

人们都说眼睛是心灵的窗口,眼球运动和眼神的交流能够表明人的想法。近日美国MSN网站就总结出10种眼部动作或表情所代表的意义。

1.瞳孔的大小。人们可以控制自己的面部表情,但不能控制瞳孔,它能告诉别人你的喜好。研究表明,当你看到喜爱的人或物时,瞳孔会放大,看到不喜欢的人和物时,瞳孔就会缩小。美国联邦调查局前任反情报官和肢体语言专家乔·纳瓦罗说:“当我们感到紧张时,瞳孔也会收缩。它是人类固有的生理现象。”

2.眼皮抽搐。美国圣地亚哥克利尔维尤眼睛和激光治疗中心的医疗部门主任和眼外科医生桑迪·费尔德曼说:“眼皮抽搐是眼睑痉挛所引

眼睛暴露你的想法

眯眼表示厌恶 眨眼可能说谎

起的,可能表明人们承受了压力或患有某种疾病。”

3.眼睛左顾右盼。一些专家认为,人在说谎时,眼睛会先向上看然后向右看。纳瓦罗却认为,根据人们处理信息的方式,眼睛会朝特定的方向看。眼睛左顾右盼不一定是在说谎,只表明他在处理信息。

4.眨眼速度。人在说谎或处在压力状态下时眨眼速度非常快;在放松情境下(例如阅读、做白日梦和用

电脑工作时)眨眼的速度会放慢,通常每分钟眨眼在8~21次之间。

5.遮住眼睛。如果你想请朋友帮忙,他们在做出同意的回答时揉了揉眼睛,表明你的请求让他难为情了。纳瓦罗将这种肢体语言称为“遮住眼睛”。先天失明的孩子如果听到不喜欢的事情,也会遮住自己的眼睛。

6.眼神交流。一个人看着你的眼睛说话并不一定是准备告诉你真

相。纳瓦罗说:“当人说谎的时候,更多的眼神接触是想探明你是否相信他。”此外,盯着其他人眼睛看的长度也与社会文化有关。

7.眯着眼睛。美国旧金山一家名为“语言技能”的沟通培训公司总裁凯拉·黑尔·奥尔特说:“当人们觉得一些事物让他们感到恶心或反感时,或感觉自己被错误的指责时,他们的反应就是眯起眼睛。”她说:“眼睛眯缝得越严实,厌恶感就



越为强烈。”

8.扬起眉毛。当人们感到快乐和满足时,就会扬起眉毛。这种面部表情表达了一种积极的情绪,临床上患有抑郁症的人是不会表现出这种行为的。

9.睁大眼睛。睁大眼睛蕴含了多种不同的含义,具体取决于脸部的其他特征:睁大眼睛的同时,眉毛高耸和脸颊凹陷,可能表示恐惧;睁大眼睛时,扬起眉毛并面带笑容,表示幸福和颇感兴趣;睁大眼睛迅速一瞥后就回到正常神色,则表示惊讶。

10.目光呆滞。当你向听众讲故事时发现他们的目光呆滞了,听众很有可能处于精神游走状态,表明他们感到厌烦。如果在与异性约会时出现这种情况,这就清楚地表明你没戏了。

常看婆婆岳母 幸福感强

婆婆和丈母娘在影视剧中经常被刻画得蛮横和多管闲事,但研究显示,多和她们相处能够使你更快乐。据英报道,澳大利亚迪肯大学的科学家发现,经常和两位母亲联络的夫妻在婚姻生活中更快乐。

迪肯大学的研究者对2000位澳洲人进行了电话问卷调查,结果显示,每周一次探视双方母亲的夫妻,幸福指数达到了78.7,远高于通常范围的73.7~76.7。那些经常和一方母亲保持联系的人幸福指数为74,而既不和婆婆也不和岳母联系的夫妻幸福指数为71.6。

“这表明拥有一个亲密的家庭很重要,”迪肯大学梅丽莎·温伯格博士说道,“而且保持平衡的家庭生活会让夫妻的生活幸福感更高。”只和一位母亲保持联络会导致家庭关系的不平衡。试想,如果你的伴侣没法像你一样和母亲联系,你就有可能会产生失望甚至怨恨的情绪。

第一道保险:学会乳房自查

专家指出,女性每个月都要自查乳房。自查的方法有两种:1.镜前检查。站立,双臂垂放两侧,观察乳房外形,正常的弧形轮廓是否变得不平整,有没有橘皮样的凹点,挤压时有没有液体从乳头溢出。如果出现以上情况,应尽早去医院就诊。2.躺着检查。平躺在床上,以乳头为中心,用指腹按顺时针方向紧贴皮肤做循环按摩。检查时用力要均匀,以手指能触压到肋骨为宜。如果发现结节、包块,需去医院做进一步检查。需要提醒的是,月经正常的女性自查的最佳时间是在月经来潮后的第9~11天,这时比较容易发现病变,绝经后的中老年女性不受时间限制,可以随时检查。自查时不要忘记检查腋窝和锁骨位置,有些增生组织也可能在乳房周围生长。

第二道保险:培养3种好习惯

乳房健康离不开正确的生活习惯。据美国“健康日”网站报道,美国癌症研究院马丁·怀斯曼博士研究发现,女性如果能坚持好习惯,可降低四成乳腺癌的发病风险,这些好习惯包括:

1.保持愉快心情。摆脱糟糕的情绪,是对乳房最及时的保护。专家表示,长期紧张、低落的情绪会导致乳房疼痛、包块及乳腺增生等良性疾病。如果患者本身性格内向,不会排解压力,则可能造成恶性后果。荷兰研究发现,乳腺癌与抑郁情绪之间有明显联系。

2.加强锻炼,保持体重。美国癌

症研究院苏珊·希金博特姆教授指出,运动不仅可以预防乳腺癌,还有助于乳腺癌患者的康复。因此建议大家,每天至少做半小时运动,散步、慢跑、游泳、跳舞等运动都可以。

3.不要趴着睡。经常趴着睡觉可能导致乳房畸形和下垂,女性的最佳睡姿是侧卧,可以在乳房下面垫个小枕头。

美国癌症研究院专家还提醒,尽量避免晚育。过晚婚育会使女性体内激素水平失衡,增加乳腺癌的发病几率。还有证据显示,母乳喂养会降低乳腺癌的患病几率。

第三道保险:多吃乳房“喜欢”的食物

和人的味觉一样,乳房也有“最爱”和“最怕”的食物,大豆、菌类、海带、坚果、鱼类等海产品以及乳制品是乳房的最爱。专家表示,一项针对约5000名20~74岁的乳腺癌新发病人长达5年的随访显示,多吃豆制品,能显著降低乳腺癌复发和死亡风险。每天吃100克白豆腐,或喝500毫升浓醇的豆浆,就能获取足量的大豆蛋白质。黑木耳、香菇等菌类食物能增强免疫力,有较强的防癌作用。海带中含有大量碘,可调节内分泌,降低女性患乳腺增生的风险。坚果

类食物含有大量的抗氧化剂和维生素E,既抗癌又能让乳房富有弹性。鱼类及海产品富含人体必需的微量元素,能保护乳腺。牛奶及乳制品则含丰富的蛋白和钙质,可预防乳房炎症。而高油高脂的食物最让乳房害怕,它可以改变人体内分泌环境,增加癌变几率。

第四道保险:常给乳房做保养

专家告诉记者,胸部按摩可以增强韧带的弹性,从而达到紧实丰满的效果。按摩方法是,躺在床上,由乳房周围开始,向乳头旋转着轻按,先是顺时针方向,然后逆时针方向再按一次,直至乳房皮肤微红,最后连续提拉乳头5~10次,早晚各1次。平时也可以做一些扩胸运动,有利于胸部健美。

专家还提醒,乳房的补水也非常关键。每天用温度与体温相当的湿毛巾敷乳房10~15分钟,不仅防止皮肤干燥,还有助于乳房坚挺。淋浴时,还可用水洒冲洗按摩乳房,能加强新陈代谢和血液循环。

第五道保险:穿对内衣解放双乳

胸罩作为女人的“密友”,也会偷偷扮演乳房“杀手”的角色。专家告诉记者,文胸尺寸太大,会使乳房下

西瓜等。叶黄素跟玉米黄素可在深绿色多叶蔬菜中找到,如菠菜、芥兰、芥菜、西洋芹等。

3.B族维生素。它关系着视神经的健康,也有保护角膜的作用。缺乏B族维生素,容易发生神经病变、神经炎,眼睛易畏光、视力模糊、流泪等。糙米、胚芽米、全麦面包等全谷类食物,还有肝脏、瘦肉、酵母、牛奶、豆类、绿色蔬菜等,都富含B族维生素。

4.维生素C。专家说,番石榴、猕猴桃、木瓜、橙子、葡萄柚、草莓等含维生素C较多。同时当季水果的维生素C更高。一些蔬菜既有维生素C,又可提供β胡萝卜素,如青椒、芥兰、西兰花、菠菜、西红柿等。但维生素C怕热、怕光线、又怕铁锅,最好尽量生吃以减少营养素流失。

5.维生素E。维生素E也是抗氧化物,植物油(例如橄榄油、黄豆油、

花生油、葵花籽油等)、坚果类(例如核桃、杏仁、腰果、花生、松子、葵花籽等)、小麦胚芽,都是维生素E的良好来源。

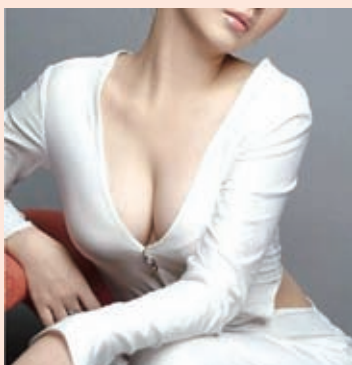
不过,专家提醒,要控制油的摄入量,以吃饭的瓷汤匙为单位,一天至多两汤匙。坚果类的能量也不低,每天最多只能吃两把。坚果类尽量不用盐炒、不加糖。

6.花青素。美国梅奥医学中心指出,花青素这种抗氧化剂可以增强夜间视力,减缓眼睛黄斑退化。红、紫、紫红、蓝色等颜色的蔬菜、水果或浆果,例如:红甜菜、蓝莓、蔓越莓、黑樱桃、紫葡萄(皮)、加州李等,都含有花青素。

7.锌。身体要清除自由基,需要锌等矿物质帮忙。另外,研究发现,缺乏锌可能导致黄斑部退化。锌在生蚝、贝类、鱼虾等所有海鲜中都有。另外,小麦、坚果中,也含有锌。

抚摸自查 少穿胸罩 心情愉快 多吃海带

给乳房上六道“保险”



丰满、挺拔、健康的乳房是女性美的标志,可生活中总有一些“不速之客”去打扰这份美丽。伴随着生活节奏的加快,乳腺疾病的发病率越来越高,而乳腺癌如今已成为城市女性健康的“头号大敌”。因此,女性对乳房的呵护要贯穿一生。本期结合多项研究,并采访多位权威医学专家,为女性的乳房上六道“保险”。

垂,起不到托胸的作用,而尺寸太小,穿起来胸部又会有压迫感,不利于透气,严重时会影响乳房血液循环及淋巴的正常回流,胸部的“毒素”排不出

去,导致乳腺炎或乳腺增生,甚至增加乳腺癌的患病几率。因此,佩戴胸罩应该遵循以下几个原则。

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。其次,胸罩要选用棉质的。再次,在挑选内衣时,要注意胸罩的尺寸,乳房与胸罩之间的距离,要能容纳1~2个手指,并且穿起来要感觉很舒适。切记胸罩不能太紧,特别是那些有钢托的,胸围尺寸一定要宽一些。最后,不同年龄段的女性要选择适合自己的胸罩。胸部较大的女性,内衣肩带要宽一些,否则会使肩部的承托力度不均匀,长此以往会导致背疼或胸部下垂;哺乳期一定要戴胸罩,否则胸部容易下垂;50岁后,女性切忌穿戴有钢托或纤维质地的胸罩。

第六道保险:高危人群定期检查

除了自我保健,乳房健康更离不开专业检查,尤其是高危人群。专家告诉记者,经过临床总结,以下几类人要特别注意:一是年长的女性,年龄越大患乳腺癌的风险越高;二是月经初潮小于12岁,绝经年龄大于55岁的女性;三是仅生育一胎且生产时年龄高于35岁,或终身未育的女性;四是一侧患乳腺癌,或者曾经做过乳房手术的女性;五是绝经后肥胖或更年期接受过激素替代疗法的人;六是有乳腺癌家族史的人。另外,长期在高强度压力下生活、爱吃高热量食物等,也是导致乳癌发生的高危因素,建议二三十岁的女性可以1~2年体检一次,40岁以上的女性最好每年检查一次。