

怎样做才是完美的妻子

不拿丈夫和别人比 让家保持干净整洁

如何修炼成男人心头永远的朱砂痣，是女人一生追求的秘笈。近日，美国著名女性网站 iVillage 就针对妻子们在生活中容易触及的“雷区”，采访了卡耐基的夫人桃乐丝·卡内基，以帮助女性成为一名“完美妻子”。

允许丈夫比上不足、比下有馀

玛丽和女友们聊起家长里短来，总觉得丈夫庸庸碌碌，不如这个挣钱多，不如那个体贴入微。久而久之，她的不满日益增多，还总把唠叨挂在嘴上，丈夫最终因为无法忍受而选择了离婚。

桃乐丝建议：将自己的丈夫和别人相比，是最具伤害性的挑剔方式之一。唠叨、抱怨、诉苦、攀比、轻视、讥讽、嘲笑，都能“伤人不见血”。其中，唠叨都是从习惯而来，然后就像“吸毒”一样上瘾。因此，要做一个可爱的妻子，首先要停止断断续续的唠叨，绝不能拿丈夫和别人比较，更不要强人所难，给他设定各种发展目标。

善于营造气氛

宝丽的家不大，装饰也不豪华，但窗明几净、井井有条。丈夫认为，家是自己最好的避风港，孩子也喜欢带小朋友们来玩。最重要的是，宝丽家中始终洋溢着轻松、和谐的气氛，还有女主人一脸甜蜜的笑容。

桃乐丝建议：家是夫妻俩共有的，如果一个男性呆在家里身心舒坦，自然就不会想到别的地方去。所有的妻子都应牢记，男性最需要的家庭环境是舒适，过多的装饰品会让一个身心疲倦的男性厌烦。但秩序和洁净也很重要，大部分男性都不能忍受邋遢，他

们宁可住在收拾整齐的茅草房里，也不愿住在遍地狼藉的漂亮屋子里。

合理分配工作

辛迪自从生完孩子后，就觉得自己如同上了发条一般，每天忙得不可开交。工作压力、繁琐家务、孩子的起居饮食，使她连和丈夫交流的时间都没有。不光自己心力交瘁，老公对她也日益冷漠和不耐烦。

桃乐丝建议：忙碌的妻子应该学会善用时间。首先，持续一周记录每天的每一项工作，检查自己有没有浪费时间。安排下周的计划，从中寻找最节省时间和精力方法。其次，凡事讲究省时省力，如预先列出一周的菜单，然后把所需的食材一次买回，这也能合理安排家庭膳食。电话订购和网上购物也能节省逛街的时间。最后，利用时间做“双倍工作”。在为孩子热牛奶时，可以把烤肉放进烤箱；带孩子去公园散步时，可以顺道去一下银行缴费。

学会倾听

黛拉长相普通，丈夫却对她情深意重，结婚多年，两人仍如新婚般恩爱无比。丈夫说，这是因为黛拉除了性格温柔，还非常聪明，知道自己何时该说话，何时该聆听。

桃乐丝建议：一个好的聆听者，从坐姿上就能看出来：身体自然前倾，表情放松、注视对方，嘴角微微上扬，时不时点点头。倾听不仅是默不作声，还要讲究“品质”。注意力要集中，眼神不能飘忽，动作不能太拘谨，同时更不能心不在焉。聆听时还可以适当提出不同的看法，让丈夫感到贴心，自然也会倾诉更多。
(吴越楚)



文胸要选大一号的 太紧血液循环差 睡觉一定要摘下

曾几何时，作为女人闺中密友的胸罩却成了健康“杀手”。为此，法国、美国这些崇尚自由的国度，还发起去掉胸罩的倡议。

“胸罩之所以会成为女性的‘宠’，一方面主要是防止乳房下垂；另一方面则是为身体健美所需。”武警总医院乳腺科副主任徐红告诉记者，“但遗憾的是，现在越来越多的女性因为胸罩穿戴不适而让乳房受了伤。可以说，胸罩已经成为乳腺疾病的重要诱因之一。”

在徐红看来，现代女性戴胸罩十有八九都存在误区——大小不合适会让乳房长期受压、血液循环不畅；戴胸罩时习惯托着乳房，会破坏其自然状态，影响新陈代谢功

能；选用有钢托的胸罩，正好堵住了淋巴回流的部位；光图漂亮不看材质，使乳房长年处于密闭空间，呼吸不到新鲜空气。“千万不要大意，随着时间的流逝，这些会成为乳腺增生、乳腺炎甚至乳腺癌等乳房疾病的‘导火索’，给女性带来无法想象的伤害。”徐红建议，佩戴胸罩应遵循以下几个原则：

首先，戴胸罩时间不宜过长，每天不能超过8小时，更不能戴着胸罩睡觉。没事时可以做做扩胸运动或者抬起上肢，促进血液循环。其次，选用棉质的。化学纤维的胸罩容易诱发皮肤过敏，透气性较差。人活动时，胸罩会不断摩擦乳头，胸罩内的纤维细丝很容易从乳孔进入乳腺，时间一长，会堵塞乳腺和乳头，诱发乳腺疾病。再次，选用宽松的胸罩，最好比自己乳房大一号。长期戴过小过紧的胸罩，会影响局部血液和淋巴循环，诱发各种乳腺疾病。最后，不同的年龄段选择更适合自己的胸罩。青春发育期时能不戴则不戴，因为此时还不可能出现乳房下垂的现象，建议到18岁以后再戴；胸部较大的女性，内衣肩带要宽一些，否则就会使肩部的承托力度不平均，加重肩背负担，长此以往会导致背疼或胸部下垂；哺乳期一定要戴胸罩，因为喂奶的关系，此时女性乳房一般会胀满，容易下垂，戴胸罩是保持体形非常重要的环节；第四，50岁以后切忌戴有钢托或纤维质地的胸罩，以防给乳腺疾病提供温床。
(时报)



女人运动，60岁还不晚

据最新一期的美国《药物与人》杂志报道，一项针对女性所做的研究显示，在运动这个问题上，“亡羊补牢，为时未晚”这句话仍是至理名言。

美国疾控中心(CDC)流行病学家，上述研究的负责专家爱德华·格雷戈博士说：“女性可以晚些参加体育运动，却能同样得到令人惊喜的回报。”研究人员对9500名女性进行了长达12年的跟踪调查，这些受试者年龄最小的也有66岁。起初，爱德华博士和同事们对这些人的运动水平进行了摸底，6年后再次对它们的运动水平进行统计。数年后，研

究人员对她们的死亡和患病的几率进行了跟踪记录，结果发现：以前很少锻炼甚至从不锻炼的女性，后来每天步行1.6公里后，患癌症和其他疾病的危险性几乎减少了五成，患心脏病的风险也下降了1/3以上。事实上，她们从运动中得到的健康保护，差不多和调查前一直积极运动而且坚持不懈的女性一样多。

来自美国匹兹堡大学参与此调查的简·考雷博士指出，长期久坐或一周只步行两三公里的老年女性，将运动水平提高到每周步行13公里左右后，生活质量有了非常显著的改善。
(韩运旗)

评估你的性魅力

1. 在聚会的场合或一群人中，你是否因害羞而总和同性腻在一起？
2. 你是否穿着保守，避免吸引异性注视？
3. 如果你是单身，是否会主动去认识喜欢的人或提出约会的要求？
4. 如果有一个你不认识也不在意的人向你示爱，是否能够坦然处之？
5. 你是否自认性感？
6. 你是否认为取悦你的伴侣远比自己获得满足更重要？
7. 当你认真发展一段关系时，是否会反复确定对方是不是真的爱你？
8. 你是否难以相信，有人会全心全意、不

顾一切地爱你？

9. 当伴侣与别人相处愉快时，你是否会嫉妒？

10. 你是否对于在性伴侣面前裸体感到轻松、自在？

说明：3、4、5、10题，选“是”得1分；1、2、6、7、8、9题，选“否”得1分。

8~10分：你对自己的性关系很有信心。你需要一个像你一样有自信的男人/女人，或者至少是一个不会墨守成规的伴侣。

5~7分：轻微的缺乏信心除了使你害羞外，甚至给人不友善的印象。

4分以下：无力的自我形象正困扰着你。如果你严重缺乏自信从未或极少与任何人建立关系，学习克服害羞是至关重要的一课。

(雨帆)