



能人给力

都市达人的生存法则

巴西的医学专家发现,如果成年人每日爬行20至30分钟,健康状况能有明显改善,因为爬行时人的头部和心脏的位置降低,全身的血液回流通畅,有利于对身体各器官的血液供应,对心血管疾病有治疗的功效。

在崇尚“健康和可持续性的生活方式”的今天,我们何苦又让自己过得那么被动?因为,过上什么样的生活,其实完全在于自己的选择,合适的选择和合适的应对办法,可以让身心更舒服、更自由。

不开太亮太多的灯

理由很简单。一,避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线,让自己的眼睛更费力。二,节约能源。三,一盏灯就够了。晚上是人体制造褪黑激素最为旺盛的时候,人长时间暴露在人造光下,会导致褪黑激素的剧减,对于女性来说,会增加诱导乳腺癌变的几率。当然也别忘了关灯,把眼睛都搞坏了,总之尽量让自己处在一个舒适简单的环境中。

别老对着电脑

对着电脑的时候,最好先找个最舒服的位置,眼睛与屏幕的距离应在40-50厘米,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露面积减小到最低。当然,没事就走开休息一下,闭目养神1分钟都可以。平常呢,注意多吃红萝卜、西红柿等富含维生素A、C及蛋白质食物。

动一动,动一动

简单地说,就是别老坐着。老坐着危害最大,会导致脊椎侧弯,有可能会恶化骨质增生和椎间盘突出。找个没人的地方,大家做群体运动,第一节,扩胸运动,双脚打开与肩同宽,双手平伸,深呼吸,浅吐气,让心脏血液的排毒功能更顺畅。第二节,举手运动,右脚向前跨一步。鼻子深呼吸,双手慢慢向上举到头顶。头颈后仰,双手慢慢放下与肩平行。可增强小肠壁绒毛蠕动,消除大肠内宿便。第三节,伸展运动,深呼吸,双手慢慢向上举到头顶,头颈后仰,双手外伸与肩平行。慢慢放下至腰部平放,收右脚。增强内脏相互按摩作用,激化新陈代谢。

提前一站下车

下班回家,提前一站下车,给自己找一些散步、走路的机会。或者回家不坐电梯,爬爬楼梯。每天早起一点,少看点电视,午饭后散步,断开互联网,每天只查一次E-MAIL,关掉电话,每天比前一天少做一件事。你会在工作之外,找到越来越放松的心情,并将这种放松带到整个生活当中。 搜狐



1164号尹溲母女



866号贾宸彦全家福

雷霆猛料

最牛婆婆写给儿媳的信

□花样年华似水流

亲爱的媳妇:

你好!

在你即将与我的儿子组成新家之前,为了今后若干年家庭安定团结,希望我们能够就相关一些问题交换一下意见。

一、经济问题

所谓经济基础决定上层建筑,我们首先来谈一谈这个问题。

1、我儿子名校毕业,他现在年收入10万以上,我想,按照北京现在的生活水平,在不负担贷款及房租的情况下,你们两个人生活应该是够了。这个打算是基于你不工作的基础上的,如果你有喜欢的工作,我为你高兴;如果你有收入好的工作,我更为你骄傲,你们的生活品质也会得到相应的提高。如果你没有工作,我也没有任何意见,男人养家是天经地义,你只管玩得开心就好,作为婆婆我非常支持。

2、我们老人在今后的日子里也不会向你们伸手的,我们辛苦大半辈子,挣的足够我们开销了。在这一点上,不劳你们费心,希望你们把所有的收入都用来建设你们的小家庭,建设得越来越好。

3、我和他爸养了他20多年,不求回报,也不用你们给什么生活费什么的,但是我们将不会给你们的生活再提供经济支持,希望你们能够自力更生,愉快生活。

4、你的家庭养育了你,你应该满怀感激之情;你的家庭没有养育我的儿子,所以请你不要希望他对于你的家庭有所回馈。如果他基于对你的爱情和对你家人的敬重愿意承担相应的责任,我也理解并且非常支持。但是我和他爸爸将不会有任何经济上的帮助,这一点请你谅解;当然,如果你的娘家实力比我们雄厚的话,我们也不会对你的娘家要求任何经济上的帮助的,我们说到做到。

5、我们的资产和有价证券将会有律师陪伴在公证处的公证下进行遗嘱的制订,我们会把遗产放在儿子和孙子的名下,当儿子不在世,而孙辈未满20岁时,这部分资金将由专人托管,并有律师监督,你将不会有机会接触到我们的资产。当然,你对于我们的房屋是有居住权的,希望你对于我们的决定表示支持,毕竟我儿子今后挣的全是你们二人的,我们也绝不会惦记。

二、房子问题

1、你们居住的房子我们会提供,保证商品房,四环以内,130平米以上,社区成熟;房子的购买在合理的价格范围内尽量以你们的意见为主,但是房产证上将不会有你的名字,所以也请你尽量不要在里面接待你的远方的客人;装修及家电给你们20万的预算,

希望你们心疼我们,尽量节约,以发票价格实报实销;装修的时候我会尽量控制自己,不发表任何意见,因为我十分理解媳妇对于婆婆提出装修意见时的反感情绪,而且我也同意。

2、你们居住的房子我们将保留一套钥匙,主要是为了你们没带钥匙或有突发事件(如漏水、跑电)的准备,我以人格向你发誓,在没有经你们同意的情况下,决不会擅自进入你们居住的房子,而且我们也不会不打招呼就去拜访你们。

3、我们居住的房子你们手里也会有一套钥匙,功能同上。随时欢迎你们来,午夜或凌晨能免则免,保姆总在家,也不怕活没人干。

4、以后你们买了自己的房子,我们将会视情况提供一定额度的祝贺表示心意,除此之外我们将不会指手画脚发表任何意见。

三、日常相处关系问题

1、儿子是我亲生的,是我血脉的延续,我不可能爱他超过爱你,请你谨记这一点;但你同时也是这世界上除了我老伴和儿子最亲的人,因此当你和外人有任何冲突时(不管是你的亲人、朋友、同学、同事还是来自于我家的亲朋好友)我将坚定地站在你这一边。

2、请你理解,儿子再怎么不好,他在我眼里始终是那个躺在摇篮里的可爱宝宝,是那个满脸泥水的顽皮小男孩,而你在我眼里一出现就是个成熟懂事的大姑娘,因此我总会觉得儿子是容易被原谅的。这一点十分不好意思,但我想当你做了母亲就会理解,因此我会尽量在你们有争执的时候偏向你(儿子是亲生的不会记仇)但请你尽量少对我讲那小子的不是,好吗?

3、儿子是我生的,我会在你们结婚前尽量客观地把眼中的他尤其是缺点部分和你交流一下。但另一方面,丈夫是你挑的,你们结婚以后他的思想工作就与我无关了,请你自行进行后期改造,我不会帮忙也不会阻挠的。

4、对于你,毕竟不是我亲生女儿,我会首先做到尊重,希望能进一步喜欢你。如果你有一些什么我看不惯或不喜欢的,如果不关我事,我会闭嘴;如果关我事,我会尽量委婉地与你交换意见,希望我们能得到共识。

5、对于我,希望你尊重,如果能喜爱就更好。我如果有一些什么你看不惯或不喜欢的,如果不关你事,请你闭嘴;如果关你事,请不要在第三人面前表达,在我们独处的时候请直接坦白对我讲,我们找出合理的解决方案。

四、日常生活问题

我们毕竟不是一家人,没有共同生活的经历,因此总会有磕碰,希望我们能共同遵守以下原则:

1、我家有保姆,因此你来我家时不用干活,不过如果你愿意在开饭时摆摆筷子我会非常开心的。

2、你家有没有保姆我不管,但是当我们去你家的时候我是不会帮忙干活的,你要是嫌麻烦,我请你们出去吃饭倒是没问题。

3、在我的家里,请你遵守我的生活习惯和卫生标准。

4、在你的家里,我会尊重你们的生活习惯(年轻人要是喜欢乱七八糟,我就当看不见好了),不说三道四,指手画脚。

5、在其他的场合,希望你合理范围内尽量让着我,如果我做了讨厌的事或不合时宜的事你也可以直说。

6、每年春节、中秋、五一、十一四个大节请你们做如下安排:如果前夜在我家,正日子请去你娘家,如果前夜在你娘家,过节当日请来我家,循环往返,公平安排。

五、孩子问题

1、以后有了孩子,你坐月子我不想管,主要是产妇产情不稳容易拌嘴,伤了和气就不太好了。我会给你雇一个月嫂,雇一个保姆,人请你事先选好,我来付钱。我每隔一天会去一次帮忙采购,如果对我买的的东西及品牌有异议的话,请你列出单子,我会照买。如果你的母亲愿意来照顾你的话,保姆月嫂我照雇,另外负担你母亲的费用。

2、我支持母乳喂养,我支持孩子每天洗澡,但是一切以你的意愿为重。不过建议你以医生的意见为重。

3、孩子的教育问题我觉得是最易引起矛盾的。在我承认最终决定权在你们的手上前提下,希望我们充分讨论,请教专家,尊重科学,以安全为前提,以培养一个正直的人为目的,健康成长。

六、两家相处问题

这真是一个沉重的话题,我实在不想多谈。但根据别人以往的惨痛经历,还是先说的好;总的意见就是,多玩乐、少共事、经济互相不往来、关系互相不借用。如果两家旗鼓相当,以期多多玩乐倒是好伴;如果条件相差太远,最好两家少来往(我不是嫌贫爱富,要是你娘家十分显赫,我们其实也没有什么共同话题)。

综上所述,亲爱的媳妇,希望我们能共同遵守,相信我们能快乐相处,其乐融融。

最后祝你们小家和美,好好过日子。 你未来的:婆婆

辣妈范儿

这样的我能算辣妈么?

□nightmomo

我是81年的,也算80后了。

很久很久以前觉得自己怎么着也得32岁左右再要宝宝,没想到闪婚之后没多久就要宝宝啦。

宝宝是2010年6月21日出生的,到今天也有5个月啦。生宝宝之前,偶是很喜欢臭美滴,怀孕的时候也照了肚肚照,宝宝满月的时候照了个全家福,呵呵!现在宝宝一晃已经5个月啦,自己从以前追求时尚的小女人蜕变成现在的小少妇啦,呵呵!

前两天还在问老公,“你说生完宝宝后的妈妈还能有以前的那份优雅可言么?”不知道这个答案会是什么。但是我在努力让自己适应有宝宝的生活,让自己在带宝宝的忙碌中找到一份从容、一份淡定、一份优雅。努力ing!孩子不应该是生活的负担,我们要让抚育宝宝成为生活中的一份快乐经历,一种财富,孩子是上帝给我们的礼物。看看今天的自己不知道这样算不算是辣妈范儿呢?



1112号孟楚悠妈妈

缘来苦乐

生活经常让人失望 但是总是会有希望

□猫里个咪

今天和一个前同事聊天,得知他的近况,既开心又伤感。

前同事叫亮,几年前和我共事过,他的性格有点冲动,但为人还是不错的。

亮家里条件很差,父母都是农民,后来到郊区买了房,父亲给人打工,母亲做点手工补贴家用。

亮当了几年兵退伍后学了点技术,收入不算高但在三线城市还能过得去,在离开我们单位不久亮就回家乡所在的城市打工,并找了个女朋友在去年结婚了。

因为亮的妻子和父母的关系在婚前就处不好,亮结婚就买了个小二手房单独生活,为此还欠了不少的债。婚后不久亮的老婆就怀孕了,一家人都等待着小生命的降生,可就在亮老婆怀孕七个月的时候,亮失业了。

亮非常努力地找工作,但已经到了年尾,工作很难找,一晃一个多月过去了还没着落,而亮的老婆因为怀孕也辞了工作,家里还欠了大笔的债。

终于有一天亮顶不住压力崩溃了,他在网吧上网找工作投简历的时候,突然失去了知觉,过了一会再醒来什么事都不记得了。

亮回家后连人都不认识了,整个人痴痴傻傻的,直到亮的儿子出生才慢慢好起来,之后足足休养了两三个月才算彻底恢复。

今年亮再找了份工作,虽然工资不是太高,但一切都在慢慢好起来,亮的老婆没有奶水,所以奶粉是一笔大的开销,一开始亮给儿子买的奶粉对他们来说太贵,他们承受不起,现在给换成了便宜些的奶粉。

今天亮给我看他儿子的照片和视频,看得出他是一个好爸爸,真的是特别疼爱孩子,想尽力给孩子最好的,听他说孩子换奶粉的事既伤心又无奈,我心里都酸酸的。

中午吃饭的时候我和几个要好的同事商量,准备这几天买些奶粉快递给亮,当是我们给孩子的一些心意。希望亮的生活越来越好,亮的一家平安幸福!