

成熟风韵养成术:

6招培养你的婚后魅力

从青春烂漫的女孩变成成熟妩媚的熟女,每一个女子结婚后都会经历这个过程。那婚后我们应该培养什么魅力呢?



摒弃老气的打扮

女人结婚后尤其是生孩子和哺乳期间,经常会穿着一些不搭调的衣服而显得不修边幅。而中年女人又往往会喜欢穿着一些比自己实际年龄大许多的衣服,结果是让自己更显得老气横秋。建议女人们可以根据自己的职业特点、职业要求、个人品味、个性特点,尽量穿着一些可以张扬自己个性但又不是奇装异服的服装。

坚持适度的保养

坚持适度保养很重要,但千万不要到不正规的美容店去做美容。适度的保养可以让你的肌肤保持健康弹性,也可以使你对自己的容貌有足够的自信。

涵养高雅的气质

气质是随着文化内涵地增加而加深的,气质并不是装腔作势就可以表现出来的,只有加强学习,提高个人的文化水平和对社会事物的欣赏水平,才可能涵养成让人欣赏的高贵气质。

使用得体的语言

在社交活动中千万不能说那些幼稚的语言,如果你不知道问题的答案,最好的办法就是闭嘴或者是采用微笑以对。说话一定要经过三思,用词一定要恰当,不要乱用成语或形容词。

保持平和的心态

我们知道在这个竞争激烈的年代赚钱容易,我们也知道在这个物价上涨的岁月生存困难,可俗语就是那么说的:“年年难过年年过”。既然是年年难过还过得,何不让自己以平和的心态来保持年轻的容貌从容过好每一天?

体现良好的修养

女人只有具备基本修养才更显美丽。因此,女人们不应整天沉浸在小家庭中,不应整天围着丈夫孩子转,不应每天忙碌于家务劳动,而是应该多抽时间学习新鲜知识,多与社会接触,才能保持良好的个人修养。

(据新浪网)

妙用中医按摩

揉捏三个“护心穴”

可缓解心脏供血不足



许多人年过四十,上臂都有松弛的悬垂肌肉,左臂更明显。捏揉起来犹如棉絮,手指一搓还有疙疙瘩瘩的脂肪颗粒,稍一用力疼痛难忍。这种情况其实是心脏供血不足、气血运行不畅的表现。补救方法很简单,每天揉捏此处,能把松弛的肌肉捏实,心脏供血也会顺畅,自然不再胸闷气短。

掐按“神门”助眠防老痴

情志不畅会影响睡眠。神门为心经之原穴,即安定心神的门户。临睡前点按此穴有助产生困意,调节睡眠障碍,平时经常揉按还可防治老年痴呆。神门穴还有一个很好的作用是治疗晕车。神门穴位置很深,需用大拇指的指节内侧用力掐按才能达到一定刺激量,产生治疗效果。

弹拨“极泉”测心功能

极泉位于腋窝顶点,腋动

脉搏动处。它不仅可调节心律,治疗两肋疼痛,还是检测心血管健康的要穴。检测手法是用拇指点按极泉,然后拨动它,拨动时会触及很多“小筋”,并产生向手指传导的发麻感。若麻感明显,说明经络通畅,心血管功能正常;若拨动时只痛不麻也不传导,证明心血管有淤阻;若不痛也不麻,说明心血管系统供血不足。

心痛疲劳按“通里”

心动过缓的人群大多在通里穴(小指一侧的腕横纹向上1横指处)有压痛、结节等阳性反应点。捏拿此穴36次为一遍,捏拿3遍~5遍,可舒心安神。上班族工作疲惫时,两手握拳,将手腕内侧放在桌子边缘上,从通里穴向手肘方向推,重复30次~50次,既可休息大脑,还可疏通心经。

(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

为什么要提倡捐献血小板

血小板是血液成分的一种,由骨髓造血组织中的巨核细胞产生,其主要功能是促进止血,加速凝血,防止出血。当人体组织受到损伤出血时,血小板会成群聚集,形成血栓,堵塞创口。血小板在止血和凝血过程中,能够释放与凝血有关的各种因子,加速凝血。

因血小板严重减少或功能异常并伴有出血的病人,只要输注血小板就能达到治疗效果,且不良反应减少,疗效好。如输全血,不仅浪费血源,还会因大量增加不需要的血液成分而可能对病人身体产生损害。

因此,捐献血小板是救治病人的一种必要手段。(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**

豫医【2015】第0727号