

■微话题

男人最美的情话是：放下，我来

文 / 李津

01 小艾有一个让女人们羡慕让男人们不屑的老公。

想当年小艾可是远近闻名的美人，追求者众多，可她偏偏就看上了长相和实力都平平的斌。

最要命的，斌在另一个城市。但小艾还是开始了这段异地恋。

看着自己心目中的女神就这样陷入了爱情，追求者们实难平复！我们到底差在哪了？不过是不会甜言蜜语那一套。

于是乎众男人皆眼巴巴盼着小艾失恋的消息。但他们盼来的却是小艾的结婚请柬。婚后的小艾变本加厉的面若桃花，幸福感仿佛比从前更胜一筹。

婚后两年，斌的电话仍每日一次，准时在午饭时打过来，不知道他在那边说了什么笑话，小艾每每笑得前仰后合。

每日一次的电话只是九牛一毛，每个周五，斌会挤上3个小时的火车来小艾的城市，顾不得疲惫带她逛街、吃夜宵。为了和小艾多相处几个小时，他舍不得周日返回，而是在周一赶最早的火车回去上班；每个月，总有几次快递从斌的城市寄过来，从衣服鞋帽到小玩偶，样样漂亮别致，让人感叹斌独到的审美和惊人的细心；那年公司组织旅游，斌特意休了年假陪小艾一起，途中别人都喝着筒装的矿泉水，唯独斌背着一罐蜂蜜，每天给小艾沏一壶……

如此种种，让所有以前不服的男士们都不胜唏嘘。这唏嘘的背后，显然少了些不屑，多了些佩服，扪心自问，这样的事他们真的做不到啊！

如今，小艾辞职去了斌的城市，两个人结束了双城生活，还有一个可爱的宝宝，但日子还是那么活色生香。

02 许多人感叹，这是活生生的正能量啊！这真人实例也让许多想要投机取巧的男士们改变了想法：真的，要想讨到好老婆，光是甜言蜜语不够，要想过上真正幸福的生活，还是得实实在在对老婆好啊！

男人都说女人难懂，其实她们本质都是单细胞动物，要的不过是一份发自内心的体贴。

无论相貌是美是丑，性格是务实还是浪漫，步入婚姻里，她们追求最多的是内心的安定，一副结实的肩膀，一个稳稳当当的家，这就是女人的全部天空。

其实，步入婚姻中，女人较恋爱时已被动了许多，她们从众星捧月的骄傲中选择了你，想要“愿得一心人，白首不相离”。

在这个时候，男人有什么样的态度和行动，对家庭的幸福至关重要。

许多男人在婚后抱怨，老婆越来越不理解人，喜欢胡乱猜疑，无理取闹。

在这个时候，你是不是也应该想一想，是什么让你的老婆从一个体贴温存的姑娘变成了现在这个样子？除了你给她们挑的刺，是不是还有你自己的原因。

是的，女人确实生性浪漫，她们喜欢花前月下，喜欢委婉动听的情话，但如果男人觉得这些都是属于恋爱时的事，现在结婚了那些形式主义都可以抛弃了，那么你错了一大半。

两口子过日子，你可以不天天情书、日日情话，但你的行动不能变。因为，无论是恋爱还是结婚，女人的需求从来没变，那就是，她要你让她感觉到，你爱她，在乎她，你的心离她的心很近。

女人喜欢鲜花、情话，更喜欢生病时你的安慰，困难时你的扶助，孤独时你的不离不弃。

03 当然，我也可以肯定，那些在行动上欠缺的男士，并非全部不疼爱妻子，有些或许只是考虑欠周全，脑子少转了那么一个弯，比如说前几天我在餐馆碰到的一幕。

小两口带着孩子来吃饭，点餐时男人主动对老婆说：“点你和宝宝爱吃的！”

然后一样一样读出来，得到女人的首肯才继续下一个。但等菜上来了，男人抄起筷子就不管不顾地吃了起来，而且不断对女人说：“哎，这个好吃，嘿，那个好吃，你快吃啊，快吃啊！”

再看女人，左手抱着孩子，右手从妈咪包里依次取出婴儿碗、勺，用清水涮过，再一点一点捣碎食物喂到宝宝的嘴里。小孩儿活泼好动，其间不断捣乱，女人应接不暇，何来的第三只手吃那满满一桌子的菜！

但男人的嘴始终不停，不断催促着：“快吃啊，你怎么不吃啊，看菜都凉了！”在男人第三次说这句话的时候，女人的脸上明显带了些愠色，急的我恨不得过去拍那哥们儿：“嘿，你把孩子接过来，帮老婆腾出一只手就那么难吗？！”



其实，我能感觉到，对于这对小两口，应该不存在不相爱的问题，男人也并非是个笨家伙，只是在此情此景下，他的情商实在是让人“捉急”。

对于婚后的男人们，我想说，你们有你们的难，有你们的累，尤其是有了孩子后，肩上的担子会重许多，时常忙到没有时间去体察女人的心。

但是男人们，咱们不说为了家庭幸福这么空洞的话，就算是为了你的生活能更温馨点儿，你的老婆能更体贴一点儿，咱也要时常能抽空想一想如何去对待你的女人这个问题，哪怕是拿出恋爱时用心的几分之一，对你们也大有裨益。

我相信凭你的智商一定可以搞定哦！

女人喜欢蜜语甜言，更喜欢行动派，如果二者兼具，岂不是更好？或许有点难，但咱得努力啊，哥们儿，等待你的可是一辈子幸福的光明大道。

今日女报微信粉丝“分丫丫”推荐分享
来源：婚姻与家庭杂志

■涨姿势

难怪你看起来比同龄人老，就因为你老做这件事

健康长寿是很多人的梦想，要实现梦想其实并不难，养成良好的生活习惯就可以喽，以下这些坏习惯可要注意避免。



1 睡眠不足

睡眠不足可能降低人体对葡萄糖的调节能力，同时减少瘦素分泌，增加饥饿素分泌，使人容易感到饥饿，间接造成脂肪代谢异常。建议每天至少要保证7小时的睡眠。

2 久坐不动

研究发现，久坐不动使新陈代谢变得迟缓，长期如此，容易面临高血压、糖尿病的威胁。相比之下，每隔一段时间就起身活动的人，患代谢综合征的几率更低。

心理学家表示，即使每天都去健身房，但其他时间全部都坐在椅子上，也算久坐。建议上班族最好养成随时站立的习惯，比如站着打电话、开会等；久坐后要起身扩扩胸、伸伸懒腰、活动颈部。

3 喝酒总贪杯

大量摄入酒精会给肝脏带来负担，导致新陈代谢低下，脂肪更容易积聚。不过，美国亚特兰大疾病控制中心的研究发现，喝少量低度酒可以加速血液循环，促进新陈代谢。所以，喝酒切忌贪杯，适度喝点葡萄酒有助新陈代谢。

4 饮食太“精致”

总吃精米、精面，以及蛋糕、饼干等精加工食物，会导致维生素B、E缺乏，并会减少钾、锌和铁等微量元素摄入，进而影响人体的代谢。

优质蛋白质含量高的食物，比如鱼、虾、豆类等，本身有促进新陈代谢的作用。燕麦、荞麦等全谷食物含有丰富的膳食纤维，能够降低胆固醇、清洁肠胃，帮助新陈代谢处于正常水平。

5 从不吃辣

研究显示，辣椒中的辣椒素会刺激新陈代谢，让身体细胞加速活动，有助控制体重。不妨根据自己的口味定期吃点辛辣食物，

如辣椒、芥末、胡椒等。

吃辣时最好配一些凉性食物，如鸭肉、鱼肉、苦瓜、莲藕等，可清热生津、滋阴润燥。需要提醒的是，阴虚体质、实热体质等易上火的人，吃辣椒要节制。

6 不爱喝水

多项研究发现，每天至少喝6~8杯水，新陈代谢才能保持正常，进而防止便秘、促进消化，更能维持循环系统正常。不建议用甜饮料代替水，更要少喝冷饮。

7 不吃早餐

研究发现，不吃早餐，大脑会释放出需要高热量的信号，导致午餐和晚餐摄取“垃圾食品”的几率大增。长期如此，新陈代谢逐渐紊乱，肥胖、高血压、高血脂等都会找上门来。研究显示，早餐吃得越丰盛，血糖、血脂控制得越好，患代谢性疾病的风险越低。



8 饮食不规律

有些人吃饭没节制，爱吃得饱饱的，长期如此，容易因热量摄入太多导致脂肪过剩，让脂肪代谢失衡，最终血脂增高。还有些人常因怕发胖而吃得太少，反而会让新陈代谢来个“急刹车”。

研究显示，禁食3天就足以破坏代谢功能。因此，要想控制体重，应该多吃水果和蔬菜等高纤维、低热量的食物，并且一定要吃主食，可以用粗粮来替代部分精米白面。

今日女报微信粉丝“长河”推荐分享 来源：健康圈



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！