



本版锁定孩他爸、宝滴妈。完成结婚生子千秋大业,烦心事越来越多。家庭矛盾、职场风云、“面子”问题、夫妻关系……今天我说,下回你讲,有苦恼大家支招,有快乐全民分享!盖楼、拍砖到<http://b1207585.xici.net>,不见不散!

居家本草



7号钱欣全家福

四种维生素对男人重要

□bidouyou

男人比女人强壮,他们肌肉发达,需要消耗更多的热量。其次,男人的胆固醇代谢经常遭到破坏,因此他们易患高血压、缺血性心脏病、中风、心肌梗塞等疾病。

为此,美国的学者们专门为男士们总结出饮食九要素。1、食用一定量的铬。2、食用富含膳食纤维的食物。3、食用含有镁的食物。4、食用含维生素A的食物。5、食用含维生素B6的食物。6、多食用含维生素C的食物。7、多食用含维生素E的食物。8、食用含锌的食物。9、必须适量饮水。

在九个要素里,四种维生素对男人健康更为重要,下面介绍一下这4种维生素。

维生素A

研究发现,维生素A具有提高免疫力和抗癌作用。而且对保护视力大有益处。一个男人每天维生素A的正常摄入量应为1000毫克,而半碗蒸胡萝卜的维生素A含量是其4倍。其他富含维生素A的食物有肝、奶制品、鱼、西红柿、杏和甜瓜。

维生素A的主要功能是将乙醇转化为视黄醛。而乙醇在代谢过程中会抑制视黄醛的形成,严重影响视循环和男性精子的生成功能。

维生素B6

这种人体不可缺少的营养成分对增强免疫力有良好的作用。研究表明,它还可以防止皮肤癌和膀胱癌。维生素B6保护肾脏不患结石症(男性肾结石发病率是女性的两倍)。而且对失眠症有治疗作用。每日只需2毫克维生素B6约等于2只香蕉的含量。好运动的男人消耗的维生素B6较多,因此应多补充几毫克。其他富含维生素B6的食物有鸡肉、鱼、肝、马铃薯和葵花籽等。

维生素C

维生素C的主要作用是提高人的免疫力,预防癌症、心脏病、中风、白内障,保护牙齿和牙龈,有助于伤口的愈合,抗气喘,治疗男性不育症。另外,坚持按时服用维生素C可延缓衰老的过程。维生素C含量最高的食物有花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西红柿。美国专家认为,每人每天维生素C的最佳用量应为200~300毫克,另外,每天喝半杯橙汁可预防感冒。吸烟的人更应该多食用维生素C。

维生素E

研究表明维生素E可以降低胆固醇,防止血小板在动脉内集结,提高免疫力,清除体内杂质,防止白内障。富含维生素E的食物有杏仁、花生和山核桃。单从日常饮食中很难获得足够的维生素E,服用维生素E药片比较安全。

哭笑不得

“洋婆婆”PK棒子媳妇火爆妞

□神物会当逢

我同学云和她男友——26岁法国男孩,名叫来福,两人都在巴黎工作。男友比她小4岁,刚毕业不久,所以暂时工资还没我同学高,已经同居2年,今年准备结婚。

上周末他们回到岳母的城市,准备告诉他们要结婚的喜讯。为了表示隆重,特地订了当地一家非常有名的餐厅,要“给他父母一个惊喜”,我正好和男孩父母住在一个城市,也受到了邀请,于是乎,那天我很仔细滴打扮了,先和我同学小两口在火车站会合,然后一起去。男孩的父母是当地的,自己去。

好戏开场了。这里说明一下男孩的家庭,爸爸妈妈,一个哥哥一个嫂嫂。但是,这个哥哥和他同父异母,也就是说,哥哥的亲妈跟男孩爸爸离婚了,男孩妈妈是他的继母。哥哥也结婚了,娶了个金发碧眼的乌克兰火爆妞。至于为什么说这是个火爆妞,后面会提到的。

话说当晚进了餐厅,环境一流啊……我们三个进了餐厅,等他爸妈。法国人喜欢迟到,但一般在15分钟之内,他爹妈居然迟到35分钟!迟到就迟到吧,结果他爸妈一进来,我看来福很激动。原来他爸穿着很皱很旧的衣服,他妈衣服穿得稍微整齐些,但很明显是胡乱抓一件套上的。结果一进来,一大半客人都盯着他俩看,来福的脸已经开始红了。



932号夏亭萱全家福

8点15分,来福哥哥和火爆妞准时到达,一分钟不差。来福哥哥看上去很豪爽,长相一般。但是火爆妞实在漂亮,天使面孔魔鬼身材的代表,安妮斯顿第二。

等到前菜下去,主菜上来的时候,来福和云手拉手站起来,拿着酒杯,对他爹妈和嫂嫂说:“我有一个好消息要告诉你们,云已经答应了我的求婚。我们今年夏天会举行婚礼,欢迎爸爸妈妈哥哥嫂嫂参加。”就在举桌欢庆,一片和谐气氛中,猛听得一声“噉”,大家朝“噉”滴源头看,是老太太发出的。所有人都吓了一跳,老太太双手捧脸,一脸惊恐绝望滴噉出一连串法语。我是木有完全听懂,但是其他人都听懂了,云也听懂了。

老太太主要对云噉,噉的主题

如下:

- 一、你偷走了我亲爱的小宝贝(一米八五,现年26岁的来福)
 - 二、你不是真的爱他,你是要通过他留在法国
 - 三、你们中国女孩总是用婚姻来做交易
 - 四、你看中了我的房子,所以要嫁给我的小宝贝,因为他是独生子
 - 五、你们中国的婚礼就是罪恶的交易,我不会出一分钱
 - 六、你们以后生的孩子我不会看一眼的
 - 七、我们是虔诚的天主教徒,不会和你的父母(云的父母)坐在一起的。
- 插播一下众人滴反应:来福的脸已经红得发紫了。周围的人,目瞪口呆。火爆妞开口:“当初您就是这

点点生日汇



▲宝宝编号:828

姓名:厉语宸
生日:2005.4.29
介绍:宝宝最爱画画、跳舞,钢琴也弹得不错哦。.....



►宝宝编号:266

姓名:马尚
生日:2009.4.15
性别:女
爱好:臭美、调皮、捣蛋
介绍:爱笑、爱闹、爱吃、爱臭美

▼宝宝编号:999
姓名:韩宇骐
生日:2006.4.26
性别:男
爱好:唱歌、讲故事
介绍:用饮料当饭吃的小家伙

►宝贝编号:867
姓名:章玮吟
生日:2009.4.27
性别:女
爱好:眯眼傻笑、唧唧呀呀、叫爸爸、奶奶、妈妈、爱臭美、做鬼脸.....



►宝宝编号:49

姓名:纪天宇
生日:2007.4.24
性别:男
爱好:跳老年舞
介绍:宝宝很爱笑,说话的时候笑咪咪的,可以说是个小机灵,会讨人开心呢。



▲宝宝编号:177

姓名:陈籽言
生日:2009.4.27
性别:男
爱好:喜欢发嗲,爱哭鼻子!
介绍:小人儿越来越粘妈妈了,看着他一天天长,心里就像开出了花儿。

忙里偷闲

没想到啊没想到 绣花不光是技术活

□古宅雨檐落花裙

好累啊。这两天乱用功的,PX也不泡了,一心绣那个十字绣。没想到啊没想到,绣花不光是个技术活,还是体力活啊。

右手的中指尖好疼,被扎了一针;眼睛也疼,快成对眼了;后背最疼,我本来就不能坐太久,这下可好,现在只好窝在椅子上打字。

还好,我绣好了四片叶子,下面该绣玫瑰了。

不许笑话我啊,第一次绣这个肩膀还好,屁股倒是坐了很厚的垫子。

现在我们家吃饭改茶几上了,餐桌变成我的地盘了,针线等摆了一桌。

我也没想到,这个活这么累人。

把手里的活慢慢干完就不干了。眼睛生疼。

女生合唱

□亲持红叶:上了年纪不比年轻人,还是别做这些费眼睛的事情了。08年底的时候,一个板油建议我绣十字绣打发时间,但我考虑到自己一没有持之以恒的精神,二眼神不好,近视,现在貌似还有老花眼的趋势,就没有干。

□生活谁都不容易:肩膀很酸疼吧.....坐得太久,屁股也疼吧.....

□阁楼上的小白:有人说,古代的男人真聪明,发明了绣花,然后

女人就老老实实滴闷头做着这件事情打发时间.....

□古宅雨檐落花裙:现代的男人也聪明,发明了互联网,我们就这样隔着千里在这里聊天。

□辣椒姐姐:曾经我很迷恋织毛衣,每次腰酸背痛时,都要痛下决心,织完这件再也不织了。可是这件还没织好,就又兴冲冲地张罗下一件了。哈哈.....那个成就感啊,无法抗拒.....

□秋日里的小木舟:去年闲着没事,在开十字绣店的朋友鼓动下,仗着小时候和阿姨学过点绣花,买个六尺牡丹。赶在春节前绣完,装裱了挂在我家客厅。好几个亲戚都让我帮忙绣,一律拒绝。这辈子都不想再绣了。

从备孕开始的妈宝话题社区 《点点周刊》招募会员

两种方式便捷注册

1. 登录 <http://b1207585.xici.net> “现代快报点点周刊官网”,点击进入置顶公告帖“申请加入点点周刊会员”,填写完整会员登记表,发送到帖内指定邮箱,等待接收确认短信。
2. 完整告知父母姓名、论坛ID、宝宝姓名、生日、性别、联系电话、地址、邮编等内容,发送邮件到 kbddzk@163.com,说明想成为注册会员,等待接收确认短信。
3. 管理员以短信方式告知宝宝编号,即为注册成功。