

人人 都爱看美女

高挑丰满的身材、娇美精致的妆容……当这样一位妙龄女郎走在大街上时，不仅会引得男人连连回头，女人也喜欢盯着看。国外多项研究显示，绝大多数人都喜欢看美女，其原因十分丰富有趣。

男人喜欢看美女，主要有三方面的因素。首先，是人类性别进化的结果。英国斯特林大学的研究人员发现，女性外在美的标准多数与生育力息息相关，男性将符合这些标准的异性视为“美女”。例如臀部突出、胸大、肤色红润等，数亿年的进化过程中，男性已经生成了从视觉上迅速“定位”并追逐美女的能力。

其次，男人看美女能带来快乐感和满足感。登于《英国皇家学会生物学学报》的调查报告称，脑部扫描的结果显示，男性在凝视美女的面部或身体时，会触动大脑的“满足中枢”，这种快感相当于吃了美食或是赚了钱。美国杜克大学医学院神经学研究中心的本杰明·海登博士表示，这也解释了一些男性为何钟情于收藏美女照片。

最后，看美女还能带来一些健康好处。英国研究人员耗时5年的研究显示，男性每天凝望美女10分钟，相当于做30分钟有氧运动，平均寿命可延长4~5年。此外，看美女还代表着男性在两性方面比较主动，容易有更多的恋爱机会。

女人爱看美女的原因与男人完全不同。英国一家网站发起的一项大规模调查显示，有超过一半的女性表示，她们喜欢打量美女，并且很享受这个过程。女人在看美女时，会将重点放在打量对方的穿着、相貌、身材，甚至腰间多出的赘肉等方面。澳大利亚两性关系学家海伦·波勒分析，女性看同性，更多时候是为了映衬自己。

同性更像是一面镜子，女性在对方身上能看到自己，并思考如何让自己变得更加美丽。
(惠丽)



日本养生专家的驻颜术

年轻二十岁



60岁左右的南云吉则看起来像30几岁

想要“返老还童”，7天就能做到。据台湾《康健》杂志报道，日本著名养生专家、乳腺癌专科医师南云吉则在他的书中写到，不禁食、不剧烈运动，就能年轻20岁。

南云吉则30几岁时，由于熬夜、抽烟、暴饮暴食，身高173公分的他，体重竟高达77公斤，腰部囤积了厚厚的脂肪，只要稍微操劳，就会心律不齐，看起来老气沉闷。当他意识到肥

胖的严重影响后，读了大量的文献，并且亲身试了许多方法，终于成功瘦身，皮肤越来越好，血管年龄回到26岁、骨骼年龄28岁、脑年龄38岁，如今60岁左右的他，看起来却像30几岁。南云博士将“返老还童”术公之于众，在日本引起了轰动。

驻颜术1：肚子饿到“咕噜”叫再吃

如果没有进食，胃会分泌饥饿激素，刺激大脑分泌生长激素，进而分解内脏多余脂肪。当内脏脂肪所剩无几时，就会分解皮下脂肪，使皮肤重返年轻。另外，被称为长寿基因的去乙酰化酶，也是在空腹时“发动”。去乙酰化酶会扫除血液中的坏胆固醇，也会让皮肤光滑，皱纹减少。

有人可能会有疑问，这样会不会伤胃？南云吉则解释，空腹非但不伤胃，反而会更好地修复消化道黏膜。

驻颜术2：抬头挺胸走路

很多人认为，剧烈运动会瘦身，这是错误的观念。因为剧烈运动消耗了储存在肌肉里的肝醣，血糖下降，人就会感到饥饿，最终导致吃更多。此外，剧烈运动还会缩短心脏的寿命。但是，这并不代表我们可以不运动，走路可以促进血液循环，燃烧脂肪，每天走40分钟，就能达到减肥的功效。

比起行走的步数，更重要的是走路方法。首先，深吸一口气，抬头挺胸，然后尽量缩小腹部，迈最大步伐快步走；吸气时，让胸部保持扩张的状态；吐气时，必须让腹部收缩。以这种姿势走路，即使短短5分钟，也能达到一万步的效果，减少内脏脂肪。

驻颜术3：晚饭后绝不看电视

睡眠也能“回春”。非快速眼动睡眠时，人体会分泌生长激素，分解内脏脂肪，吸收黑色素，修复皮肤。每晚10点~凌晨2点，是非快速眼动睡眠的最佳时期，如果熬夜，就算睡够7小时，休息的效果也很差。

南云吉则称，他的年轻秘诀还有早睡早起。回家后，就不要再为工作烦恼，将身体转到副交感神经运作的模式；晚餐后，不看电视、不看书、不看手机，关掉大灯，让房间的光线暗下来，戴上耳塞，换上轻薄的衣服，准备入睡。早上睡眠变浅时，就不要赖床，起来沐浴阳光，可以让身体开始一天规律的运作。
(龚蕊)

选对内衣 调暗光线 适当幻想 小方法让女人更自信

性爱质量与自信心密切相关，但很多女性在性生活前都会充满担心：腹部有赘肉、胸部不够大、可能会失败……这些想法打击着女性的自信心，甚至让她们拒绝性爱。以下一些小方法，可以帮助女性增加自信，提升性感受。

选一套最适合自己的内衣。丁字裤并非人人合适，蕾丝胸罩有时会显得肤色暗淡。所以，不要被杂志和电视上的推销误导，要选择最适合自己风格的内衣。首先型号要合身，太大或太小都会让自己不舒服，从而降低自信心。其次，要符合个性，如果平时比较俏皮，有可爱图案的小短裤会增加你的可爱，如果喜欢低调，黑色的内衣能增加神秘感。最后，要根据肤色来选择，例如皮肤暗就不要穿橙色。

把灯光换成粉红色。很多女性有这样的经历，在灯光柔和的试衣间里，自己会看起来更美。性爱时，灯光太亮会增加女性的不安感，所以把卧室里的灯换成粉红色或者加个灯罩遮挡，会让你减少担心。

请爱人称赞自己。让伴侣时常提及你的性感之处：修长的美腿、傲人的酥胸、深情的眼神、迷人的微笑和性感的后背……他的赞美能帮助你更好地树立自信，你也可以同样赞美他。

放首你最喜欢的歌。莎士比亚曾说：“音乐是性爱的粮食。”性爱前，听着你最喜欢的歌曲，轻声哼唱，会让你身心放松，性欲更容易被唤起。

清洁身体，变换发型。做好身体上的准备，能帮助女性提升自信。女人应在平时注意胸部的运动和保养，尽可能保持乳房的弹性和光滑手感，性爱前细致地洗澡，身体涂抹上润滑的乳液，把头发弄得好看一些，并在性爱中有意挺胸收腹。

学会性幻想。性幻想是性感觉的重要来源，也是性反应“发动机”。女性可以想象自己是某段浪漫爱情的女主角，从爱情小说中寻找灵感。

喝一点红酒。酒能帮助女性集中精神，增强爱的感受，帮助达到性高潮，尤其是红酒。意大利的研究显示，性爱前喝一小杯红酒，能让女性面颊绯红，性幻想丰富，还能借着酒劲化解一些性爱尴尬。
(伯曼)

