

夫妻宝典

五种女人当心变成怨妇

一说到怨妇,也许大家的脑海里就会出现一个头发散乱,两眼无光,一脸怨气的女人,相信没有女人愿意自己成为一个怨妇,可是太多的不如意,把多少如花美女制造成了怨妇。

一、过于浪漫的女人

女人天生浪漫,可是凡事都要学会适可而止,婚姻与爱情毕竟是有差距的,谈恋爱时二十四小时粘在一起也不够,可是结婚了,要面对的更多是生活中的琐事,浪漫不是没有,而是转了性质,那个曾经天天说上十几话我爱你的男人,每天都忙忙碌碌的,于是女人们便开始有了怨言了,其实生活本身就是柴米油盐,浪漫不过是偶尔的点缀品,对生活要求过高的人,容易造成失望的感觉,那么成为怨妇也就自然而然了。

二、多愁善感的女人

这种女人像是时时离不开男人的关怀,男人一对她有半点的疏忽,便会觉得对方不再爱自己了,她不会直接对你说她想要什么,而是总等你来猜她的心思,比如她轻皱娥眉

时,男人就要温柔地问她是不是不舒服,这种女人总是把自己幻想成为林妹妹,喜欢自怨自叹,希望男人能够花多一点心思在自己身上,如果一旦男人出现了厌烦的神情,她就会用折磨自己的方式来让你不好过,遇到这样的女人,男人不止会身累,还会心累。

三、乱吃飞醋的女人

女人适当吃点醋是对男人的在乎,在爱情里面,人都是自私的,希望对方对自己专一不变,可是有些女人就喜欢乱吃飞醋,自己的男人和女同事说多几句不行,和前女友有联络也不行,甚至几天不交公粮,就会怀疑他外面有别的女人,这样的女人天天活在猜疑当中,其实夫妻之间的信任是不可缺少的,如果两个人在一起,需要时时地用行动来注明自己的爱,总会有厌倦的一天,而且没有人愿意有被人管制的感觉,过份的牵绊其实就是一把双刃剑。

四、不够自信的女人

自信的女人最美丽,自信的女人心态也比较好,她们容易把事态往乐观的方向想,因此抱怨的女人一定不够自信,总是怀疑生活亏

待了自己,怀疑自己的男人变了心,虽然说女人天生比较敏感多疑,但是过份的多疑就是不自信的表现,如果自己也不相信自己了,那么别人如何来相信你呢?

五、过于挑剔的女人

每个人都有缺点,而男人与女人天生就有些不同,他们不像女人一样细心,也不如女人一样善于打理家务,两个人虽然结婚了,但还是拥有独立的思想空间,如果有个人老在耳边念叨你昨天没有洗脚,今天没有准时回家,你明天要记得交电费,甚至会干涉到男人的交友自由,这样的挑剔相信每个男人都会厌烦的,而且自己也会活得很受罪,如果男人达不到标准,就会成为过于唠叨的怨妇了。

没有人是十全十美的,男女之间的相处需要一份宽容的心态,互相迁就,才会相处得融洽,总是抱怨容易使自己陷入不开心之中,女人要学会让自己的心胸开阔,才不会成为让人害怕的怨妇。

马佳



女性保健

女性卫生习惯误区多多

惯造成了女性发生生殖道感染。

频繁冲洗阴道 许多妇女都有阴道冲洗的习惯。最开始往往是由于有过一次阴道炎的经历,就诊时医生给做了阴道冲洗的处理,以后再有不舒服,就自己去药店或者超市买阴道冲洗的药液,有些人甚至养成了阴道冲洗的习惯。其实,这样做是很不科学的。

阴道实际上是一个有菌环境。阴道内以乳杆菌为主,同时还有其他一些与阴道共栖共生的微生物。所以,我们不要总希望阴道内无菌,这是不可能也非常错误的。

洗液代替清水 现在市场上有多种外阴清洗液,都标榜着有杀菌保洁的功效。但事实上,外阴最好用清洁的流动水每日清洗,不要用任何洗剂。因为外阴的皮肤非常娇嫩,而且很容易发生过敏反应。任何洗剂都可能造成外

阴的过敏,包括一些香皂、浴液等,而很多外阴阴道的感染就源于过敏。

日常使用护垫 许多时候使用卫生护垫被女性用来代替每日更换内裤,这是错误的。内裤应该每日清洗,并最好使用纯棉的。护垫透气性再好,也没有纯棉内裤的透气性好。而许多微生物的繁殖,非常喜欢潮湿温暖的条件。所以,女性要尽可能减少使用护垫,每天晚上更换内裤,并手洗内裤,将其晾在通风、干燥的地方。

同房后才清洗外阴 几乎所有女性都能做到同房后清洗外阴,这是一个比较普遍的卫生习惯。但事实上,同房前男女先清洗外生殖器,可以大大减少微生物的传播,减少通过性活动而带来的交叉感染。

吕娜

长时间分离后性爱就怕急

两性伊甸园

天还没亮就出门,摸黑了才能回到家,平时“劳燕分飞”的夫妻在节假日终于能黏在一起了。充裕的时间,闲适的心情,使他们更能碰撞出激情的火花。专家提醒,长时间分离后,夫妻生活一定要注意“三忌”。

一忌急 节假日从劳累的工作状态中解脱出来,夫妻难免有亲热的冲动。“这时最不能心急。”专家说,一次令人满意的性生活,需要夫妻双方体力、心情等各方面都调整到最佳状态。身心刚刚放松下来,就进行“激烈”的性爱,很可能得不到满意的结果。尤其是平时因工作等问题分居的夫妻,长途跋涉使双方在体力上不同步,如果丈夫忽略了性爱前戏,直奔主题,会让妻子产生反感。“假期团聚的夫妻不妨先拥抱、亲吻,聊聊天,调整一天再过性生活。”

二忌猛 饱满的激情付诸于性生活,动作可能比平时更“猛”些。“尤其是在女性的身体还没有‘预热’时,激烈的摩擦会增加外生殖器皮肤黏膜破损,甚至出血的风险。”专家介绍,在性爱中,女性需要温存和呵护,越是富有激情,越不能忽略伴侣的真正需要。

三忌多 假期没有工作的压力,时间充裕,性生活的频率也会明显增多。可实际上,在节假日中,聚会、出游、购物等活动比平时更集中,体力的消耗并不比平时工作小。坐各种交通工具时,一方面在消耗体力,另一方面久坐会压迫睾丸、前列腺等,可能使男性性器官的血液循环不畅。得不到良好休息,性生活时的表现自然无法保障。专家建议,节假日的性生活频率不宜过频,一周两次左右就好。

专家最后提醒,美满的性生活是促进夫妻沟通、增进感情交流的途径,但在节假日要有节制,不要求量不求质。即使偶尔出现性生活不满意,也不应灰心丧气,注意多喝水、性生活前后都要清洁,以减少感染的几率。另外,如果得了感冒,最好避免性生活。

马晓勇



女性大多数都比较喜欢干净,有着自己的卫生习惯。但并非每一种卫生习惯都科学和正确,有时仅仅是从老人那里的言传身教,或者是从广告中学来的。因此,女性朋友会出现一些貌似科学的健康习惯。殊不知,正是这些习

孕产家园

孕期补充营养切莫“重前轻后”

专家提示,在整个妊娠期中,孕期的后三个月最为重要,由于胎儿的迅速生长,其体重的一半几乎在此时期增加,所以从孕妇的体型可看出,腹部隆起的速度特别快。

多吃酸性食物 由于酸味能刺激胃酸分泌,还能提高消化酶的活性,促进胃肠的蠕动,并增加食欲,可减轻孕妇恶心呕吐的反应。孕妇怀孕2~3个月后,胎儿骨骼开始形成,构成骨骼的主要成分是钙,但是,要使钙沉淀下来形成骨质,必须有酸味物质参与,故孕妇吃些酸味食物能帮助胎儿骨骼生长发育。酸味食物中大多含有孕妇和胎儿不可缺少的营养物质——维生素C。

补充钙质 医学研究表明,如果孕后期后三个月营养不良,胎儿在产期死亡率高,体重低于2500克的轻体重儿也多,出生后一周内新生儿死亡率也高,脑细胞数减少,中枢神经的发育也受影响。这样的新生儿到了学龄前约有30%智力迟钝、记忆力差。此时孕妇若钙摄入不足,婴儿还会得佝偻病和低钙血症抽搐。

研究表明,自孕后期七个月开始,母体与胎儿都开始大量进行钙贮备,胎儿每日约贮备300毫克,孕妇每日约贮备30毫克。故孕后期钙的每日摄入量应由孕早期中期的800毫克,增加到不得少于1500毫克。

摄足蛋白质 医学专家认为,在人脑发育

过程中有两个高峰。第一高峰在妊娠26周;第二高峰在接近产期。这两次高峰是神经元分化及神经胶质分化速度最快时期。显然这两个高峰都在孕后期,此时增加营养是非常必要的。要求热量应保证每日摄入2500千卡,因为葡萄糖是脑细胞的主要基质,也是其能量之源;蛋白质每日应保证摄入80~90克,因其是脑细胞组织的重要成分,胎儿脑组织中蛋白质占46%。另外,脂肪、铁、钙、磷、锌、碘也不可少。

补铁 在孕后期补铁更重要。孕后期铁需要量猛增,由于母体血容量逐渐增大,特别是孕晚期约增加1300毫升,需额外补铁650毫克。同时胎儿、胎盘、脐带的生长也需要铁,若不及时补铁,增加膳食中含铁量高的食物,有可能发生孕妇贫血。做好孕后期贫血的防治对母子两代人均有益。此时应当多吃些含铁量丰富的食物。

陈伟利



男性保健

为了强肾,男人对于各种各样的健身秘方无一不是高度关注。这不,本来是时装模特专利的“猫步”,也被认为是有着增强性功能作用的“健美步”。

模特在T型台上的“猫步”,其特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。专家介绍,走“猫步”的时候,除了能增强体质,缓解心理压力外,由于姿势上形成了一定幅度的扭转,这对人体阴部能起到一定程度的挤压和按摩的作用。

人体阴部有个会阴穴,中医认为,会阴穴属任脉,是任、督二脉的交汇之点。按压此穴不仅有利于泌尿系统的保健,而且有利于整个机体的祛病强身。

专家建议,男性每天抽出一定时间走走“猫步”,能补肾填精,增强性功能。

而且,扭胯不但可以使阴部肌肉保持张力,还能改善盆腔的血液循环,对男性来说,能预防和减轻前列腺炎的症状。

此外,每天做做收腹提肛也是提高性功能的好方法之一,对耻骨尾骨肌的锻炼非常有效,同时还可以减少盆腔的充血。

平安

男人多走「猫步」可强肾