



手把手教你 做宝宝营养餐

定价:29.90元

作者:孙树侠

出版社:安徽科学技术出版社

宝宝的成长只有一次,如果在饮食营养方面做得不完美,错过了发育的黄金期(0~3岁),就会直接影响到其身体、心理、智能的发育。本书通过著名营养专家的贴心指导与解读,让爸爸妈妈们在最短的时间内学会多种宝宝营养餐的制作方法,让宝宝吃得更健康发育得更好。



手把手教你 做孕期营养餐

定价:29.90元

作者:孙树侠

出版社:安徽科学技术出版社

“吃得多不如吃得好”,摄取均衡的饮食、保持体重的适度增加,是孕期营养最重要的原则。本书从孕早期、孕中期、孕晚期三个阶段入手,给出了每个阶段的关键营养素、膳食安排及一日三餐饮食建议,帮助准妈妈有针对性地补充营养;针对每个阶段的营养需求,推荐20款营养美味的菜品;针对每个阶段可能会遇到的不适与疾病,给出了相应的食疗方法。



●M.6039男,合肥在编大学教师,35岁,1.77米,硕士,未婚,品貌修养好,真诚重情,经济住房优越。觅30岁左右,1.62米以上,专科及以上,形象气质佳,有稳定职业的未婚小姐为终生伴侣。

●M.6571男,合肥金融单位,29岁,1.78米,海外留学,未婚,品貌好,英勇进取,家庭优越,经济优越。诚觅28岁左右,1.65米左右,肤白气质好,温柔聪慧的未婚小姐爱相约。

●F.8725女,合肥省直单位公务员,36岁,1.65米,大学,离单,知性端庄,温柔善良,车房具备,经济待遇优。诚觅46岁以下,1.75米左右,大专以上,儒雅重情,综合素质高的先生牵手。

●F.8956女,合肥事业单位,25岁,1.65米,本科,未婚,肤白苗条,乖巧伶俐,经济住房优。诚觅32岁以下,1.75米左右,大专及以上,综合素质高,重情有责任心的未婚先生永沐爱河。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

经常抱怨是一种慢性病

专家:及时转移话题,化解抱怨带来的伤害

□ 殷江霞/整理

给抱怨扣顶“慢病”的帽子,很多读者可能会认为严重了,和吃喝玩乐一样,谁的生活中还不能有点抱怨?确实,抱怨也是一种释放情绪和压力的办法,但这个度并非每个人都会掌握得恰当。当有人喋喋不休地抱怨时,不耐烦的旁人可能会扔一句“有病!”当然这是气话。但如果抱怨成了你生活的常态,有人善意提醒你要适当调整,别不当回事儿,抱怨也是一种慢性病,其对身心的损伤绝不亚于大家熟知的糖尿病、高血压。

跟无效抱怨say

NO!



A 总抱怨是一种慢性病

“总抱怨确实能划到慢性病这一块。”著名健康教育专家洪昭光教授肯定了这种说法,举个例子,动脉硬化是导致心脑血管病的元凶,但动脉硬化是个缓慢的过程,要十几年甚至几十年才把血管堵死。五十多岁的人,动脉硬化每年血管都狭窄1%、2%左右,但你生气发怒,一分钟内动脉可能狭窄许多。

决定健康的四大基石,除了合理膳食、适量运动、戒烟限酒外,心理平衡,也就是保持心理的健康状态,非常重要。看看那些百岁的名人,钱学森、周汝昌、启功,都是慈眉善目、性格随和、心地善良,没有一个是心胸狭隘、钻牛角尖的人。

北京安定医院焦虑障碍门诊的韩海英博士说,从怨字的结构也能看出,把心踩在脚下,举着小刀,一旦抱怨,矛头就是他人或指向自己,实际上也是一种攻击行为,而攻击行为常常伤人伤己。长期抱怨导致的愤怒等负面情绪的积累会导致免疫力的下降,还会使内分泌出现紊乱,长此以往肯定不利于身心健康。

慢性病具有病程长、病因复杂、患病人群多、健康受损和社会危害严重等特点,从这个角度上看,长期抱怨不断,不但对自己的身心健康没有好处,而且会传染他人,会让人处于“怨而生恨”的不良氛围中,因此,总抱怨是一种慢性病。

B 抱怨真能解决烦恼吗?

有这样一个故事,有个寺院的住持立下了一个特别的规矩,年底寺里的和尚都要对住持说两个字,第一年,一位新和尚说“床硬”,第二年,他说“食劣”,第三年,他没等住持开口就说“告辞”。住持说“心中有魔,难成正果”。住持说的“魔”就是新和尚心中没完没了的抱怨。

可见,环境是客观存在的,不会因为你的抱怨就由坏变好,人际关系是需要维护的,也不会因为抱怨就变得好转。韩海英博士提醒,当你不停向别人抱怨时会留下非常消极负面的印象,从而影响你的职场规划和生活乐趣,试想一下,谁会愿意整天跟“祥林嫂”在一起,听

你喋喋不休的抱怨?

心理学上有个“破窗效应”,一个房子如果窗户破了,没有人去修补,不久,其它的窗户也被人打破。任何坏事,如果在开始时没有阻拦,形成风气,就不容易改过来了,就好像河堤,一个小缺口没有及时修补,可以崩坝,造成千百万倍的损失。抱怨也是这样传染破坏你的心境,从而改变影响你的身心健康。英国每日邮报报道称,《生物行为医学杂志》刊登美国一项新研究发现,学会释怀、心怀感恩、放下愤怒,可以大大降低血压升高的危险,进而降低心脏病危险。

C 烦心事一大堆,怎么能不抱怨呢?

一个5岁时就被强奸的小女孩,家庭不睦,母亲扔下她而去,因为对爱的极度饥渴,遇人不淑,15岁就有了堕胎的经历,打拼了多年,生活稳定没有几年,丈夫又提出离婚,而她也确诊患上生殖系统的癌症,她是不是比我们有更充分的理由抱怨?这是《纽约时报》畅销书排行榜连续50周第1名《生命的重建》的作者路易丝·海的真实人生,而在《生命的重建》一书中,作者并没有沉浸于抱怨,反而劝诫抱怨,讲述自己心理调整和科学的生活方式战胜疾病的奇迹。

韩海英医生表示,当意识到自己或他人在抱怨时,要及时将话题转移到轻松的事情上,这

样可以帮助负面情绪的扭转,化解抱怨带来的伤害。听完别人的抱怨或是自己抱怨完以后,或多或少心情都会有些不快,这时候可以找点积极、轻松、乐观的文章或是节目来看,有助于调节低落的心情。

诚然,抱怨是一种慢性病,但不等于生活中不能有丁点抱怨,发行量超过600万册,有着“改变无数人命运之书”美誉的《不抱怨的世界》中,作者威尔·鲍温说他常被问到的一个问题是:“我永远都不能抱怨了吗?永远?”他是这么回答的:“你当然可以抱怨。”但抱怨要有度,至少是不经常、不伤害他人、不伤害自己。