

生活报道 Reports

这样解压 你真的快乐吗?

现代社会中,人们常常面临着多重压力,需要适当的方式来减压。然而美国研究学者最近指出,那些十分流行的缓解沮丧情绪的方法,从长远来看却是弊大于利。

1. 饱餐一顿

误区: 这种快乐是短暂的,而且事后你会因为浪费很多钱而内疚。所以,当你想喝上一杯啤酒,吃上一个冰激凌或者想吃一顿大餐让自己感觉愉悦时,最好先想想是否真能快乐?事实上,后果只会让你更加沮丧。



2. 放自己一马

误区: 事实上,在情绪低落的时候改变自己的生活习

惯,纵容自己,放松自己,会使你的决心松垮。此时坚定自己的习惯和决心,会增强你的自尊和自控力。

3. 关闭电话

误区: 研究表明,性格内向或外向的人都能从与人的交流中获取快乐。与朋友和家人通话可以让你转移注意力忘掉烦恼,获取更多快乐。

4. 发泄你的糟糕情绪

误区: 研究表明并非如此。在你发怒时,发泄愤怒只会让你更加暴躁,对于脾气暴

躁的人来说,可能是火上浇油,甚至可能把已经过去的事情重新挖掘出来发泄。有时候保持沉默却是不错的方法。

5. 穿着睡衣放松

误区: 如果你昏昏欲睡,无精打采,穿上睡衣只会让你感到更糟糕。穿上你最喜欢的衣服、鞋子,会让你感到无论今天多么糟糕你都做好了充分应对的准备。此外,铺床也是一个不错的方式。其实,任何流行的方法都不是通用法则,只有适合自己的才是让自己快乐的办法。

身体密码 Health Code

“主夫”带大的孩子智商高

妻子外出挣钱养家,丈夫在家带孩子、做饭,这在国内外都算不上新鲜事了。美国一项最新调查显示,这些“家庭主夫”的健康情况的确定不如那些挣钱养家的男子汉。

专家认为,造成上述现象的主要原因是男士惯于扮演“主外”角色,一旦被追回家



庭,需要相当长的适应过程,心理压力骤然提升,他们会感受到来自社会和亲友的歧视,甚至还经常得不到妻子的理解。长期下去,将有损健康和寿命。有意思的是,国外一项调查表明,由“家庭主夫”带大的孩子智商更高,在学校会取得更大成功,在社会更容易立足。

闭眼反而加强恐怖感

以色列特拉维夫大学神经学专家、精神病学医生亨德勒说,人们多数时候喜欢在欣赏音乐时闭上眼睛以融入其中。他介绍,以往研究表明,闭眼可以改变人的脑电波。为更加深入地了解闭眼对大脑的影响,科学家让15位志愿者分别在睁眼与闭眼状态下收听“希区

柯克式恐怖旋律”以及感情色彩较弱、旋律性不强的音乐。研究人员发现,闭眼能加强志愿者们对恐怖音乐的反应。与此同时,当志愿者们在黑暗条件下睁开眼睛做相同实验时,却没有出现类似结果。研究人员认为,这说明恐怖感增加不只与视觉有关。

吃鱼过度有害眼睛

鱼体中含有丰富的氨基酸、不饱和脂肪酸和鱼肝油等,具有保护眼组织的作用。中老年人多食鱼,有助于预防老年性的眼底黄斑退化和视网膜病变。

然而,科学研究新发现,吃鱼虽能护眼,但吃得太多对眼反而有害。食鱼量达到某一程

度后,对眼底黄斑退化的预防作用不升反降。研究认为,吃鱼太多会影响到维生素E、C等的吸收。维生素E、C是很好的抗氧化剂,有增加眼部血管弹性和能透性的作用,并有预防自由基对眼组织伤害的作用。专家们提出,食鱼量适当可而止,最好是每周食鱼一次。

性·情

Decoding Disposition

哼,做梦

树上春

“亲爱的,我梦见你带我去希腊!”周六一大早,他就把他从睡梦中摇醒。他极不情愿地睁开双眼,只见一张回味无穷的脸凑了过来,红晕欲滴。

“啊,真是好久没做这样美好的梦了!我梦见你从小学起就给我写情书,等到高中毕业,整整写了一麻袋!”她用手在空中画了一个大圈,哈哈大笑,“毕业那天,你拿出身份证,说,请你嫁给我吧,如果你不肯,我就把它给烧了……居然用这种方式向我求婚了!喷

啧!”她不屑地撇了一下嘴,表情却依然很幸福。一旁的男人眼皮耷拉着。她狠狠掐在他手臂上,一声惨叫,这下完全醒了。“嗷嗷!然后呢?”他只好问。“然后,本姑娘只好将就着同意啦!但我们似乎还没到结婚的年纪吧?于是你提议,去希腊!那里随便几岁都能结婚。”她一口气说完,很快又晴转阴,“哼,这表明,你最近对我不投人,这个梦是我缺爱的表现!”他很不客气:“可你刚刚也打断了我的梦!”“说来听听。”她也不服气。

“我梦见自己走过一片潮湿的沼泽,突然从路边的洞里窜出一条大蛇,我居然不怕,揪住它的尾巴跟着它跑。大蛇穿过沼泽,眼前出现一条铁轨,大蛇突然消失了。然后,我顺势爬上路过的火车,火车呼啸着穿过一条很长很长很长的隧道。钻出隧道的那一刻,前面突然出现了万丈悬崖,火车掉了下去,我却一下子飞了起来,越飞越高,飞的感觉,真是……美妙极了。”他忍不住回味了一下,“然后,我居然发现你光着身子在河里游泳,于

是立即向你俯冲过去,一把抱住你!”他突然停顿。

“然后呢?”“然后就被你摇醒了!”他气鼓鼓地回道。

“喂,你们男人,尽做色迷迷的梦!这种梦又能表明什么呢?”她继续撇嘴。“这表明,这表明我已经整整一个星期没性生活了!”他像个委屈的孩子。她一下子没了话,有点不好意思地抱住了他。

他知道计谋得逞了,忍不住在她背后窃笑,继而又想,梦里那个光着身子洗澡的女人,到底是不是她呢……

房产资讯

- 房产代理 ● 房屋转让 ● 房屋求购 ● 房屋出售 ● 房屋出租 ● 饭店转让 ● 房屋招租 ● 仓储信息



躺在床上看海的感觉——精装修公寓 预约登记价 全款13.8万/套 准四星酒店式公寓,真正的拎包入住,加入亚洲酒店联盟 每户均含超大、全落地式观景阳台,湖景、海景尽收眼底 地址:淮海路50号南方证券大厦2307室 电话:13082541601、52924836、86857368

依山伴水是豪宅 五景相融在洲际 威海洲际休闲旅游度假区 预约登记价 你将置身于海景、湖景、山景 全款13.8万/套 河景及22万平方米的公园之中…… 准四星精装酒店式公寓,享受生活的同时又具高额投资回报 山西路8号金山大厦A1208室 13851712678、51903132

做国家级酒类专业市场房东 2538元/m² 国有土地 纯商业用地 五证齐全 准现房销售 新街口苏宁电器对面南方证券大厦2309室 电话:025-81956145 86856590 13401933538

首付15.9万元 全国酒产业展示平台 坐享高额的租金回报 拥有永不落幕的糖酒会产权席位 中山南路224号诺亚商务中心4018室 电话:025-84210336 13515119285

江宁现房 特价销售 小区内住宅90-100m²,1550-1850元/m², 首付5万,即买即住,可落户,预约看房。 另有少量门面房、别墅。 电话:025-52739838 15852935388 发车地址:安德门地铁站门前 发车时间:周三、六、日

房产代理

泰丰学区总代理。83311132

房屋求购

急售学区房。81639386 急售别墅。13913813832

求购

一般纳税人公司。13584090221 李先生

房屋求租

求租套房,长期,我方免费装修。13270827023 求租大套空房。84218100 求租套房、毛坯房、长期,免费装修。13805151888

房屋出租

出租或转让 兹有西善桥紧邻地铁二号线起点站全新装修房约1000平,位置佳,适合做宾馆住宿或娱乐业等。郑小姐 13770722111

出租夫子庙学生公寓或职工宿舍。电话:13805159005 出租天润城套房,4楼,无装修,价格面议。13851437510

出租 大型农贸市场附近修理厂招租/转让。13584060444 出租 天润城7街区地下车库一间,可做仓库等,价格面议。13705141951

门面出租

出租 办公门面55平米。52339871 出租 天山路门面。13951714365 出租 东山第一市场(内)门面。13913947652

办公房招租

招租 白下三条巷办公房。15205158508

厂房仓库招租

招租 江宁土山路厂房1800平米。13705197080 张 招租 麒麟门农副产品中心附近厂房3000平米,带行车。13505186208 招租 库房、仓储。13952097040

门面转让

转让 大光路门面,约7米宽。13770831525

急转 门面。85225146 转让 五台山牌楼巷门面(饭店)。15996441905 转让 广东路门面。13813024672 转租 门面。84829180

转让 进香河100平米门面,价格面议。13851446494 杨女士

急转 馒头店门面、设备。13705166497 转让 门面。13675133885

转让旺铺

低价转让出租 夫子庙旺铺。18951613539

转让新街口旺铺

宜美容、美发、足浴。13813970268

转让 江宁义乌商品城旺铺。13851895539 转让 西洋旺铺。86995309

房屋出售

门面房出售

市区汉中门凤凰街门面房2440平方米,现以当地住宅价格整体出售,总价3200万元。电话:13913034925

旺铺出售 接手即可得租金。85614260

饭店转让

低转 江宁湖熟一大型酒店盈利中1300平,48万。13605161918 杨先生 低转 新民路饭店。83033818 低价转让 饭店,光华东街6号,600多平方。13002584666 赵先生 低转 特色酒店,江宁。13912956670 转让 朝天宫饭店,1.9万。13505144785 转让 六合营业中饭店。13451808609 转让 40平米小吃店。13182987686 转让 四方新村面馆,市口好,客源稳。15905142848 转让 江宁营业中酒店,300平,市口好,地市佳,精装,客源稳,房9万,转27.5万。13770693862

转让 白下路454医院对面好口福餐饮店3.2万含设备,35平方。13776609186 急转 饭店,客源多(适小吃)。15895889289 转让 三七八面馆。13776636469 转让 江宁商业街70平方饭店。13585111641 低转 饭店,2万,江宁。13770710948 低转 大厂饭店。13814518953

转让

转让 六合游戏室、网吧。13770680668 转让 中央北路汉蒸馆内足浴转让,合作也可。83984888 转让 江宁区宾馆3000平米。15189800151 转让 足疗店。13851783316 转让 大学面包蛋糕店。13002597581 急转 干洗店。52435741 转让 卤菜店。15996271189 急转 夫子庙奶茶店。51754567 低价转让 洗头房。13915986980

转让 升州路化妆店,价格面谈。15996276942 转让 宾馆美容美发。13451929132 王小姐 急转 旺铺集庆门大街美容美发130平,适合各种行业。15251823885 转让 大学旁发型店。15195872894 转让 烟酒店。86417659 转让 足疗店。13182807028 急转 汽修店,价低,市口好。13770686011 转租 好市口桑拿、旅馆1600平、菜场肉类、粮油。15996271993 转让 天堂村学院旁40平快餐。13505168898 转让 大学旁发廊。13770539771 急转 发型店,面谈。15062255822 转让 伍佰村美发店,上、下45平。13851465144 转让 烟酒店。13813984119 转让 卤菜店。13621589775 转让 营业中盈利足疗店。13913364428

现代快报征订热线 长虹 52450301; 南湖 86452745; 龙江 86217029; 大方巷 83478950; 陈河南路 68817919; 瑞金路 84621887; 海福巷 84231837; 江宁 52198345; 江宁新区 52120337; 小市 85330373; 梅丘 86564280; 梅村 83215913; 长东桥 52300483

现代快报传播有限公司分类广告便民店(可上门服务,用户也可就近选择办理业务) 总部:洪武北路55号置地广场一楼现代快报 84783581、84783538 南湖:南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南大门旁 86564459 86604837 大方巷:大方巷 鼓楼三条巷18号1-11 电信局东门斜对面 86630781 梅村:梅村凤凰新村51号101室(荣凤街) 52500672、52315677 辰桥营:光华东街光华东园1栋(门面) 电话:84499683 秦虹店:秦虹小区高虹苑24幢53号101室(苏果超市后面) 52633449、52624312 大厂:大厂园东路59号 57060924 健康路:健康路423号华联超市巷口内 84404589、84456821 三牌楼:三牌楼大街160号(楼子巷小区内) 83450236、58706211 长营村:十字街70号18栋107室 85525150 江宁:江宁区北沿路168号-6-103底站向前 52283256 杨将军巷:新街口青石街40号106(长江贸易大楼后) 84785564 守土新寓:草场门大街248号(烟酒店内) 86289095、86288821 浦口:浦口珍珠街46号(服装商城附近) 58409565