

□微情感

一个好男人胜过一万种护肤品

文/犀利妈

男人都是视觉动物，在这个看颜值的时代，女人们都是颜值不够化妆来凑的。那么犀利妈今天想和各位辣妈谈的并不是化妆，也不是护肤品，而是想和大家谈谈男人的爱对我们影响。

犀利妈的婆婆今天48岁了，并不是一个特别年轻的岁数，可是她看起来就是异常年轻漂亮，异常到比隔壁屋40岁的阿姨还要年轻。老公是一个比较邋遢的人，说话也喜欢大声嚷嚷，外貌也很一般，犀利妈和老公还没结婚，我第一次见他们的时候总觉得他们不配，觉得婆婆那么漂亮，应该年轻的时候能找到一个更好的。慢慢相处下来，我才知道为什么婆婆这么年轻，因为老公对她太好了。过年的时候，老公一大早就起来把地拖了；我们住7楼，楼梯房，他一大早就去把早点也给我们买好了，还顺便把中午的菜也买回来；吃完饭都是他洗碗；说话虽然粗声粗气，但是婆婆一说他，他就会放低音量。他们出门还会挽着手，比年轻的时候更恩爱。

原来，对女人来说：一个好男人胜过一万种护肤品！

犀利妈之前也私底下问过老公：妈妈看起来那么年轻，到底是用的什么护肤品哦？老公说，她也没有用什么啊，就普通的面霜。好吧，看来重点真的不是护肤品，而是天生丽质加爱的滋润。

所以才说一个好男人胜过一万种护肤品！这种男人，除了在经济上面能养得起你，还能让你从身体和性格上面进行改善，让你活得更加开朗，让你看事物更加全面，而你也能利用你的优势滋润回你的男人，那么你们就能彼此滋养，实现双赢，也可以解读为能量相融又相当。

找一个真正养你的男人，会让女人从身心、性格、气质，甚至容貌都有所改变。这就能解释为什么有的人结婚后会变美，有的人却变丑。

不要小瞧爱的滋润。其实观察周围的人，我们可以看到，婚后变憔悴变丑了的女人，大多数都是因为她们的老公不是她们的护肤品。而婚后越发漂亮的的女人，除了不为物质生活担忧，其中最重要的一点就是，她们的男人，能在身心上面“养得起”她们，起到了护肤品的作用。相由心生，所以，她们才能越发光彩照人。

要看一对夫妻婚后的生活幸不幸福，看女人样貌就能大



概了解。真正“养”女人的男人，不用去费心了解这个男人的身体品性，只看女人的状态就可以知道。如果一个女人的眼神是安定的，脸上是有光华的，那就算是嫁对人了，找到了合适的护肤品。如前所述，那些婚前看着不好看，婚后却越来越漂亮的的女人，给人的感觉越来越好，就是嫁对了“养”自己的男人。

可能很多女人会说，要找到这种“护肤品”男人，是很难的。自然，有钱又滋养你的男人，是极佳。但是我们要相信自己的感觉，在相处中，如果你觉得是轻松、快活、能放心做自己的，会感觉越来越像传说中的灵魂伴侣，那这个男人，他的爱就能成为你的护肤品。

如果一个女人在婚后越变越不如前，除了年龄的因素，在很大程度上，男人是需要负一定责任的，就是因为男人没有用爱来滋润你的妻子，你的妻子才会越发灰暗。男人不要抱怨你的妻子为什么不如恋爱的时候好看了，她之所以这样，还不是为了这个家，还不是因为你。就算时间对女人的伤害再大，也没有男人不爱的伤害大。

犀利妈说：

一个好男人胜过一万种护肤品！因为生活在老公的爱中，女人的心柔软而舒畅，温润而又安定，她会宽容地对待身边的每个人，会制造出愉悦、温馨的家庭氛围。而在整个过程中的她，散发出来的温柔，会让见到她的人，觉得光彩照人，越发漂亮。

今日女报微信粉丝“幽枫”推荐分享

□微养生

长寿需要的5个微条件，看到第一条我就惊呆了

怎么才能让自己长寿呢？

1 微胖

稍微胖一点才是既好看又健康的身材，任何年龄段的人都不应该过分减肥。

衡量人体胖瘦，国际上通用一项指标——体质指数(BMI)。BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方。刊登在《新英格兰医学杂志》上的一项研究发现，中国、日本、韩国等东亚人群将BMI控制在22.6至27.4，死亡风险最低，高于或低于这一范围的人，死于癌症、心脑血管疾病或其他疾病的风险都将增加。美国一项针对600万人、长达40年的调查也发现，超过标准体重10%至15%的人寿命最长，死亡率最低。

微胖的优势在中老年群体中更为突出。日本的研究显示，与偏瘦的人相比，40岁时体重稍微超重的人寿命更长，能多活6至7年。其原因在于，皮下脂肪稍多利于储存能量、抵抗寒冷、提高免疫力、保护重要器官，从而延缓衰老。

2 微凉

温度和健康的关系密切，尤其是室温和饮食温度。研究表明，最佳环境温度是18℃至20℃，此时人体感觉微微发凉，但机体免疫能得到最大发挥，抗病能力更强，睡眠质量更高。

饮食也讲究低温。一方面，烹调方式上，应以凉拌、蒸、煮等低温烹调为主，能最大程度保留食物营养；煎炒、油炸等高温烹调，不仅会造成维生素等营养元素的大量损失，还可能生成致癌物。

3 微饿

长期坚持吃到七分饱，不仅可以保证营养摄入，还利于控制体重、保持头脑清醒。但对很多人来说，保持七分饱状态越来越难。

七分饱是一种似饱非饱、对食物意犹未尽的微饿感。胃里没觉得满，对食物的热情已有所下降，进食速度变慢，但还是习惯性地想吃，可如果把食物撤走，很快就会忘记吃东西。通常来说，在吃饭时间相对规律、固定的条件下，这顿吃了七分饱，在下一餐之前不会有明显的饥饿感，否则就说明没吃到七分，可以再加点饭量。

4 微汗

运动中出汗多少常被人们用作评判运动效果的标准。但对中老年人来说，大汗淋漓并非最佳运动状态，可能导致虚脱、跌伤，诱发气喘、胸闷、腹痛等。因此，中老年人应遵循适度原则，以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。

坚持每天至少在户外活动30分钟，最好1小时；运动最高心率控制在“170减去自身年龄”的范围之内；散步、游泳、打太极拳等都是不错的选择。

5 微患

长寿离不开乐观豁达的心态，而豁达的心态又来源于淡泊名利、难得糊涂的处世哲学，就像一位百岁老红军所说：“不图名、不图利、不着急、不生气，就能活个大年纪。”

今日女报微信粉丝“李艳兰”推荐分享

□涨姿势

她往洗发水里加入一片阿司匹林，效果竟这般神奇

假如孤处荒岛，如果选择随身携带某种药物的话，那么可能首先想到的就是它，阿司匹林 aspirin。

——这句话足以证明阿司匹林的独特价值

男人傍晚回家发现衣服上都是头皮屑，和妻子说后，妻子往洗发水里加了一片阿司匹林，奇迹发生了……

——这是生活中的小事

阿司匹林是1899年发明的治疗阵痛、风湿、抗血栓的药物，一百多年以来药物更新换代的速度已经令人眼花缭乱，但阿司匹林却从未被挤出药物市场。相反，现在越来越多研究发现了它的很多新作用，比如前段时间《纽约时报》就报道了它能治结肠癌。

其实，阿司匹林除了口服治病以外，还能加入到洗发水里，对去屑和护发也有神奇的效果，今天就和我们一起来学习一下如何用阿司匹林护发吧。

这是从国外慢慢流行过来的，我们不得不说外国人真会玩。

先认识下，阿司匹林长什么样？我们也想知道，特意找了几张图认识下。



再告诉您：

为什么阿司匹林可以护理头皮呢？阿司匹林具有消炎作用，用它来洗头能抑制真菌引起的头皮屑，而且阿司匹林所含的主要成分是水杨酸，能修正不正常的细胞脱落，减少头皮屑产生，对头皮同时有护理作用。下边就把小步骤分享给大家：

小步骤：

- 1、将4片阿司匹林碾碎。
- 2、粉末倒入洗发水瓶中，轻微摇晃使阿司匹林与洗发水混合均匀。
- 3、洗发时，将泡沫停留在头发2~3分钟，让阿司匹林充分发挥作用，再冲洗干净。

今日女报微信粉丝“冯一艘”推荐分享



扫二维码，关注今日女报
微信，有惊喜哦！