



2014=爱你一世

# 全球情侣 最心动时刻+最有爱 “小姿势”

传说中的“爱你一世”年到了。  
今年情人节当然比往年更浪漫。  
我们收集了10件让你心情大靓的浪漫情事  
和11条最辣爱情小知识,你可以大方跟他分享,  
让他爱你更甜蜜。 编辑/邢荣 美编/白燕

# Part 1 最心动时刻

## WOW, 每个女人心中都有个公主梦。

你心中也藏着一个公主梦？把梦想变成现实，其实一点不难，只要有爱在身边，天天都是心动时刻。

### 1 你的背影，才是最美的风景

2013年3月，一组以女子背影为主题的旅行照片突然在Instagram上蹿红，它的拍摄者、俄罗斯摄影师Murad Osmann因此吸引了超过56万粉丝。这组名为“Follow Me”的照片，如实记录了他和女友从2011年巴塞罗那开始旅行的有趣元素：女友穿着各种衣服，从连帽衫、礼服、比基尼到几乎全裸，从背后牵着Murad，前方是一处处异国风景，包括自由女神像、大本钟、威尼斯的贡多拉和远东的雨林。有恋人在镜头里，一切风景都看起来更加美好。



### 2 为爱建一座梦幻城堡

住在童话般的城堡里，可能是女人童年有过的梦想，德国有一对夫妇把这个梦想变成了现实。汉兹是位出色的水泥匠，从1975年开始，他就跟妻子一起，打造属于他们的“梦幻城堡”——落成的古堡高15米、宽15米，塔楼、城垛、小径一应俱全，还有一间格林童话中“长发姑娘”的闺房和一座容量达1.8万公升的巨型水族馆。为了完成这座宏伟的哥特式建筑，他们37年没休假，前后花费了4万英镑！他们将城堡向公众免费开放，引来无数游客慕名前来参观。

### 3 晒出你的第21张照片

2013年4月，一场晒出你手机里第21张照片的活动，在微信朋友圈流传开，有人还没来得及搞清楚原委，就发了图。后来，大家才明白“21”背后的故事：美国拆弹专家泰勒·莫里斯在战争中失去了四肢，女友丹尼尔并没有因此离去，一直陪伴他完成一次又一次手术，并用21张照片呈现了他们相识、分别、重聚和结婚的过程。看着她陪他一点点找回生活的希望，你一定会更相信：“Love conquers all”（爱情能战胜一切）！







摄影/Jeff Salvage

## 4 穿着婚纱环游世界

有人喜欢点缀着珍珠的婚纱,有人偏爱长长的蕾丝拖尾,也有人着迷公主式蓬蓬裙,但Jennifer对婚纱的唯一要求是,可以塞进一个背包里。

Jennifer 和老公Jeff Salvage都超爱旅行,2008年在智利复活岛举行婚礼后,他们用5年时间,背着自己设计的婚纱走了19个国家,行程达24万公里,拍摄了147组照片,背景包括中国长城、法国埃菲尔铁塔、阿尔卑斯山脉最高的马特洪峰,甚至还有牙买加的海豚湾和冰岛的雪原。Jennifer和Jeff在他们的网站上写道,“Jennifer穿着她的婚纱走遍世界来寻找冒险经历和美的感受,同时,也是一个永远不结束蜜月的理由。”



## 6 把求婚藏在游戏通关密语中

他总是对着电脑,冷落了你?

其实,他可能是在为你准备惊喜!

美国俄勒冈州一位电子游戏3D设计师芬克为了向女友求婚,精心设计了一款名为“骑士:寻找爱”的游戏,并以测试为由让女友试玩,破关后,屏幕随即跳出求婚信息:“为寻找此生唯一的挚爱,我四处寻觅,并勇敢面对许多危险。我相信,我已经找到了你……你愿意和我共度一生吗?”这样的求婚,她怎能say no?

## 7 有人可能说爱你,但不一定能等你20年

经历了20多年的分分合合,郑秀文和许志安终成眷属。据说,许志安曾先后7次向郑秀文求婚,终于在2013年8月成功——他推出大蛋糕,用鲜花、钻戒(至少3克拉)和单膝跪地三个经典招数,才抱得美人归。年底,郑秀文和许志安先在巴厘岛举行了一场小规模婚礼,郑秀文没穿婚纱,只一身白色长裙和凉鞋,在两家数十位亲友的祝福中互致誓词,并计划今年复活节再摆婚宴,请圈中好友参加。

## 5 用“私人订制”帮他戒烟

如果你们俩也是谈烟色变,那你可以向吉林的滨滨学习。为了让男友少抽点烟,她买了好几盒香烟,并在每一根上写了一句话:“乖,不吸烟,给你一甜枣”、“再抽烟,你的肺就黑了”……如此“私人订制”,他怎么忍心点燃。



## 8 化学情书,理工男这样玩浪漫

别以为学霸们只懂得埋头苦读,他们浪漫起来,一般人可能hold不住。“你的眼神、像二次蒸馏水一样纯洁,像转炉中的铁水一样灼热,像X-射线透射晶体一样深邃……啊!我以门捷列夫的名义发誓:Os At Li!”如果你没看懂最后那句话,没关系,很正常。今年,一封在微博上疯狂转发的“化学情书”着实让理工男扬眉吐气了一把。如果你也想用化学语言表达你们之间奇妙的化学反应,那下面这些神秘字符一定能帮到你:H At Tc(氢、砷、锝),Os As At Ge Nb(钼、砷、碲、锆、铌),Ga Os Pd(嫁、钼、钯)!翻译过来就是:“亲爱的,我深爱着你,嫁我吧!”



## 9 麦当劳婚礼很好玩

别人都向往盛大婚礼,英格兰一对新人史蒂文·阿舍和艾丽·马歇尔却决定在麦当劳举办婚宴。作为垃圾食品的资深粉丝,史蒂文和艾丽丽每周都会在快餐店约会两次,他们认为,这个帮他们培养感情的地方,最适合见证他们的爱情。当天,这对新人和33名家人乘坐豪华轿车来到麦当劳,而其他就餐的客人也对这突如其来的婚礼充满好奇,愉快地跟着打了一回酱油。

## 10 婚礼伴娘越多越有趣

2013年11月8日,Nalin和Nisansala在斯里兰卡首都科伦坡举行了阵容庞大的婚礼,除了126名伴娘,这场婚礼还拥有25位伴郎,以及20位男侍童和23个女花童。这个疯狂的主意是新郎Nisansala的嫂子想出来的,她是斯里兰卡有名的婚礼策划人和婚纱设计师。Nalin和Nisansala超过一对拥有96位伴娘的泰国夫妇,成为吉尼斯纪录中“拥有最多伴娘的婚礼”的纪录保持者,就连斯里兰卡第一夫人 Shiranthi Rajapaksa 也跑去凑热闹。



## 让他死心塌地,爱你一生一世

他当然会爱上你,因为你这么美丽、聪明又独立。不过,想让他离不开你,你还需要掌握11条超酷爱情小知识。因为,他需要爱的鼓励哦。

### 11 眉目传情更靠谱

斜对面的男人好像总往这边看,你该低头装着涩还是大胆迎上他的目光? 伦敦大学神经系统学家进行了一项研究,要求男女各8名志愿者观看40张人脸照片,照片中有些是正面照,另外是侧面照,同时对他们进行磁共振影像扫描,观察血液在大脑中的流向。研究发现,当志愿者与照片没有目光接触,脑部根本没有活动;只要有正面目光接触,脑部一个期待回应或欢愉的中心部位就会变活跃,对方魅力值越高,志愿者大脑活动越激烈。所以,如果你想鼓励他向你走来,不妨大方地回应他的目光,会让他更心动。





## 12 爱爱后的誓言,甜蜜度up up

智勇双全的探员跟性感的女主角激战过后,并肩躺在晨曦中,突然决定把自己埋在心底的秘密和盘托出……等等,这桥段科学吗? 答案是yes,不管是男人或女人,会在爱爱后更坦诚。人体在高潮后,会分泌一种名叫后叶催产素的荷尔蒙,它会激发你的亲社会行为,又被称为爱荷尔蒙或信任荷尔蒙。在两性学家看来,爱爱后的枕边风对情侣之间的关系非常重要。趁着后叶催产素还在体内发挥作用,多分享正面情绪,你们之间一定会越来越甜蜜。

## 13 Hold住他的视线,8秒就够

男人是视觉动物,他们的目光会情不自禁追随新鲜面孔,这也让他们一不小心就泄露心底的小秘密。科学家们发现,男性只需1/5秒就能陷入爱河;相比于不让他们心动的面孔,男性在心动时,会不自觉在对方脸上停留视线,时间长达8.2秒,是前者的几乎2倍。同时,美国加利福尼亚大学研究者也发现,男女在见面时,假如对眼前的异性有好感,就会下意识地看对方的眼睛。当男女对视达到8秒钟,彼此产生爱情的几率会成倍增加。

## 14 坐过山车表白,模拟的心动也有用

所有言情小说都用心跳加速来表现主人公陷入爱河的状态,但心跳跟真爱有关吗? 英属哥伦比亚大学心理学家Donald Gutton用一个简单的实验给出答案:男人走过一座惊心动魄的吊桥后,对途遇的女孩印象非常深刻;而走过一座普通的桥时,基本上没什么印象。心跳有欺骗性,但这不失为约会的好办法。看恐怖电影、玩过过山车,只要能让他心动,成功就在眼前。

## 15 重要约会? 等“好朋友”走了再进行

他会在无意识中察觉到你的“好朋友”来了?! 真的假的! 研究人员发现,男人不仅能通过嗅觉感知你的秘密,还会因为你处在不同的生理状态,影响对你魅力值的判断——处于经期后、排卵期前的女性,比在排卵期后、经期前拍照的女性吸引力更大。想跟心仪的他约会,不妨稍稍延后几天,让自己容光焕发时再出场。

## 16 多kiss,变更美

你已经知道一个热情的吻会动用面部29块肌肉,包括12种唇部及17种舌头部位的肌肉。但这有什么用? 研究发现,接吻是一种有效的锻炼方式,能使皮肤更加光滑,预防皱纹,并加速血液循环,比使用护肤霜或面膜效果更好! 另外,接吻还能在不经意间泄露感情——接吻时,人通常把头偏向右边,如果不是,就说明没全身心投入。





17

## 温暖让情人节更浪漫

一个白雪皑皑的情人节看起来浪漫,但处于零下的温度却让人心寒。研究人员发现,身体对温度的感知和心理感觉通常是相通的。渴望温暖是人类的天性,因为温暖会带来安全感。所以,如果你想带给对方这种感觉,就一定要为室外约会准备保暖工具——一杯热咖啡或一双手套,会让他从心底感受到你的温暖。

## 18 接吻比爱爱更重要

你或许一直认为,爱爱是爱情的最高阶段,也是让两人关系保持新鲜和甜蜜的良方。但美国实验心理学家却发现,当你拥有了幸福稳定的爱情后,你就不再需要那么多爱爱了,相比之下,接吻却始终是你们传递感情的最佳纽带。在恋情开始时,接吻能迅速拉近两人间的距离,同时把遗传学的蛛丝马迹传达到对方大脑,帮你潜在的配偶进行评估,维持恋爱关系。

## 20 请在天黑时说爱我

白天,每个人都在扮演自己的社会角色,所有行为和思想都在意识和理智的支配下进行,到了晚上才慢慢卸下伪装,从社会化动物重新变回个体角色,开始按个人意志来支配自己的活动。相比白天的理性,人在夜晚感情更丰富,心理防御也会降低。利用这段时间表白,成功率更高。

## 19 把“我”换成“我们”

想让爱情更甜蜜,并不需要花很多心思,一个小小改变就能让你们更亲密。美国加州福尼亚州立大学伯克利分校研究员观察了154对“从一而终”的中老年夫妇,发现在交谈中频繁使用复词——如“我们”、“我们的”的夫妻,说话语气、神态更相似,争论时的态度更积极,出现压力增加的情况较少;而你、我分明的夫妻,更易在争论中引发对婚姻的不满,争吵时间越长,压力感越大。



21

## 他不说,其实男人也爱抱抱

女人都喜欢拥抱,但外表冷酷的男人也喜欢吗?心理学家在对男性志愿者进行观察后发现,有一个动作能让男人一边放松,一边又感到骄傲和自信,那就是从背后给他一个拥抱。背部是人类承受重量的重要部位,当你从背后给他拥抱,会产生一种支撑作用,让他感到温暖。同时,拥抱还能让你和他的身体都释放催产素,这种哺乳动物激素由大脑下视丘“室旁核”与“视上核”神经元自然分泌,能降低血压、减少压力和焦虑以及改善记忆力。■