



# 做个“养眼”的电脑MM



长期对着电脑工作的女性经常会发现皮肤出现很多状况,肤色暗沉发黄并且容易有黑眼圈、毛孔粗大等问题一直困扰着电脑一族们。当电脑已经成为人们生活中一个重要部分的时候,不妨从身体内部开始调节,内外双修重建往日的美丽肌肤。

### 视力和皮肤不如从前

小敏的视力一直很好,可是因为工作要经常面对电脑的缘故,眼睛经常会出现疲劳的感觉,即使是使用了滴眼露效果也并不是很好,眼睛不再像以前那么明亮了。不仅如此,皮肤的状况也是日益变差,不仅暗淡无光并且毫无弹性,“跟大学时候的皮肤相比仿佛是老了十岁。”眼看着黑眼圈一天天加重,小敏只能向美容顾问求助。

毕业于南京医科大学的许蜜现在是某家美容院的高级美容师,她告诉记者,

现在像小敏这种情况的白领很多,“一般工作两三年后就会发现皮肤大不如从前。”许蜜说,电脑一族最重要的是要保护好自己双眼,平时使用电脑不能盯着看太长的时间,要每一个小时左右站起来朝远处眺望。

### 吃

**含β胡萝卜素的食品**  
许蜜说,“电脑族”平时可多吃些含有β胡萝卜素的食品,像胡萝卜、木瓜还有绿色蔬菜。可以边嚼黄瓜边将黄瓜或土豆片敷在眼皮上,闭目养神几分钟营养脸部皮肤。除了从平日的三餐上注意这些物质的摄入量,还要多喝一些美容的茶。“特别推荐的是绿茶,因为其中含强效的抗氧化剂儿茶酚以及维生素C,适合电脑族长期饮用。”

枸杞茶也是不错的选择,许蜜说,枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素等有益物质,补肝、益肾、明目的作用很明显,对小敏这种因长期看电脑而

导致的问题都有很大的缓解作用。

### 护

#### 两种按摩手法要掌握

“电脑族要多喝水,尤其在有空调的办公室中或是房间里,这样可以改善眼睛黏膜干涩状态。”许蜜提供了一个小窍门,在眼睛疲劳的时候,可以使用冰敷与热敷交替的方式舒缓眼部,并且配合眼睛上下左右地旋转,多做几次能促进眼睛周围的血液循环,对改善因为疲劳造成的黑眼圈有很好的效果。  
许蜜还向电脑族推荐了两种简单的按摩手法。“用两手掌互相对擦直到发热,将发热的手心盖住双眼,并将眼球上下左右转动。”或者将眼睛闭上,两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧,上下来回搓揉。  
另外,深层清洁皮肤是电脑族使用电脑结束后必须要做的,彻底将面部清洗干净才能将吸附的污垢通通除掉,“再抹上温和的护肤品,持之以恒,将减少电脑对肌肤的伤害。”

### 动

#### 多做一些身体运动操

小夕最近迷上了肚皮舞,相比较几个月前的微胖,小夕说现在身材是最合适的。作为一名网络编辑,小夕每天的工作基本上都是在电脑前,用她的话说除了上网还是上网,长期坐办公室加上每天胃口好又贪睡,结果以前的裤子差点就穿不了了,在健身教练的推荐下她参加了跳肚皮舞的健身课程,“看得出效果还是很好的,所以电脑美眉们一定要多参加运动。”  
健身教练张培告诉记者,在办公室其实就可以做一些简单的体操运动。“在使用电脑过程中,时不时地伸伸懒腰,舒展筋骨或仰靠在椅子上,双手用力向后,以伸展紧张疲乏的腰肌。或者可以做抖手指运动,这是完全放松手指的最简单方法。”就是这些简单而运动量不大的体操,也有利于身体健康。

快报记者 汪洪新

## 意外的结晶,留还是不留?

一个正常的婚姻,婚恋权和生育权应该是保持一致的,但因为一些意外的发生,这两者之间有可能产生矛盾甚至完全对立起来。节目中,一位陷入婚外性困境的妻子讲述了自己的故事。

她和丈夫结婚数年感情深厚,唯一遗憾的是,因为丈夫患有无精症而无法正常生育,怀着非常复杂和矛盾的心情,她和另一个男人发生了关系,虽然不爱他,也没有和他进一步发展的想法,却意外地怀上了孩子,这让她深深陷入到无法抉择的绝境——这个孩子要不要呢?

要,固然能够让她成为母亲,但也可能从此失去婚姻;不要,婚姻虽然可以维持,但也意味着以后将永远不可能再有生育的机会。

其实,情况可能会更复杂一些。  
如果说要的话虽然满足了自己做母亲的愿望,但会伤害孩子,伤害她一直深深爱着的丈夫。最头疼的是这个孩子的亲生父亲,那个同样背叛了自己家庭的男人,如果孩子生下来,毫无疑问他要承担一个父亲的责任,但很显然,另一个家庭也会因此而发生震荡。  
如此说来,这个孩子还是不要为好,对相关的三方来说,拿掉孩子也许是最好的结果,但再反过来想一

下,谁又能承担起一个还未出生的小生命的就此被扼杀的责任呢?

从行为上来讲每个人都都要自律,从问题的处理上来讲,要选择正确的办法和方式,比如进行治疗、比如重新选择婚姻、比如重新认识婚恋权与生育权的关系——没有孩子并不意味着婚姻不再有意义;生育权也不一定在生育受阻的时候非得与婚恋权对立起来——我们需要的不是形式上的婚恋与生育权关系的协调,婚姻中彼此的忠诚和情感的专一、长久才是首要的。

透过这个案例,希望每个人都可以在碰到类似问题的时候做出自己正确的理解和判断,祝大家幸福。

本周日(5日)晚7:30~8:30,张晨视频将继续探讨这个话题。

活动预告:11月11日,张晨将在苏州和常熟的新华书店现场发售新书《男女夜话》。



张晨  
调频 101.1  
兆赫 江苏  
交通广播网  
《男女夜话》主持人  
时间:每天 0:00~1:30

### 谈性正浓

## 信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健
- IT通讯 ●法律咨询

### 招生

国家表彰中国名校江苏现代推拿按摩师学校70期,针灸、推拿、足疗、修脚班招生,包分配。5241180(校长室)

### 家教

南师 签约,无效全额退款。83845999  
南师南艺各类艺术。85860955  
南师优秀女生 83358848

### 专攻英语数学

经验丰富,配教案,包成绩(含江宁、雨花区)。86535123

### 南师校办

先试教,教方法,包成绩。83672289  
英语、数学 补差提优。83306105

### 初三、高三 强化提高。

83319139  
南师。86520963  
退休家教小数学。83409386  
英语、数学 名师上门。85192665

### 南师贫困生 8元/时起

有经验,认真负责,备课订计划,包成绩(含江宁、雨花区)。86519261

### 英语外教 一对一。

83227941

### 南师附中 提优。

84717862

### 南师 6元/时(承包)。

83811383

### 南师优秀女生(校办)80元/月起,细心负责,补差提优,包成绩。

83942919

### 英语、数学、物化

有成功经验,包成绩。83322203

南大 外院翻译。83881625  
外教口语 83241840  
在职初中数学。83983845  
门特 英语口语。83062017  
南大 包提高。83002988  
琴、弦、舞、画。81988288  
数理化 名师上门。86523356

### 数学

名师一点通。84487539

### 英语 外校老师上门。

84497084

### 高中数学 一中名师。

85108660

### 金中 理化。85882329

教素描色彩。83215852

### 初、高三 名师小班专攻。

84731678

### 初三高三 专职老师签协议,重结果。

82056392

王老师中考七科日夜补差白下路。84418421  
苏北 名师家教(含江宁)。81510946

真正的南师家教。13770617329  
高一 数学一中名师。84490292  
数、英 老师上门。84483969  
初高中托管式提高强化。85068857

### 专攻英语 86645223

### 数理化 签约包优。84407747

(含江宁)

### 网站建设

### 标杆 建站。

51513775

### 箭鱼 100元建网。

66428424

### 猎人 建站。

83009203

### 启祥 300建网。

84653129

### 阿搜拉 建站更专业,免费推广。

52954207

### 珠峰建站 83472238

### 顺成 七年建站,上千案例。

51625729

### 福迪 建站、免费试用。

13705152473

### 律师咨询

专业律师,胜诉收费。81972018  
夏律师,败诉退费。13776620373  
律师热线 13805152126  
魏律师 经济、婚姻、刑事。13357720033  
最高人民法院检察院出版社《检察风云》维权:(025) 84064982

### 胜诉付费律师。13218031828

### 心理咨询

### 婚恋咨询 51589960

### 社会调查

### 智多星 调查。

86621500  
www.2dxd.com

### 嘉兰 调查。

84417180

### 中华 调查。

86624007

### 飞毛腿 调查。

86620208

### 真相 商务调查。

83221007  
www.njzdc.com

### 瑞丰 女性维权调查。

51738829

### 羿开 调查、清欠。

84574291

### 渡杰 婚调、清欠。

84201970

### 友邦天成 准确,有效。

86996558 www.njybc.com

### 骏部 原警务人员调查。

58809088

### 火烈鸟 女子调查。

85068058

### 亚保联 原刑侦处级,全能,成付。

84465799

### 必成 调查、话单。

83370339

### 零距离 婚调、清债。

84733771

### 醒眼调查 84457007 www.xydc.net

### 战友 调查。

86870600

### 金龙 律师策划、专业受理债权、债务、清欠、企业、个人拖欠、骗帐、工程款、成功收费。

86682337

### 永胜 调查、取证、话单。

83765071

### 神秘

调查、话单。85430811

### 吉顺 调查。

84410006

### 雄图 调查 52306385 www.xtdc.cn

### 金盾 调查。

83725099

### 谍博 调查。 www.njdb007.com 66677158 成功 调查、快。 52016023 南京 调查,平价成付。 52039222 红图 婚调、清欠。 81956534 捷快 调查。 52336009 www.jkdc.cn 普天调查 83878367

## 分类启事

### 遗失 公告 寻人 寻物

遗失 河海大学葛振兴就业推荐表,号:6128893,声明作废。  
遗失 周健梅身份证,320102197111262826,声明作废。  
遗失 马晓琴身份证,62223198503070027,声明作废。  
遗失 苏 A-34305 道路运输证,05309351 号,声明作废。  
遗失 李清来身份证,320321198010062619,声明作废。  
遗失 纪秋凤身份证,320121198608093320,声明作废。  
遗失 刘阳身份证,320102196310221619,声明作废。  
遗失 李清来身份证,320321198010062619,声明作废。  
遗失 纪秋凤身份证,320121198608093320,声明作废。  
遗失 刘阳身份证,320102196310221619,声明作废。  
遗失 南京雨花风动机械厂 1990.10.1 税务登记证正本,税务号:320114135536910,管理号:32011400000236,声明作废。  
遗失 黄惠玲身份证,362228751012002,声明作废。

遗失 李建萍就业证,号码:060120033186,声明作废。  
遗失 叶建萍身份证,320828197810090244,声明作废。  
遗失 南京市经济适用房购买通知书,宁房改(2006)第(C050215)号,声明作废。通知书申请人:王张氏  
遗失 南京玄武路桥工程有限公司预制构件分公司营业执照副本(2/2),注册号:3201021502815,声明作废。  
遗失 南京下关元素网络文化经营许可证副本,编号苏宁字060,声明作废。  
遗失 南京锡宁嘉科技有限公司组织机构代码证正本,780658945,声明作废。

遗失 苏果超市有限公司南京商业水西门支行 No. XV102083575 转账支票一张,金额 14957.40,声明作废。  
遗失 房屋所有权证,号鼓转字第 293662 号,所有权人李章伯,坐落于中央路 417 号 1340 室,丘号 016100-IX-755,声明作废。  
遗失 南京市多极网络服务部税务登记证,号码:02110511,声明作废。  
遗失 南京隆泰家具有限公司企业组织机构代码证书付本,74236729-0,声明作废。  
遗失 南京运通广告有限公司公章一枚,声明作废。  
遗失 中北米国庆安全保证金贰万元正,号码:0117042,声明作废。

遗失 南京富华酒店管理有限公司国地税税务登记证副本,32011472608176X,声明作废。  
遗失 吴煜流报到证,200510319201243,声明作废。  
遗失 江苏苏洋工程监理有限公司地税发票二份,号码 00567595、00567596,声明作废。  
遗失 建邺区江东村一队郭晶晶户口 1 页,声明作废。  
遗失 南林大姜华武毕业生报到证,200510298201808,声明作废。  
遗失 钟曙文就业证,证号:0510960865,声明作废。  
遗失 苏 A47318, 苏 A1371 挂道路运输证,声明作废。