



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。

- 137****5872 还记不记得我们睁着好天真的眼睛,戴着红领巾,排队走在春游的路上,用铅笔写字的日子……要考试了,很忙,但请拿一分钟爱一下那个曾经好小的自己……六一快乐!
135****4698 二十多年前的今天给你发的信息收到没有,没收到没关系,我再发一次:祝六一节日快乐!
130****4777 一个小孩立在铁匠铺前,看铁匠打铁,久立不去。铁匠讨厌他,拿烧红的铁块,钳到他鼻下,想逼他走开。小孩说:“你给我一块钱,我就舔它。”铁匠便拿出一块钱,交给小孩。小孩把钱接了,舔了纸币,放入袋内,就此走了。
135****3780 三个小男孩在树下吹牛。一个说:“我爸跑得最快,他把箭射出去后,箭和他一起到靶前。”另一个说:“我爸跑得最快,他能在300米外把鹿射死,而且在射倒鹿之前,可以把箭抓住。”第三个说:“我爸跑得最快,他的单位五点半下班,而他经常在四点半到家。”
133****1988 有个小学生常把“伞”字写成“命”。有天下课时下雨,他没带伞,就写了一张便条托同学送到家里,要他母亲送伞到学校来。便条写着:“妈,我没命回家,请快点送命来。”
138****7119 你可以牵异性的手而不被叫作流氓,你可以穿开裆裤而不被叫做暴露狂,你因为有新牙换可以随便吃棒棒糖,真的很羡慕你!嘿嘿,小朋友节日快乐!
130****3232 小孩带着玩具纸币进了玩具店,要买一架玩具飞机。伙计对他说的钱不是真的。小孩回答:“难道你的飞机就是真的?”
136****2190 六岁的小孩第一次观赏电视里的芭蕾舞,看到台上演员们踏着脚尖急转时,他禁不住问他的父亲:“他们为什么不选些高个的女孩来跳呢?”
131****3699 六一是告诉你人生六个一:一副好身体,一个好家庭,一份好心情,一圈好朋友,一生好运气!愿你一生拥有六个一!祝六一快乐!
138****5700 我们的生活每天都在继续,出生、成长、成熟、衰老、死亡是不可逆转的自然规律,但如果时光倒流,谁又会拒绝这遗失的童年的美好?儿童节到了,祝节日快乐!
137****6512 照照镜子,收起憔悴挂起快乐的笑脸。整整衣衫,掸去疲惫撑起一身的轻闲。出去转转,抛弃烦恼放松心情的大自然。发发短信,祝你拥有一颗纯真、快乐童心,六一快乐!
139****1455 无论时光离开了十年还是二十年,无论你是否佩戴小红花还是满脸泥巴……亲爱的超龄儿童,提前祝你六一节快乐!愿你永远怀揣一颗天真烂漫的童心快乐地生活!



季节提示

- 5月21日 小满 FRIDAY
初夏是一个“阴气未散,阳气未复”的季节,衣服减得越慢越好,应该让身体有个逐渐适应天气的过程,这样才能促进人体的新陈代谢,增强免疫功能。
5月22日 四月初九 SATURDAY
降低天气干燥对身体不利影响的最好办法就是多喝水。在饮食方面也要讲究“五低”,即低脂、低盐、低糖、低胆固醇和低刺激。
5月23日 四月初十 SUNDAY
夏季,在客厅里养一缸鱼或几盆花草,不但能调节室内相对湿度,还会使居室内充满绿意。另外,加湿器也是增加室内湿度的好帮手。
5月24日 四月十一 MONDAY
在夏季养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。而从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。
5月25日 四月十二 TUESDAY
苦菜是一味药食同源的蔬菜,具有清凉解毒、消毒排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能。食用苦菜时,将它的根、叶洗净,可拌可炒可做汤,味道苦中带香,是解暑开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。
5月26日 四月十三 WEDNESDAY
夏季皮肤病以“风疹”为多,其病因病机包括湿郁肌肤、肠胃积热等,所以在这时候皮肤病的治疗上,要以疏风祛湿,清泻血热为原则。清淡清淡的素食有利于预防这类皮肤病,尤其是清利湿热作用的食物,如绿豆、冬瓜、黄瓜、马蹄、木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼等。
5月27日 四月十四 THURSDAY
初夏时节气候干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候、焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入不足也很有关系。症状严重的患者,应在医生的指导下,用局部烧灼、涂抹口疮药膜和服用维生素B2等方法进行治疗。(向红)

运动健身咋成了伤身

□ 本报记者 于晓波

后奥运全运时代,随着“一刻钟健身圈”甚至“八分钟健身圈”的普及,我省掀起了群众性健身热潮,然而,由于在健身中存在着诸多误区,运动损伤的事情时有发生——

热爱运动的人,反不如少运动的人寿命长?日常生活中,常常出现这样雷人的个案:前些年,央视体育频道健美操女教练英年早逝;世界著名女排运动员海曼猝死球场;一位曾扮演唐僧的知名演员在自家的跑步机上坚持了十年长跑,持之以恒的结果竟然是磨碎了自己双膝的半月板。如何规避运动健身中的伤身问题?带着这个问题,连日来,记者走访了省体育局科技处、省运动员康复中心以及省城健身机构的有关专家。

方式不当引发伤害
省运动员康复中心副主任包信通曾作为国家举重队队医,同时担当着著名运动员、奥运冠军刘春红的保健医生近十年,对运动伤害与预防和处置有着丰富的经验。他认为,无论是竞技体育还是健身,都要讲究科学性,不能自以为是。例如,喜欢游泳的人,由于时间太长,出现痉挛现象,女性不注意防护,游出妇科病;有的人一曝十寒,毫无准备的偶尔剧烈运动极大地危害健康,诱发运动性贫血、胃肠炎、哮喘甚至猝死。有的人甚至还在不利于健康的雾天锻炼。省健美中心基地总教练、黑骏马健身俱乐部董事长车俊儒告诉记者,在省城各大健身连锁俱乐部出现“私人教练”走俏的现象,私人教练已达到教练总数的三分之一。他分析这一现象出现的原因是,随着健身器械的巨量出现,健身客户群技术与专业的要求愈加明显。据省体育局科技处国民体质监测中心的同



志介绍,运动伤害除去专业运动员外,多发人群一般为“健身个体户”。他们最为典型的常见表现就是,缺乏科学的健身指导却又痴迷于一项机械的运动;有的人还以非专业基础挑战专业极限。
把握运动的“度”
生命在于运动,运动对于健康作用不容置疑。包信通说,医学实践发现,喜欢参加体育活

动的人死亡率为偶尔参加体育活动人的一半。长期不能坚持运动,或偶尔参加体育活动不利于健康。健身需要坚持不懈,但健身不可盲目,包信通开出四个规避运动伤害的良方。
第一,把握自己的身体。知己知彼,百战不殆。健身的人首先要对自己的身体状况要有清楚的了解,尤其是心脑血管和重要脏器的“隐患”,引发的伤害可能是致命的。然后,因人而异,根据自身的健康情况和经济条件选择合理的运动方式。
第二,运动量要适当。按照循序渐进的原则,根据自己的运动承受能力,控制运动量的大小、长度、强度,讲求适量运动,谨防过度或超强。运动后的疲劳或酸痛一般两到三天就自动消除,过于劳累则会背道而驰。
第三,健身的方式最好是温和适度运动,每周消耗2000千卡热量即可。尽量根据自己的兴趣爱好或爱好,按照自己的靶心率调节的“有氧运动”——一般是自己正常心率的1.5倍。因地制宜,因人而异,讲究兴趣,尽量有互动,不枯燥。

开出自己的运动处方
包信通说,显性的运动伤害首屈一指的是极限运动。一是不断挑战自己的纪录;二是从事蹦极、攀岩、探险等娱乐性体育,运动的本身就存在不安全因素。例如,近日出现的中国民间登山队在攀登世界第七峰时已有三人遇险,至少一人遇难。一般性运动产生的损伤,一般是韧带创伤、骨折、肌肉撕裂。

餐桌学问

粗粮不是越多越好

□ 刘迎
粗粮营养丰富,备受人们的喜爱。粗粮虽好,但不是吃得越多越好。由于粗粮中含有的纤维素较多,若长期地每天摄入纤维素超过50克,会使人的蛋白质补充受阻,脂肪利用率降低,造成骨骼、心脏、血液等脏器的功能损害,降低人体的免疫力。纤维素含量较多还会对青春期少女产生危害,因为食物中的胆固醇会随着粗粮中的纤维素排出肠道。胆固醇的吸收减少,会导致女性激素合成减少,影响子宫等生殖器官的发育。因此,青春期少女摄入纤维素每天不应超过20克。此外,燕麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高,会阻碍钙、铁、锌、磷的吸收,影响肠道内矿物质的代谢平衡。目前,联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲,给出了健康人常规饮食中应该含有30-50克纤维素的建议标准。老人由于胃肠功能减弱,吃粗粮多了会腹胀,消化吸收功能会减弱,时间长了,会导致营养不良。吃粗粮也应该讲究方法,研究发现,饮食中以六分粗粮,四分细粮最为适宜。所以,精粮和粗粮搭配吃着最合理。

心理调频

儿童节就要到了,很多家长都要送给孩子一份节日礼物,但是这些礼物往往伴随着“乖乖听话才会有礼物”、“好好学习自然有奖励”之类的话语,在这种压力下得到的礼物会让孩子开心吗?殊不知,父母的这种期望很容易成为“妈妈的咒语”——

你给孩子施了什么“咒语”

□ 本报记者 孙晓娜 实习生 朱志强

你是“会教”的家长吗?

秦女士的儿子从小聪明伶俐,但是上了小学之后,秦女士发现孩子出现注意力不集中的现象,告诉他写字要横平竖直,但他只能坚持写几个字,其他的就胡乱画画,“聪明孩子”一下子变成了“笨孩子”,焦急的秦女士带着儿子来到一泓健康中心,“老师你帮我看看孩子出了什么问题?他是不是有多动症?”“来我们中心的父母差不多都是秦女士的情况,都是认为孩子出了问题才来寻求帮助,希望我们能像洗衣机一样把孩子洗干净后还给他们,但百分之九十九的结果是,出了问题的是家长,不是孩子。”一泓健康研究中心副主任徐秋秋直言,需要“成长”的不仅仅是孩子。“经过仔细询问,我们发现秦女士对孩子的照顾无微不至,孩子都七岁了,吃饭时还让孩子背着手坐在餐桌前,她用小勺喂,孩子的小肌肉根本没发展起来,他不是不好好写字,是写几个字之后肌肉就疲累了。”一泓健康中心的心理咨询师陈琳经常觉得无奈,“孩子的生理和心理发展具有阶段性和顺序性,但是有些家长不但不能科学地对孩子进行教育、训练和培养,还在不知不觉中剥夺了孩子成长的权利。”

“爱撒谎”的孩子是父母打造的?

陈琳常常面对家长的苦恼,“不听话”是最笼统的,“爱撒谎”则是最头疼的。“有位家长跟我说,孩子已经撒谎成性了,经常回家跟她说受



的情景,情急之下就会说谎。面对孩子的撒谎,不能粗暴对待,家长首先要反省自身的做法给孩子造成了什么不良影响,千万不要给孩子贴上“爱撒谎”的标签。“在我看来,五六岁以前的小孩都不能说他撒谎,因为小孩子的想象力都很丰富。比如有孩子跟幼儿园老师说,今天是骑马来的幼儿园,他把怎么骑马、马拴在哪里都描述得很清楚,这不是撒谎,而是区分不清现实和想象的区别。”陈琳认为,不要随便用撒谎来评判小学低年级的孩子。

“妈妈的咒语”有多灵验?

“我马上就要27岁了,可是每当被妈妈嚷嚷被妈妈骂的时候我就有股逃家的冲动。几乎每次妈妈都会在末尾加上‘不会有人喜欢你的,没有人会和你在一起的’,这句话已经成为我人生的黑色咒语,我一直认为自己不漂亮、不能干、不出色,然后,在面对职场竞争或者感情选择时,顺理成章的做了逃兵。”一名网友在自己的博客中写道,直到今天,她仍然活在阴影当中。燕园博思深刻心理咨询中心的郝子老师发现,在青少年来访者中,甚至在已经大学毕业工作的年轻来访者中,常常会说这样的话,“我妈一直说我是个内向的、不爱说话的孩子……”,“我妈总说我缺乏自信”,“记得从小,我妈就说我是个胆小的孩子”,“记得我妈老说,你的独立性怎么那么差呀!”等等。“这些都是来来访者自我评价时,自然流露的语言,而说这些话的来访者,来咨询的问题恰恰是他(她)话语中的问题,例如:内向、缺乏自信、缺乏面对挑战的能力,缺乏

在游戏中模拟化险为夷

□ 黄惠芹
当遇到错的,他就有说不出的勇气。
独自在家
孩子是否知道家里水龙头的总闸在哪里,并晓得顺时针和逆时针旋转它们有什么情况出现?水龙头关不上的时候,最正确的方式是什么?答案是关闭总闸。厨房是很好的学习地点,孩子可以通过练习掌握使用煤气火的步骤:开排气扇,打开开关,关闭开关等等。和孩子讨论什么事情可能会引起火警——“玩火柴和打火机、做饭、取暖、错误的用电方式、蜡烛……”譬如妈妈和孩子正在等电梯:“假如现在听到火灾警报,我们怎么办?”——辨认最近的逃生通道在哪里。马上离开电梯门口,找到最近的消防梯,弯下腰贴住墙壁,走下去。平时坐电梯可以玩这个游戏:你攥着车钥匙,提着包,宝宝手上抱着玩具,背着书包。“呀,假如现在警报响起,电梯突然砰地一声失灵了,我们怎么办?”示范给孩子:全身贴在电梯壁上,蹲下,直到救援人员来。
不小心走丢
在马路上散步,可以聊一聊交通规则怎样遵守,距离家最近的两个站台叫什么名字,家附近有什么标识性建筑物。逛超市,和孩子探讨:“若这个时候妈妈和你走散了怎么办?”可以寻找服务台与商场柜台保安,让他们用广播寻找妈妈,不要随便与陌生人走,哪怕他说:“你妈妈让我来带你。”
不小心被锁在车里
万一不小心被锁在车里——不能在玻璃窗边上喊,声音太小了,外面的人听不见,最好走到司机的位置,在座位四周寻找老虎钳扳手、安全锤等工具,用力把车窗上的玻璃敲碎,站在窗户外上喊人。如果找不到工具怎么办?找出书包里的马克笔,在车窗上写下大大的、醒目的“SOS”,或者“救命”。同时提醒孩子,在任何情况下,一定不能单独留在车里。



独立性 & 社交恐惧等等。”“生活中你会发现,有些时候,一句话可以让一个人信心百倍,心花怒放;又有些时候,一句话会让一个人坠入自卑的深渊。”陈琳表示,从心理学的角度,语言对行为有着强大的心理暗示和强化作用。特别是身为父母的,是孩子眼中的权威,“可能你对他提出一百条要求他都不记得一条,但你对他的一条评价,都可能会成为他自己的认知。”
家长“谨言”、“慎行”有多重要?
陈琳曾治疗过一名九岁的小女孩,她从小就有口吃的问题,被父母送来参加心智训练营。在接触中陈琳发现,小女孩心智过分成熟,甚至能够看人脸色行事说话。在一次心愿调查中,小姑娘说出自己的愿望:“希望爸爸妈妈别再为我吵架。”仔细询问后,陈琳发现:“孩子的爸爸妈妈都很爱她,但父亲是指责型的,孩子稍微有点问题,比如不爱吃饭啊什么的,父母就会吵架。孩子从很小的时候就有一种内疚感,口吃只是她的一个外在表现。”“亲子关系是我们每个人来到世间的第一个人际关系,它对我们每个人的身心健康都是十分重要的。对于个人来说,与父母关系对于将来走出家庭后能否与其他人发展健康的关系,有决定性的影响。”陈琳表示,父母的一言一行都会对孩子产生巨大的影响,“你对孩子随意斥骂,他就学会出口伤人;你对他随意体罚,他就学会用拳头解决问题;你偷看他信件、日记,他就学会弄虚作假……”