

有爱大声说出来 生活帮您来记录

来稿请至: yb@dzwww.com 来电请至: 96709

劳劳:
今天是我们认识十个月的日子，一路上的酸甜，我们一起走过来了。在这短暂而又漫长的十个月里，谢谢你对我短暂的关心和帮助和保护，也谢谢你对我之理解取闹时的包容。能够认识你是我们最大的缘分，而与你相恋是我最大的幸福，愿我们能够一直走下去。祝愿你在以后的日子里，身体健康，工作顺利，天天开心！
爱你的璐璐

亲爱的芳:
我们相识七年了，在一起时，我们有快乐，也有矛盾。七年的时间相识相伴走到今天不容易，是你的宽容和理解让我感到自责，明天是你的生日，在这里衷心祝你生日快乐，身体健康，万事如意。
牵挂你的人: 富

雨晨:
我们携手走过十年，经历了许多，真希望时光慢一些。真诚与宽容伴我们越走越远，感谢你包容我的一切和给予我的幸福，永远爱你，生日快乐。
爱你的晶

兰兰:
能在茫茫人海中与你相识，是老天对我的眷顾，我会永远珍惜我们的这份友情，祝你在今后的日子里开心快乐。
你的朋友建豪

蔡经理:
自2009年7月27日组建物业管理中心以来，你付出了巨大的心血和汗水。你的爱岗敬业，无悔付出的精神激励着我们；你的身先士卒，率先垂范的品格鼓舞着我们；你的快乐幽默，不拘小节的生活态度快乐着我们；你不打折扣的毅力深深影响着我们，让我们因拥有你这么好的管理者而自豪。因为你的付出和大家共同的努力，才使这个项目在短时间内蒸蒸日上，欣欣向荣。
现在你离开我们，踏上另一片新天地，在祝贺你升职的时候，更为你骄傲、自豪。虽说不会掉眼泪，但这一天真的到来，我们努力控制心头的伤感，只希望那边也像我们这里一样温暖、有情。愿你前方的路一帆风顺，前程似锦。
同事: 江南一叶携张、宛、王、邱、孙等主管真诚敬上

你对亲朋的真情，对师长的深情、对同事的友情……请大声说出来吧——“生活传情”将免费为你搭起一个平台，成为你送给挚爱亲朋的永恒纪念。

话不在长，有情就行；事不在大，有心就好。来稿请提前两天并一定注明传情日期，字数不限。来稿请至: yb@dzwww.com; 来电请至: 96709。

天天健康

五大水果是“夏季防晒霜”

阳光明媚的天气，除了遮阳伞、墨镜和防晒霜，是否有可以滋养肌肤、防止晒伤的食物，帮助人们阻隔烈日的暴晒呢？人们最熟悉的五种水果会神奇地转换成防晒物质，而且比防晒霜更耐用。

番茄 番茄是最好的防晒食物，富含抗氧化剂番茄红素，每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。番茄煮熟后比生吃效果更好。

西瓜 吃西瓜不同于喝水或饮料，它对人体不仅仅是水分的补充。西瓜汁中含有多种有益健康和美容的化学成分，如能促进皮肤生理活性的氨基酸，这些成分易被皮肤吸收，对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

柠檬 含有丰富的维生素C，能够促进新陈代谢、延缓衰老、美白淡斑、收缩毛孔、软化角质层，对皮肤有很强的护理作用，同时还能增强皮肤的抗晒能力。

橙子 含有大量维生素C和胡萝卜素，可以抑制致癌物质的形成，还能软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂。研究显示，每天喝3杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白(HDL)的含量，从而降低患心脏病的可能。橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素，可以促进高密度脂蛋白增加。

猕猴桃 富含亮氨酸、苯丙氨酸等十多种氨基酸，还含有丰富的矿物质，对防晒有一定帮助。

(王和)

把她拖出去



这是一部中国转型时期极少数人罪恶手聚敛财富并最终走向毁灭的原始档案。作品讲述的是钟铁龙、石小刚以杀人抢劫开始，然后开办公司，组织具有黑社会性质的团伙，开展种种违法经营活动，巧取豪夺，直至暴富并最终被公安机关抓捕归案的故事。

钟铁龙听完莫伢子表功后，觉得他们做过了头，“你们不会做人，这事儿不会完的。”

莫伢子笑笑，“还有什么？尸体都拖走了，还有什么好闹的？”

石小刚走出来，脸上没什么表情。大门外，没有了石妹子踢门和脏话连篇的叫骂声。钟铁龙对石小刚一笑，石小刚脸上有几分责怪地望他一眼，“你把我老婆带来干什么？”

“是你老婆在我家同我老婆一起看碟，就跟着一起来了。”四个大男人走进酒吧坐下，钟铁龙要了杯茶，对石小刚说：“我觉得你们处理死者的事没处理好，小刚。”

石小刚冷冷地望着钟铁龙，石小刚心里有点不舒服，他不喜欢钟铁龙在他创建的王国里指手划脚，“无所谓，事情闹大了再来补救，他无非是要钱，没什么了不起。”

钟铁龙听出石小刚说话带情绪，就想石小刚一定在怪他把老婆带来了。

明天请看：是谁逼死了我妹妹

不孕不育成了难题

很多人在辛苦奋斗买房买车的现象：成家后，却面临一个后继乏人的现象：不孕不育。这困扰着很多年轻的朋友，特别是在家里老人的催促下，更是压力倍增。

在中国传统观念中，有“不孝有三，无后为大”的说法。男人要是不能生小孩，就是不孝；女人要是不能生，则被人说成是人生不完整，被人耻笑。

婚后添了生小孩本来不是件什么难事，可是很多人在婚后忙于工作，有了小孩也不敢要，做了流产，结果过了三十岁以后想要却怎么也怀不上，不孕不育成了一个难题。我有一位出版界的编辑朋友，前年10月份，因为失眠找我看病，她还有比较严重的胃病，身体整体状态呈现明显的阳虚怕冷现象，看了三次之后，失眠明显好转，当时已经进入冬天，她也没有往年那样怕冷了。之后有一段时间没有再见面，春节前一次聚会上，看到她气色不太好，出于职业敏感，问她是不是又有什么不舒服。她跟我说，

自从吃了您开的药，身体没什么大问题了。说着她又举着双手给我看，指甲上的小月牙(小月牙辨体质的窍门，请见《黄帝内经使用手册》)又不见了，又开始怕冷。我就问她，最近有没有吃其他的药物？

原来，她有一件困扰多年的大问题，就是添个宝宝的愿望一直没能实现。去很多医院求医问诊，都无能为力。现在正在找一个专治不孕症的中医专家治疗。已经服药近两个月了，不但没有怀孕的迹象，身体也似乎越来越差。从气色看，她现在气血比较虚衰，怀孕的可能性确实不大。我就跟她开玩笑说，你怎么不找我来看看呢？她说您不是专门看疑难杂症吗？我现在找的可是专治不孕不育的专家呢。正好她随身带着该专家的处方，就拿出来给我看。我一看，处方上基本都是补阴的药物，怪不得把小月牙给吃回去了。她焦急地问：“那您说该怎么办呢？”我告诉她，这个方子先别吃了，我给你开几服药先养养阳气再说吧。

一周后，她来找我复诊，虚寒怕冷的症状基本上又消失了。在这个方子的基础上我又加了几味温补肾阳的中药，告诉她，天天吃，直到怀孕为止。

去年三月份，她给我打来电话报喜，兴奋地告诉我：有了。预产期在十二月中旬。之后，我们又很久没有联系了。在写这篇文章的时候，为了核实一下情况，给她打了个电话，她高兴地告诉我她正在坐月子，因为胎位不正，提前生产，生了一对双胞胎，两个女儿。说完乐得合不拢嘴。

其实我给她的方子并没有什么神奇之处，就是在肾气丸的基础上加上枸杞子、仙灵脾、覆盆子、女贞子等。

明天请看：“爱抚”暖宫

石妹子是个要面子的女人，也不是好惹的，扬手还了云南妹一耳光。儿子在一旁吓得直哭。石小刚吼道：“莫打了，你们给老子住手！”

两个女人仍然扭打在一起。钟铁龙不过是滞后了一分钟，听到这房里闹腾的声音很大，便大步走来，大喝一声：“都住手！”

云南妹住手了，石妹子也住手了。钟铁龙当然是站在云南妹一边，“你滚。”

石妹子脸都白了，她没想一个与她毫无关系的男人居然如此粗鲁的命令她。她望一眼石小刚，石小刚这会儿却弃下她和云南妹，忙着去抱儿子。钟铁龙又道：“你滚啊。”

石妹子的泪水涌了出来，这个在长益市长大的女高中生，从没被男人这么蔑视地吼过，她觉得自己非常委屈。她大声说：“我会走。”

莫伢子和光头走过来，杨妹和周妹也走过来看热闹，并且做出恐怖的样子。石妹子穿上鞋子，她心里十分难受，在东方快车酒吧和乡村酒店与她明争暗斗了几年的杨妹和周妹成了她狼狈蒙羞的见证人，这让她以后怎么在社会上混？她愤怒地回击云南妹说：“哪个勾引他？！是你老公勾引老子……”

钟铁龙烦透了，“莫说了，滚吧。”

“老子不滚！”石妹子说，突然就站住，回头用一种怨恨的目光望着钟铁龙。“你凭什么叫老子滚？你是老子什么人？老子就是不滚！”说着，她一屁股坐下了，把脸扭向墙。

钟铁龙对站在门外的莫伢子和光头说：“把她拖出去。”

莫伢子和光头把石妹子拖出了酒店，并关了酒店的木大门。石妹子却在在大门外骂着脏话，用脚踢门的声音也很清晰地传入了他们的耳朵。光头转身，一副要去教训石妹子的样子。钟铁龙叫住他，“算了，让她去。郑胖子的女儿把尸体运走了？他们没提出要求？”

“提了，但他们刚提出要求就被我们堵住了嘴。”莫伢子说，脸上有些得意。



本书是北京最贵中医、仙学传人武国忠代表作。面对成百上千的养生方法，你还为选择适合自己的养生方案而发愁吗？丹道中医提示你：健康长寿的贵精不贵多，养足先天之本，灾病自然去无踪，轻轻松松做个百岁翁。开启人生健康大运，必看本书！