

巧做家务也健身

□阎涓涛

一提到健身,人们容易和爬山、跑步、打球等运动项目联系上,其实只要科学安排做家务,也能对健身起到事半功倍的效果。

每天清晨起来,第一个项目就是收拾床铺。收拾床铺主要是锻炼臀部,收拾床铺时可



能将臀部收紧,屏住呼吸,抖动臀部和大腿肌肉,如同跳非洲摇摆舞。早饭后,就可以开始扫地、拖地板了。在扫地、拖地板时,双手握紧扫帚或拖把柄,用力伸向远一点儿的地方,这样一来,腰部弯曲的角度自然会增大,双臂运动的力度也随着加大,其健身效果就

得到较大幅度的运动,再接着掸尘、吸尘,做腿部、背部和脚尖运动,手执鸡毛掸子或吸尘器柄,刷掸、吸收天花板和墙壁上的灰尘时,尽量将手向高处伸,背部肌肉向上拉,使脚尖着地,如同跳芭蕾舞。这样一来,能使小腿和脚上神经、肌肉得以收紧,背部肌肉不断张弛,使下肢挺拔健美。最后可以晃着手臂踱着步检查劳动成果,以达到浑身放松之目的。

如果你没有时间,能坚持半小时效果就非常好。做这些家务活儿时,你不妨播放一些稍微动感的音乐,这样一来,就不容易感到厌倦了。

不同年龄 用不同洁面品



20岁左右的年轻人,肌肤油脂分泌比较旺盛,洁面时可以选择皂类、泡沫类产品,这类产品的碱性强,对油脂有很强的清洁力。但是持续使用,也会伤害到角质层,导致以后肌肤的敏感性与弹性变差,专家建议搭配其他类型的洁面品交替使用。

30岁左右的人,肌肤油脂分泌比20岁时要减少很多,专家建议选择乳液洁面品温和洁面或者很细腻的泡沫洁面品。

由于年龄大的人肌肤缺乏弹性,所以推荐使用含有氨基酸分子的洗面乳,补充肌肤营养与弹性。随着年龄的增长,肌肤对刺激性洁面品的耐受力越来越低,尽量不要使用磨砂类洁面品。(桔子)

泪道按摩清眼眸

很多老人眼角黏性分泌物特别多,这是泪道有炎症或者堵塞的表现,建议做做泪道按摩。

具体方法是:食指指腹上涂少量抗生素眼膏,在鼻根及内眼角中央的泪囊区,顺时针旋转挤压泪囊,或向下后方按压。每天再滴抗生素眼液3~4次,每次6~8滴。如果症状仍然没有改善,建议到医院就诊。(项楠)

每天食用清蒸茄子有助腹部减脂



选用紫皮茄子2个,洗干净之后从中间切成4瓣,搁在锅里煮熟,拌上生姜粒、大蒜泥、酱油,就可以直接吃了。

茄子含脂肪和糖非常少,属于低热量食物,有显著的减肥作用。调上姜蒜,更能起到降血脂的作用。有肚臍的人坚持每天吃1份,日久一定能见效。(眉儿)

祖母的“爱术”

□刘桦



了几个词,发现她的祖母与祖父竟然搬过17次家,经历过两次战争。

看到这种变化和经历,女影星似乎对祖母有了点儿兴趣,又继续用“查找与替换”进行搜索,最后她搜索出18个使用频率最高的词,这些词和出现频率数被浓缩成这么一段文字:

我和他共同生活了60年零218天,他总共给我送过53次花,不过他吻过我51278次。我们吵过264次架,但他给我说过2852次对不起。我给他擦过

3612次皮鞋,他给我洗过12次脚,那是在我怀孕期间,我的大肚子使我无法弯下腰来。我给他叠了1967次衣服,他给我剪过19次头发;我给他买过321次袜子,他给我买过31次香水;他还让我怀过8次孕,生过6个孩子,流过2次产。另外,我们还共同用掉327管牙膏,参加过22次葬礼,一起和孩子出去野营96次。我们把衣服放在同一个柜子里27年,共同拥有14位朋友。

婚姻中的爱情都是非常朴素和平淡的,有时甚至还带着几丝苦味,如果带着年轻时的风花雪月和初恋时的浪漫情怀走进婚姻,婚姻不仅会让你失望,而且还会以死亡来向你抗议。然而,你一旦带着责任和义务走进婚姻,婚姻又会向你舒展它无限的魅力。在人的一生中,婚姻是一片最独特的风景。

两性漫画



有些女人总是把男人看做生活中温暖的阳光,并渴望生活在温暖的怀抱里。而每每令她失望的是,温暖的阳光并不是每天都有的。

吵架

丈夫惹我生了气,我气冲冲地对丈夫喊道:“我刚刚买了一个大皮箱,我已经和你过够啦!我要收拾东西,回我妈妈家!”

丈夫说:“晚了,你妈妈已经在这儿了,她刚和你爸吵完架,拎着大皮箱过来啦!”

愿望

我跟小气的老公摊牌:“我们结婚两年了,我生日你都没送一份礼物,你根本不疼我!”

老公:“当然疼你啦,以后不管你有什么要求或者愿望,我都会尽力满足你。”

我对老公的表现很满意,高兴地说:“那我现在只有两个小愿望……”

老公打断我:“嘘,说出来就不灵了。”

富养女儿 别让宠爱变溺爱

□本报记者 张海梅

“穷养儿子富养女”是许多家庭教育育女的“金科玉律”,男孩养志气,穷养儿子以培养男孩吃苦耐劳的性格,不致成为纨绔子弟;女孩养贵气,富养女儿才会让女孩不沉迷于外界浮华,变得自信高贵。



同事的女儿晶晶从小就备受宠爱,娇纵任性,大学毕业后所有的工薪子弟她都不看不上,最后勉强与一位“富二代”结婚,婚后依然养尊处优、刁蛮任性,对公婆呼来唤去。半年后两人离婚,经受打击的晶晶整天把自己锁在家里,精神抑郁,神情恍惚。

其实,不论穷养还是富养,与将来是否看重利益、富贵,没有必然的联系。不论男孩还是女孩,都应该有吃苦耐劳的良好品质。很多家庭把富养女儿,理解为物质上的富养,满足女孩物质上的一切需要,反而会使女孩以为生活很容易,养成以自我为中心的习惯。

郑州市第九人民医院心理咨询师李丽说,因为教育不当引起的精神性疾病患病率女孩比男孩偏高。从精神层面上讲,不论男孩还是女孩都应该富养,比如进行良好的教育、培养独立自主的个性以及丰厚的文化底蕴等。让孩子拥有明智的思想,清楚自己真正追求的东西。

在家庭教育中,一味地富养女孩,满足其物质上的一切愿望,对一切要求总是听之任之,那么宠爱就变成了溺爱,反而会使女孩觉得一切都来得太容易,久之女孩会以自我为中心,一旦遇到困难,犹如温室里的花草,经不起任何打击。

洋葱和生姜的气味有安神的作用,使大脑皮层受到抑制有助于睡眠。取洋葱适量,洗净,捣烂,置于小瓶内,盖好,睡前稍开盖,闻其气味,很快即可入睡;也可以将1两左右的生姜切碎,用纱布包裹置于枕边,闻其芳香气味,便可安然入睡。这两种方法一般在使用10天至1个月后睡眠就会明显改善。(英杰)

洋葱和生姜气味可催眠

室内放玩具有助心态平和

憨态可掬的玩具熊、鬼灵精怪的兔八哥等,给孩子们带来了不少乐趣。别小看了这些玩具,它们还能让成年人也变得更为真诚、友善。

美国哈佛大学研究员史瑞德哈莉·德赛等人招募了一批成年受试者,将他们分到两个不同的房间,一间摆着各种有趣的玩偶、卡通玩具、彩色铅笔等,另一间则没有这些“儿童化”的装饰品。结果发现,即使在鼓励人们“说谎能得到好处”的刺激下,身边有玩具的受试者谎话数量比普通房间的人也减少了20%。此外,他们的整体行为和思维方式表现得更加和善、大方,更愿意慷慨助人。

如此看来,想营造一个和谐友善的环境并不难,在房间里放上几个小玩具,兴许就能轻松“搞定”。(周旋)

专车接送孩子 校门口“堵得慌”

□本报记者 阎涓涛

坐落在郑州市纬五路上的一所小学,每天下午一放学,校门外就会瞬间变成“停车场”,原来的4条车道,被接孩子的私家车占了一半,不少过往车辆只得不停地按喇叭试图冲出重重包围。记者了解到,每当放学时,来接孩子的私家车可以从经三路附近一直延伸到花园路口,近百辆车子齐聚在这里,路人行走也相当困难。

据了解,过去不少家长是用电动车、自行车接送孩子的,现在条件好了,至少有3成以上的学生家庭有了私家车。因



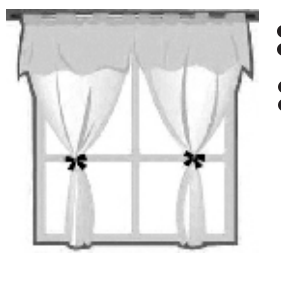
此,每当放学时,学校门口就成为最堵的地方。

“至少有两成以上的家庭可以不开私家车接送孩子。”校园门口的一位门卫表示。不少家长认为,开车接送孩子安

全,也很风光,这样就使校门口出现的“堵得慌”不仅是简单的交通问题,而是观念和意识的问题了。

“校门口私家车‘堵得慌’看来一下子很难解决,但也不是无能为力。”某重点中学的校长认为,家长从安全、健康角度出发,近一点儿的,可鼓励孩子结伴步行上学、回家,相邻的家长也可通过拼车,以减少车辆的出行。即使驾车,也要考虑方便他人。而从学校角度出发,在放学时,也可设计更为合理、有序的疏散方案。

窗帘半年就要彻底清洁一次



很多家庭的窗帘一挂就是一年,有的家庭甚至两三年都不洗一次。如果长年累月悬挂不清洗,上面沾了大量灰尘及尘螨,尤其是深色的窗帘,还容易滋生霉菌,这是室内空气质量差的重要原因。

建议隔一两周就用干净的湿布擦去窗帘上的灰尘,半年彻底清洁一次。(陶雨)

仿瓷餐具不宜水煮



仿瓷餐具如今在市面上销量很大,它比瓷坚实,而且色泽鲜艳,光洁度高。不过,虽然仿瓷餐具常常会标明“无毒、无味、耐冲击、耐温120摄氏度,禁止放入微波炉加热”字样,但是不少这样的餐具经水煮后会释放出大量甲醛,并且甲醛的浓度还比较高。(顾妍)

浓雾是心梗发作的加速器

初冬季节雾气渐浓,空气质量差。大雾会使心血管病患者雪上加霜,这是因为一方面浓雾天气气压比较低,会产生一种烦躁的感觉,血压自然会有所增高。另一方面雾天往往气温较低,一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外,血管热胀冷缩,也可使血压升高,导致中风、心肌梗死的发生。(莫亦)



先生,醒醒

