间。不久，她和丈夫一起欣赏比赛，不再一个人孤零零地坐在一边。

学会聆听 当一个男人兴致勃勃讲话的时候，你静

静地坐在他的对面，那不是“听”。“听”是一种主动行为，意义在于互动和交流。合格的“听众”除了要专心，还要积极参与，不时从侧面插话并不是不敬，而是要随时提出问题，尤其是有价值的问题。

切忌发号施令 一些“女强人”在面对心仪的男士时，经常忽视了自己是女人，忙于展示自己的才干，忍不住向男人发号施令，结果遗憾地失去了好姻缘。直到有一天，当这些女人开始承认失败，并有所醒悟，改变为人处事的方式，以“小女子”姿态让男人欣赏，终于“修成正果”。所以，女人在工作时要讲效率，兢兢业业做事；工作之余，要学会放松，让男人感觉到是在跟一个女人，而不是与一个勤奋的大脑约会。

做你自己 成熟人生的基本原则是“做你自己”。女人如果不相信这一点，想通过改变外表来让男人着迷或征服男人，假如用名牌化妆品、穿名牌时装、经常变换时髦发型等。其实，男人没那么傻，他们不会根据外表评估异性。所以，成熟的女人性要及早撕下“包装”，向男人展现真实的自我。

别把自己看扁了 一个女人如果总认为所有男性都是敌人，一定会认为自己是这个世界的牺牲品，就很难与异性建立友谊和亲密关系。所以，要想和包括丈夫在内的异性建立良好的关系，首先要为自己的女性身份感到自豪。女人要快乐地接受自己的性别，因为这种接受不仅仅是一种健康的人生态度，更是成熟女性的标志。

(据新浪网)

睡前做出小改变 重拾夫妻亲密感

老夫老妻，难免因熟悉而少了激情，亲密举动也大不如前。建议夫妻入睡前做出5个改变，就能重拾亲密感和亲近感。

同时上床就寝 他爱看手机，你爱早睡，睡觉时间难免有差异，但培养亲密感需要夫妻尽可能保持上床时间同步。因此，二人商量好一个固定时间，每天坚持相同时间就寝。

将所有电子设备请出卧室 电子设备不仅会干扰睡眠，而且破坏夫妻亲密关系。休息时间是与同床共枕的伴侣建立真正联系的绝佳机会，决不能受到电子设备的干扰破坏。

枕边交谈 晚饭吃好了，孩子睡着了，夫妻终于有时间说会话了。这时候，夫妻最好在床上进行枕边谈话。夫妻宽衣解带、依偎在一起，谈

论一天的工作生活，可以宣泄郁闷、放松心情，放下一整天的繁杂喧嚣，更加关心和留意彼此的需求。

探索爱抚的新方式 最好的前戏是无私给予，而非仅仅是为了得到回报。长时间温柔舒缓的按摩是让伴侣放松的最好方法。其功效还远不止于此，还能增强对伴侣的期待感、亲近感和信任。

每晚接吻道晚安 躺床上自顾自睡着，恐怕是很多人最“痛恨”伴侣的地方。已婚的人，尤其是女性，尤其希望在一天结束时，能在身体上和情感上有一种快乐的仪式，接吻道晚安是此时最简便的拉近关系的方式。(据《生命时报》)



信阳市精神病医院 专栏

公告

信阳市精神病医院根据政策减免贫困患者费用:

- 持低保、五保证减自付费的 30%;
- 参合参保自付费超 8000 元的减 30%;
- 一户多人患病减自付费的 50%;
- 住院治疗者符合规定可免费评残。

电话:0376-6332345

信阳市眼科医院 专栏

飞秒激光根治近视 到信阳市眼科医院

咨询热线:400-9919-116 6227741

微信服务号:xysyk0376

网址:www.0376eye.com

院址:信阳市人民路 31 号

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)

信阳现代男科医院
关爱男性健康 10 年 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: **6565 888**

地址:信阳市人民路 31 号