



舍不得删的短信

谁的手机里没存着几条舍不得删的短信呢? 独乐乐, 与人乐乐, 孰乐? 快拿来与大家分享吧。移动用户可发送短信(免费)到 08787123, 联通用户到 1678123, 小灵通用户到 16787123。

133\*\*\*\*2591 元旦, 意味着你去年的烦恼统统要完蛋; 元旦, 意味着你今年的愿望全部要圆满。一句元旦快乐, 不能代表我的心, 那就多说一句: 元旦快乐, 快乐元旦!

138\*\*\*\*8835 新年来了, 请打开窗, 让新春的风静静地吹进你屋子, 让新春的雪柔柔地落入你手掌, 让我新春最美好的祝愿, 带着我的温暖飘进你的心房!

139\*\*\*\*7311 我问过烦恼了, 它根本不爱你, 还说我永远不理你, 让我转告你不要自作多情! 还有, 健康让我带封情书给你: 它暗恋你好久了, 并且一生不变! 新年快乐!

138\*\*\*\*9990 对你的思念像袅袅的轻烟不绝如缕, 对你的祝福如潺潺的小溪叮咚作响。或许岁月将往事褪色, 或许空间将彼此隔离。但值得珍惜的依然是你给我的情谊。再次对你说声: 新年快乐!

135\*\*\*\*1106 前路漫漫, 歇歇; 心事重重, 放放; 事务多又繁, 缓缓; 乐趣有很多, 玩玩; 新春佳节到, 聚聚; 亲朋好友多, 走走; 山河更壮美, 转转。恭贺节日快乐!

133\*\*\*\*2591 我托空气为邮差, 把我热腾腾的问候装订成包裹, 印上真心为邮戳, 37度恒温快递, 收件人是你。祝你节日愉快。

136\*\*\*\*3410 痛苦最好是别人的, 快乐才是自己的; 麻烦将是暂时的, 朋友总是永恒的; 爱情是用心经营的, 世界上没有什么大不了的。元旦快乐!

138\*\*\*\*6611 新式跨年法: 首先你在地板上放一块热气腾腾的年糕, 然后在今年的最后一秒时倒立跨过年糕, 嘿嘿……完成啦! 新年好运连连, 心想事成, 身体健康棒棒棒, 万事如意甜如蜜!

133\*\*\*\*2139 元旦到了, 你想做些什么? 不论做什么, 请记住我的格言: 笑容是良药, 音乐是秘方, 睡觉则可以让你忘掉一切。祝: 新年快乐!

136\*\*\*\*6985 用中文说: 新年快乐! 用英文说: Happy new year! 用心里话说: 我想要的新年礼物什么时候给我?

139\*\*\*\*9187 新年到了, 我决定送你1角钱, 不要小瞧它哦! 它是1分爱慕, 1分想念, 1分牵挂, 1分眷恋, 1分关心, 1分疼爱, 1分温柔, 1分体贴, 1分怜惜, 1分祝愿。祝元旦快乐!



季节提示

12月25日 十一月初十 FRIDAY

医学专家研究证明, 人如果20天静止不动, 则心脏的搏动和肺的呼吸功能就会显著减弱, 血液的供给和氧气的摄入量也会明显减少。多走路、多运动, 不仅可使腰腿肌肉变得结实, 使双腿变得矫健灵活有力, 而且可使心肺、消化、泌尿和神经系统的功能得到锻炼和加强。

12月26日 十一月十一 SATURDAY

冬季的居室温度, 一般都保持着恒定的温暖, 这其实对健康也是不利的。因为和无边无际的自然气候相比, 居室气候只能算是一种“微小气候”。人的许多活动还必须在自然气候下进行, 而出入居室, 其实就类似于出入不同的“气候带”, 人的身体常常不能完全适应这样的“气候变化”, 于是就出现了各种各样的居室病症, 冬季感冒就是典型的例子。

12月27日 十一月十二 SUNDAY

冬季出现“霾”天时, 居民们要关闭门窗, 尽可能地少出门, 非要出门不可, 最好戴上口罩。特别要提醒的是, 不能在室外打牌娱乐或扎堆聊天, 一直等到风起“霾”散时, 才能开窗通风, 进行各种户外活动。

12月28日 十一月十三 MONDAY

有人从寒风呼啸的室外一进入室内, 就将冻僵的手脚放到取暖器边烤。这样做对手脚非常不利——日后很容易生冻疮。正确的方法是, 在距取暖器不远的地方, 将裸露的手脚互相摩擦, 使手脚的温度自然回升, 待皮肤表面变红时, 再移到取暖器旁或放入热水中取暖。

12月29日 十一月十四 TUESDAY

冬天人们都喜欢把自己包裹得严严实实的, 但要注意领口一定不要过小、过紧, 因为衣领过紧会影响颈椎的正常活动, 容易引发颈椎病, 还会使颈部血管受到压迫, 使输送到大脑和眼部的营养物质减少, 进而影响视力。

12月30日 十一月十五 WEDNESDAY

有的人冬夜就寝后因怕冷而长时间憋尿, 殊不知, 憋尿对身体危害很大, 长时间憋尿会使膀胱内尿液堆积越多, 含有细菌和有毒物质的尿液未能及时排出, 易引起膀胱炎、尿道炎、尿痛、尿血或遗尿等。

12月31日 十一月十六 THURSDAY

足部较人体其他部位更容易变冷, 在冬季, 人们常常会穿上棉鞋和厚厚的袜子来保护自己的足部。但对有“汗脚”的人来说, 这样反而会使脚部出汗, 丧失更多的热量, 从而造成足部的供血不足。(向红)

说说保暖内衣那点事儿

本报记者 陈巨慧 实习生 成城城

保湿又是美白, 听得怦然心动了吧? 别以为这是护肤品广告, 这是保暖内衣广告。“珍珠粉保暖内衣”、“维生素保暖内衣”、“牛奶丝保暖内衣”、“甲壳素保暖内衣”, 看来保暖内衣向“全能型”发展已成定势。

山东省纤维检验局首席检验师于丽华曾经对甲壳素内衣的抗菌性作过检测, 她说: “我们实验了多种菌, 证明甲壳素内衣的确有抑菌的效果”。甲壳素纤维是从贝壳中提炼出甲壳素、



壳聚糖做成的纤维, 纤维本身就具有抑菌性。甲壳素纤维有的是用壳聚糖制成的, 有的把甲壳素与粘胶纤维液混合制成的, 这两种纤维都有较好的抑菌性。但还有一些抗菌内衣是对织好的衣物进行抗菌整理, 这样抗洗的效果差一些。而牛奶纤维, 是从牛奶中提炼的蛋白质与腈纶接枝共聚制成的一种再生蛋白质纤维, 和羊毛有类似的性能, 特点是比较柔软, 具有吸湿性, 但想穿上牛奶丝就拥有牛奶般的皮肤是不太可能的。

“保暖内衣里即使含有维生素, 对皮肤的作用也是微乎其微的。”于丽华说, “目前保暖内衣的保暖性能, 主要用保暖性、透气性这两个指标来衡量, 但是现在治疗功能还很难检测。消费者在选择保暖内衣时, 要看其成分含量和舒适程度, 不要盲目地追求新产品的保健功能。”

“薄暖”有点难

爱美之心人皆有之, 谁都不想让鼓鼓囊囊的衣服毁掉自己的形象。保暖内衣厂家早就“吃透”了消费者的这一心理, 纷纷在“薄暖”内衣上下功夫。“别看它薄, 穿一件比穿3件还暖和”, 这样的宣传词让消费者有点儿“把持不住”。

于丽华介绍, 很多服装的保暖性是靠它里面的空气层, 隔离内外空气对流, 起保暖作用, 也就是说服装本身蓬松性越好, 含的空气就越多, 那么它的保暖性就越好。普通纤维是实心的, 现在做成中空的, 这样空气含量就大, 保暖性就高, 因此, 同材质的内衣越厚保暖性就越好。

尽管从理论上来说, 薄而暖的保暖内衣产品是不存在的, 但于丽华却检验过这样的产品。

“有一种毛绒的保暖内衣, 虽然很薄, 但就是暖和。”于丽华说, 这与纤维的结构有关, 很多新产品也开始模仿天然纤维。

武镜说, 有的保暖内衣很薄很保暖, 但是中间夹的是一层PE塑料膜, 这样透气性就很差。而根据《针织保暖内衣行业标准》的要求, 保暖内衣的保暖率需要在30%以上, 透气率在每秒180毫米, 合格的保暖内衣必须同时符合这两个标准。

穿不好招来病

前些天冷空气来袭, 王笑楠给婆婆买了一套保暖内衣想表孝心。婆婆高高兴兴地穿了起来, 可没过两天, 腿上就出现了皮疹, 到现在还没完全消退。好心办了坏事, 王笑楠觉得有点委屈。

济南市皮肤病医院副院长渠鹏程说, 我们的皮肤需要一定的呼吸, 其实皮肤一直在隐形出汗, 如果透气不好, 就会出现皮肤病。一些保暖内衣的材料本身有问题, 可能会引起原料接触性皮炎, 皮肤呈弱酸性, 穿PH值过高的保暖内衣也会破坏皮肤的微循环。渠鹏程建议, 保暖内衣要谨慎选择, 尤其是对于过敏性体质的人, 要尽量选择纯棉的保暖内衣, 颜色以自然色为最好, 尽量不要选择颜色特别鲜艳或有荧光粉的内衣, 并且新内衣一定要洗后再穿。

济南市中心医院中医科医生李霞提醒, 厚的化纤保暖内衣透气性差, 出汗时汗液难以散发出去。而一些化纤内衣中细小的毛纤, 则可能堵塞乳头, 导致乳腺乳头导管不通。

鼻子怎么了?

宋晓鸣

也密切, 胃里有个积滞, 就会影响到肺气的通达, 吃出来的火也会体现在肺上, 这样双管齐下, 就造成了上焦火旺的结果, 流鼻血就是症状之一。

所以, 为了预防鼻血问题, 除了保证鼻腔的湿润, 比如用药膏之类的局部涂抹, 关键还是改善肺火的问题。如果此时你还有大便干燥的现象, 通大便去肺火乃至治疗鼻血的有效方式。

同时, “肺与大肠相表里”, 想去肺火不通便也是办不到的。有习惯性便秘的人, 试了各种通便药无效, 居然吃“感冒清热冲剂”好了, 原因就是他的便秘不通是肺气不宜造成的, 这也说明通便对去肺火的重要性。像牛黄解毒、黄连清胃、黄连上清等都是可以通便以清肺火, 乃至治疗鼻血的。

遇冷空气流鼻涕

张小姐很不喜欢冬天, 只要天气一冷, 她的鼻子就会不停地流鼻涕, 由于经常要拿着纸巾处理鼻涕, 搞得她的鼻头总是红红的。由于这个原因, 冬天, 她不爱出门, 除了工作需要, 基本上都待在家里, 像个冬眠的动物。

很多人遇到冷空气就流鼻涕, 但仅仅是流鼻涕, 并无其他感冒症状, 这往往是过敏引起



的。他们可能对冷空气过敏, 在冬室内室外温差大的时候就更加明显了。其实在夏天, 突然进了空调屋子也有类似现象, 打喷嚏、流鼻涕, 甚至咳嗽, 而且鼻涕和痰都是白色的泡沫, 量也很大。有的人甚至逐渐地会变成咳嗽、喘, 但痰仍旧不是黄的, 而是白泡沫, 这就不是上火了, 而是过敏导致的。

对付过敏最好的办法是避开过敏源, 但冷空气这样的过敏源很难躲开, 这种情况可以吃一些中药, 通过改善体质, 增加抵御过敏的能力。现在很时兴的穴位贴敷, 可以增加肺气, 减少过敏的发生。但这种贴敷治疗一般要提前开始, 才能达到防患于未然的目的, 最好是“冬病夏治”, 比如你今年冬天过敏明显, 明年夏天就要开始贴敷。在三伏和三九两个热与寒的极点实施, 可以明显减轻过敏的发生。

媛媛是记者的“发小”, 大学毕业, 她留在家乡的一家金融机构工作。人长得漂亮, 工作、家庭都不错, 媛媛的追求者甚多, 可她从不正眼瞧一眼, 并宣称自己是独身主义者。一次彻夜长谈, 记者了解了她不为人知的秘密。原来, 高一的时候她去表哥家上网, 意外看到了“隐身”的成人电影, 她感到一阵从未有过的恶心, 本已青春萌动的她, “万万没想到”“爱情”是这个样子的。媛媛说自己年龄不小了, 尽管心态还没调整好, 但或许会尽快找个男朋友, 好让父母安心。

孔自来说, 媛媛已经产生了排斥婚姻的心理, 如果不能及时矫正, 即使结婚也会影响婚姻的幸福。他认为媛媛在没有得到正确的性教育的情况下, 意外地接触到了性“知识”, 而这些“知识”并不是正确的。“成人电影中的一些画面, 可能会让一个刚接触到性的人, 一下子适应不了, 觉得性是肮脏的, 从而产生排斥异性的情绪, 导致自卑心理, 并产生性角色认同障碍, 性指向认同障碍等, 如同性恋、恋物癖、易装癖。”为制造卖点, 描绘性滥交、性虐待、性变态的淫秽物品也越来越多, 如果孩子不能正确看待这些内容, 就有可能在孩子心里埋下“变态”的种子。

“青春期如果对性的认识产生偏差, 会对未来产生很大的影响, 而影响最大的就是性心理的偏差。”吴宏新认为, 青少年的性教育回避不如面对。只是扫黄还不够, 学校、家长要针对青少年成长的不同生理阶段, 进行合理的引导, 让孩子了解应该了解的“性”, 孩子没有了好奇心, 也就真正阻断了“黄源”。

性心理偏差影响未来婚姻

餐桌学问

适当“吃冷”

王思凡

在严寒的冬季, 若能适当吃些冷食, 不但对身体无害, 反而还有益处。

适当食冷饮

冬天外面虽冷, 但人们穿得厚, 住得暖, 活动少, 可造成体内积热不能适当散发, 再加上冬令饮食所含热量较高, 所以很容易导致胃肺火盛, 甚至会出现“火盛三焦”现象。适当吃些冷饮, 旨在消“火”, 不但效果较快, 而且也是一番别致的享受。为了治标又治本, 不妨再吃些性冷的食物, 如萝卜、莲子、松花蛋等。

适当吃凉菜

冬天天冷, 人们喜欢吃油脂多、高热量的食品, 加之户外活动少, 因此易发胖, 尤其是胸、腹部和臀部。为了不增加体重, 除了注意体育锻炼外, 多吃些凉菜, 能迫使身体自我取暖, 多消耗一些脂肪从而达到减肥目的, 确保健康。

常喝凉开水

若能经常饮用凉白开水, 有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水, 能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强, 促进新陈代谢, 加强免疫功能, 有助于降低血压, 预防心肌梗塞。

提个醒

莫名其妙流鼻血

冬季容易流鼻血, 原因就是干燥, 不能小看干燥, 它是最伤肺的。中医讲, “肺开窍于鼻”, 鼻子的问题一般是肺的状态的体现。“肺为娇脏”, 是五脏中最娇气的, 所谓娇, 包括它最容易被干燥之邪所伤, 无论是春天的温热还是秋冬的干燥, 都最容易找上肺的麻烦。

虽然冬天的感冒往往是受寒引起的, 但感冒的性质并不是寒, 最多见的是“寒包火”。寒包火应解释为外边受了寒, 身体里面却有“火”, 这个火导致了鼻子的问题, 之所以人的肺火会在秋冬严重, 和人体的过分保温和饮食的过分精良有关。

不少孩子会在冬季反复感冒, 医生观察后发现, 这些反复感冒的孩子都有一个共同的特点, 就是家长给穿得太多了! 实际上是捂出来的毛病, 是捂得上火了。

中医讲, “肺和皮毛相表里”。皮毛的问题会影响到肺, 肺的问题也会在皮毛上体现。穿得太多, 皮毛散热不利, 热就淤积了下来, 就形成了肺火, 这是当下城市人群的共性。另一个原因是, 吃得太多, 高蛋白、高热量的食物太多, 特别是秋冬, 人会胃口大开, 加上一些人为的进补, 也是上胃火的时机。脾胃和肺的关系

心理调频

12月以来, 被誉为“青少年健康工程”的“扫黄”运动进行得轰轰烈烈, 家长们拍手称快, 运营商们愁眉不展, 冷眼旁观的人们则质疑, “黄毒”危害有这么大吗? 至于这么大动干戈?

黄毒, 侵蚀孩子心灵的“罂粟花”

本报记者 陈巨慧 实习生 郭志刚

“黄毒”攻心让孩子无心学业

吴女士碰到一个难题。前些天, 儿子一连几天没精打采, 说自己太累要早睡。吴女士觉得儿子一直很懂事, 很用功, 成绩也一直名列前茅, 她担心孩子是不是因为学习太累病倒了。可是, 她听到刚刚睡下的儿子的房间隐隐约有动静, 推开儿子的房间, 不堪入目的场面把她吓坏了, 儿子正对着电脑屏幕上播放的成人视频手淫。

“成绩好的孩子, 学习压力就越大, 如果没有一个很好的缓解自己心理压力的方式, 当他看到了一些成人视频, 就很容易用这种极端的方式, 来缓解自己的心理压力。”向渠心理咨询机构孔自老老师说, 中国自古以来认为“性”是很隐秘的事情, 很少会有人谈及“性”事, 父母在孩子面前更是难以启齿, 总是觉得孩子小, 不懂这些东西, 使孩子不能正确认识“性”。而孩子一旦接触黄色的书籍、影音制品和网站, 容易沉迷于其中, 并以手淫的方式来“发泄”心理压力。当生理的快感占据了整个大脑, 就会导致精神恍惚, 对学习失去兴趣, 甚至逃课, 不能完成学业。

山东省精神卫生中心心理科副主任医师吴宏新建议, “如果父母发现孩子有类似的行为或倾向, 不要回避, 要赶紧跟孩子讨论, 告诉孩子这些内容不是这个年龄段该知道的, 等以后大了, 自然会知道, 应该把主要任务放在学习知识、与同学正常交往上。”

难抵黄“惑”让孩子走向犯罪

今年3月的一天傍晚, 9岁的小梅(化名)发现了一个熟悉的身影。曾经欺负她的“大哥”



哥”, 正从她家门口走过。小梅的妈妈知道后立即报警, 这个多次在同一地点、涉嫌强奸多名幼女の色魔黄某终于落入法网。可令人意想不到的是, 他只有17岁, 是南宁市某中学初中三年级的学生。在检察官的追问下, 黄某供认, 他是看了黄色网站后产生了强烈的好奇心, 才产生了模仿的冲动。

像黄某这样因沉溺于黄色网站、淫秽书刊而走上犯罪道路的案例不胜枚举, 对此, 吴宏新说, “青春期是性意识迅速发展的一个时期, 会对‘性’产生强烈的好奇心。但是青少年的心智还不够成熟, 缺乏自制力和是非辨别能力, 容易受到外界的诱惑, 并产生模仿的冲动。孩子的自制力本来就差, 正在建立或刚刚建立起来的道德观念会在网络的黄毒冲击下崩溃, 这样, 孩子可能就会以身试法, 走上犯罪道路。”

孔自来则认为, 孩子们的行为与社会风气脱不了干系。在商业利益的驱使下, 有些成人人推波助澜, 通过互联网、手机等媒体传播淫秽、色情及低俗的信息, 为那些自制力差的青少年提供精神“鸦片”, 赚取钱财。“西方性文化的传入, 现代科技时代的资源共享, 让孩子们接触了很多不良的性信息。就像弗洛伊德《文明与禁忌》中所说的, 文明越发展, 就越会压抑我们的本能, 而本能就会越反抗。”孩子们的极端行为, 正是他们发出的抗议。

性心理偏差影响未来婚姻