

牛奶蜂蜜防痛经

不少女性受痛经困扰，每次来月经前都有下腹阵阵疼痛、腰膝酸软、全身倦怠乏力等不适感，导致坐卧不宁、睡眠不安，严重影响日常生活甚至工作。

专家表示，每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶，可缓解甚至消除痛经之苦。因为牛奶中的钾可以舒缓情绪，并具有减轻腹痛、防止感染、减少经血量的作用；蜂蜜中所含的镁可镇定中枢神经，帮助消除女性在经期时的紧张情绪。另外，每100克蜂蜜中含有B族维生素300微克~400微克。而B族维生素，特别是维生素B₆对缓解经前紧张有显著疗效，它能稳定情绪，帮助睡眠，使人精力充沛，并能减轻腹部疼痛。

牛奶蜂蜜冲饮的方法是，取鲜牛奶250毫升，煮沸，放至40℃~50℃，加入10克蜂蜜，搅拌均匀即可。不要在牛奶太热时加蜂蜜，以免破坏蜂蜜的营养成分，也不要直接饮用冰牛奶，以免加重痛经。（芳芳）

走出女性身体认识五误区

从历史上看，很多科学研究基本都是以男性为研究对象，这或许是人们对女性身体认识发生误区的重要原因之一。美国“趣味科学网”最新载文，列出了在女性身体认识方面的5大误区。

误区一：月经期间不会怀孕。 卡罗尔博士表示，尽管女性经期性生活不大可能导致怀孕，但是，对怀孕而言，没有绝对不可能的事情。由于精子进入女性体内后可存活长达1周时间，一旦遇到卵子就可能完成受精。有些女性排卵恰巧就在经期之内，所以怀孕可能性极大。由此可见，安全期避孕也不见得绝对安全。

误区二：抗生素让避孕药变得不可靠。 美国印第安纳州立大学专业伦·卡罗尔博士表示，很多医生都认为，抗生素会导致避孕药失效。其实，避孕药失效的概率仅为1%左右，而且，即使与大量抗生素同时服用，避孕药失效的这一概率也不会受到影响。

误区三：女性和男性需要同样多睡眠。 由美国杜克大学专家爱德华·苏亚雷斯博士主持的一项涉及210名参试者的研究发现，与男性相比，女性更容易出现辗转反侧、失眠多梦等睡眠问题，进而导致更多的心理问题，因此，女性可能需要更多的睡眠时间。

误区四：绝经导致女性性欲急剧下降。 一些绝经妇女的确会出现潮热等不适症状，但是这并不意味着绝经必然导致“绝欲”。在1994年，由爱德华·苏亚雷斯博士主持完成的一项大规模综合研究发现，在年过50岁的女性中，大约有一半人每月仍有数次性生活。

误区五：医生可以判定女性是否为处女。 多项研究发现，即使借助放大10倍的技术，医生也很难区别处女与性活跃女性。判定女性是否为处女，并非那么简单，因为处女膜本来就存在一个孔洞。假如处女膜完全封闭，势必导致经血无法排出，导致严重妇科疾病。（徐澄）

呵护易致女性衰弱的六个部位

随着年龄的增长，女性身体机能开始下降，皮肤不再有往日的光泽与弹性。是身体哪些部位出现变化引起女性衰弱呢？下面是中医专家总结出的与女性衰弱至关重要的6个部位。知道了导致女性衰弱的6个部位后，女性朋友要多关心身体重要部位，以防疾病及衰老提前出现。

腰：减负减重很重要

成年女性，特别是中老年女性，容易遭受腰腿疼痛疾病的困扰。可以说，女性一生都在与腰痛作斗争。女性从十几岁开始来月经后，支撑脊柱的肌肉就很难再生长，腰部很容易感到疲劳。女性经常穿高跟鞋，会形成背部弯曲的姿势，容易引起腰痛。怀孕后，体重增加、姿势不良，都会导致腰痛。分娩后骨盆关节韧带松弛，也会引起长时间的腰痛。女性绝经以后骨质疏松，脊柱变脆，腰部弯曲，同样能导致腰痛。

小贴士：避免久坐加强腰部锻炼。女性不妨做做腰部锻炼，倒走、瑜伽、慢跑等都可以锻炼到腰部肌肉，同时，还可以常扭腰，睡前在床上做燕子飞运动。对于久坐的上班族来说，可以每天每隔段时间做扩胸运动以及向后仰腰、向上牵拉等。

心脏：发病率不比男人低

跟人们印象中的不一样，女性心脏病发病率并不比男性低，女人第一次患心脏病的年龄却要比男人晚10年，可一旦患上，往往是致命的。其心脏一旦不适，往往有呼吸短促、身体疲乏和下巴疼痛等症状，且通常会持续几个小时。这种情况尤其在更年期更为常见，由于此时女人体

内雌激素减少，其保护功能也相对削弱。

小贴士：体重大起大落损心脏。体重的大起大落让女性心脏受到了更大威胁。有研究指出，如果女性一年中体重减少或增加超过5公斤，那心脏就会受到明显损害，但渐进式减肥，则对健康有利。

乳房：做女人“挺”好

当乳房给女性带来“做女人挺好”的幸福时，乳房自身却陷入各种危险之中。目前乳腺癌已取代宫颈癌成为危害我国女性健康与生命的第一恶性肿瘤。

乳房是女性最脆弱的部位之一，也与女性衰老有着密切的关系。人工流产会让乳腺癌概率加大；甚至连过多蕾丝和尼龙材质的文胸都可能导致泌乳障碍。

小贴士：按摩自查不可少。专家提醒，一过30岁，每个女性都应该学着自己检查乳房，如洗澡、睡觉时用手指触摸乳房，触摸时用力不要太大，均匀顺时针方向依次进行，最后为乳房中央部分。如发现硬块或有异常的地方，赶紧到乳腺专科检查，请医生帮助做最终的判断。

头发：烫染过频风险高

有研究指出：女性如果一年染发次数超过12次，那她患淋巴瘤的概率会比从不染发的女性高26%。美国耶鲁大学对1300名女性进行的调查发现，用黑色染发剂超过25年的女性，患病的风险比其他人高1倍。据悉，染发导致的接触性皮炎在染发人群中占10%左右。

小贴士：每年烫染不超过两

次。由于纯天然染发剂几乎不存在，因此，专家建议，每年烫染发不要超过两次。染发前一定要做皮肤测试；别用放置半年以上的染发剂；如果想追求时尚，最好选择局部挑染；头皮有伤口、患慢性病、即将怀孕或已怀孕的女性都不宜烫染发。

韧带：天生脆弱容易受伤

与男人相比，女人更容易拉伤膝、踝等关节的韧带，这是因为女性髌骨宽大，使得韧带承受作用力过大，因此女性的韧带天生就比男人脆弱得多。其次，女性的运动反应一般比男性慢，出现危险时，不能及时缓解，也就更容易受伤。一旦韧带拉伤，得要几个月才能治愈。

小贴士：月经前后注意保护。中医专家指出，韧带在月经期间及月经结束后一周最为脆弱，不好好保护易致女性衰老。中医专家建议，经期时女性应少做踢毽子等要求反应快、准确性高的运动以及跳舞、打球等需左右挪移的运动，还要尽

量避免提重物；每天起床后做一下全身伸展运动，可以让肌肉醒来，还能柔软肌腱、韧带和关节。

脚：需要第二次解放

穿高跟鞋的女性患膝关节炎的风险高出男性两倍。同时，由于身体60%的压力都放在前脚掌上，久而久之，可能导致脚指甲外翻。长期穿高跟鞋，还会对膝关节、脊椎带来不良影响，造成这些部位的骨质增生或腰椎间盘突出。

小贴士：要注意选择有缓冲力的鞋子。

1.女性尽量少穿形状特别的鞋子或高跟鞋，鞋跟不要超过5厘米，避免脚部受力不均。

2.坡跟鞋最好。3厘米左右的坡跟鞋造型正好符合正常人的足弓，走路时更舒适稳妥。

3.买鞋时要保证它有一定的缓冲能力(鞋底厚一些，越薄的鞋底越伤脚)，或者在鞋子里放个缓冲垫，能减缓震荡。(彩凤)



两性研究

回家给个拥抱 多点赞赏肯定 了解性爱需求

遵守八大准则 营造幸福婚姻

拥有幸福的婚姻是许多人的愿望。但现实生活中，婚姻总会遇到一些磕磕绊绊，如何才能摆脱这些危机呢？近日，英国《每日邮报》刊文，由英国著名婚姻咨询专家安德鲁·G·马歇尔给出了“幸福婚姻的8条准则”。

1.吵架要达成共识。不要逃避争论，争论有助于夫妻彼此更加坦诚和亲密。但需要注意的是，夫妻争论应做到两点，一是就事论事，每次就说一个问题，而不要将所有问题搅和在一起；二是在争论中达成共识，避免下次再出现同样的问题。

2.在细节上给予关爱。当伴

侣回家时，停下手中的事，将注意力转移到他(她)身上。这表明，对方比你正在做的事情(上网或看电视)更重要。如果因为工作等事情，一方或双方心情暂时不好，不妨给对方几分钟冷静冷静，此时一个安静的吻或拥抱可发挥奇妙的安慰作用。

3.相互赞美。夫妻间要学会相互欣赏，赞赏对方越具体越好。“你大老远来接我，我真感动！”比“你对我真好！”更能激励对方。“我爱你”要大胆说出来，想牵手就努力去做到。

4.放弃不起作用的事。夫妻间发生摩擦时，冷嘲热讽、唠唠

叨叨、让对方内疚都不能解决问题。用积极有效的方式解决，打破僵局，和对方一起找到解决方法，才是明智选择。

5.倾听。良好的交流不仅在于分享观点和感受，学会倾听也非常关键。倾听强调换位思考，这样才能真正理解伴侣的所思所想。

6.多用肯定语气。否定语气会导致抵触情绪，肯定语气则能让对方欣然接纳。“我们很长时间没有一起旅游啦”给人的感觉是发牢骚，而“我们一起旅游的时候，我真的很开心”则是给对方的褒奖。

7.了解彼此的性爱态度。男人以性爱表达亲密，女人则先亲密后性爱。很多婚姻失败是因为双方没有意识到两人追求的是同一目标：亲密。因此，寻找一种折中的方式，如夫妻共浴、相互搓背按摩或者共享美食等，有助于提高亲密密度，性爱自然水到渠成。

8.孩子不是家庭的中心。结婚生子后，很多家庭会“以孩子为中心”，夫妻生活逐渐褪色。孩子固然重要，然而，夫妻应该创造相对独立空间，锁上卧室，营造增进夫妻情感的“二人世界”。(澄澄)

