



中年男性 八大危险

警报

如果他的直系亲属中有人患高血压,那么他患高血压的危险也将大大增

要做的是,督促他及早发现和修补颞洞,以及半年做一次牙科检查。

●警报之3 他的腰围二尺七

现在还看不出什么问题,但很短的将来可能出现勃起障碍。

哈佛大学最近一项研究发现:体重超标的男人容易发生动脉阻塞,而这会阻碍勃起时所需要的血流,造成勃起障碍。所以,赶快买一条二尺五的腰带送给他,并且不断地督促他运动,直到这条腰带合身为止。

●警报之4 他头部受伤后体重猛增

老何有一次滑雪摔伤了头部,被人送到急诊室缝合伤口。伤势很快痊愈,但出现一个新的问题:他的体重飞快地增加。

大脑中有一个控制食欲的地方,在下丘脑,称为“食欲抑制中枢”,如果这里受到损伤,食欲便会异常旺盛。如果他的头部最近受伤,痊愈之后要特别留意这个问题。

●警报之5 他在电脑桌前两分钟变一个姿势

说明他的背部肌肉过于紧张。长期下去,会导致腰肌劳损,引发非常严重的背痛。如果他的工作经常需要在电脑前一坐几个小时,这会使肌肉一直处于紧张状态,并发生痉挛和酸痛。预防的办法是给他换上最舒适的椅子,并提醒他每半个小时站起来活动一会儿。

●警报之6 他的父亲检查出了高血压

人到中年,就应该对健康处处留心,尤其其中男性,虽然表面上依旧生龙活虎,但一些蛛丝马迹却掩饰不住身体内暗藏的健康危机。作为伴侣,虽然你可能每天都和他在一起,但有时你是否发现他哪里有些“不对劲”,又无法确切知晓根源在哪儿?那么,从今天开始,请仔细观察一下,如果他有下面一些虽然看似轻微,但有时挺“要命”的异常,就要小心了。这是为了健康,因为“他好”才能“你也好”。

●警报之1 他上星期打球留下的淤伤至今未退

皮肤上的伤痕和青肿迟迟不愈,有可能是糖尿病的早期信号。其他的表现有:皮肤瘙痒、手足发麻疼痛、口渴、消瘦。

预防糖尿病有一个简单易行的办法:多多为他准备生菜沙拉,最近一项调查结果显示:经常大量生蔬菜的男人,患糖尿病的危险可减少84%。

●警报之2 他一定要把自己那份香蕉让你吃

一星期前,他陪你大嚼香蕉。今天,他说:“一碰凉的牙齿就痛。”这很可能是龋齿的症状。如果龋齿在浅处,还可以看到牙齿的窝沟处变黑。如果有不明原因的口臭,也可能是龋齿的问题。

牙科医生的探针和X光照射能够发现口腔深处的颞洞。你

太多的不如意,把多少如花美女制造成了怨妇的形象,有人说女人活的就是心态,心态这东西很难说得清楚,而哪些女人容易成为怨妇呢?

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。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,这种女人总是把自己幻想成林妹妹,喜欢自怨自叹,希望男人能够花多一点心思在自己身上,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

女人适当的吃醋是对男人的在乎,可是有些女人就喜欢乱吃飞醋,自己的男人和女同事说几句不行,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

五种女人

活在猜疑当中,这样,男人总会有厌倦的一天。

四、不够自信的女人

自信的女人心态比较好,她们容易把事态往乐观的方向想,因此常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。

五、过于挑剔的女人

每个人都有缺点,

可能成为怨妇



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累,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

爱情婚姻

性幻想 男女不同

性幻想之于男人,可谓“思维盛宴”,从小到大,不离不弃;性幻想之于女人,则像浪漫的爱情故事,一生如影随形。

男性在梦中出现性幻想,也可能意味着他们出现了性困惑,或者感到紧张。比如二三十岁的男性最容易梦见做爱突然被他人打断,那是因为他们正处于逐渐熟悉自己身体,逐渐适应性生活的过程中。德拉尼博士说:“这种梦并不都有含义,但是通常反映了做梦者对于性生活是否完美的担心和尴尬。”

而女性受传统观念的束缚较多,幻想多以梦的形式出现在睡眠过程中。绝大多数情况下,她们并不一定真与梦中男主角发生性关系,即

使性交也难以看清对方的脸,多半感受到的是恐惧、沮丧,然后才是快感。

很多女性为在梦中从一位不认识的男性那里获得了性高潮而不安。对此德拉尼博士认为,女人梦中所见的陌生男人,其实就是她现在的男友或丈夫。不管男主角怎样换,都很可能是现实生活的一种反映。

专家们还认为,没有性幻想经验的人,结婚后反而可能无法适应正常的婚姻生活。因为他们无法克服多年夫妻生活后必然会遭遇的性倦怠。而“性幻想”恰恰是治疗性倦怠的一种最佳方式,它弥补了人们性功能减退的缺陷,使心灵保持了一种新的平衡。

(李源)

自信对健康有益

老年人有思想、有见解、有情感,其情绪容易受生离死别、病痛缠身等影响,若没有顽强的自信来抵御,必会精神颓废,悲观失望。于是,百病丛生。其实,老年人的自信是在日常生活中慢慢养成的。当你退休而失去工作,要自信“天生我才必有用”,只要身体尚可,就应发挥余热找事干。当孩子,为事业而远走他乡,要自信“一代更比一代强”,把缠绕心际的缕缕亲情,化为支持晚辈的动力。而你患了某些老年疾病住进医院时,要在自信中树立“既来之,则安之,自己完全不着急”的思想,相信现代科技能把绝大多数老年病治好……要用自信把自己从逆境中解脱出来,保持热爱生活,向往未来的愉悦心境。这,才是老年人应持有的正常心理,也是获得健康长寿的有利保证。

(刘青)



香蕉+蜂蜜 可对付痛经

相当数量的未婚女性,每次来月经前往往有下腹阵阵疼痛、腰膝酸软、全身倦怠乏力等不适感,这就是令人特别苦恼的痛经。经期为何会出现这类症状?主要是青春期女性的子宫颈比较细长,或未发育完好,经血流经上处刺激子宫肌收缩而造成的。

虽然绝大多数女性痛经属于生理现象,但疼痛的恶性刺激常使人坐卧不宁、睡眠不安。美国一位妇产科专家提出的方案可帮你减轻痛苦:每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶,即可缓解甚至消除痛经之苦。

为什么两种如此普通的食物有这么大的能耐呢?原来得益于两种矿物质钾和镁牛奶含钾多,而蜂蜜乃镁的“富矿”。研究表明,钾对于神经冲动的传导、血液的凝固过程以及人体所有细胞的机能都极为重要,它能缓和情绪、抑制疼痛、防止感染,并减少经期失血量;镁能帮助大脑中神经冲动传导、具有神经激素作用的活性物质维持在正常水平。在月经后期,镁元素还能起到心理调节作用,有助于身体放松,消除紧张心理,减轻压力。

另一个对付痛经的对策是借助维生素之功。特别值得一提的是对经前紧张症有显著疗效的B族维生素,B族维生素中又以B6最为重要。此种维生素能够稳定情绪,帮助睡眠,使人精力充沛,并能减轻腹部疼痛,香蕉中含量较多,痛经女性不妨多吃一些。

“纯天然”≠无毒无害

现在市场上许多商品的外包装上都印有“纯天然”或“绝对天然”的字样,给消费者造成一种错觉,以为凡是“纯天然”的就一定无污染的产品,就绝对安全可靠。其实,这是一种误导。以食品为例,“绿色食品”与“纯天然食品”就是两个相距甚远的概念。“绿色食品”遵循可持续发展原则,按照特殊的生产方式,经专门机构批准,许可使用绿色食品标志的安全、优质、营养类食品。国家对“绿色食品”的生产有严格标准,例如在生产过程中限量使用化肥、农药的,称为A级绿色食品;要求标准更为严格的还有AA级绿色食品等。

(杨中广)

女性 天天吃鸡蛋 不好

在日常生活中,鸡蛋是最普通不过的营养食品,常认为它有健脑益智、保护肝脏、防治动脉硬化、预防癌症、延缓衰老等作用。然而,日本科学家进行的一项长达14年的研究发现,与同龄人相比,每天吃1个或以上数量鸡蛋的妇女,与每周只吃一个或两个鸡蛋的妇女相比,死亡率要高一些。煎鸡蛋则更可怕。

●每天吃一个蛋:女性死亡率高达22%

日本学者选择了9300名女作为研究对象,这些人都曾经在1980年接受过一次生活方式的问卷调查,内容包括她们经常食用哪些不同的食物。跟踪调查发现,每天吃一个鸡蛋的妇女,死亡率比每周才吃上一两个鸡蛋的妇女要高出22%,每天吃两个甚至以上数量鸡蛋的妇女死亡率更高,不过这部分妇女的数量不多。

吃鸡蛋数量最多的妇女,因患上心脏病和中风而死亡的概率也要高一些,尽管从统计角度看,两者之间的联系并不十分紧密。学者们认为,这也可能和妇女很少死于这两种疾病有关。(王文)

二丝鱼皮



材料:水发鱼皮 400克 红辣椒 1个 青辣椒 1个 黄辣椒 1个 蒜 1瓣

调料:香油 2小匙 芥末油 适量 料酒 1大匙 胡椒粉 1小匙 精盐 1小匙 味精 1/2小匙

做法:1.将鱼皮、辣椒洗净切丝;蒜洗净切片;香菜洗净切段;2.碗内放入鱼皮丝、蒜片、辣椒丝,加入所有调料拌匀,装盘即可。

特点:色泽美观,口感爽脆

解馋一点通:购买时要注意辨别,不要买用碱发的鱼皮。碱发的鱼皮颜色光亮,含水量大,弹性小,烧制时容易出,并且口感不好,有股碱味。

周末美食

科学与生活

谁不想搭建温馨爱巢,谁不想牵手白头偕老?然世事难料!为了追寻到生命可以托付终身的另一半,多少人苦苦寻觅;靠朋友介绍,选择余地太小,靠婚介机构,饱受婚托之苦;知音难觅,使许多人面对再婚失去信心,在孤单寂寞中一天天流逝了自己的年华。

《牵手》栏目启事

为解决单身朋友的实际困难,本报副刊部愿真诚为单身朋友搭建一座鹊桥。为此,本报拟开辟《牵手》栏目。凡报名者,可参加该栏目组织的各种联谊活动,此外,《牵手》栏目将为其刊登一次征婚广告。

本栏目只为适婚、真诚寻找婚姻对象的人士服务。有意报名者,请提供如下资料:

- 料:
- 1.两寸个人近期彩照两张。
 - 2.真实的个人资料:身份证复印件、职业、住房、婚史证明(离婚证)复印件、子女状况、住址、电话等。
 - 3.坦率明确简短的择偶要求。
- 报名者的年费为100元。可邮寄,亦可

来报社直接办理。邮寄的个人资料和汇款,寄至陕西工人报副刊部宫玺峰、杨令青收。

本报副刊部
联系电话:029-87344642
029-87344613

地址:西安市莲湖路239号
邮编:710003

四步骤助您选购卫浴

市场上的卫浴产品琳琅满目,专家指出消费者可以通过“看”、“摸”、“听”和“对比”四个步骤来购买。

一看:消费者可选择在较强光线下,从侧面仔细观察卫浴产品表面的反光,表面没有或少有砂眼和麻点的为好。亮度指标高的产品采用了高质量的釉面材料和非常好的施釉工艺,对光的反射性好,从而视觉效果好。

二摸:可用手在表面轻轻摩擦,感觉非常细腻的为好。还可以摸到背面,感觉

有“沙沙”的细微擦感为好。

三听:可用手敲击陶瓷表面,一般好的陶瓷材质被敲击发出的声音是比较清脆的。

四对比:主要是在考察吸水率,吸水率越低越好。陶瓷产品对水有一定的吸附渗透能力,水如果被吸进陶瓷,会产生膨胀而龟裂。尤其对于坐便器,如果吸水率高,则很容易将水中的脏物和异味吸入陶瓷,时间一长就会产生无法祛除的异味。

(杨慧)



性生活减少 乳癌会复发

丈夫对病人的体贴入微,能让妻子获得更大的支持,这样就很难出现性生活障碍。另外,如果觉得夫妻生活不顺利,还可以通过调整卧室环境、转移注意力等,改变乳腺癌病人的压抑心理,使夫妻双方都得到性生活满足。

因此,乳腺癌患者完全可以拥有和正常人一样的性生活。不要纵欲过度,也不必强行克制,顺其自然,这才是正确的态度。

(郭华)

温馨提示

治失眠的几款“宝汤”

春天一到,很多人白天容易犯困,晚上却睡不着,往往形成恶性循环。您不妨晚饭喝点“助眠汤”,香甜甜甜一觉,第二天也就精神多了。

核桃桂圆芝麻汤

核桃肉 500克,桂圆肉、芝麻各125克,加白糖适量,捣烂调匀装瓶。每天晚饭后取1匙以沸水冲服。肠滑便溏者不宜服用。核桃可以改善睡眠质量,因此常用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症。桂圆可补益心脾、宁心安神,被医家广为应用。

大枣银耳汤

银耳 40克,大枣 20个,冰糖 50克。将大枣、银耳、冰糖放入玻璃器皿中加入约5-6杯水封口,放入高压锅内隔水慢火炖约半小时。大枣中含有丰富的蛋白质、维生素C、钙、磷、铁等营养成分,有补脾安神的作用。

蜂蜜萝卜汤

蜂蜜 100克,红皮大萝卜 1000克。萝卜洗净切块,加500毫升水文火煎至100毫升时,去渣取汁,兑入蜂蜜调匀后服用。蜂蜜有补中益气、安五脏、助睡眠的功效。

莲子桂圆汤

莲子、桂圆各30克,大枣10枚,冰糖适量。莲子水泡后去皮去芯,大枣去核,桂圆去壳,放入沙锅,加水文火炖煮至莲子烂熟,加入冰糖调匀即成。此汤具有养心、宁神、安眠的功效。

