

生活报道 Reports

男人那几天:例假不是女人的专利

像 所有女人一样,男人也有“例假”!或许你会对此嗤之以鼻,又或许你认为这是天方夜谭,但事实就是如此。每个月,你是不是也有几天控制不住地心情烦躁,动不动就发火,对性事也提不起兴趣,工作时仿佛失去了平日雷厉风行的干劲,变得有些“不思进取”……不要纳闷,不要彷徨,其实,这是你的“兄弟”来了!

周期性发作的“情绪低落”现象,是由人的生物属性决定的。很多男人这时采取男人惯用的战术,咬着牙强迫自己亢奋,结果造成自己和自己干架,成天“拧”着自己。如果此时正巧有点什么事再一搅和,那就有他受的了。每一个男人的

“例假”周期都是不同的,但有数据表明,男人“例假”比较集中的“发作期”是月亮圆的那几天。比如,美国的研究发现,月圆的那几天的犯罪率、自杀率、家庭暴力事件、酒精中毒都比平均值偏高。难怪拉丁文语系的语言里,“精神失常”一词的原意是“受月亮影响”。你可以记3个月左右的日志,看看自己在没有突发事件或特殊原因的情况下是否有以下奇怪表现:

- 1. 工作状态低迷,反应变得迟钝,脑子也不好使,不可能忘的事儿都能忘;
2. 莫名其妙地食欲不振;
3. 总是独自抽着闷烟,一个人喝闷酒;
4. 心不在焉:电视开着而

不看;杂志翻着而不读;对自己通常感兴趣的事儿失去兴趣,连看球都走神儿;
5. 很容易莫名其妙地被惹怒,或感觉被冒犯;
6. 喜欢一个人独处,虽然做出沉思的样子,但根本不是在沉思,坐在角落里目光呆滞,郁郁寡欢;
7. “性趣”大减,那几天夫妻生活过得极为平淡,对妻子的“暗示”装糊涂,甚至反感;
8. 睡眠并不缺乏的情况下却总是犯困,或者失眠。

此外,他还可能有的症状是:过敏、磨牙、反胃、嫉妒、背痛、脖子僵硬等等。在男人的这段“假期”里,他还会疏远他认识的人,甚至独自离家出走。经过3个月的记录,如果上述表现

中有两项以上比较规律性地出现,你就找到男人“例假”期了。

在男人的“那几天”,和女人的多种宣泄、发泄方式不同,男人有泪不轻弹,男人有话不爱说,男人有病不去看,即便内心浪涛汹涌。

结果是,很多看似没什么波澜的事儿,却常常在平静的表面下埋下暗流的种子。更要命的是,由于没有特别明显的“例假”标志,包括自己在内,没人知道是怎么回事,也不可能做出合理的对策。结果,稀里糊涂地做出自己都无法解释的傻事,男人人生中很多灾难性的事件往往都发生在男人“例假”期间。如果女人月经是“倒霉”,那男人那几天可就是“倒了邪霉”了! 尹璞

身体密码 Health Code

缺维生素D者死亡率

奥地利格拉茨大学内分泌学家哈拉尔德·多布尼格等人对3200多名平均年龄62岁的志愿者实施了为期8年的追踪调查。研究结果显示,维生素D含量低的人群死亡率相对较高。医生建议,除晒太阳



外,人们还可通过牛奶和高脂肪鱼类等食物来补充维生素D。

喝茶使人头脑敏锐

新加坡最近发布的一份报告说,喝茶有益大脑,可减缓脑细胞衰老,使人保持头脑敏锐。新加坡科学家研究了2501名55岁以上中国人的喝茶习惯,研究结果显示,三分之二喝茶者两年间记忆力测试成绩相当。相比之下,35%



不喝茶的人,两年后测试成绩平均下降两分,这意味着认知力下降。

餐后半小时喝水可促进减肥

有些人有着这样的谬论,不喝水可以减肥!现代医学专家可以明确地告诉你:这是一个错误的做法。想减轻体重,又不喝足够的水,身体的脂肪不能代谢,体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水为介质进行的。



你可以在用餐半小时后,喝一些水,加强身体的消化功能,帮助你维持身材。

性情解码 Decoding Disposition

性趣像是一只古怪小鸟

陈栗子

性趣就仿佛是一只古怪的小鸟,它行踪飘忽,会忽然而至,又忽然而飞走。有时候它会在不合时宜的地方出现,比如开会的时候。

LINDA看到刚上任的英俊上司,以及他因为炎热而扯开的领带,忽然呼吸急促,口干舌燥,下身一热,性趣翩然而至。所有人都正在热切地讨论公司大计,LINDA又羞又急,但有什么办法呢,性趣就是这样诡异。

所以,当大家在KTV里唱得正欢,而上司走过来跟她合唱的时候,性趣的出现也就不奇怪了。

而当上司开车将她们挨个儿送回家的时候,LINDA忽然欣喜地发现自己是最最后一个。两个人边说话边慢慢地开车,LINDA并紧双腿,全身紧绷,努力掩盖自己上升的欲望。

鉴于成熟女性的自我约束,她特地往旁边坐了坐,并且摇下车窗,呼吸了一点儿新鲜

空气。性趣略微减退,理智缓缓上升。这时,她发现上司的手已经放在了她的大腿上了。

那一刹那,LINDA忽然不知道该如何反应。天知道,她刚跟自己的性欲作了殊死搏斗,好不容易将自己拯救出来,结果她眼看又要把自己打入万劫不复的境地……她看着他那双好看的手,明显是一双久经沙场,经验丰富,其动作和频率都那么……巧妙和熟练。

然而就是在这那一刻,那只古怪的性趣小鸟好像受惊一般飞走了。LINDA甚至清晰地感觉到自己慢慢冷却下来,她听见自己镇静地说:“×总,我到了。谢谢你送我。”她推开门下车,还在车窗外友好地向上司挥了挥手。上司不动声色,笑了笑,开车走了。

LINDA站在路边等的土,夜风凉爽,性趣不见踪影。我们好歹是文明人嘛。她这样自嘲。

分类启事 遗失公告 寻人 寻物. Includes various lost and found notices such as '南京龙华中大酒店有限公司' and '南京菜篮子超市有限公司'.

汽车广场. Includes sections for '求购工程机械', '转让汽车', '求购汽车', '转让摩托车', and '转让工程机械' with various listings and contact information.