

# YYePG, THE NEW EPAGE ERA



## 免责声明：

本文档提供的所有资源均是网上搜集或私下交流学习之用。

任何涉及商业盈利目的均不得使用，否则产生的一切后果将由您自己承担！

本文档仅提供一个观摩学习的环境，将不对任何资源负法律责任！

本文档所有资源请在下载后 24 小时内删除。如果您觉得满意，请购买正版！

本文档严厉谴责和鄙夷一切利用本文档资源进行牟利的盗版行为！

本文档为作者研究制作 PDF 时实验产生，严禁非法外传，任何未经作者允许而擅自打开或传播者视为偷窃行为，作者随时保留起诉权力。

All resources offered by this website are collected through the internet and exchanged between peers for personal study.

Use of any resources offered for commercial purposes is prohibited. Otherwise you need to responsible for any consequences produced!

We are only offer an environment of communion and study and we won't bear any legal responsibility for the resources.

Please delete all resources you downloaded from this site within 24 hours.

Please purchase legal copys if you feel satisfied.

Any profitable behavior of utilizing the resources downloaded from this site is condemned and disdained sternly !

## THX FOR UR READING



# 健康之友

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

Woman's Day®

丽人健康贴心读本

针灸让我  
瘦了35斤

攒钱心理学

我们都逃不出的  
5种婚姻模式

男性健康：  
汽车与男人的  
性能力

子宫的  
10级伤害

200页  
12元

致命的  
**N种**  
假感冒症状

吴若权和  
20个准新娘  
谈婚论嫁

月亮变, 你也变  
月亮对美容、美发、情绪、瘦身的影响

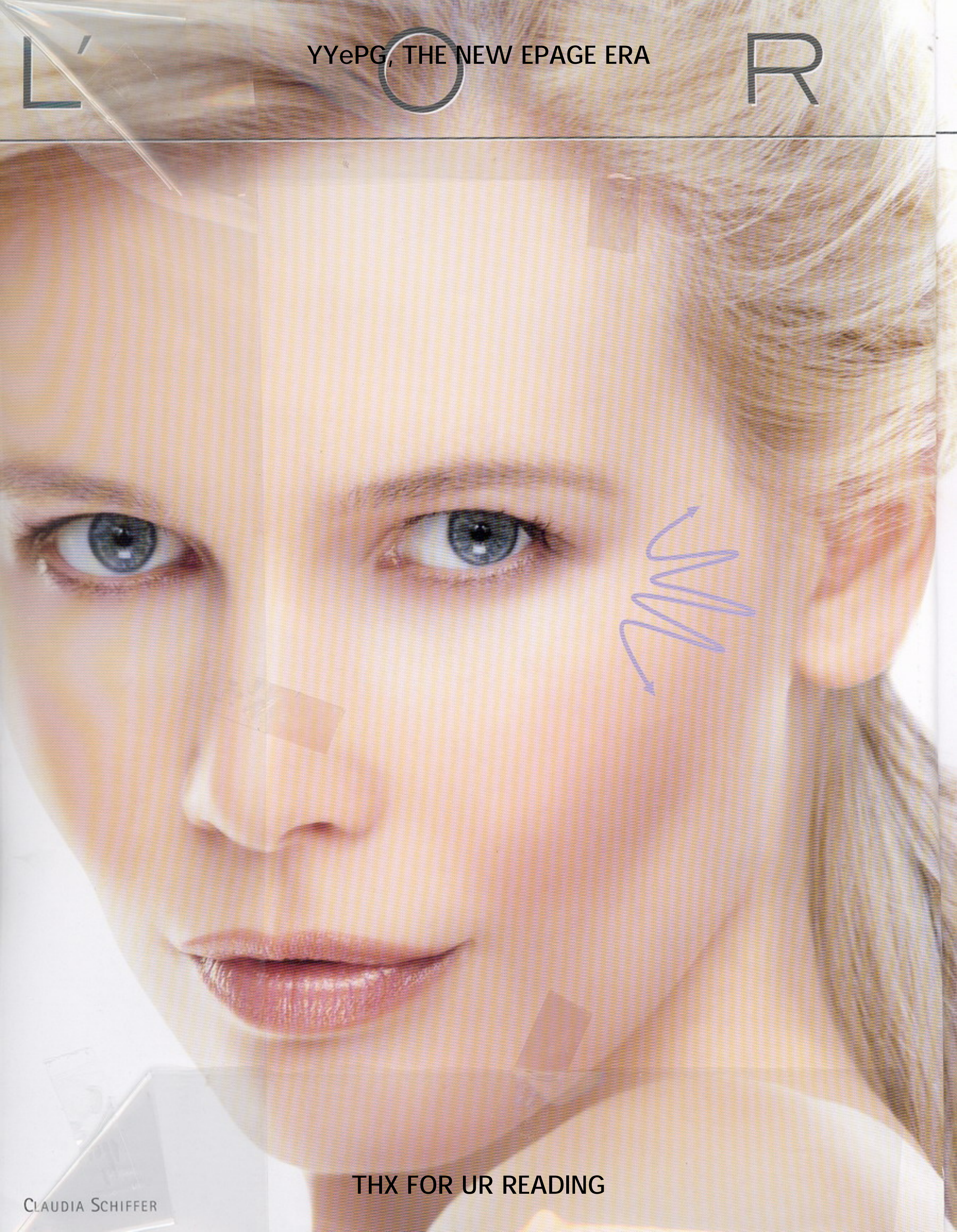
本期策划

变不变  
都为快乐

THX FOR UR READING

零售价：人民币12.00元  
订阅价：人民币10.00元  
2005年 1月号 总第184期  
邮发代号82-81  
国内统一刊号CN 11-1460/R  
国际标准刊号ISSN 1002-8714





YYePG, THE NEW EPAGE ERA

CLAUDIA SCHIFFER

THX FOR UR READING



É

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

A

L PARIS

DERMO-EXPERTISE

## 不要注射除皱！

第一款对抗眼部肌肤细微收缩的眼霜！

含BOSWELOX™除皱修纹因子，有效去除鱼尾纹

## WRINKLE DE-CREASE EYE

舒 颜 除 皱 修 纹 眼 霜

巴黎欧莱雅 创新突破 除皱修纹眼霜

微笑，眨眼，皱眉，眯眼……每次的眼部表情都会引发肌肤深层的细微收缩，造成眼部鱼尾纹和表情纹悄悄出现，并且随着时间加深！

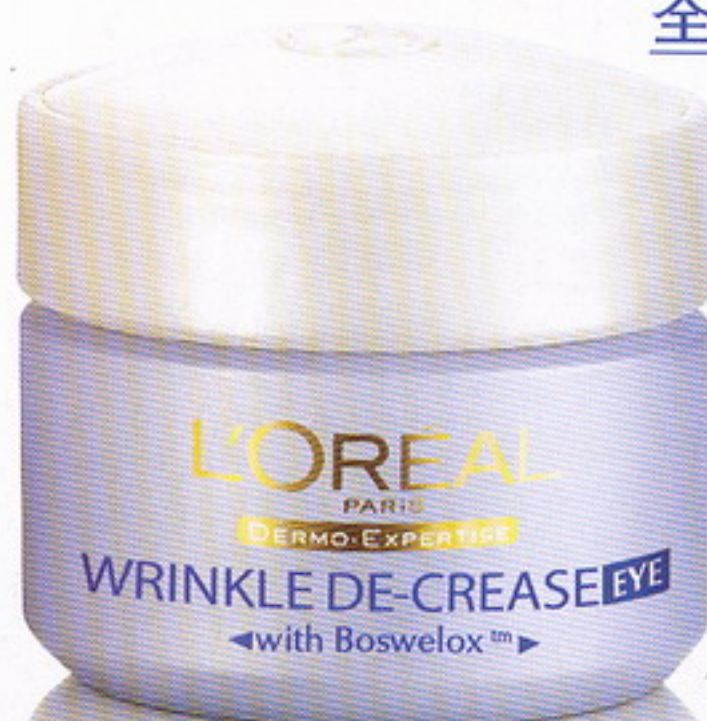
全新舒颜除皱修纹眼霜，蕴含BOSWELOX™除皱修纹因子，有效减少眼周薄嫩肌肤因细微收缩而产生的细纹！还能深层补水，回复眼部柔嫩弹性！

约75%\*的受测女性眼周肌肤明显年轻  
约85%\*的受测女性眼周肌肤弹性明显提升

欲获得更多专业建议，请登录网址[www.lorealparischina.com](http://www.lorealparischina.com)

巴黎欧莱雅 专业肌肤保养  
从科研到美  
你值得拥有

全新



售价：150元/15ml

对抗细微收缩，除皱修纹

L'ORÉAL  
PARIS

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

皮 肤

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

VICHY  
LABORATOIRES

FRANCE 薇姿

是您的天然屏障  
温泉水能增强其防护功能

THERMAL SPA WATER

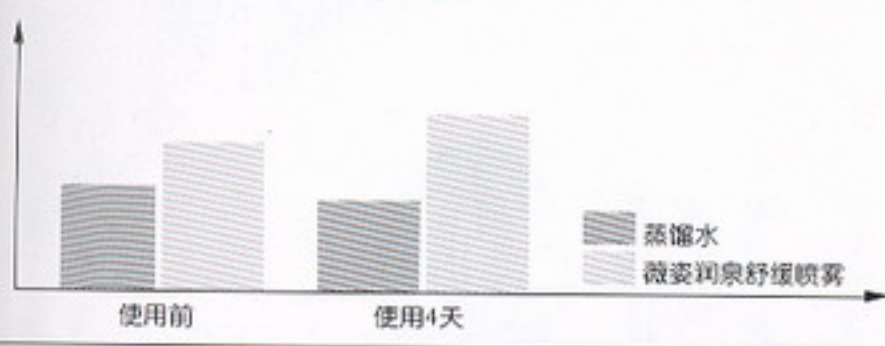
润泉舒缓喷雾

100% 纯天然温泉水

17种矿物质和13种微量元素  
令皮肤更好地发挥防护屏障功能

作为每天早/晚清洁皮肤后的第一个护肤步骤，  
薇姿润泉舒缓喷雾能有效减少51%的皮肤敏感反应，  
使抗自由基酶的活性增加33%，令皮肤恢复防护屏障功能。

抗自由基酶活性增加33%，增强皮肤防护功能。



VICHY 薇姿 · 健康肌肤的源泉

法国全进口健康护肤品 全世界只在药房销售

THX FOR UR READING

请拨打薇姿健康护肤热线：800-820-5218  
或登陆品牌网站：www.vichy.com



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

形象代言: 朱茵

泊美 化妆品专卖店 专售

上海卓多姿中信化妆品有限公司 (99)卫妆准字06-XK-0349号

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 赋活新生，挑战肌肤弹力极限！

想保持肌肤紧致、弹力，想让肌肤一直那么青春亮丽，没有疲倦的颜色？  
泊美柔亮活肤霜和眼部紧肤霜，让你的梦想成真。告别小细纹、暗沉、黑眼圈，  
肌肤由内而外，重现活力神采，时刻新鲜自信！

**柔亮活肤霜** ◎重塑弹力 天然布纳橡胶芽精华  
vitalizing cream ◎深层赋活 天然蜂王浆精华提取液  
◎持久保湿 天然白百合、芦荟精华

**眼部紧肤霜** ◎弹力恢复 天然布纳橡胶芽精华  
extra firming eye cream ◎瞬间紧致 折光颗粒与贴合紧致物  
◎促进代谢 蕺菜精华，维生素C、E诱导体  
◎持久保湿 天然白百合、芦荟精华



来自日本的护肤专家

 **PURE & MILD**  
~ 泊美 ~

THX FOR UR READING



# contents

YYePG, THE NEW ERA

目录 January 2005



30



47



113

## well being

- 16 环球搜索
- 18 小帮手
- 20 瘦身
- 22 读
- 24 看
- 26 听
- 28 舒适选择
- 44 本月主张
- 46 愉悦15分

## topic

- 30 变不变都为了快乐  
我们绝大部分人总是渴望着出现某种改变,然而是否每次改变都能带来良好的结果呢?岁末年初又是改变的“高峰期”,你该如何改变呢?

## beauty

- 47 “后沐浴”时代的到来
- 48 月亮变,你也变:  
月亮对美容、美发、情绪、瘦身的影响
- 60 滋润冬季的肌肤
- 68 “翘”丽的嘴角:开运又喜气
- 74 基因+基因护肤品=Why  
女人的确切年龄很难通过皮肤状况来判断,一个30岁的人有可能看起来只有20岁,另一个30岁的女人却可能像40岁,这也是遗传基因造成的。皮肤的衰老全部取决于DNA吗?护肤品和DNA之间存在因果关系吗?好基因+基因护肤品=好皮肤吗?本文将给你答案。
- 78 美容前沿
- 80 对号入座选择卸妆乳

## body

- 81 Hello body
- 82 生活方式病的经典“表情”
- 86 身体自检13阶段
- 88 致命的N种假感冒症状
- 90 理智爱上保健品
- 92 健康卡片
- 94 子宫的10级伤害  
子宫这只身体里日渐丰满的梨子是我们在这世界上第一个温暖的家,所以不管现在的你是十几岁,还是几十岁,请让我们全心全意地关爱这个曾经给过我们无数安全的家!
- 96 7个必要的性真空时段
- 98 尊重肠胃
- 100 开车男人的性感法则
- 102 三个护士的健身运动

## fitness

- 103 HE健身正流行
- 104 针灸让我瘦了35斤  
现在最流行怎么减肥?当然是针灸减肥!针灸减肥真地有那么神奇吗?来看看我们的瘦身女主角的真实瘦身体验吧:“一个半月过去了,我的第一个针灸疗程做完了,查查记录一看——哇,我瘦了18斤!我们的衣柜已经进行了两次“大换血”,裤子的腰围小了又小,当初一件件硕大的衣服都被收进了角落,成了我减肥前一段苦涩回忆的证物。我瘦了!”
- 108 平衡游戏中减肥
- 112 最新播报

THX FOR UR READING





## mind

- 113** 孤独光荣
- 114** 换一种表情 换一种思维
- 124** 心理诊所高收费时  
免费热线能给你多少耐心?  
心理诊所每小时200元至  
800元的高额诊费让你难以  
承受。你想向免费的心理  
热线求助,却又犹豫了:  
免费是否意味着专业水准  
与耐心打了折扣呢?
- 128** 攒钱心理学
- 130** 我永远做不好准备
- 132** 正常人的不正常状态
- 134** 我们都逃不出的  
5种婚姻模式
- 138** 你容易被“勾引”吗?
- 140** 当他遭遇失败
- 142** 我们都是上进的可怜虫
- 146** 心闻新闻

## food

- 147** 新鲜面包健康版
- 148** 红红火火胡萝卜
- 152** 无“感”暖身茶
- 154** 营养理念升级版
- 158** 要美感不要流感
- 160** 19个经典谎言  
为了健康,你恪守着关于  
饮食的种种箴言。但是  
你知道吗?那些你一直深信  
不疑的饮食箴言,其实很  
多是充满了片面性的流  
言!现在,是时候揭开它  
们伪善的面纱,还你一个  
清晰的真相了。让我们  
来细数关于饮食的19个  
经典谎言。了解它们,你  
的健康将不会被悄悄偷走。
- 163** 你的饮食性格是哪一型?
- 164** 新新食族

## life style

- 165** 爱上“三明治”生活
- 166** 在水下窥视菲律宾
- 170** 于娜,喜欢音乐和晒太阳
- 172** 吴若权和20个准新娘  
谈婚论嫁  
台湾有位知名的两性专家  
吴若权;北京有个热播的  
谈话节目淑女大学堂,20  
位美女准新娘与吴若权  
心灵碰撞——怎样才算  
嫁得好?
- 175** 有一种会所经营减压
- 176** 让你的家更有姿“色”
- 179** 笔记本的新装
- 180** 读懂宝宝的身体密码
- 182** 相得益彰的明星与宠物
- 184** 你的性快感冲顶了吗?
- 188** 健康问答
- 189** 心理问答
- 190** 性学问答
- 191** 美容问答

## every month

- 10** 封面人物  
于娜,从T台的闪耀明星  
转而成为演艺圈的新锐  
偶像,光芒丝毫没有减弱,  
她是如何做到的呢?日常  
生活中的于娜究竟是什么  
样子?此次,于娜向《健  
康之友》的读者真实地展  
现出她最生活化、最自然  
的一面……
- 12** 卷首
- 14** 读者心语
- 192** 健康密码
- 193** 填字游戏
- 194** 健康星座
- 195** 新品速递
- 198** 读者俱乐部



# 身心平衡 享受快乐 2005年 再度扩版

## 厚达200页 仅售12元



## 超值 贴心 快乐

——《健康之友》，最受欢迎的新年好礼！  
那些每年都送的新年礼物毫无新意，更不能表达心意——何不为家人朋友订阅一套关爱丽人身心健康的《健康之友》，带给她们最贴心最实用的健康帮助，第一时间表达你的新年祝福！

现在订阅只需**120元** (节224元)，  
还能得到价值**100元**的礼品！  
详见**201页**

# 健康之友 Woman's Day

JOINT PRODUCTION OF OVERSEAS TEXT & PHOTOS BY CHINA SPORTS PUBLICATIONS CORPORATION AND  
HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS, FRANCE  
中国体育报业总社、法国桦榭菲力柏契出版社海外图文资料版权合作

主办单位：中国体育报业总社  
SPONSOR: CHINA SPORTS PUBLICATIONS CORPORATION  
主编 刘 猛 EDITOR-IN-CHIEF LIU MENG  
副主编 朱钦芳 DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF ZHU QINLU  
广告总监 李朝晖 ADVERTISING DIRECTOR LI ZHAOHUI  
发行总监 王 平 CIRCULATION DIRECTOR WANG PING

执行主编 赵聪慧 EDITORIAL DIRECTOR ZHAO CONGHUI  
编辑部主任 李 晶 MANAGING EDITOR LI JING  
健康编辑 杜 菁 HEALTH EDITOR DU JING  
杨 涛 HEALTH EDITOR YANG TAO  
潘 婧 HEALTH EDITOR PAN JING  
魅力编辑 金 澜 BEAUTY EDITOR JIN LAN  
吕 娜 BEAUTY EDITOR LVNA  
流程编辑 郭 晶 COORDINATOR GUO JING

艺术总监 龚 煥 ART DIRECTOR GONG HUAN  
美术设计 杨 卓 DESIGNER YANG ZHUO  
美术设计助理 邓晓丽 ASSISTANT DESIGNER DENG XIAOLI

地址：北京建国门外大街19号 国际大厦2202室  
ADDRESS: ROOM 2202, CITIC BUILDING, NO. 19 JIANGUOMENWAI AVENUE BEIJING, PRC  
邮编(POST CODE): 100004  
电话(TEL): 编辑部 (EDITORIAL DEPT.): 10-85261037 传真(FAX): 10-65041105  
副主编办公室 (MANAGING OFFICE): 10-67140325  
订约热线: 10-67131385 订约地址: 北京体育馆路8号 中国体育报业总社读者服务部  
邮编(POST CODE): 100061  
编辑部邮箱(E-mail): jiankangzy@hfm.com.cn

### 广告查询 FOR ADVERTISING ENQUIRIES

广告总监 傅丹赫 ADVERTISING DIRECTOR DANNIE FU  
Tel: 10-85261008 E-mail: fudanhe@hfm.com.cn  
广告助理 荣远远 TRAFFIC & ADVERTISING ASSISTANT RONG YUANYUAN  
Tel: 10-65303259 ext.127 E-mail: rongyuanyuan@hfm.com.cn  
北京广告热线BEIJING ADVERTISING HOTLINE: 10-65303259 ext.147  
广告经理 金 霞 ADVERTISING MANAGER JIN XIA  
Tel: 10-65303259 ext.147 E-mail: jinxia@hfm.com.cn  
上海广告热线SHANGHAI ADVERTISING HOTLINE: 21-63353937  
高级广告经理 吴海防 SENIOR ADVERTISING MANAGER HELLEN WU  
Tel: 21-33024728 ext.131 E-mail: wuhaitang@hfm.com.cn  
广告经理 张 莉 ADVERTISING MANAGER SOPHIA ZHANG  
Tel: 21-33024728 ext.136 E-mail: zhangli@hfm.com.cn  
广州广告热线GUANGZHOU ADVERTISING HOTLINE: 20-38781213  
高级广告经理 黄婉媚 SENIOR ADVERTISING MANAGER CAROL WONG  
Tel: 20-38781213 E-mail: huangwanmei@hfm.com.cn

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS (CHINA DIVISION)  
MANAGING DIRECTOR CAO WEIMING  
PUBLISHER HUGUES DE VAUTIBAUT  
FINANCE, HR & ADMIN DIRECTOR WILLIAM ZHAO

GROUP MARKETING DIRECTOR SHARON DONG  
MARKETING MANAGER SINA JIANG  
MARKETING ASSISTANT XIANG JING  
RESEARCH MANAGER IRENE TANG

CIRCULATION DIRECTOR QIN LIDE  
CIRCULATION MANAGER SHEN JINGJUN  
CIRCULATION ASSISTANT ZHANG QUANLIANG

PRODUCTION DIRECTOR KEY CHOW  
PRODUCTION MANAGER CHEN BAOHUA

HACHETTE FILIPACCHI ASIA-PACIFIC  
CHAIRMAN JEAN-PAUL DENFERT-ROCHEREAU  
C.E.O. GREATER CHINA, SOUTH-EAST ASIA & AUSTRALIA P. VICTOR VISOT  
FINANCIAL CONTROLLER OPHILIA SUEN  
SALES AND MARKETING DIRECTOR YASUKO BANDO

**HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS**

CHAIRMAN & C.E.O GERALD DE ROQUEMAUREL  
INTERNATIONAL C.E.O JEAN-PAUL DENFERT-ROCHEREAU  
DEPUTY INTERNATIONAL C.E.O JEAN DE BOISDEFFRE  
HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS  
149 RUE ANATOLE FRANCE, 92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX, FRANCE.

分色/印刷: SNP 北京利丰雅高长城印刷有限公司  
COLOR SEPARATION/PRINTING: SNP BEIJING LEEFUNG-ASCO CHANGCHENG PRINTERS CO., LTD.  
地址: 北京市宣武区永定门内西大街甲2号 电话 TEL: (010)-83101108  
ADDRESS: JIA NO.2 XUIE, YONG DING MEN NEI, BEIJING, CHINA  
国内统一刊号: CN 11-1460/R CHINA STANDARD SERIAL NUMBER: CN 11-1460/R  
国际标准刊号: ISSN1002-8714 INTERNATIONAL SERIAL NUMBER: ISSN1002-8714  
广告经营许可证号: 1000004000025 发行: 北京报刊发行局  
DISTRIBUTION: BEIJING PERIODICAL DISTRIBUTION BUREAU

每本定价人民币12.00元 订阅价人民币10.00元 邮发代号: 82-81

© 2005中国体育报业总社、桦榭菲力柏契出版社  
海外图文资料© 2005桦榭菲力柏契出版社

本刊图片和文字未经有关之版权所有人书面批准，一概不得以任何形式或方法转载或使用。  
本刊保留所有权

© 2005 CHINA SPORTS PUBLICATIONS CORPORATION AND HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS  
ALL RIGHTS RESERVED. NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE REPRINTED OR UTILIZED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS  
WITHOUT WRITTEN PERMISSION FROM THE RELEVANT COPYRIGHTS OWNER. ALL RIGHTS RESERVED.

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

aqua hydration

水盈欲滴的肌肤，来自源源不断的温泉矿物营养

你对肌肤的要求还停留在保湿吗？现在，可以向更高层次的目标出发了。

用全新Olay Aqua Hydration 净化保湿露体会源自泉水的另一番感受吧！每一滴里都有1,000毫升温泉矿物营养，不仅为肌肤提供源源不断的保湿，同时释放净化、滋养的力量，全方位提升肌肤质感，超越一般的水嫩，实现肌肤梦想的水盈欲滴。



OLAY

THX FOR UR READING



## 封面人物于娜

摄影：娟子 化妆：袁浪 服装助理：小龙

于娜，从T台的闪耀明星转而成为演艺圈的新锐偶像，光芒丝毫没有减弱，她是如何做到的呢？日常生活中的于娜究竟是什么样子？此次，于娜向《健康之友》的读者真实地展现出她最生活化、最自然的一面……



### 于娜的健康秘诀：

每天清晨空腹喝一杯白开水，帮助身体排除各种毒素。  
每天临睡前跳1小时舞，先跳节奏快的，然后放慢节奏舒缓心情。

### 于娜的时尚心得：

作为爱美的女孩子，于娜也有很多衣服，她的衣橱里有粗犷的牛仔装、优雅的针织衫、高贵的晚礼服，还有各种俏皮可爱的衣饰。  
生活中，她比较喜欢穿休闲装，随意舒服，比如她会穿一套牛仔装，搭配一副圣罗兰的夸张眼镜，与她开朗外向的性格很相配，清爽又不失时尚。

### 于娜的小秘密：

于娜不喜欢染发，平常染发都是为了拍戏，平时她的头发绝对是典型的“中国黑”。

### 于娜的封面造型：



艳丽的红色毛毛披肩，剪裁上酷似一件外套，设计相当别致。

披肩/SAOPAULO



黄绿色丝棉背心。柔软、细腻、舒适。

背心/ETRO



轻软的薄纱质地，搭配不规则的裙摆和漂亮的绣花，典雅大方。

长裙/ETRO

### 于娜的美容私房推荐：



#### Christian Dior · 五色眼影组

五种颜色集中在一起，还附带小巧好用的眼影刷，特别适合随身携带。

#### Lancôme快干指甲油

这款指甲油漂亮、艳丽的正红色，特别适合开心的日子。



#### HR · 无限浓密睫毛膏

即使多次重复涂抹，也不会出现睫毛互相粘连的烦恼，使用过程中持续均匀地附着在每根睫毛上，每次涂刷都非常方便，完美。

#### 倩碧 · 洁肤水

适合干性肌肤，有效去除干枯的细胞，令肌肤重现柔滑亮丽、洁净、健康自然。加速新陈代谢，更新细胞，保持毛孔畅通，减少细纹出现。



THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 身心平衡

我们为你提供一块能够自由呼吸休养生息的土壤，以专业的态度与你分享保持青春与活力的经验与智慧。在这里，我们的专家为你解读两性关系的密码，神奇的心灵SPA可以调节你的工作情绪、平抚你的精神创伤。

健康之友  
Wellness Day

THX FOR UR READING





倾听你的声音:

E-mail: zhaoconghui@hfm.com.cn

# 执子之手,与之快乐

如果我们需要改变,那一定是为快乐而变。  
2005年《健康之友》最大的改变即我们的新年新主张:  
身心平衡,享受快乐!

要不要换个工作?要不要换种生活?要不要换个发型?……过去一年里所有无形的重负与压力,在新年将至的这一刻,突然与我们短兵相接,太多人的心由是变得焦虑和躁动。

渴望变化,是新年的企盼,当然更是人性的本能。只是,变,就一定会变得更好吗?变的方向一定都在我们的掌控之中吗?未来的变数会沿着我们预期的轨迹生成吗?

一句话,改变之后,你会不会后悔!

思考这个问题的时候,恰巧收到一封读者的邮件,那一刻,我正万般无奈地在上海机场等候末班机。

这位读者新婚,原以为终于找到了自己的另一半,不必再郁郁独行,于是恶补贤妻之功课,辞了薪水不薄的职位,意欲24小时和老公比翼双飞。偏偏老公“不领情”,不但对她操持家务的辛劳视而不见,还时不时地批评几句。这位读者心理不平衡了,思前想后决定要我帮她断论:这样的改变值不值得?

我自然思前想后一番然后回复她:无论怎样的改变,是你自己想要的,就值,反之,就不值!

决不是虚与敷衍。在send的一瞬间我知道,这句话并不难懂,难的是很多时候我们分不清到底哪些是我们想要的,哪些并不是我们真正想要的,所以在做出某种改变的时候,我想我们最好能认真地想想清楚,准备好了。因为我始终相信,只有你自己心甘情愿地做出改变,你才能无怨无悔不计一切后果地付出代价,主动的改变会令你平和快乐,而所有被动的改变,都会是一枚定时炸弹,总有一天让你的心支离破碎。

人生就是这样的呵,你似乎永远在等待,等一个人来爱自己,等生活中出现奇迹,等新年漫天的礼花照亮自己的事业……后来你才发现,所有等来的变化都不如我们期望中的圆满:飞机会晚点,那个你爱的人也会让你忧伤、落寞。不期而至的困境,在夜里12点打翻我们的平静,让我们一颗变来变去的心终于没有了安身之处。

上海的造型师Rain说,她有一次看到一位国外的女化妆师理着板寸,好看极了,立马仿效,结果惨不忍睹。这其实亦是有关变的最高纲领了——不要因别人而变,也不要为改变而改变,否则终有一天你会迷失在自己的变化之中,空哀叹。

我们当然还是要改变的,这是我们与时俱进的必然。比如说,旧的生活模式要改变,不健康的习惯要改变,但变的是状态,是关系,是环境,不变的是我们自己。

执子之手,与之快乐。如果有一天我们需要改变,那一定是为快乐而变。而2005年《健康之友》最大的改变即是我们的新年新主张:身心平衡,享受快乐!

执行主编:赵聪慧



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 享受快乐

我们为你织造知性而开放的美好生活，关切你生活的每一个细节，关注你身边的每一个人，为生活和职业并重的你营造一种健康的生活方式。在这里，我们以最简洁的方式呈现最生动的示范，带你寻找快乐的源泉。

健康之友  
Womans Day

THX FOR UR READING



告诉我们你的健康心语。来信请寄：北京市朝阳区建国门外大街19号2202室

《健康之友》(邮编：100004)；E-mail: jiankangzy@hfm.com.cn。请注意留下你的详细地址。

### 跑步的花样

很想减肥和健身，又不想花钞票。我选择了跑步，可是跑步太枯燥了，跑了一段时间真不想跑了。又一想，我难道不可以让自己爱上跑步吗？

我总结自己不爱跑的原因是，总是沿着一条路跑，越跑越没劲。那我何不经常变换一下跑步的地点，比如在公园里跑，呼吸着新鲜的空气，看着公园里优美的风景，跑起来一定会感到新鲜了很多。

还有，在跑步的过程中，我也可以用不同的姿势跑，甚至可以倒着跑，这样不但不会枯燥，而且有助于锤炼身体的协调性。

我竟然坚持了下来，两个月啊。

我在餐桌上向爸妈推广我的跑步法，可是妈妈说她一跑步嘴就发干。

我开始想办法，我在一本有关的书籍中看到气功式跑步，即在长跑的过程中，利用气功的吐纳法，跑起来会有意想不到的效果。在呼气的时候鼓腹，同时想象身体的不适通过全身的毛孔射出体外；而吸气的时候收腹，同时想象天地日月的精华通过全身的毛孔吸入体内，这就是所谓的逆腹式呼吸。采用这种方式长跑口中的唾液丰富，不会越跑口越干。

现在我和妈妈一同跑步了。

上海市虹漕南路300弄 董俭

### 拿什么来校正人生

人生就像一艘航船，其坐标与航线是需要时时校正的，可拿什么来校正？

一位妻子用缝纫机干活，丈夫在一旁不停地唠叨“慢点，小心点……”“停一下，再缝下去……”妻子生气地说：“你干吗影响我干活，我知道怎么缝！”“你当然知道，亲爱的，我只是想让你体验一下你教导我怎么擦地板时我的那种感觉。”在这里，丈夫采用的说话技巧是一种模仿式埋伏策略。原来当他擦地板时，妻子总在一旁指指点点、吆吆喝喝，俨然一副总指挥的架式。这位丈夫当时并没有直接表示自己的不满，而是抓住妻子做缝纫活的机会，设置一个与自己擦地板时相似的情景，让妻子也体验一下受人驱使、听人吆喝的感觉。这种说话技巧是有效的，从此，这位妻子注意改正唠叨的行为，因为她从他人身上看到了自己身上存在的不足。

人生就像航船，拿什么来校正的自己的坐标和航线？答案之一是：“以人为镜”。

山东省日照市级机关1区10号楼 高兴宇

### 踏实的快乐

快乐很多，但人世间只有一种快乐才是真正的快乐，那就是踏实的、问心无愧的快乐。

献一次血，垂危的病人有可能因此而起死回生，我们会感到快乐；看着孩子在身边一天天长大，我们会感到快乐；给朋友几句安慰、给家人些许呵护，我们会感到快乐；力所能及地为他人、为社会做点有益的事，不管那是多么地微不足道，只要尽心尽力了，都会快乐。

当然也有付出却不快乐的。累死累活做了许多年，回首走过来的路，一眼望到头，却怎么也找不到自己。世界太大了，个人太小了；光阴太长了，生命太短了。我们会因此而沮丧，而痛苦。快乐不光要自己去创造，还要自己去发现和体会。当理想与现实发生矛盾时，我们应该学会宽容自己，学会从自己的劳动成果中发现自己的优秀本质。只要和谐地溶入社会大家庭之中，你会发现快乐永远都在你身边。

人人关爱，人人快乐，大家每天都过得踏踏实实、和和美美。如此，我们何乐而不为呢？

海南省洋浦管理局 邓兴东



本期来信被刊登者将获得碧柔净莹唤肤洗面乳，碧柔净莹唤肤洗面乳，帮你锁住肌肤自身活力因子—氨基酸，锁住年轻。它蕴含特别SC-MAP净莹唤肤成分，能选择性洗净肌肤深层杂质，同时，留住肌肤自身活力氨基酸，唤醒肌肤天生活力，延缓细纹产生！



# PANTENE PRO-V 潘婷

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

新生潘婷 新的承诺

三重深层修复润发膜

三个月的受损发质\*

三分钟就活过来

新生潘婷 全新上市

3倍 氨基酸维他命原



THX FOR UR READING

三重深层修复润发膜

修护梳理、日常定型对秀发造成的伤害





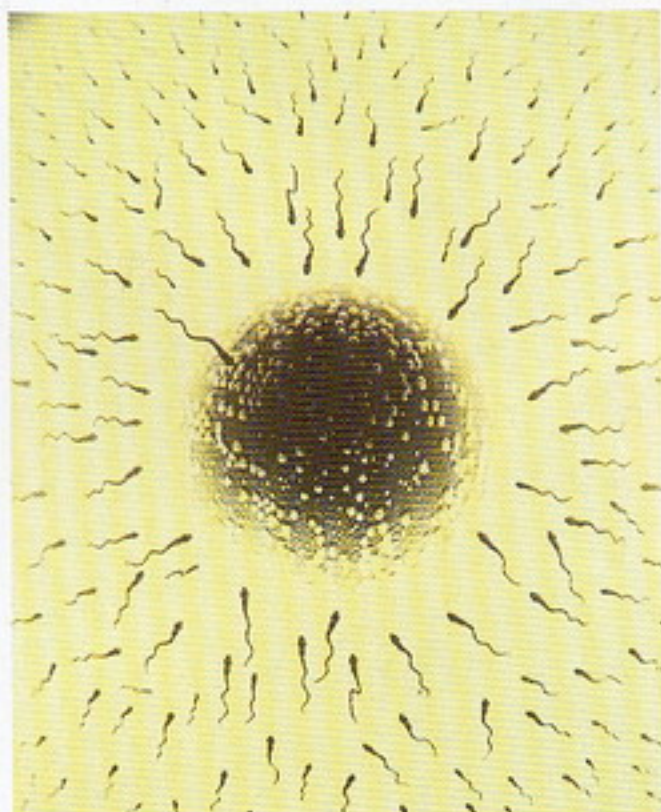
### 英国：袋鼠育儿法

英国儿科专家建议，早产儿的妈妈们可以向袋鼠学习育儿的技巧，让早产的宝宝仅仅穿一条尿裤，戴着一顶小帽子，用普通的布料或者特别制作的兜布包裹，与母亲或者父亲赤裸的胸膛紧密地靠在一起，这种皮肤之间的接触能够保证宝宝身体的温暖。研究表明，这种袋鼠式的育儿法就像早产儿的保育箱一样安全有效，更可以提高母乳喂养的效率，降低感染的严重程度。同时还能加强孩子和父母之间的感情，帮助产妇平复因为早产了一个脆弱的宝宝而带来的忧伤；此外，婴儿对母亲的反应更加敏捷，母亲也更容易读懂孩子的信息。



### 新加坡：会求救的衬衫

你会担心孩子和老人有跌倒的危险而你不得而知。现在新加坡科学家发明了一种神奇的衬衫，可以在穿衣者摔倒时发出求救信号。这种衬衫使用光学纤维，把内置传感器和衣服中的纤维结合在一起。当穿着者跌倒时，它会把信号传送到他家人的手机或电子邮件上，传感器甚至可以测试出跌倒的速度和倾斜度。



### 韩国：精液能杀卵巢癌细胞

最近韩国科学家研究发现，男性精液中含有的Cizar成分能够有效杀死卵巢癌细胞。这个有趣的发现似乎再次印证了大自然对人体的奇妙安排，并且为开发研制治疗卵巢癌的药物提供了全新的方向。科学家们从除去了精子的精液中提取了含有锌等矿物质的3种有效成分，这3种成分的混合液被命名为“Cizar”。专家们分别将Cizar注入到含有上皮卵巢癌细胞以及普通卵巢上皮细胞的培养液中，48小时之后观察发现，卵巢癌细胞的死亡率达到81%，而正常细胞只有27%死亡。



### 美国：放弃睡眠

熬夜是伤害女性身体健康与容貌的一大杀手，但我们有时却不得不加夜班。现在好了，美国科学家正在研究一些方法，让我们有机会抛开睡眠。科学家们正尝试通过研制能骗过自然睡眠需要的药物，让你即使在凌晨三点仍然如同在白天般精神饱满地工作。这种药物针对大脑中能使人睡眠的褪黑激素受体，从而调节你的生物钟。神经学家还发现人眼中有些细胞专门负责探测阳光并告诉大脑相应地调整睡眠周期，而且这些细胞只受自然光的影响，常规人造光对其毫无作用。■



MARY KAY®  
玫琳凯

丰富女性人生  
YYePG, THE NEW EPAGE ERA

玫琳凯

创造细致纯净的肤质

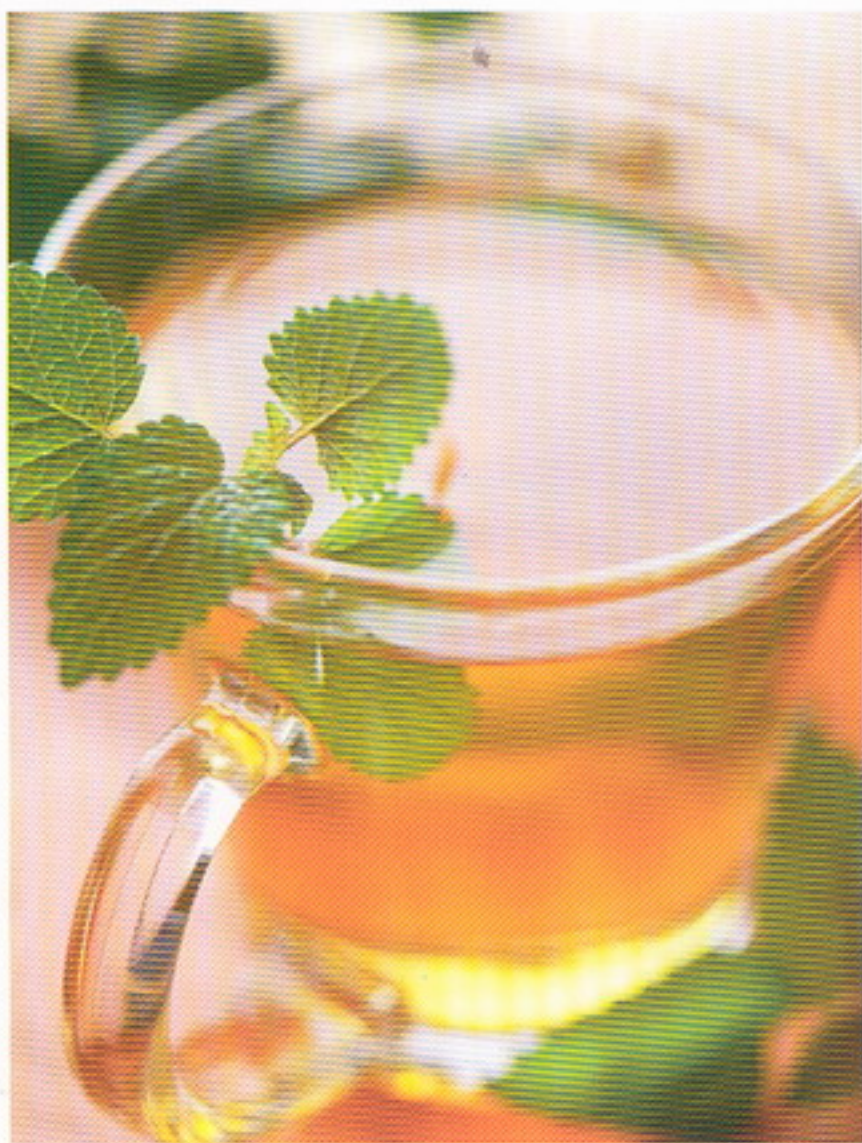


**经典保养品** 肌肤的基础保养,是走向美丽的第一步。玫琳凯独创肌肤5步保养法,基于更科学的配方,针对各种不同肤质,均能达到健康肌肤的效果。本系列百分之百不含香料,绝不阻塞毛孔,并能适合绝大多数敏感肤质。每天仅需几分钟,就会令肌肤更健康而富有光泽。

THX FOR UR READING

免费咨询热线: 8008201655 或访问: [www.marykay.com.cn](http://www.marykay.com.cn)





## 隔天茶水另类去腥

隔天的茶水是不宜再饮用的，  
但是不妨用它们来浸泡那些新买的宜兴壶或茶杯，  
这样它既可废物利用又兼养壶效果。  
另外，也可以用来洗涤切过海鲜的砧板，  
或者盛过海鲜的碗碟，它去腥味的功能是相当不错的。

## 茄子菜挽救回锅油

炸过鱼、虾或肉类的油，再度使用时，  
往往会因残存的气味而影响菜肴的清香。  
除了在回锅时，将油过滤之外，  
不妨做一道烧茄子菜：  
因为茄子需要油炸过再烧，这样做之后，不仅茄子被炸得焦焦脆脆，  
用做鱼香或酱爆茄子会特别地好吃，  
而且茄子可以吸收原来回锅油内的鱼、肉气味，使得味道油再次变清爽。



## 柚子皮的防虫绝活

吃完的柚子，  
将其皮内面的白筋撕下后，  
放置在太阳下将它的水分晒干，  
直到柚子皮变得干硬，  
这时用刺有小孔的塑胶袋装好保存。  
它们可以用来做肉类去腥的辛香料，  
也可以放在橱柜内的角落，防止虫蚁。

## 咀嚼过的口香糖清洁印章

多次使用的印章在字体与空隙之间  
难免会积存下很多的印泥，  
而要去掉这些印泥非常麻烦，  
因为它会弄脏你的双手。  
你不妨用一颗已经咀嚼过的口香糖，  
反复去粘那些字体与空隙之间的印泥，  
这种简便的方法能够让你的印章  
恢复它原有的清晰字样！



## “疲软”饼干如何再度松脆

质地酥脆的饼干开封后，  
由于没有及时地吃完，很容易因此而受潮，  
变得相当疲软，让人吃起来不爽。  
使它们重新变松脆的方法之一是：  
可以将它们放置在电饭锅中烘干。  
但是一定要放在铁架上，  
注意的是不能加水，按下电源开关之后，  
只要待开关跳起时即可取出。  
方法之二是：用微波炉进行低温烘焙，  
以消除饼干内部的潮气。  
但是，注意火力不可太强。  
因为假若火力太强，反而会烧焦饼干。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

⊕12.0x

全新

肌肤**紧致**又**年轻**，  
怎么**聚焦**也不**怕**！

只需10天，明显减少皱纹，  
回复自然青春！



妮维雅®驻颜修护系列(升级版)

- 辅酶Q<sub>10</sub>作用于肌肤深层，增强弹性，防止肌肤衰老
- 辅酶R作用于肌肤表层，平滑细纹，使肌肤更紧致
- 维生素E，促进胶原蛋白组织生长，细致深入修护肌肤





## 高原30天 减重10%



### 发现：越高越瘦

青海医学院高原医学研究中心的研究人员发现：在高原生活和健身可以获得意想不到的减肥效果。高原医学研究中心对修筑青藏铁路的115名工人跟踪调查，发现平原人到海拔4600米的高原后，只需30天就可以使体重平均下降10.2%，而减轻体重效果最好者可达29%。相比之下，到海拔高度只有2000米（中度海拔）的青海东部农业区的人，30天体重只减轻了2.3%。这说明高原缺氧对减肥有明显的效果，而且对平原人效果更佳。

### 原因：一减一增

高原医学研究中心的研究人员认为，高原缺氧环境是减肥的重要原因。因为人在高原处于缺氧环境，尤其是到高原来的平原人，会因为缺氧而食欲下降，消化吸收功能紊乱。同时，到了高原人的能量消耗会比平原更大。这一减（能量吸收减少）一增（能量消耗增多）就会造成体重的迅速减轻。

### 结果：启动脂肪

当然，体重减轻（减肥效果）与人到高原所呆的时间和高原的海拔高度有密切的关系。在高原呆的时间越长和海拔高度越高，人的减肥效果越好。也许有人会说减轻体重并不等于减肥。但研究人员的回答是，在高原缺氧的情况下，体重的减轻是以脂肪为主，约占体重减轻量的70%。当能量（食物）供给不足时，体内就会燃烧存积的脂肪以供给生理所需的能量，所以能起到立竿见影的减肥效果。

### 椅子让变瘦的小腿伸进靴子

利用家中的椅子，经过一段时间的训练，能够让你的小腿变瘦。在房间的中央，放置一把椅子，然后你坐在椅子上，将双腿抬起，脚尖绷直，伸向前方。

用左边脚尖去碰右边的脚尖，然后用右边脚尖去碰左边的脚尖，这样交换地进行8次。需要注意的是：在做这些动作时，你的背部必须要保持挺直的姿态，你的腿要尽量绷直到脚尖。

接下来，相同的动作，只是将脚尖翘起，用左边勾脚去碰右边的勾脚，然后用右边勾脚去碰左边的勾脚，这样交换地进行8次。

完成这些运动之后，你的小腿会有些酸痛，但你必须每天坚持做几组，让你小腿的肌肉群更加地绷紧，从而可以在这个冬季穿上最瘦型的时髦靴子。



### 有使人变瘦的激素吗？

瘦素（leptin）是十年前发现的一种激素，它的作用是控制食欲。人在睡眠中体内血液的瘦素浓度增高，它可以降低人们的食欲，减少过多的食物摄入。而这项研究是美国的一个研究小组在对1.8万名成年人进行多年跟踪调查后发现的。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 双重紧肤 2周呈现

要快速击退地心引力?一定要有紧肤新活力!

全新妮维雅®紧肤精华露(升级版),

辅酶Q<sub>10</sub>由内而外增加肌肤弹性,

辅酶R由外而内改善肌肤结构,

令肌肤双重紧致,2周之内呈现玲珑曲线!



- 辅酶Q<sub>10</sub>作用于肌肤深层,增强弹性,防止肌肤衰老
- 辅酶R作用于肌肤表层,平滑细纹,使肌肤更紧致
- 保湿修护微粒Liposomes持久保湿,长时间深层滋养
- 预防并减缓“桔皮”现象,减少肥胖纹、运动纹、妊娠纹
- 质地细腻,易于吸收



健康是什么？在瑜伽练习者眼里，健康是一种身体的状态；  
在艺术家眼里，健康是一种生命的激情，虽很难天长地久，却可以在心里生根；  
在情感专家眼里，健康是心情的指数，只有懂得在内心深处调节自己，才能拥有健康。  
在旅行者眼里，健康是一种心灵的宁静……

## 平静的四个通道



### 《艾略特之杯》

作者：张炜

这是一本由中国作家来解读外国大师的书，著名作家张炜从少年时就开始阅读大量中外名著，成年后他几乎到过每一位名著作家的故乡，和他们的灵魂做近距离的对话。

《艾略特之杯》汇集了这些年来张炜阅读一些中外名著时的体会，像一杯温馨的下午茶，让你的心灵沐浴在阳光之中。



### 《人在旅途》

作者：叶永烈

人的一生都是在各种旅程中体会不同的人生。旅途中的人生总是会有许多意外的惊喜、意外的感悟。本书详述了作者拜访世界时的所思所悟。既有醉人的景物描述，又有深厚的情感，无论是在无人的戈壁，还是繁华的曼哈顿，他都怀着一份感恩之情，引领着读者在走向世界的同时走向自己的内心……



### 《爱，因为抓不住》

作者：刘墉

“这世上真有什么我们是可以抓得住的？健康，抓得住吗？否则我们不必有健保；爱情，抓得住吗？否则不必订婚结婚。刘墉说：“爱，因为抓不住，才需要珍惜。”

情感专家刘墉以理性的推理，细腻的笔墨把爱情的无奈分析得入木三分，却又不让人感觉失望。他像一位亲切的长者告诉每个为爱挣扎的男女：只有懂得珍惜爱情、珍惜亲情，才能拥有长久健康明丽的生活。



### 《上班族瑜伽健身DIY》

作者：王楠

瑜伽经历了数千年的考验流传至今，仍深受世界各地人们的青睐。如何找到正确的练习方法、如何通过瑜伽练习来美颜美体、忙碌的上班族如何利用有限的时间获得最大的收益？京城著名瑜伽教练王楠女士赴印度研修归来，带来最简单实用的瑜伽练习指南，即便你是忙碌的上班族，也能轻松DIY。本书是“王楠瑜伽”系列丛书的一本，该丛书包括《瑜伽初学者手册——简单地走近瑜伽》、《瑜伽塑身108式——分部位塑造你的身体》和《瑜伽体位教练培训》。



### 王楠的讲述：在印度，瑜伽与我有多近

在印度，瑜伽就像空气一样，随处可以闻到瑜伽的气息。

每天清晨，我起床后来到恒河边，盘坐在水边的大石头上，远离城市的喧嚣，

在完全自然的环境中，内心仿佛与天地融为一体。印度之行，让我更亲近瑜伽，也更领悟了瑜伽的魅力。

现在，我更想提倡一种改良后的瑜伽观念：瑜伽应该成为现代人的休闲方式，作为身、心的调味品，

帮我们更好地适应都市快节奏的生活。

THX FOR UR READING



撰文：王冬

“虽然我们已经长大，  
但仍然需要一个特别的人  
紧紧地拥抱我们，  
抚摸我们的头发，  
把我们放到床上，  
向我们保证明天一切都会好的。  
我真地很想很想，  
或者哪怕一会儿。  
而现实却是，  
我们还得经常安慰别人。  
不快乐却不知道该怎么办。”  
“我要的是如此多，  
但却不知道自己真正要的是什么。  
更多的时候我  
只好靠自我克制来打发。  
我是个工作狂，凡事追求完美，  
我甚至不记得  
上一次善待自己是什么时候。  
生活乏味，我觉得厌倦……”  
看着前言里作者萨拉的这些话，  
有似曾相识的感觉。细想之下，  
原来自己也有过这样的自语，  
难怪还会隐隐有些心痛，  
心疼她也心疼自己。



## 真正的生活是简单的丰富

### 开始简单生活的探索

萨拉是勇敢的，她选择了面对自己，开始了一趟不知道终点的自我探索之旅。萨拉写道：“这趟简单的丰富之旅，使我明白了原来我的生活一团糟的根本原因在于，我没有过应该过的生活，一种真正的生活。”

什么是真正的生活？萨拉把自己的365个日子写成《简单的丰富》一书，每天一小篇，正是这些日子彻底改变了她对自己和日常琐事看法，对她而言这是最根本的觉醒。

同样是日子，却改变了感受它的方式。生活中的一切变得如此重要，每一天、每一件小事都变得有意义。感激、简单、秩序、和谐、美和快乐，是萨拉描述自

己生活要素的六大精神原则，既实用又有创意。萨拉的生活充满了细节、快乐、鲜活、有趣，把普通的家居生活当作消遣，重新油漆家具、给椅子换罩子、把最喜欢的诗印在厨房的墙上；享受阳光、空气的下午茶；一个存放着自己喜欢的小物件的“安慰抽屉”，一盒巧克力糖，小杯果酒，几本装饰杂志，系着丝带的旧情书，等等，这是她医治自己不快乐的偏方。当她觉得心慌意乱时，用散步来放松自己，活在此时此刻让她感觉到安全……找一个安静的角落创造和维持一种属于自己的真正的生活，已经变得和呼吸一样不可缺少。

### 做一流的自己

同样是自己，却回到那个感性和直觉的最原始状态，享受做女人的快乐。真正的生活是和自己在一起，重新照顾到自己的需要。不再强求自己成为那个“应该成为的女人”，而只要永远做个一流的自己。从简单丰富中找到了真正的自己和快乐，这样快乐地活着是件很了不起的事情。

如果你也希望改变，享受女人生来应该过的真正生活，萨拉的《简单而丰富》将会是很好的帮助，其中还有许多关于安慰和快乐的经验。从今天

开始，想想你可以照顾自己的方法——每天，而不是每年一次。找机会读读这本书，开始你新的一年。1月，它会告诉你6个如何从简单中发现丰富的方法；2月，将致力于发掘出你的真我。以后的每个月，你都会发现日常生活的真谛：其乐无穷的家居艺术、工作、美、时尚和其他爱好。



# 只有爱不能忘记

人的大脑有时候会发生一些莫名其妙的事情，它可能因为某种刺激而自行清理“内存”，删除部分甚至是全部记忆，根本不征求我们的同意，通常称之为“失忆”。作为一种神秘的病症，失忆成为不少电影的主题。细细品味“失忆电影”，你会发现，这类影片中的不少经典之作都传达着一个共同的主题：只有爱不能忘记……



## 最浪漫的失忆：《50次初恋》

导演：彼得·西格尔 主演：亚当·桑德勒、德鲁·巴里摩尔

亨利·罗斯是一个快乐的单身汉，一天他下班后走进咖啡馆，看到了自己的梦中情人——美丽的金发女孩露茜，他大胆向她发起了爱情攻势，很快他们坠入爱河。一夜春光之后，等待亨利的却是露茜的尖叫和殴打。经多方打听，亨利了解到，露茜因为一次车祸而患上了一种极为罕见的短期记忆丧失症。当第二天的太阳升起的时候，她就会把前一天的事情全都忘光。亨利无法放弃自己心爱的女孩，于是开始了既疯狂又令人感动的追求计划——务必在每一个新的一天，让露茜再一次爱上他。幸运的是，亨利不懈地追求使他在露茜心中的印象越来越深，最后亨利和露茜有情人终成眷属。

## 最温馨的失忆：《海底总动员》

导演：安德鲁·施坦顿

小丑鱼玛林和儿子尼莫一直在澳洲外海大堡礁中过着安定的生活。由于玛林天生胆小，让儿子尼莫颇有些瞧不起。一天，一直向往到海洋中冒险的尼莫，游出了他们所居住的珊瑚礁，却不幸被一艘渔船捕获后卖到澳洲悉尼湾。儿子的失踪对于玛林来说无异于晴天霹雳，玛林决心把儿子找回来。寻子途中玛林遇到了蓝唐王鱼多瑞。多瑞是一只热心助人、胸怀宽广的鱼，虽然严重的健忘症常常令玛林狼狈不堪，但有多瑞做伴，令玛林渐渐明白了如何用勇气与爱战胜自己内心的恐惧。就这样，两条鱼终于克服万难找到了尼莫，并安全地返回了家乡。



## 最无奈的失忆：《美丽心灵的永恒阳光》

导演：米歇尔·甘德瑞 主演：金·凯瑞、凯特·温斯莱特

乔尔相恋多年的女友克莱门蒂娜突然变成了一个对他没有丝毫感觉的陌生人。这是因为克莱门蒂娜在接受精神病专家霍华德博士的实验时失忆了，失去了俩人所有的感情记忆。乔尔想尽办法试图唤醒女友沉睡的记忆，可惜没有任何结果。心灰意冷的乔尔最终只得请求霍华德博士也清除自己大脑中有关克莱门蒂娜的记忆。在乔尔的爱情记忆逐渐消逝的同时，早已淹没在平凡生活中的初恋激情却暗自萌发。而霍华德博士虽费尽心机，依旧没能熄灭乔尔心灵深处对克莱门蒂娜的爱情。美丽心灵中最后一抹阳光被永恒地保存了下来。



## 金·凯瑞：大脑的“两面性”

每次遇到难题，比如说同曾经亲密的人成了陌路，

我就会自言自语：“好了，这是我最后一次纠缠这个问题！”

然后过一段时间，我渐渐就忘了不愉快，看待世界美丽如昔，就像被施了魔法。

《美丽心灵的永恒阳光》讲的就是这种经历：你接受了一切不完美和错误。你爱这个人本身，

包括他的所有毛病和缺点，尽管大脑的理性区域不停地告诉你“此人不适合你，你应该尽快离开”，

但每当你离开的时候，大脑的感性区域就会及时地回来，告诉你：回头吧！他就是你一直在等的那个人！



## 爱你，不只在记忆里

电影里他说，如果过去和她一起的3年每一天都值得珍惜，那么他还想要有50年同样美好的回忆。而你是否勇气把自己的未来和她联系在一起，对自己说，不能把你爱的人丢在过去的记忆里，爱她就应该和她一起创造更精彩的未来。

撰文：棋子



### 唯有爱不能忘记

对你爱的那个人，你心里也曾这么默默地发过誓吧？或者你也看了吴宇森导演、本·阿弗莱克、乌玛·瑟曼主演的电影《空头支票》（英文名：Paycheck），被那个故事吸引之后和我发出相同的感慨？詹宁斯是个电脑工程师，他从事高度机密的职业，而且每完成一个项目后记忆都会被清洗，把工作的过程全部忘掉。他对失去一两个月的记忆并不在意，因为酬金实在很丰厚。直到他接了一个酬金足以供他过完后半生的任务，他的生活轨迹发生了改变。3年后，任务完成了，他的记忆被清洗掉了，但是酬金并未兑现，而且他还遭到了多方追杀。奇怪的是，在记忆被清洗之前他留给自己的那个信封里，一堆看似没有丝毫用处的日常用品，每一件都在关键时刻发挥了神奇的作用，令他化险为夷。过去的记忆并没有被彻底清除，一个女人的影像总是出现在他眼前，使他在逃避追杀的同时，不断地寻找自己过去3年生活的线索。他终于找到了这个3年来自己深爱的女人，才发现这一切都是自己事先设计好的，不仅为了阻止野心家对世界的控制，也为了在记忆被清洗之后，把自己所爱的人找回来，和她共度一生。

### 没有从前是一种恐惧

这样构思巧妙的情节和令人释怀的大团圆结局好像已经很久没有看到了，对于不想在看电影时留下遗憾的人，这是部完美的片子。我不禁想到了另一部以失忆为题材的电影，施瓦辛格的《全面回忆》。施瓦辛格在发现真相后毅然地放弃了自己从前的记忆、从前的身份，和相爱的女人一起成为正义的战士。这是个好结局，看后却多少有些遗憾，从前的一切就这么丢了吗？这样的生命是否变得不再完整了？同样是为了正义和爱情，《空头支票》中的詹宁斯则在记忆被清洗之前，精心策划了帮助自己找回过去的各种线索。他连自动放弃酬金这样的大手笔都用上了，就是为了提醒自己，整件事情需要彻底调查。为了和心爱的女人有将来，放弃近一亿美元的酬金，是否有点得不偿失呢？虽然感动，但是影片进行中，心里还是隐隐祈祷不要有这个遗憾。结局真地就告诉你，他已经利用工作的成果预测到了中奖彩票的号码，他的收入一分不少。看这样的电影，欣赏了激烈的追车和打斗，感受了甜蜜的爱情，又没有留下任何遗憾，和你爱的人一起看，这也会成为美好回忆的。



撰文：张峰

北方的冬天很冷，而且一片灰色。所以我喜欢冬天的太阳，温吞但醒目。下午两三点那一刻，不会太刺眼，暖暖手，已经很好。冬天，我也在寻找有这样“功效”的音乐，不用太激烈，缓缓柔柔的，暖暖耳朵，刚刚好。



### 那一点温暖的金黄

依旧是游鸿明宽宽厚厚的大气风格——看透一切、接受一切、包容一切。创作型的歌手每次呈现给我们的专辑，都让我们了解歌手过去一段时间的思考。爱情，这个流行歌曲永恒的题目，在这张《2004秋季恋歌 第一千个昼夜》里，呈现出不一样的层次：无论是懵懵懂懂的轻佻，还是后知后觉的清醒，或是天各一方的感伤……是不是你都熟悉呢？这是一张在秋天开始创作、在又一个秋天推出的专辑。而我们留到冬天听——因为秋天的那一点金黄，在冬天显得尤为浪漫和温暖。

#### 游鸿明最新专辑

《2004秋季恋歌 第一千个昼夜》。

推荐曲目：《第一千个昼夜》、《局外者》、《吻了再说》



### 主持：张峰

《MTV光荣榜》VJ

曾主持“2001年逐猎MTV VJ”中国总决赛、中央电视台《新视听》栏目、2001年上海亚洲音乐节“新人歌手大赛”和“青春组合大赛”、《MTV英特尔新声赛》

北京地区颁奖典礼、MTV和北京电视台“八亿歌曲大擂台”合办的春节特别节目《龙腾之声》等节目



### 听说过这样一个美好的女子

刘若英是一个可怕的歌者！她的声音和她的音乐传递出的那种坚持、冷静、独立，从第一次听到，到最近的一张专辑《听说？》，贯穿始终。但是有没有觉得很惊奇？——这些几乎“冷调”的感觉，从我们的耳朵穿入，流进心里之后，化成的却是安慰、温暖和鼓励。作为歌者的刘若英，一直在跟我们讲述她的生活——一个个恋人、一片片回忆、一段段生活；恋人走过了，回忆留下了，而她就像是一个无比坚强的平凡女子，用自己默默的坚持、冷静和独立，开始一段新的生活。有多少人正享受着这样的过程？

刘若英转换唱片公司后的第二张专辑《听说？》。

推荐曲目：《那天？》、《听说？》、《听！是谁在唱歌？》



### 小女生的“老派”声音

你也许无法相信，这是一个17岁女孩儿的声音！Joss Stone，来自英国，在国际乐坛上可谓是“平地一声雷”，近一年已经红透了半边天。与当年的Britney Spears和现在的Hilary Duff不同，相仿年纪的Joss Stone，无论是演唱的灵魂音乐曲风，还是不温不火的大将唱功，都深深地吸引着年纪稍长的歌迷。一听之下，Joss Stone的音乐似乎有点老派，但奇妙之处在于，被“时髦音乐”围绕着我们，竟然陷在这样一个小女生的“老派”声音里面，或懒散，或摇摆。

#### Joss Stone首张专辑

《The Soul Sessions》(《片刻心灵》)。

推荐曲目：《The Chokin Kind》、《Super Duper Love》、《Fell In Love With A Boy》



## 你的肌肤怕冷吗?

Avene Cold Cream

秋冬不知什么时候起,成了肌肤最害怕的季节,整张脸紧绷绷的,干燥粗糙不说,还会脱屑、痒痒的,甚至迎风会有些刺痛、皴裂,这些你都有吗?如果是,可以推论你的肌肤又干又敏感。

## ● 为什么肌肤如此干燥且敏感?

原本在肌肤表层存在着一道由角质细胞和水脂膜组成的天然保护膜,可往往由于我们自身的处理不当:错误的洗脸方式、不恰当的护肤品等,连同外界恶劣的环境一起,把这道天然防护屏障破坏殆尽。于是,水分、油脂统统溜掉,肌肤变得干燥而敏感。

## ● 如何让干燥敏感的肌肤恢复自信?

当然要掌握正确的洁肤护肤方式:温和地清洁、深层补水和保湿、营养的滋润,还有肌肤表层保护膜的重建。每个环节缺一不可,只有这样肌肤才会重拾自信的光芒。

雅漾冷霜系列为您提供专业的全程服务,并且每一环节都细致到家。

## 雅漾冷霜系列产品

Avene Cold Cream

EAU THERMALE  
Avène  
Cold Cream  
Gel  
Nettoyant surgras  
Peaux sensibles sèches et très sèches

Ultra rich  
cleansing gel  
Dry and very dry sensitive skin

Gel limpiador  
al Cold Cream  
Peaux sensibles sèches y muy secas

EAU THERMALE  
Avène  
COLD CREAM  
Peaux sensibles très sèches  
Very dry sensitive skin

EAU THERMALE  
Avène  
Cold Cream  
Crème mains  
Soins et protection des mains  
desséchées, gercées ou abîmées  
Hand cream with Cold Cream  
care and protection of dry,  
chapped and irritated hands

雅漾活泉水源自法国,汲取数亿年积淀在地层中的矿物成份和微量元素。使用证明:具有舒缓、抗刺激和抗自由基等特性,尤其适合敏感肌肤。雅漾活泉护肤系列全部产品均以独特的雅漾活泉水为基础,由著名的法国皮尔法伯公司专业研制。自1990年诞生至今,雅漾活泉护肤系列以其天然纯净、科学安全、亲和女性,赋予肌肤最真实的美丽感受而享誉全球。

## 第一步:轻柔洁肤 滋润清爽

雅漾无皂基滋润洁肤凝胶&amp;雅漾无皂基滋润洁肤皂

不含皂基和其他刺激成分,保持皮肤Ph值中性。专为秋冬季设计,含雅漾活泉水和深度滋养冷霜成分,轻柔地洁肤同时更滋养修护受损肌肤,洗后肌肤舒缓无紧绷感。



## 第二步:成分天然 舒缓镇静

雅漾舒缓活泉水

具有显著的舒缓、抗刺激和抗自由基作用。可降低肌肤敏感度,改善新陈代谢,使肌肤重新恢复活力;此外,还可增强肌肤防御系统,使其更好地自我保护。

## 第三步:深层滋养 水润肌肤

雅漾滋润冷霜

含雅漾活泉水和深度滋养冷霜成分:天然蜂蜡、法兰西精华玫瑰油,使干性肌肤不再过于敏感,并且重获保护膜,从此无惧外界风霜。



## 第四步:润泽修复 舒缓灵巧

雅漾滋润护手冷霜

含雅漾活泉水和深度滋养冷霜成分,渗透滋润手部肌肤。特含修复因子硫酸铝,有效修护皴裂伤口,令双手不再害怕干冷秋冬,持久保持润泽灵巧。

## 第五步:呵护娇唇 丰盈润泽

雅漾润唇膏

含雅漾活泉水和深度滋养冷霜成分:深度滋润,双唇持久鲜润可爱。特含修复因子硫酸铝,促进皴裂伤口的愈合,是秋冬干燥双唇的最爱;另含抵挡紫外线的防晒成分,娇唇丰盈无细纹。



EAU THERMALE 雅漾  
Avène  
敏感肌肤护理活泉

雅漾护肤热线: 8008203639(周一至周五9:00-18:00) 雅漾中文网址: www.avenne.cn





给零钱一个专属的家，让生活也井然有序。  
香蕉零钱包/屈臣氏 12.9元



让家庭生活充满活力，电话也运动。  
高尔夫电话/高帝 688元



远离残留农药的伤害，让生活更清新。  
蔬果残留清除剂/屈臣氏 19.9元

## 活力与宠爱

充满活力的新一年悄悄走近，  
给自己更多宠爱，给自己更多激情，  
就从身边的小物件开始。

撰文：ash 摄影：焦海泉（圣云风）

产品提供：屈臣氏丰联店、天地人体育用品商城



不要让眼部的疲劳痕迹  
毁了你精心装扮的新形象。  
眼部疲劳缓解罩/屈臣氏 25元



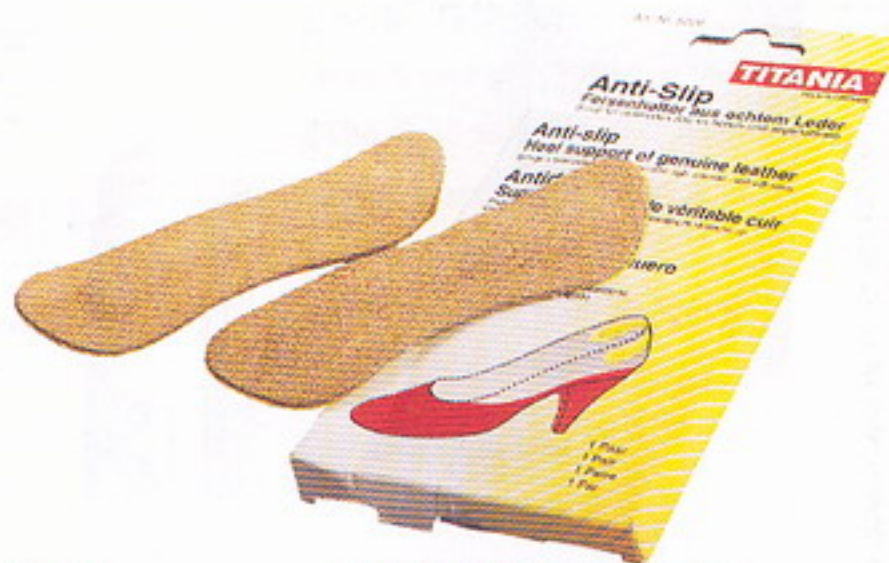
让高尔夫运动更贴近生活，  
充满童趣的装饰。  
青蛙高尔夫球杆套/高帝 80元



谁说生活中不能用专业的运动服饰，  
让浓浓的运动氛围带动你的活力。  
自行车手套/ANSWER 155元



负氧离子的保湿功能让秀发多一层滋养。  
修护负离子通风发梳/VS 149元



跟高跟鞋的折磨说Bye-bye，  
这一次是它被征服了。  
脚跟保护垫/屈臣氏 39.9元





简单有效的健身方法永远是最流行的。  
彩色跳绳/凯胜 13元



给脸部肌肤最温柔的触感，来自海洋的问候。  
洗脸用的天然海绵/屈臣氏 29.9元



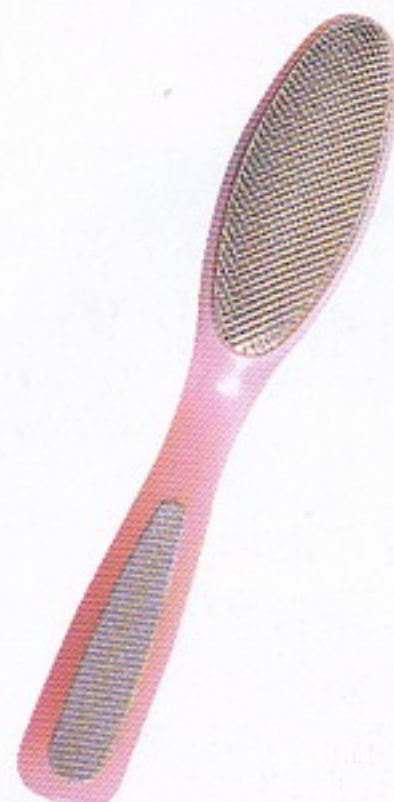
有了放大镜的帮助，再也不怕指甲刀伤到手了。  
放大镜指甲钳/屈臣氏 14.9元



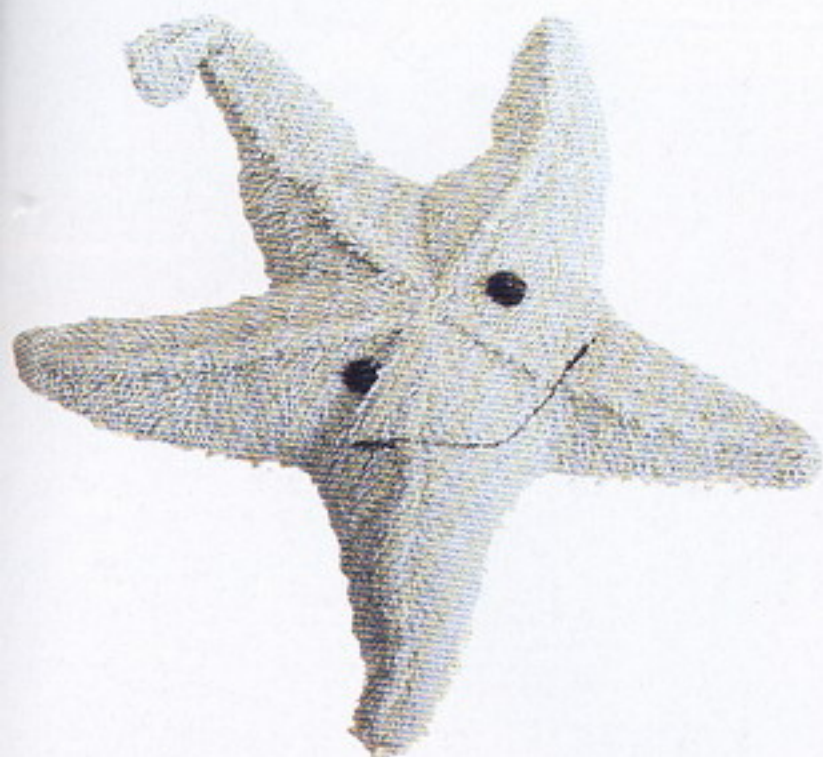
让最喜欢的衣服也做个香香的美梦。  
衣橱香薰袋/屈臣氏 7.9元



活力来自于运动，也来自于色彩。  
直排轮滑鞋/凯胜 288元



给足部足够的关爱，打造一个性感的你。  
足部去死皮锉/屈臣氏 18元



可爱的造型配合天然植物质地，  
提供沐浴中的呵护。  
海星沐浴棉/屈臣氏19.5元



激情时刻的保护，无忧无虑地沉醉下去。  
情迷装安全套/杜蕾斯 10.9元



抽空给自己做个减压课程，  
小小的香薰蜡帮上大忙。  
香薰蜡/屈臣氏 25元







# 变不变都为了快乐

每个人都在变，不论是生活、工作、自我……我们绝大部分人总是渴望着出现某种改变，然而是否每次改变都能带来良好的结果呢？岁末年初又是改变的“高峰期”，哪种改变是你更为期待的呢？你真地应该去改变目前的生活吗？

策划：本刊编辑部 执行：聪慧、李晶、潘晴 网络支持：搜狐健康频道



# 解码72变

撰文：712

一个朋友，算作性情中人，  
入道即是大公司白领，虽然乖张，  
却被个性另类的上司恩宠，  
宠得她成了全部门平民的众矢之的，  
人人背后谤之。  
要换作世故的人，有恃无恐也很是自在，  
偏偏这位性情女郎认为上司的偏宠  
反倒淹没了她的才华，无论她做出什么业绩，  
也难逃别人的唾弃。  
于是她激动之下辞职了，赋闲在家。  
后来又陆续找了几份工作，  
再也没碰上对她情有独钟的老板。  
这下该算得到公平了吧，  
可她又嫌老板苛刻抑或工作劳累，  
屡屡行为诡异——突然失踪。  
她也从不辞职，  
总在某天下班后突然从办公室失踪，  
再也联络不到，  
而自己的私人物品丢在了办公桌上，  
当月的工资留在了财务室里。  
用了几次“突然死亡法”后，  
她在业内也算臭名远扬了。  
几年时间里，她消失在众人的视线内，  
传说是逃回了江南老家的小镇上  
过起了世外桃源的生活。  
一年前，她又浮出水面，  
辗转求人才谋得一份枯燥且低薪的工作。  
原本我等以为她又将在不久后  
开始玩突然死亡法，  
但是一年了，她仍坚守岗位。  
再见她，脸上那些原本充满了灵气的凹陷  
已被赘肉填满，  
身边的男友从乐队主唱  
换成了小公司的业务经理。  
她没了灵气，多了俗气，  
没了前卫，多了平实。  
变了，变了，她可算得上基因突变。



人的变化大凡分几种，基因突变，运道改变，服从时间的改造，小打小闹地改变。

## 基因突变

说白了这就是转性，转性是为了更好地生存。转性的人多是年少轻狂，恃才傲物，甚至怪诞乖张。不是俗事俗人不入你的眼吗？那你就等着它们的算计吧！最终你被这些不入眼的东西算计得潦倒困窘。于是只能对他们另眼相看，从被他们的力量征服到成为他们。

我们管这叫“成熟了”，心理学家管这叫“社会化”。所谓的“社会化”就是遵从社会的名暗规则。玩转这些规则，你就离出头不远了。

## 运道改变

嫉妒他的人说：这叫狗屎运，也没见他怎么出色，就升官发财。殊不知，这狗屎运也不是白白扣到谁脑袋上的，走狗屎运的人肯定是最张罗着改变自己的人。

什么人容易走狗屎运？就是着重改变人脉而不是着重改变专业能力的人。反之，则被我们尊称为“靠本事吃饭”。

但这些出头人士的共同点是：不安于现状，勤于折腾，勇于改变——不论是专业能

## 服从岁月的改造

当前卫大胆的那英变成慈爱的那妈，当性感的丘淑贞变成低调贤淑的家庭主妇，你就能充分理解什么叫服从岁月的改造了。很多当年炙手可热的女星被岁月驯化成了家庭主妇，对于女性来说，一到某个年龄点，体内的母性就远远超越了功利性。于是，女人们大都乖乖地向岁月投降，服从岁月的改造，一点一点地承认自己变了：变老了，变世俗了……

岁月总能让浮躁的大多数人最终皈依老祖宗遗留的原则里。

## 小打小闹地变

这是我们最容易玩的伎俩了，无非是为了在生活的白开水里加个泡腾片，让生活冒出点刺激的泡泡，让自己别烦。

让每一天都有所改变，是挑战一生的智力测验，测想象力，测胆量，测活力，测潮流敏感度……

对于我们这等凡夫俗子来说，永恒容易（换工作不敢，离婚没胆），变化难，所以如果自己能把每一天折腾的如探险般新奇，也算一种庸常生活中的顶级智慧了。



# 改变，你期待吗？

撰文：小译

每个人都在变，不论是生活、工作、自我……我们绝大部分人总是渴望着出现某种改变，然而是否每次改变都能带来良好的结果呢？年底年初又是改变的“高峰期”，哪种改变是你更为期待的呢？你真地应该去改变目前的生活吗？

本刊与搜狐健康频道共同进行的网络调查显示：

## 你究竟想改变什么？

对你而言，你最想改变的是：

- 你的收入
- 你的生活
- 你的性格
- 你的职业
- 你的外貌
- 别人对你的看法
- 夫妻之间的关系
- 其他

## 人生最大的震撼来自于：生孩子

在你的一生中有哪些事件对你的生活改变最大？

- 生孩子
- 更换行业
- 搬家
- 与爱人分手
- 领悟了全新的人生观念
- 其他

**生孩子：**调查显示，42%的人回答生孩子在他们的生活中是最深刻的事件，尤其是女性（占55%，男士们38%）认为生孩子是一件令人震撼的事情。

**更换行业：**17%的人认为更换行业非常重要，这种变动对男士的影响更多（22%），女性是（13%）。这个数值其实很正常，它反映了在现代社会，人们对于工作的依赖程度，转行似乎已经成为影响现代人的精神压力。

**内心生活：**23%的人认为领悟了全新的人生观念可以改变他们的生存状况。

**物质生活：**网络调查显示26.85%的人将物质生活的改变放在首位，即获取更多的收入。与改变自我的外表、性格、关系等相比，我们似乎更热衷于改善生活质量。

**人际关系：**目前，离婚越来越容易令夫妻之间的关系变得有些微妙，我们似乎不再像我们的父辈那样，愿意付出很大的努力和忍耐力来维持夫妻关系的和谐与稳定。当关系无法改变的时候，就改变伙伴好了！这就解释了为什么只有4.99%的人认为夫妻关系是自己最想要改变的。重视别人对自己看法的有6.76%的人，这一方面体现了我们更自主、更个性，相反也透视出我们对于人际关系的漠视。

**自我认识：**有10.20%的人（大部分是女性）想要改变她们的外表，13.53%的人要改变他们的性格。最后，15.9%的人没有任何改变的意图，这也是不可忽视的。

## 改变，更多的是吸引

面对改变，你的感觉是什么样的？

- 吸引
- 不安
- 不知道

**年龄问题：**参加调查的人当中63.05%被改变吸引，36.95%的人则感到不安。总体来说，女性的不安情绪（48%）比男士（38%）要高。在焦虑者中间，年龄越大，焦虑的程度越强（35岁的群体比20~24岁的群体更加忧虑）。对于被改变吸引的群体来说，受变化吸引的大多数人是20~24岁的人（67%），35岁以上的人占42%。由此可见，年龄对于改变来说是一个决定因素，20岁的人比已经结婚并有稳定工作的人更容易去冒险。





# 走了这么久你变了没有？

撰文：周涵 摄影：朱海 造型：万晶（姊妹花人物造型）

## 万晶 造型师 26岁 改变有时源于一种契机

我的改变是从去年开始的，这种改变，将奠定我日后的精神基调。相信我会一直持续下去。

之前，我没有自己的身份。我是父母的女儿，是姐姐的妹妹。我没有为这个不满，相反，还很乐意如此。这些亲人，像一座大山，我依靠着他们，无风无雨。我可以继续做个长不大的孩子，不为经济发愁，不为生活中的琐碎担忧。

但亲人们不能照顾你一辈子。在姐姐的影响下，我慢慢对造型感兴趣了。她是一名优秀的造型师，给许晴、徐帆等一些明星大腕们都做过造型。我从一名助手，到现在独立操作，这都得益于她。

然而，最影响我的不是姐姐的技艺，是她那种精神。她做造型15年，对这个行业还保持着极大的热情。去年3月，我们俩来到上海，准备开一家造型工作室。我们在上海没有什么朋友，一切几乎从零开始。开业伊始，我们就遇到了超前的挑战。因为水管泄漏的缘故，我们的门面房整个被淹了！我气急败坏，姐姐却笑着安慰我说，没事，没事，只要人在，一切都可以从头再来！后来，由于店内开销太大，姐姐不得不又跟随剧组南上北下，赚取费用维持店内的开支。但她始终都没有半句怨言，坚信自己的力量。

这件事使我产生一种蜕变感。我感觉自己长大了，从心底里生发出无穷的力量。人也一下子变得果断起来，即使姐姐不在，我处理事情也有条不紊。人说榜样的力量是无穷的，这种力量将使我在很长的一段岁月里得到滋养。



## Lily 25岁 平面设计 过多跳槽会导致“无根”

改变？如果是以前，我肯定早就对现在的工作挥一挥手，不带走一片云彩。经常加班，忙起来没日没夜，这叫什么事儿啊？但现在，我却不愿意这么轻易就放弃。不错的薪水只是一方面，最重要的是，我不愿意再半途而废。

人挪活树挪死，这种说法我并不完全赞同，经常挪来挪去，人也会失去“根”的感觉，浮萍一般，没有依靠，哪能安心？扎根、扎根，只有一头扎下去，付出热情和实力，才能生出“根”来，有了根，才能有寄托，日后才能生长与繁殖。

可是刚毕业那会儿我不懂得这个，东家干3天，西家干3天，稍不如意就收拾铺盖走人，将芝麻大点儿的委屈放大一百倍。现在想起来，虽然每个地方都能学点儿东西，可是从长远的角度来看，这是一种逃避，对自我的发展非常不好。面对困难，不是想法去克服，而是一味地选择放弃。

现在我就很认真地对待眼前这份工作，在别人眼里，也许它并不如意。但我必须适应它，熟悉它，直至征服它，我才会考虑放手。因为战胜它，也就是战胜了我自己。我能完完全全地做好这么一件事情，其他的事情，我又有什么做不到的呢？

变化无常的人，注定终无所成





## Rose 26岁 自由职业 告别这两年的精神状态

不少朋友都说我生性淡泊，无欲无求。淡泊也许能勉强算上，但“生性”就说不上了。早几年，也是血脉贲张，不停折腾的一个人。不知道从哪一天起，就对很多事情不再积极，甚至兴味索然，——这大概才是“无欲无求”背后的根源吧。

这两年，也许我正是受了魔鬼的蛊惑。身处闹市，却对周围的丰富视而不见。我不追崇时尚，不愿有太多的人际交往，不关心车子的品牌和价格，甚至不在意住在拥挤的蜗居里。沉沦于一片自以为是的真空中，还在那儿一个劲地安慰自己，这在某种程度上，也是一种“另类表达”。殊不知，我正游走在生活之外，在时间之外。

杜拉斯说，“18岁的时候，我就衰老了”。我还不到30岁，难道我就这样迟暮起来？我不甘心。上海的冬天，空气中的微寒，抵不过阳光的温暖。在多少次地照耀过后，我突然重拾到一种久违的热忱与感动。

生活在当前。去感受这个城市里的声色犬马，感受这个城市强劲的节奏，让自己的脚步稳定和欢快起来。

这便是我想要做的改变。



## Ricca 32岁 财务 我决定做生活的主人

新的一年，我是希望有所改变的。我对现状很不满意，觉得没有进入应有的状态。回顾这两年的生活，自己几乎一直处于被动状态，工作、家庭，都和我的愿望有很大的差距，只是惯性地持续着。

对于我这个年龄的人来说，改变往往意味着冒险。前一份工作，我也觉得很BORING，而且人事关系复杂，处心积虑太累。屡次想放弃，但能说走就走吗？现在的职场，供过于求，你食之无味，多少人还在觊觎着！如果两袖清风，无牵无绊倒也没事，现在女儿的教育费，家庭的开销，这都是负担，让你洒脱不得。

尽管这样，我还是做了一个重大的决定，辞职！并且干脆一不做二不休，拿了现有的积蓄，一个人跑到黄山去放松了一段时间，在大山脚下省视自己，思考未来——人活一口气，一辈子是很短暂的，总得做几件顺心的事情。

从今开始，我决定做生活的主人，做自己想做的事情，写作、学习。将写了一半的小说继续下去，争取掌握一门外语……这些计划一经拟定，我倒觉得自己变得更单纯，更轻松了。

与其在观望中耗费时间，不如大胆做出决定，有时最难的，便是跨出第一步……

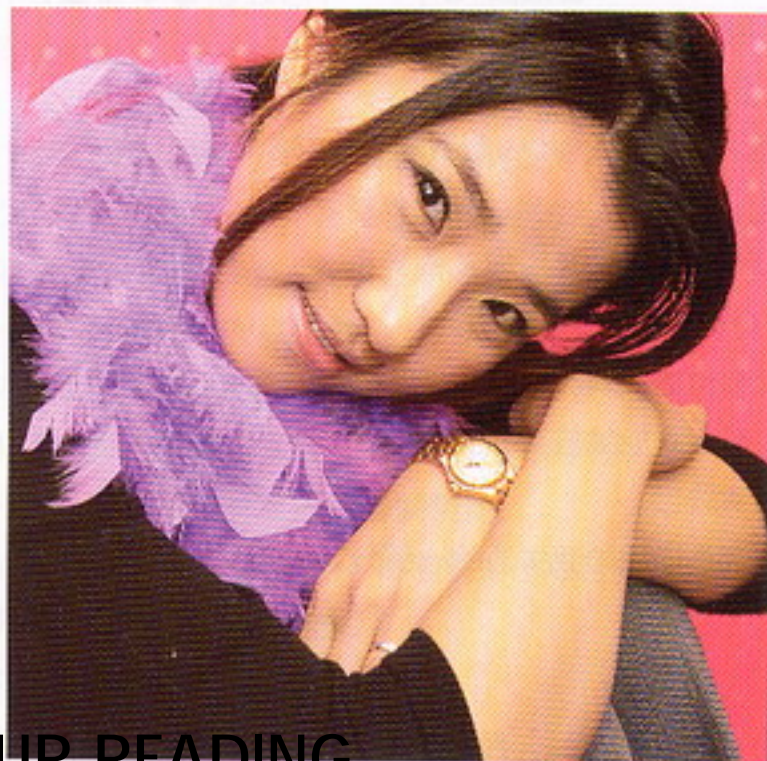


## 张樱 25岁 会计 改变需要理性

人说第一年是纸婚，一点没错。恋爱两年后，我顺理成章地进入了“围城”。一旦朝夕相处，彼此身上的每一点瑕疵都暴露在眼皮底下，成了两个人战争的导火索，你无法说服我，我无法容忍你。冲动起来，真想将这个“围城”挖个洞钻出去。这个时候，大概是最想改变的吧？

懂心理的朋友劝告我，这是一个磨合期，相处久了，随着彼此的相互依赖程度增加，情感自会到达另一种高度，亲情的关系建立了，离体贴与包容也就不远了。男人的心理成熟较女人晚，初婚时往往还没将自己调整到二人生活的角色当中去，只要给他时间，他就会明白自己的责任，不再以自我为中心，从而更多地顾及女人的感受了。

言之有理。但我不会消极地等待他的成熟。宽容与体贴，从自己做起，相信这样，他总会受到感染的。想想有朋友恋爱7年，婚龄却不到70天，是不是也欠缺一种理性的改变？





# 改变,你准备好了吗?

测试设计: 克里斯多夫·安德烈(巴黎圣—安医院精神病学专家和精神病疗法医师)

面对形形色色的改变,不同的人会有截然不同的态度,或“支持”或“反对”,你能随时随地适应改变吗?

下面的15个问题,测试你的变化能力,帮助你了解目前的生活状态以及你是否害怕变化。

每一个问题,请选择惟一答案,回答的时候要相信你的第一感觉。

并且要记得:你的回答越真诚,测试结果对你的帮助就越大。

## 测试问题:

### 1. 面对某个改变,你感觉最困难的事情是:

- 想出最好的改变方案和做出改变的决定。
- ▲ 努力将设定好的改变方案付诸实施。
- ◆ 保持改变后的状态,不再回到过去的旧习惯。
- 力图让变化简单,不令其复杂化。

### 2. 当你结束了一段感情,你觉得最困难的是:

- ▲ 决定什么时候结束,找到把“分手”说出来的方法。
- 随后带来的痛苦。
- ◆ 试图挽回感情的时候。
- 以后不再犯同样的错误。

### 3. 如果为自己做一个关于变化的总结,你觉得:

- ◆ 曾经反复变化,努力地寻找自己,失去了一些东西,但改变之后仍保留着自我的特点。
- 走自己的道路,忠于自己。
- ▲ 曾经希望改变,但是最终还是同样一个人,没有变化。
- 改变了很多,已经不再认识那个从前的自己了。

### 4. 当你对工作不满意的时候:

- 会主动寻找,已经换过好几次工作了。
- 虽然经常抱怨,但是仍然维持现状。
- ▲ 会看一些招聘广告,但是却犹豫着不去尝试。
- 会投递一些简历,参加一些面试,但最终并没有换工作。

### 5. 你是否会选择学习瑜伽或者某项其他课程,以改善自己的身体状况:

- 只要觉得需要就会付诸实践。
- ◆ 尝试过,但是一段时间后就放弃了。
- ▲ 经常想,但从未实践过。
- 这样做了,而且现在已成为我生活的一部分。

### 6. 你是否希望改变自己的一些小习惯:

- 不会浪费太多的时间去与小习惯做斗争,无论如何,它是我个性的一部分。
- 似乎没有什么想改变的小习惯。
- ▲ 虽然不愿意别人发现这些小习惯,但是自己却挺喜欢它的,不打算改变。
- ◆ 力图改变,却很难从中解脱出来,改变一段时间后,很快又恢复原样。

### 7. 你表现悲观情绪的方式是:

- ◆ 所有的成功都无需欢喜,因为一旦停止努力,一切又回到起点。
- 没有太多的希望,因为生活总是失望大于希望。
- ▲ 相当多的人都不喜欢事情改变的过程,因此我也不会试图去改变什么。
- 其实没必要悲观,因为如果我们只顾着问自己为什么,而不是去着手做事,结果当然是什么都不会改变。

### 8. 爱人建议你改变睡觉的位置,从左边换到右边,你会:

- 我经常这样做,这种小的改变很容易而且很有趣。
- 我会拒绝,这种改变很弱智,我为什么要这么做?
- ▲ 这让我很高兴,为什么不呢?但不是今天晚上,我太累了。
- ◆ 不行,我已经试过了,我睡得不好。

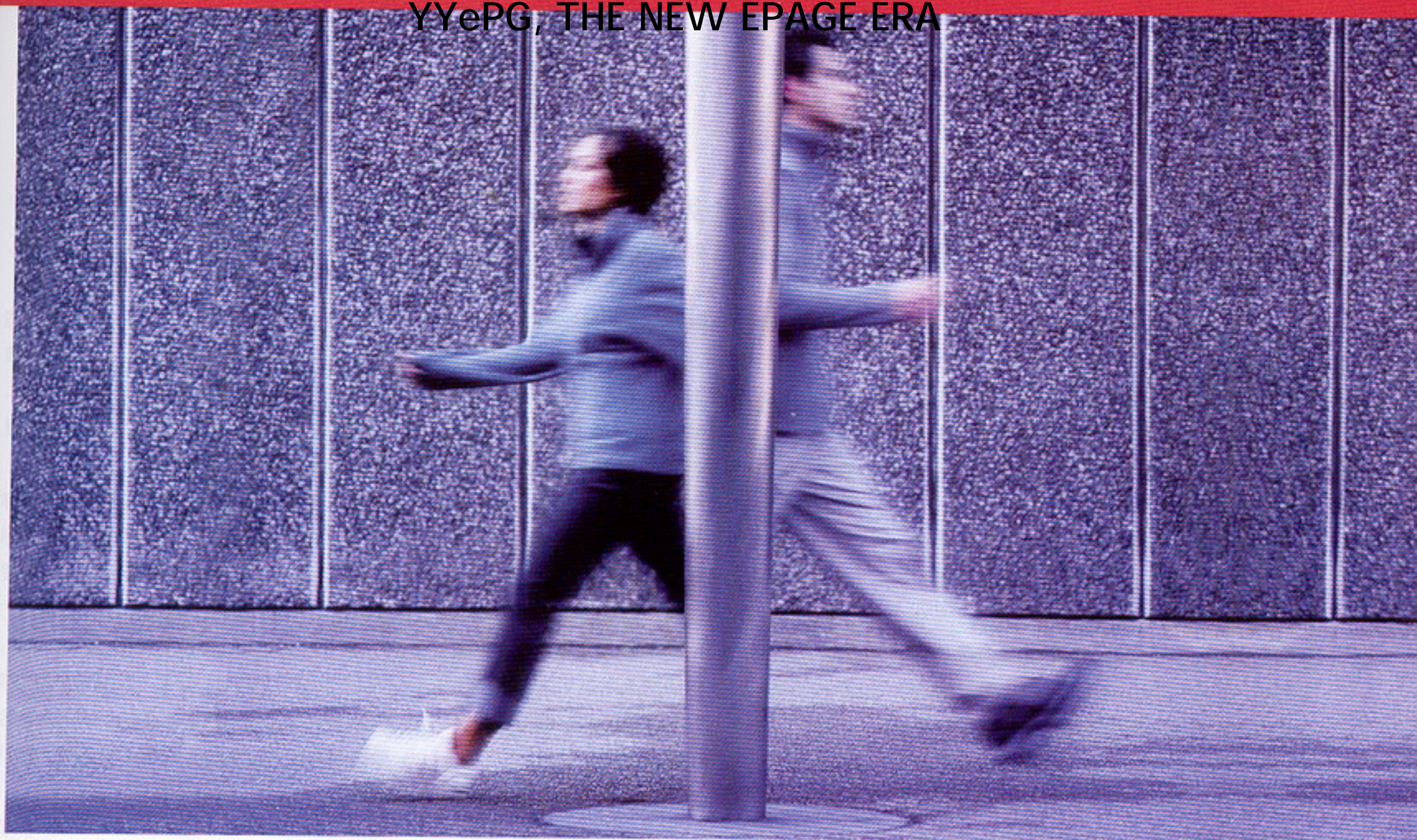
### 9. 一个你自己清楚或者其他人经常谴责你的缺点是:

- ▲ 不自信。
- 缺乏预见性。
- 悲观主义。
- ◆ 总是后悔。

### 10. 当你的衣橱已经满了,你是否会清理衣橱扔掉旧衣服?

- ◆ 我会定期这样做,但是真正扔的时候,我会留下一半。
- ▲ 可能应该这么做,但我总是推到第二天才这么做。
- 不行!这是我生命的一部分,记录了我很多有纪念意义的时刻。
- 我每年都这么做,虽然惋惜,但是那个满满的衣柜更让我发愁。





#### 11. 你是否愿意结交新朋友:

- ▲ 我应该参加更多的社交活动以便遇到一些新朋友。
- 我需要这样, 因为老是和同样的朋友在一起我会觉得腻味。
- 我更喜欢那些长久的友谊, 很可信。
- ◆ 我结交了一些新朋友, 但是最终, 我还是选择跟老朋友们在一起。

#### 12. 你自认为最缺乏的能力:

- 稳定性。
- ◆ 恒心。
- 想象力。
- ▲ 胆量。

#### 13. 当你外出去餐厅吃饭的时候, 你喜欢:

- 总是去同一家餐厅要同样的菜。
- ▲ 我对不了解的菜会提出很多问题, 但是最后, 我通常要点我经常吃的食物。
- ◆ 我会尝试一些新菜, 但是经常感觉失望。
- 我请服务员替我挑选。

#### 14. 你是否产生过改变一下家里某个一成不变的惯例的念头, 例如春节不留在父母家, 而是出门旅游:

- ◆ 我试过提出这种想法, 但引起了家人的不快, 最后我放弃了。
- 我不想这么做了, 因为上次的结果导致了家庭矛盾。
- 从来就没这么想过。
- ▲ 我不知道该如何告诉家人这个决定。

#### 15. 你对搬家持什么样的态度:

- 我喜欢。
- ◆ 我总是很难习惯新地方。
- 我讨厌搬家。
- ▲ 我不喜欢离开, 但是喜欢到达。

### 分数统计

根据你的答案, 计算你的分数。把它们加在一起得到一个总分, 这个分数能够评估出你对改变的抵制程度。然后, 根据你所选的■▲◆●的数目, 了解与你相应的变化分析。

#### 对变化的抵制程度:

■ = 3分 ▲ = 2分 ◆ = 1分 ● = 0分

|         |       |
|---------|-------|
| ■ 的数量 = | × 3 = |
| ▲ 的数量 = | × 2 = |
| ◆ 的数量 = | × 1 = |
| ● 的数量 = | × 0 = |
| 总分数 =   |       |

#### 0~12分 你对变化几乎没有任何抵制情绪。

变化对于你来说很容易, 甚至是自然而然的, 总能令你高兴, 但有的时候, 你周围的人很难追随你。

#### 13~25分 对变化有点抵制。

想改变时, 你有时会遇到一些困难, 但是你知道必须付出一定努力才能获得好的结果。

#### 26~40分 对变化有很强的抵制情绪。

有时候, 为了克服这些阻力, 你需要付出艰苦的努力。

#### 超过40分 你一直原地踏步。

改变的想法对于你来说太陌生了, 甚至一些很小的变化也会扰乱你的生活。



## 特点分析:

### 选■最多的人“新逃避症”

尽管刚开始你会考虑改变,但结果你却选择逃避。

所有改变的第一个阶段都是要考虑改变的可能性和必要性。在日常生活当中,你觉得这种改变你完全可以做到,同时也希望这样做。困难在于,你固守着旧习而又幻想着其他的可能性。其实,有的时候新东西比稳定的东西更可取。

**优势:** 无聊和沮丧很少光顾你,因为你满足于已经得到的东西。如果你必须改变,那么你渴望的不是改变世界,而是你自己。因为改变自己时,你不得不从自己的身上寻求解决办法,这能令你从中获得某种力量。你的惯性思维使你不会因为是否需要改变某件事而犹豫不决,你更喜欢深入思考一件事情的本质而不是不断寻求新鲜感。

**劣势:** 这种想法有其局限性,因为它通常使你陷入重复的困境。你忍受了很多事情却没有考虑其他的可能性,过于乖巧的个性、太强的自我约束、对事物漠不关心、屈从于习惯的态度等因素都导致你不愿意改变。

**建议:** 培养和倾听自己的感情、直觉,从做一些出乎意料的小事开始,主动打乱一些旧习惯。培养个人风格:改变而不是彻底革命。走出自己的某些习惯,有时会带来一个全新的世界。

### 选▲最多的人“新恐怖症”

你害怕改变,你应该试着去接受它。

目前的一切似乎都还不错,谁能预先知道改变以后的事情呢?真地会比现在更好吗?你总觉得改变就是放弃眼前的舒适。没错,这就是你的障碍:无法在正确的时机采取正确的决定,你总是错过行动的最佳时间。

**优势:** 你很谨慎。你在赞成和反对之间衡量,这使你能够避免冲动的改变。

**劣势:** 当你希望改变,却不敢行动时你会感觉沮丧;你总是因为无法判断自己行动的方向是否正确而感觉忧虑。其实,自己行动决定是好是坏只能靠实践检验,靠努力使其成功,无需太多的顾虑。你这种犹豫不决的悲观态度是否因为你曾经有过太多的失败经历呢?

**建议:** 学会和自己害怕失败的心理做斗争。

### 选●最多的人“新喜欢主义者”

你欣赏甚至喜欢变化,但你应略有节制。

改变?没有比这更简单的了。对于改变的问题,你从来没有详尽的计划和过程:没有前期(你很快就决定了);没有在这期间(你根本不对自己提问题);也没有后来(没有后悔,有什么好后悔的?)。对于你,最难的问题是:为什么没有改变?或者说为什么不是一直都在变?

**优势:** 你有着极强的适应性,你能够从改变当中获得快乐,这就是你做出改变的动机。

**劣势:** 尽管你具有关于改变的智慧,却很难深入。这种无休止的运动有时在外人看来像是一种逃避,太频繁的改变还可能会令你忘记自我。为什么这么急于改变?是否真的只是在逃避某件令你痛苦的事情?

**建议:** 学会稳定自己的情绪。不要害怕,你变化的能力只是你恒心的一种独特表现形式而已。

### 选◆最多的人“新疑难症”

在改变的过程中,你和自己发生了矛盾,如何维持改变后的状态是你的难题。

对你来说,改变并不是一件力所不及的事情,你既不缺少改变的愿望,也不缺少改变的能力。最大的困难在于:改变发生之后,如何将改变的状态长时间维持下来,而不是两周之后又恢复到原来的样子。

**优势:** 你为自己提供了改变主意的权利。你清楚地知道固执有时候会导致错误,因此你不会因为这是自己的决定而无原则地一定要坚持下去,这让你减少了犯错误的几率。

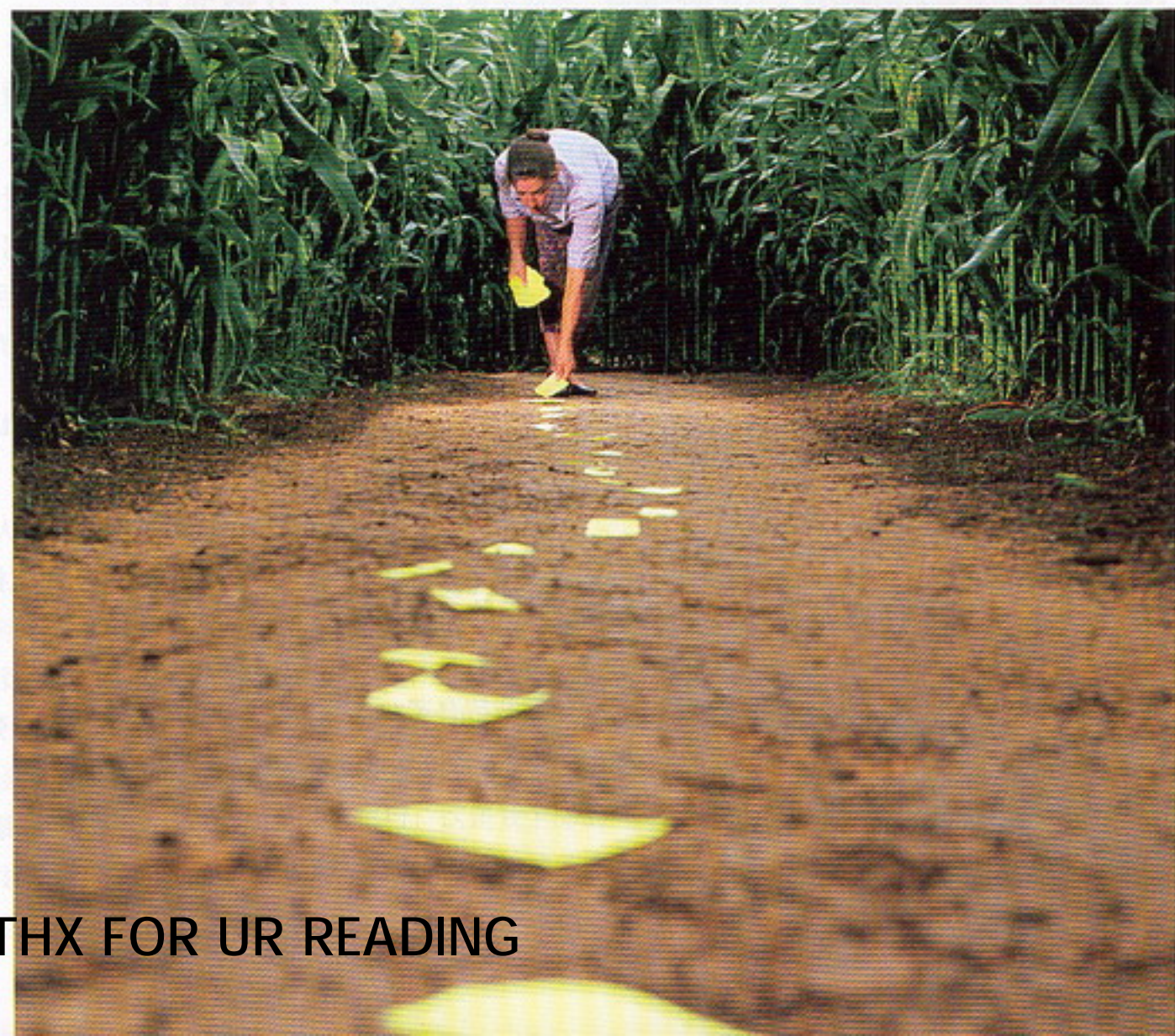
**劣势:** 你经常由于缺乏信心、力量或者坚持,而无法将某件事坚持到底。很多经过深思熟虑的改变也没有取得最终的成功。为什么会遇到这种阻碍呢?可能是面对变化时,缺乏自我认识和评价,或者是缺乏正确的方法。

**建议:** 改变少一点,但是要变得更好。为了避免“驱赶了本能,它很快又回来了”的问题,你应该积极寻求周围人的支持。

## 如何判断改变理由的正误?

改变是人生中的一个战略,是在朝能够更加了解自我的路上行进的。

为了逃避而改变是错误的;头脑发热做出的改变是荒谬的;为了取悦别人而进行改变是失误,改变之门通向的是你的内心世界,而不是外在,所以改变不妨从自己开始。





# 3个改变现状的方法

撰文：吴东

**第一招：参加小组治疗** 此招可以帮助你摆脱对某件事情或东西的病态依赖。

**第二招：家庭治疗** 它是根据家庭成员的情况进行的心理治疗。此招可以帮助你摆脱挥之不去的痛苦记忆。

**第三招：想象透析法** 闭上眼睛，过滤事件的全过程，试想自己会采取的解决方式。

## 小组治疗

小组治疗的方法诞生于1930年，被心理学家用来帮助人们摆脱酗酒。一个由酗酒者组成的小团体中，在大家互不了解的情况下，每人都要在其他人面前讲述自己的经历、想法和认为可能使自己摆脱酒精依赖的方法，并倾听其他人的经历。

在小组治疗中，大家互不知名，忘记了自己的身份和社会地位，只是在一些你不认识的人面前诚实地说出自己的痛苦或苦恼，寻找解决办法，希望一切可以重新开始。

### 小组治疗的12个阶段：

1. 第一阶段是改变的基础。主要是为了让你认识到自身存在的问题，以及该问题对你生活的破坏程度。
2. 经过第一阶段，意识到需要改变自己目前糟糕的情况后，才能开始第二阶段：向外界的力量求助。
3. 把自己托付给外在力量，相信它。
4. 写下自己的优缺点，深入了解自己。
5. 在另外一个人面前，大声地读出自己的优缺点（这个人作为一个见证人）。
6. 接受自己的缺点，试着开始改掉它们。
7. 改变自己，使自己具有开放的性格。
8. 列出由于自己的依赖造成的一切不良后果或对其他人的伤害，说服自己抛开因此而产生的罪恶感。
9. 向那些你曾经伤害过的人道歉。
10. 改善对日常生活的感受能力，并写下来。
11. 勤于思考，加深自己对生活的理解。
12. 和别人分享自己的改变，并把令自己改变的方法传授给他人。

这12个阶段，配合相应的计划，被世界各地的心理治疗机构用来治疗各种依赖症，如：酗酒、嗜食药物、欠钱不还成癖、情感依赖、暴食症等。

## 家庭治疗

了解家族成员的职业经历、情感经历、他们的愿望，再找到这一切与我们自身问题的内在联系。只有这样，我们才能知道我们从我们的父母、祖父母处遗传了哪些性格或习惯。

通过了解和分析上述情况，我们可以改变那些家庭带给我们的负面性格特征，正是它们导致了我们的生活痛苦中。认识到它们的存在，有助于我们最终摆脱它们的影响。

这种办法可以帮你改变你对过去的看法，这个过去不是你自己的过去，而是家庭成员的过去，例如一旦发现父母的缺点或错误时，我们可能会不再信任我们的父母，不再以纯真的眼光看待他们。虽然这个发现会导致我们十分痛苦，但它可以帮助我们了解真实的自我，改变自己的命运，把命运掌握在自己手中。

这种治疗对以下两种人十分有效：一种是不论事业还是感情不停地失败的人；还有一种是有严重健康问题的人，如癌症患者、抑郁症患者。

## 想象透析法

把你的眼睛闭上，把所发生的不愉快的事情在脑海中一幕幕回顾，并把不好的那部分朝你认定好的方向转变，把它们当成实际发生的事实。再分析找出使你痛苦或不安的原因。

实际上，这种办法不能够帮助我们改变令我们痛苦的现实情况，如疾病，但它可以改变我们面对困难的态度，这是因为人一旦对某件事情做了预测后，那么就会朝着这个预测的方向而努力。

这种办法对因生活和工作而造成的精神压力过大及缓解疾病带来的痛苦十分有效。

### 练习：

采取坐姿或仰卧，然后闭上眼睛，深呼吸，开始想象你有一个问题需要解决。现在这个问题就在你面前，问题的各环节历历在目：这时你的感受是什么？随后开始想象一下你将如何解决此问题，采取的解决办法带来的后果是什么？感受解决问题后自己的喜悦心情。这时候找一件东西，它具有象征意义，代表已解决的问题。开始揉搓或拉伸这件东西，最后回到现实情况中。■

## 安娜 29岁 药剂师

当母亲去世时，为了她的遗产划分，我和姐姐很生气地争执了起来。

随后的5年中我一直处在愤怒和怨恨当中。

但随着我个人生活阅历的增长，我对事情又有了新的认识。

因此我仔细想了想我的愤怒和怨恨带来的后果，以及它对我的生活造成的影响。

我意识到愤怒和怨恨就像恶疾一样陪伴了我这么多年，

随后我把螃蟹想象成了愤怒和怨恨，任意按照我的想法处置它：

拔掉它的蟹钳，磨平蟹壳做了个小圆片。

有一天，在一家小店里，我发现了一块与蟹壳圆片颜色和大小一模一样的石头，

我把它买了下来，并送给了我的姐姐。

最终我摆脱了愤怒和怨恨。



# 娱乐圈斗转“星”移之法

撰文：盗草人

明星是易耗品，你看这会儿台上风光无限的红男绿女，一个不留神就会成为明日黄花。于是明星们出尽百宝竭力转型，力图挽留自己的“艺术青春”。但仍然有人转错了向，有人犹豫不决错过了时机，也有人转来转去，“白”转千回。偶尔有几个成功的，就成了极品。

## 斗转“星”移之清纯玉女变成熟

出道时的清纯玉女蔡依林在经历了两年尴尬的半红不紫之后，终于毅然决然地变成了豪情女王，用火辣劲爆的舞蹈宣布了她的转型：“女大十八变，看我七十二变”。一个不留神，小妮子蔡依林已然蜕变，走在了时尚前沿。一年过去了，伴随着舞曲与绯闻，蔡依林的知名度大涨，个唱也终于得以开张。惟一可惜的是，小蔡作为歌手主业的唱功长进有限，她学到了李玟的妖冶却学不了李玟的唱腔，难免有画虎类猫之感。当然，观众接受就是胜利，对于吃青春饭的女星来说，挣钱才是当务之急。赚够了这一票，下次再转型呗。

同样是从清纯到妖冶，小甜甜布兰妮就没那么幸运了。恍如一场恶梦，布兰妮把自己在歌迷心中那尊冰清玉洁的塑像打碎，代之以浓妆重彩——一头金色假发外带比基尼的性感美女。许多“小甜甜亲卫队”说：“当我们看见那些布兰妮叼着香烟并享受纵酒狂欢的夜生活照片的时候，简直都惊呆了。”而布兰妮和麦当娜在MTV颁奖典礼上的惊世热吻，则让所有人都惊呆了。最近她结婚、离婚忙得不亦乐乎，音乐排行榜上却再也没有了她的名字。没错，女孩总要长大成人，但谁会由着自家女儿胡乱行事呢？



## 斗转“星”移之功夫巨星变慈祥

女星靠脸蛋，打星靠身板。真刀真枪打了几十年的成龙大哥在最近的一部电影《新警察故事》中从头哭到了尾。有观众戏称凭成龙那一碰就掉的眼泪，足以在琼瑶的新剧中出演男一号了，不过我想以琼瑶阿姨的挑剔，成龙大哥的大鼻子怕是难入法眼。在这部电影中，成龙被一群恶少耍得团团转，不禁让人感叹廉颇老矣，在《新警察故事》的宣传活动中，成龙大哥自己也表示：这部戏里自己“打”得不太多，而是将很多“打”的东西交给谢霆锋来完成。究竟是真心为了提携后辈？亦或自己的确年迈打不动了？是否以后的成龙将转型出演慈祥老父？反正儿子房祖名已经借着父亲的名声出道了，成大哥更是不遗余力地帮衬自己的儿子，也许他以后的电影本色演出就行了！

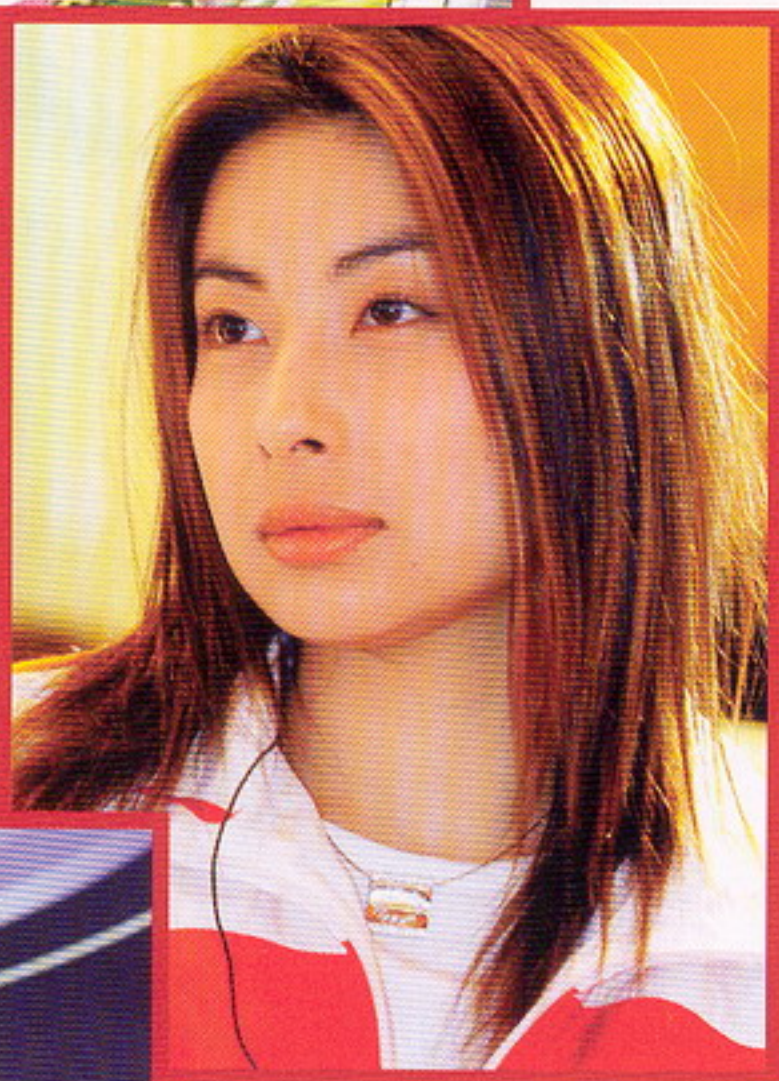






### 斗转“星”移之性感女星变贤妻

你还记得《纵横四海》吗？那个和周润发、张国荣并肩作战的“女贼”，还让你记忆犹新吧，她笑起来脸颊上的深深酒窝还让你怦然心动吧！没错，她就是性感美艳的钟楚红。钟楚红在自己最当红的时代嫁为人妻，之后的10年时间一直与丈夫一起快乐地享受生活。最近虽在娱乐圈露面，却表示对过去的明星生涯毫不眷恋，对拍电影也不热衷。眼见当年与自己齐名的张曼玉、杨紫琼已成为国际级演员，钟楚红也不过是替她们感到开心，自己却从来没想过复出。因为她真地很爱现在的生活。她说，如果爱出名的话，就会再拍电影，但她还是喜欢自由多一些。看着有些娱乐圈中的人为着转型不择手段，钟美女的这种转型真地可谓异类，应该大力宣扬一番！



### 斗转“星”移之奥运冠军变大腕

说起累，就数搞体育的累。看电视里的纪录片，那些练体操练跳水的，小时候忍受的痛苦简直让人难以想象。不过吃得苦中苦，方为人上人，如今谁要不认识跳水冠军“亮晶晶”这两位，就等于美国人不知道华盛顿。尤其是郭晶晶，自打从雅典回来就没消停过，又是拍广告，又是参加公益活动，不知道经过这么一场折腾，郭晶晶在重返跳台之后该如何收心？但有一点大伙儿都明白：离开了世界冠军这个称号，郭晶晶目前还真不能算有啥优势。所以当她的打算进入娱乐圈发展的小道消息传出的时候，每个真正喜欢她的人手心都出了一把汗。



### 斗转“星”移之肌肉明星变政客

好莱坞也有一位打星，史瓦辛格。比起成龙晚年的安逸，“史老英雄”就要不甘寂寞得多。如同当年从健美冠军成功转型为电影明星一样，这位身价20亿美元的银幕英雄凭借他多年塑造的正面形象以及过硬的财富，竟然在2003年的州长竞选中拔得头筹，着实让我们这些异国影迷们吃惊了一把。这位“史老英雄”的政坛生涯能否如同电影一般总是绝处逢生化险为夷，大家大可拭目以待。有里根弃影从政终成正果的历史摆在那儿，我们都有些盼着“史老英雄”早日入主白宫了。不过话说回来，马来西亚的前总统埃斯特拉达当年也是该国著名的银幕英雄，当上总统没两年却因为腐败惨遭弹劾。你说白宫实习生那么多，“史老英雄”能不能把持得住呢？■

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 肌肤的暖棉外套

THX FOR UR READING



全新  
YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 全天舒润有保护

小护士®  
MININURSE  
自然精华 健康肌肤

## 全新小护士维他营养舒润霜

让干燥紧绷的肌肤  
舒润起来

温和配方,  
富含槐花蜂蜜萃取精华、谷物维他精华,  
深层润泽,  
肌肤再也不干燥、不紧绷,  
摸上去,  
柔软光滑好舒服!

功效由皮肤专家测试认可  
24小时有效抗紧绷:81%  
24小时有效抗干燥:83%



融合创新科技来自

卡尼尔研究中心  
GARNIER

THX FOR UR READING



跟朋友享受一次异域风味大餐，  
就一定要学会尝试  
自己没有尝试过的东西，  
从食物开始吧！  
跟朋友一起去体验一下  
浓浓的别样风情吧。  
辛辣的食物，  
千奇百怪的香料，  
一定会给你新鲜感，  
对于喜欢奇怪口味的人来说  
也许这算不上什么突破，  
但是对于一日三餐都是中餐的人来说  
这样的跨度绝对可以吓人一跳。

# 第一口新鲜空气

做一次深呼吸，检视一次内心，让  
平淡的生活闪烁着智慧的眼睛。

换掉家里全套的餐具：有时候  
人们喜欢用改变发型来表示自己改  
变了，其实可改变的绝不仅仅只有  
发型，比如全套的餐具。纵容自己  
做一回喜新厌旧的“坏人”，改变餐  
具的风格也能改变餐厅的气氛，也  
许原本并不十分优秀的厨艺因此给  
人带来新感觉，让自己一成不变的  
生活也变得鲜活。

溜进已空无一人的儿童乐园，享受一个人的秋千：小的  
时候排大队等待秋千空位的记忆从没有磨灭，每次看到秋千  
都有跳上去荡一荡的冲动。很无奈，每次都因为成年人的责  
任感而不敢耽误这短短的10分钟。不妨利用晚上公园游人寥  
寥的时候，打破以往循规蹈矩的想法，溜到公园里享受一个  
人独霸秋千的感觉，让童年的心愿得以实现。



# 4

算一次账：对自己进行一次财务清算，看看上一年被挥霍掉的血汗钱到底是多少。需要格外关注你的计划外收入，因为这一类的意外之财最容易被当作奖励自己的借口。也许上一年的“意外之财”不少，最后却在账户上没留下任何踪迹。如果真是这样，你需要检讨一下自己了，难怪工作这么多年，看着别人买车买房，自己却只有羡慕的份儿。

# 的味道

从未绽放的好奇心支配一下大脑，出来吧，看看世界，细细品味第一口新鲜空气的味道。

# 5

下雪的第二天去看日出：忘掉多睡一个小时的念头，去看看久违的旭日，尤其在雪后晴朗的天气，享受一下清新的空气。看着一轮红日跳出地平线，雪白的世界被染上一层金黄，找回学生时代蓬勃的朝气。微寒的空气刺激着脸上的每一个毛孔，头脑会比任何时候都显得清醒。带着这样的心情，去思考一下平时让人头疼的难题，也许会有意想不到的结果。



# 蓝色冬日, 金色心情

冬日, 你的身体和心情也随着季节的变化进入了“冬眠”状态:  
有些慵懒、有些落寞……让我们找回夏日激情, 恢复生活的亮丽色彩!

撰文: 飞儿



...7minutes

## 呼吸冬日暖阳

不要再因为天气寒冷而待在家中哪里也不肯去了。用你的双手推开那扇门, 走出狭小的房屋, 到户外呼吸一口新鲜的空气, 活动活动筋骨, 你就能收获整个冬季暖暖的阳光。

阳光不仅能温暖你的身心, 还能带给你健康的骨骼。因为适当地晒晒太阳, 可以将人体内的胆固醇转化为维生素D, 增加体内维生素D的含量。维生素D是一种脂溶性维生素, 它对于我们的健康是至关重要的。它能提高身体对钙、磷的吸收, 使血浆钙和血浆磷的水平达到饱和程度; 同时促进骨骼的生长钙化, 促进牙齿的健康。有调查表明, 很多人都容易在冬季出现维生素D的缺乏, 这和户外活动过少、缺乏适当的日照有很大关系。



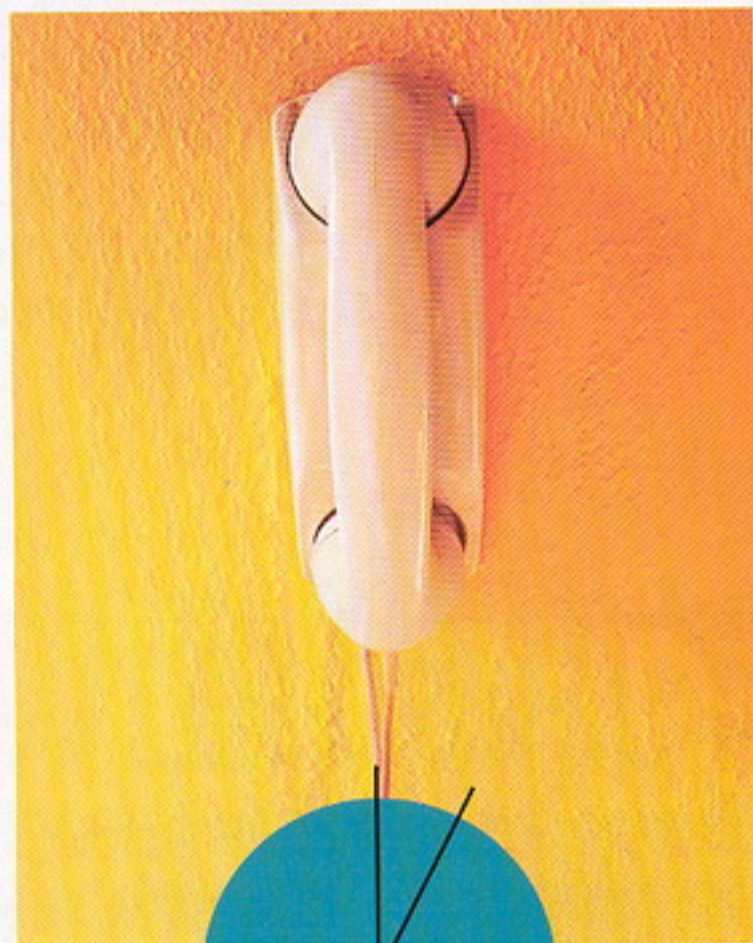
...3minutes

## 享受冷水扑面的清亮

你是“冬眠”的动物吗? 不要马上否认。你慵懒的模样证明你已经离“冬眠”不远了。冬日的清晨, 让冷水扑上你的脸颊, 清亮你的心情, 唤醒你的肌肤, 还能预防感冒呢!

来试试吧! 用冷水湿润脸部, 你顿时会有一种头清眼明的感觉, 精神也为之振奋。在洗冷水脸的过程中, 冷水的刺激既可改善面部的血液循环, 又可改善皮肤组织的营养结构, 增强皮肤的弹性, 消除或减轻面部的皱纹。用冷水洗脸不仅会让你的皮肤更加完美, 还能锻炼你的耐寒能力, 预防感冒、鼻炎, 对神经衰弱、神经性头痛也有益处。当然, 洗脸用的冷水温度也不能太低, 以高于

THX FOR UR READING



...5minutes

## 给朋友一个CALL

有多久没给朋友一个温暖的问候了? 有多久没向朋友倾吐你生活中的喜怒哀乐了? 寒冷的冬季, 我们的心情多多少少都会受到天气和环境的影响, 似乎被蒙上了一层灰色。

心理学家告诉我们, 适当地和朋友沟通不仅是一种心灵的“除毒”——让那些不开心的事、那些挥之不去的压力一吐为快, 还能拉近你和朋友之间的距离, 为你构建心灵的支持网络。

如果没有太多的时间和朋友相聚, 那就拿起电话, 给她或他一个CALL吧。即便是最简单的问候、寥寥数语, 也能融化冬日的坚冰, 温暖你们的心。



美容

YYePG, THE NEW E-PAge ERa  
beauty

## “后沐浴”时代的到来

撰文：ada 摄影：袁峰

沐浴，大概是人类与生俱来的本能。

对此，我们的祖先早在三千多年前的殷商时代就有深刻的研究，

懂得采用中草药煎汤或浸液进行全身沐浴，

以求润泽肌肤、防止衰老和防治疾病。

今天，沐浴文化也掀开了新的篇章——

“后沐浴”时代到来。

人们对沐浴的整体过程有了更大的要求，

不仅仅会用沐浴露洗净身体，

而且还会有薰香、精油、蜡烛等等相伴左右，

在淋浴后使用护肤保养产品护理自己的肌肤，

从整个沐浴过程中获得更多的享受。

今天的沐浴，远不是洗净身体这般简单，它是一种Life Style，

体现着你的品味，赶快抓住最新的沐浴文化，

慢慢享受沐浴带来的美好感觉。

THX FOR UR READING



# 月亮代表我的脸

古人说“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”。这句话类比着我们的命运与月亮一样变化不定。人月同理。现在科学家已经有了充分的依据证明，我们的身体与情绪确实随着月亮的阴晴圆缺发生着微妙的变化。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA



THX FOR UR READING



满月



满月，即农历的每月十五日，在此期间脉冲强烈，无论是正脉冲或是负脉冲，都对身体产生影响。满月这一天，人体的吸收能力最强。因此，满月是你美发和美体最佳的日子。

在满月这天，无论白天或黑夜，你都应充分加以利用。满月日虽短，但在这期间，你的身心都能感受到宇宙能量的明显影响，如夜晚感到过分兴奋，因而辗转难以入眠或睡得不香。

如果你超重了，最好在此期间吃得少些或进行节食。其原因在于，人体在满月这天最易增加体重。

而你的美容计划也应以放松和平衡作为主旨。面膜宜用修复再生功能的，护肤品则应使用含镇静安抚成分的。满月日，护理肌肤的效果最佳，因为这时的血脉流通顺畅，皮肤的吸收能力最强。

满月日许多人在身体上都有反应，例如感到紧张不安、易激动和烦躁。这期间，做手术伤口会比平时出血多。

人们的神经紊乱加剧，交通事故增多；人们容易激动，经常莫名其妙地争吵，自杀人数增加。

这些日子重要的是要了解，情绪不稳定会使你有轻率的行为——不过，这只是暂时的，很快就会过去。与人交往时要努力平静些，不要那么大嗓门，不要因为一点儿小事就激动。不要烦恼，把让神经紧张的事情放一放，做做那些简单的、让人平静的事务。

有经验的草药专家都知道，满月这天采集的草药比这天以前或者以后的都更有效。

建议在满月后的3天内不打疫苗。

我们建议在满月时容易烦躁的人，以从事体力劳动或健身的方式来释放多余的能量。

满月：剪发和烫发的最佳日子

在德国的发廊和美容院，满月这天顾客盈门。想在这天理发和美容通常要提前几周预约，否则就会排不上号。发型师和女顾客深知，满月这天理发的效果最佳。在这天剪了新发型后，头发生长得较慢，从而发型能被长久地保持住。烫发也一样：谁想要烫一个崭新的发型，满月这天行动必能使你取得最佳的效果。





满月的那晚你难以入睡？你不妨试一试药枕，它所散发的薰衣草香味具有安神镇静的功效，帮你安详地进入梦乡。

产品推荐：

佰草集薰衣草全身保湿喷雾 ¥150

## 将身心紧张的负荷按摩掉

满月日典型的身体不适：头疼或脖子痉挛。这种病痛无须服药治疗，通常采取按摩就能管用。

产品推荐：

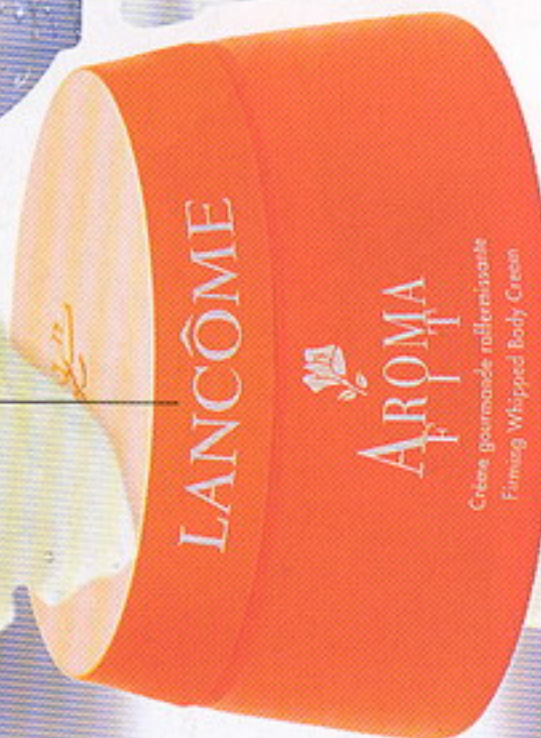
OLAY舒缓按摩霜 ¥109

## 夜间肌肤保养

具有松弛功效的护肤膏通常内含镁和专门的芳香物质，睡前脸上搽一点这种护肤膏，就能感到身心放松的舒适感觉。

产品推荐：

羽西怡香滋润护肤晚霜 ¥150



## 瘦身美体的好时机

满月是消除你身体有问题部位的理想日期：满月你应开始进行节食和对身体有问题的部位进行按摩。因为后面的两周是你瘦身减肥的最有利时期。

产品推荐：

兰蔻美体塑身乳 ¥460

## 试验新发型

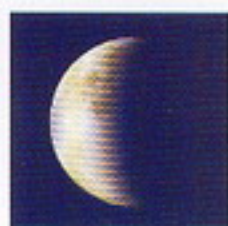
用丝带把头发扎成一个马尾，或是用吹风机把头发吹成另一种发式，满月日是你尝试变换发型的好时机。这天成功尝试了新发型，它往往就能成为你日后所喜爱的发型了。

产品推荐：

美奇丝碧兰活力修护露（专业发廊产品）



### 残月



这段时期是你身体排除废物的大好时机：排毒、促进身体代谢作用的疗法、饥饿疗法、节食疗法、健身……无一不具有良好的效果，并对身体的有关部位产生极大的作用。

此时，我们身体的能量被释放出来，身心均处于最积极的阶段。

瘦身减肥者的福音：在残月阶段，月亮渐亏的时间持续两星期之久。当残月像字母“a”那般向左弯成拱形时，是身体进行减肥瘦体的最好时机。这时，人体易于轻松地降低体重，同时我们感到精力充沛，减肥的积极性也越发高涨。

残月期间同样适宜美容和美体，这不仅仅是桑拿浴理想的时机，而且也是深层洁肤最理想的时机。如果你被粉刺折磨得不知所措，残月期间及时治疗能取得比平时更快、更显著的效果。

在月缺的日子适合做外科手术，恢复得会很快，伤口缝合时不仅流血少，而且几乎不形成疤痕。

趁着残月期间赶紧治疗你的疣、胎记和血管瘤吧，如果在新月时还没有治完，那么暂停一下，等月满后再继续治疗。

还有个很有趣的发现，在月缺的日子里我们的肠胃对食物的吸收不好，因此可以吃些自己喜欢的食物而不用担心体重会增加。

对家庭主妇来说，重要的是要知道这个时期洗涤剂会更深地渗透衣物，脏东西会更容易地被清洗掉。

当残月期快结束，月亮又逐渐地变成越来越小的月牙形时，我们身体的能量消耗越来越大，人们不再活跃了，开始疲劳，什么都没心思干，这有些像接近老年的感觉。或许你干得也不错，但是已经没有最强盛时那样的热情了。



头发：剪发令你的一头秀发更蓬松

谁在残月阶段经常理发，谁就能逐渐地发现，自己的头发重新生长得浓密丰满了。此外，残月期理发，头发重新生长得较为缓慢。



## 消除橘皮组织

残月期间宜行动起来消除橘皮组织。此时，皮肤能更好地吸收消除橘皮组织的瘦身霜，从而效果更显著。

产品推荐：

SISLEY植物美体塑身霜¥980

## 浑身是劲

残月阶段你浑身充满了力量，伸展运动、慢跑、网球……不管你在残月期间从事何种运动项目，无一不给你带来乐趣，而且锻炼效果最显著。

产品推荐：

资生堂美体塑造乳¥330

## 眼睛的护理

眼睛四周的皮肤细而薄，易起皱纹并肿胀。在残月期解决这个问题吧：使用眼霜后用手指轻扣按摩眼睛周围，或敷含有高效保湿物质的眼膜。

产品推荐：

OGUMA眼神¥120



## 柔软按摩刷去角质

在残月阶段每天应用柔软的按摩刷进行洁肤，同时安排磨砂去角质。由此一来，皮肤得以彻底清洁。

产品推荐：

薇姿泉之净去角质磨砂膏¥168



## 去除皮肤的老茧并进行脱毛

残月期是去除皮肤的老茧并进行脱毛的大好时机。这样一来，肌肤就能较持久地保持柔软平滑了。

产品推荐：

美体考究苏活护体磨砂膏¥198



## 新月



一轮新月挂在夜空，这时无论人体的力量或自然界的力量都向新方向发展和变化。

在这一月相期间，你应以更旺盛的精力和巨大的干劲将计划贯彻实施。新月这天，最适宜人体进行放松和排毒。你应不失时机地进行肌肤护理、节食和施行新的健身美体计划。

**特别忠告：**凡旨在放松、消除痉挛或解毒的按摩应在残月期间进行。相反，在新月期间，最好进行强身壮体的活动。

有一种人，每逢新年开始都雄心勃勃，如立志戒烟、坚持不懈地锻炼身体、减肥瘦身或持之以恒地对身体进行保养，但年年都不能长久地坚持下去，以致计划半途而废，甚至完全落空。你是否属于这种类型的人？如果是，请在2005年1月的新月这一天开始你的新计划。谁在新月开始自己的新计划，谁就有意想不到的成绩。

新月对我们身体的影响最大。新月如钩，也正是我们的身体最容易摆脱那些不好的东西的时候——清理体内的毒素，改掉吸烟、酗酒等不良习惯。这段“黑暗”的日子还非常适于与你不喜欢的人断绝来往。

新月期间，我们身体的能量继续增加：我们变得更有活力，更情绪化。生命的活力逐渐接近顶峰。我们的很多成功就是这时取得的。这时人们精力充沛、不知疲倦，可以做很多事情。

### 新月：头发越长越美丽

你应拟定明确的目标，因为新月是你一头长发最佳的护理日子，不妨一试！纤细的头发如果在新月进行修剪，不久它就会变得更柔韧、浓密。





## 早上以饱满的精神足浴，对缓解足部腿部疲劳的妙方

起床后用香氛沐浴露进行冷热水交替的淋浴：最好使用具有橙花芬芳或柠檬香味的沐浴露。淋浴以冷水结束。

产品推荐：

碧欧泉活泉芳香调理沐浴凝胶 ¥220

新月期也是足浴疗法效果显著的时日。足疗的水温视季节而定：温热水足浴可以对抗双足冰冷，而冰冷水足浴则对夏季的双腿疲劳特别见效。

产品推荐：

屈臣氏薰衣草绿茶爽足乳 ¥60

### 护肤美体：多饮水

在新月这天如果能多饮茶（2~3升），就能将体内的毒素冲洗掉，减轻肠胃的负担，从而促进新陈代谢，使你的皮肤和身材双双得益。

产品推荐：YSL水嫩保湿霜 ¥570

### 暖浴巾热敷身体法：

将含有滋润去皱、紧致肌肤的美肤成分涂满全身。然后，用一条温暖的大浴巾包裹全身20分钟，让高效物质慢慢地渗入体内，从而被充分吸收。

产品推荐：纪梵希三元面霜 ¥480

### 汤匙淋巴引流法

汤匙轻柔地来回按摩能够通畅皮肤组织，平滑皱纹，绷紧下巴和肩部的皮肤。使用大汤匙按摩，则可增强腹部和臀部皮肤的弹性。

产品推荐：欧珀莱恒久美肌全效霜 ¥350



## 盈月



盈月是人体进行储存和再生的大好时机，此时进补效果明显。而且，现在最适宜对皮肤和头发进行特别的护理。

凡爱用面膜、精油疗和浴疗的人在盈月阶段进行身体护理都能得到充分的回报。皮肤和机体在此阶段已做好了一切准备，不论你对其如何保养和呵护，它们都能予以接受，一概见效。但是你如果不想增加体重，则对饮食要倍加注意。由于这时皮肤容易干燥，你应使用高度保湿的润肤乳，并按摩到完全吸收为止。在此期间，如果你能在晚上加用植物精华素，你将在自己的脸上看到奇迹。

这段日子里最好进行有益健康的治疗。因为这期间药效会增强，维生素和微量元素会更容易被人体吸收，特别是镁、钙和铁元素。而且几乎所有的保健措施都比平时有效。

不过，也有不好的一面：增强的不只有药效，还有各种毒素——从蚊虫的叮咬到蘑菇或者腐烂的食物的毒素。并且，这时体内比其他时候更容易积累脂肪，因此，还要特别注意自己的体重。

这时的爱情——充满希望与承诺；工作——充满建设性构想。这一切预示着你的新方案即将成功。

月亮越来越圆，直到成为天空中的一轮明亮的满月，而你的新生活又将开始了。

### 盈月：染发和头发护理的最佳日子

盈月期间，头发的吸收能力特别强，在此期间染发，颜色能被较好地保持，从而所染的颜色与光泽可持久不变。

### 月亮变，你也变

随着月亮变大，我们变得更强有力，去实现成功的梦想。当月亮相位变化临近时，要仔细一些，注意自己和周围的人。这些日子人们变得不沉稳，容易起争执。当了解了自已不良情绪的原因后，控制它就容易得多了。



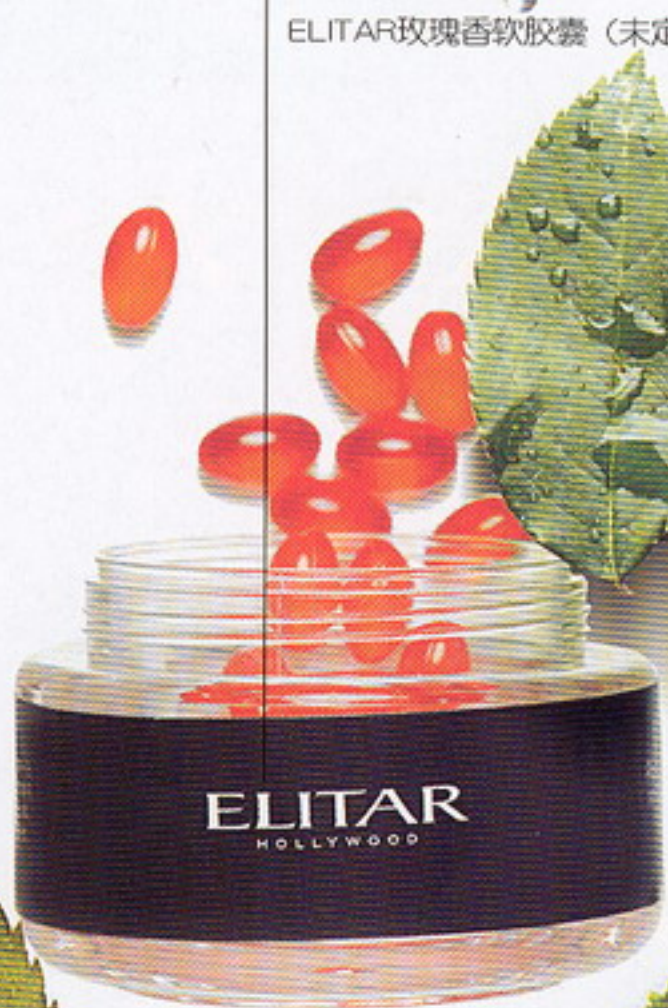


## 积聚新能量

取盘腿端坐的姿势，全身放松，思想完全集中。这样你可感受身体正在积聚着新的能量。此时如果用音乐来配合，效果可以增强。

产品推荐：

ELITAR玫瑰香软胶囊（未定价）



## 让外露的肩部肌肤细嫩柔滑

颈、肩、胳膊、小腿等部位的皮肤最易干燥，请加紧用营养油护理，其养分能立即被吸收，效果显著。

产品推荐：幽兰健胸润体露 ¥560

## 令头发柔韧光泽

盈月是受损的头发最佳的护理时机。头发此刻的吸收能力最好，如果选用含有牛油果、鼠尾草、柠檬或杏仁提取物的精华素护理头发，可以让头发恢复柔韧光泽的本来面目。

产品推荐：

欧莱雅顺柔润丝护发露（专业发廊产品）



HR  
HELENA  
RUBINSTEIN

MAT  
SPECIALIST

Instant Purifying  
Mask  
Masque  
Purifiant Instantané



## 容光焕发

面膜几乎能解决你所有的肌肤问题。市面上出售的各式各样的面膜，都能针对你的问题予以一一解决。

产品推荐：

HR清爽调理速净面膜 ¥380

## 浴缸内边休憩 边呵护肌肤

浸泡在温暖的水中，身心得到完全的放松，一举两得，事半功倍。如果能在水中加些滋润肌肤或提振奋精神的精油就更完美了。

产品推荐：

家美乐薰衣草香氛浴盐 ¥20



YYePG, THE NEW EPAGE ERA



THX FOR UR READING



★一天一水果 ★秀发更闪亮

伊卡璐®草本精华

全新

天然果萃™

洗护系列



秀发就像肌肤，有了水果的滋养呵护，才更加闪亮动人！

新一代伊卡璐草本精华天然果萃系列，

蕴含丰富天然水果精华，给秀发带来全新水果享受。每次洗护都让发丝尽情吸收水果的养份。

大自然的清新果香从头发渗透至全身，

奇妙地赋予你无限魅力。当发丝爱上水果，秀发也变得如水果般闪亮诱人。

更多水果，更加闪亮，现在就给秀发吃水果吧！

THX FOR UR READING



beauty

冰肌雪肤

YYePG, THE NEW EPAGE ERA



HR维生素C精华面膜 ¥ 390

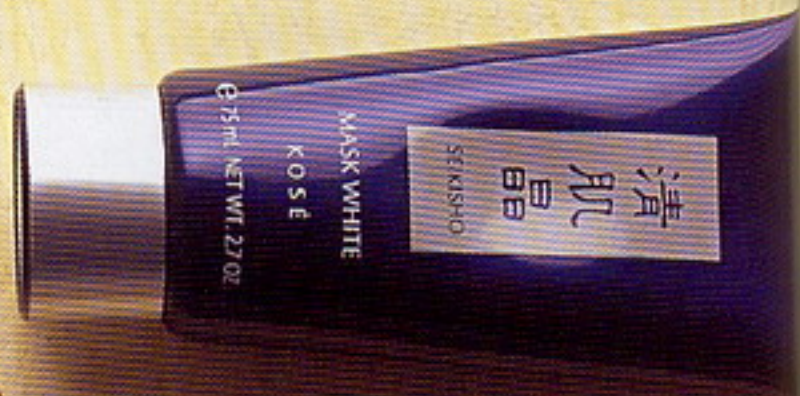
三重维生素C12小时持续发挥作用，  
带来光彩透明的肌肤，清新柳橙味还可激活大脑。



幽兰活性

能量面膜 ¥ 570

蕴含丰富的营养物质，  
赋予肌肤无限活力。



高丝清肌晶瞬白面膜 ¥ 180

兰蔻NUTRI-RICHE面膜 ¥ 330

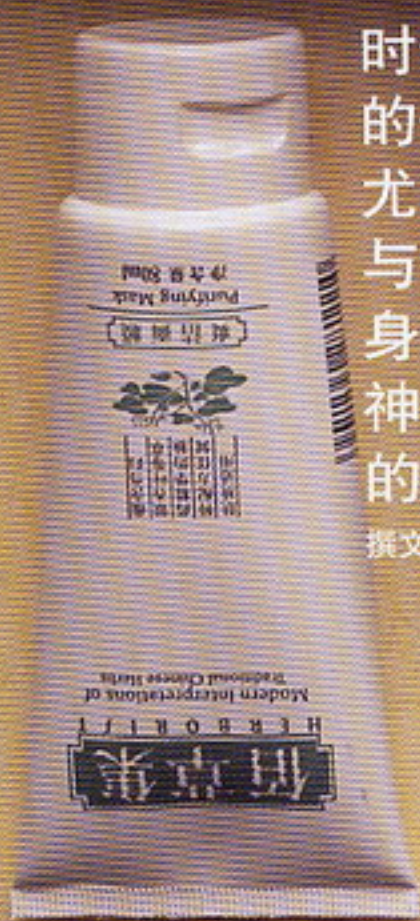


美体考究仙人掌面膜  
¥ 178

# 滋润 冬季的肌肤

时值寒冷的冬季，全方位“食补养颜”的号角已然吹响，对于爱美的女性来说尤其如此。而除此之外，如何用护肤品与食补相互配合，调节肌肤的外需，使身体内外均呈现出最佳状态，焕发动人神采，也是影响到每位爱美女性“面子”的大问题。

撰文：ADA 摄影：郑亮 餐具提供：赛特购物中心



佰草集爽洁面膜 ¥ 80

蕴含草药精华的独特配方，  
彻底清理残留在毛孔中的污垢，  
令肌肤恢复清新爽洁。

THX FOR UR READING





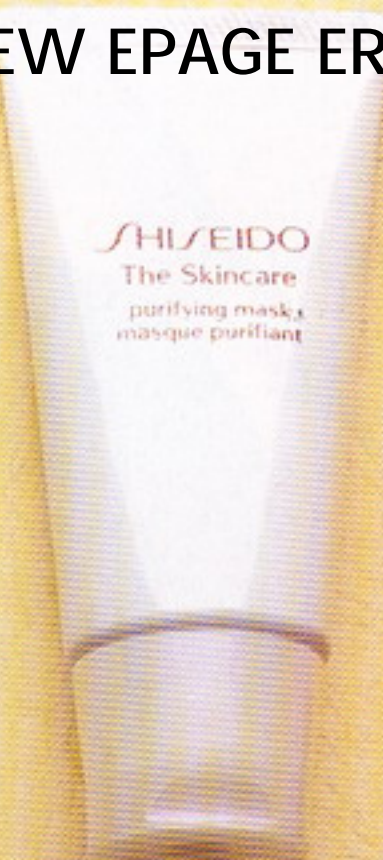
薇姿润泉滋润面膜 ¥188

舒缓柔软肌肤，增强肌肤抵抗力，迅速补充水分和养分，令肌肤舒展滋润，更具活力。



理肤泉立润保湿面膜 ¥168

LAROCHE-POSAY温泉水，含透明质酸钠，向皮肤提供并帮助保持水分。



有效去除肌肤表面的污垢及过多的油脂，令肌肤清爽洁净，柔滑细嫩。

兰芝草莓酸奶面膜 ¥160

能感受到草莓酸奶柔滑质感的水洗型面膜，提供持久的深层滋养。



佰草集美白嫩肤面膜 ¥230

蕴含中草药萃集而成的精华，促进细胞新陈代谢，令肌肤美白细腻，宛若凝脂。

兰蔻 PORE CONTOUR 面膜 (未定价)

提供热敷按摩的功效，具有除污健肤的功能，调节皮脂的分泌，肌肤重现清新和粉嫩。

兰蔻水凝保湿面膜 ¥330

含具有出色保湿效果的天然植物提取液，帮助皮肤保持最佳水准的天然水分平衡。

佰草集活力紧肤面膜 ¥230

蕴含自然精华的独特配方，有效加速皮肤真皮层制造胶原蛋白的速度，促进表皮细胞的新陈代谢。



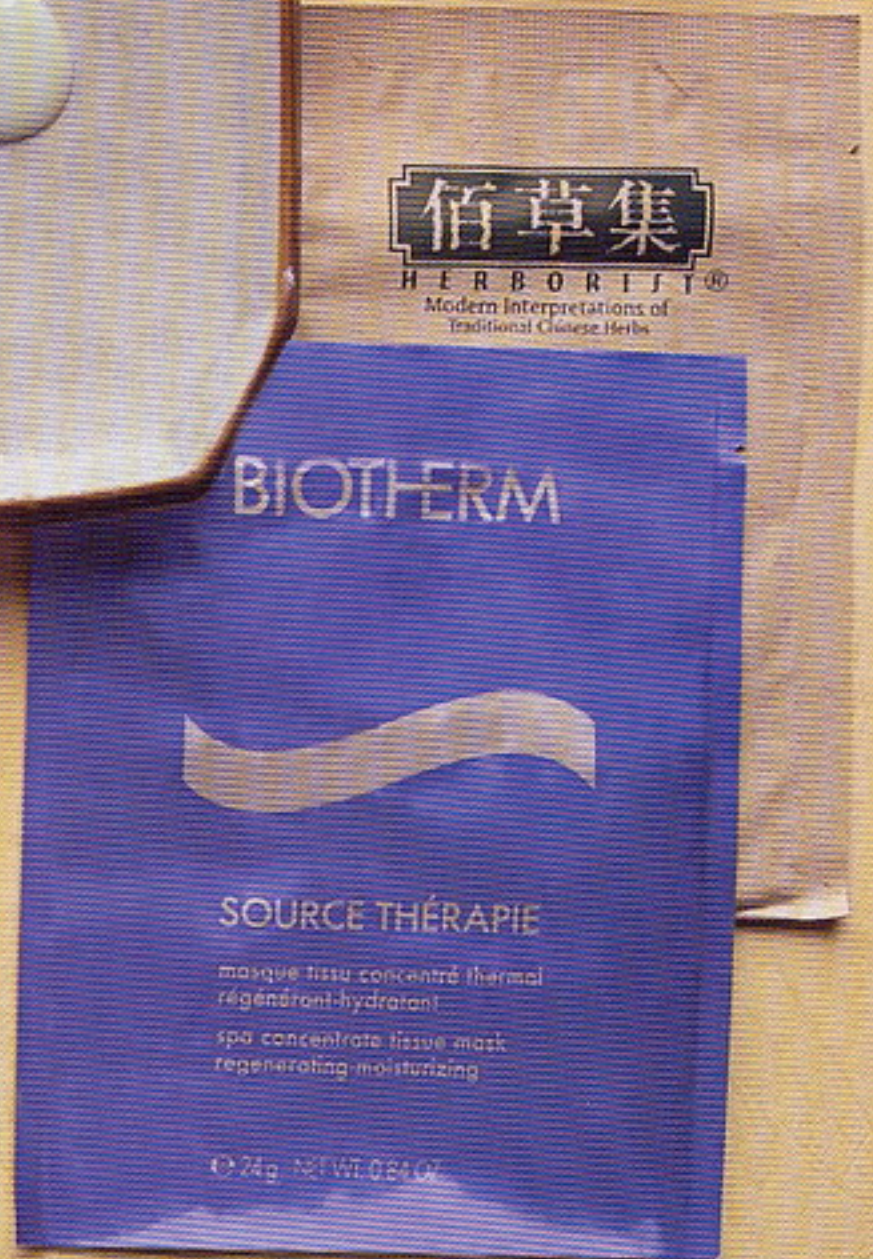
欧珀莱均衡焕颜面膜 ¥120

促进血液循环，提高新陈代谢，使肌肤柔滑紧致，富有弹性，保持活力。



Sisley植物净颜平衡面膜 ¥600

抗菌、消炎，收缩毛孔，含多种热带树脂萃取物，深层洁净肌肤，调节油脂分泌。



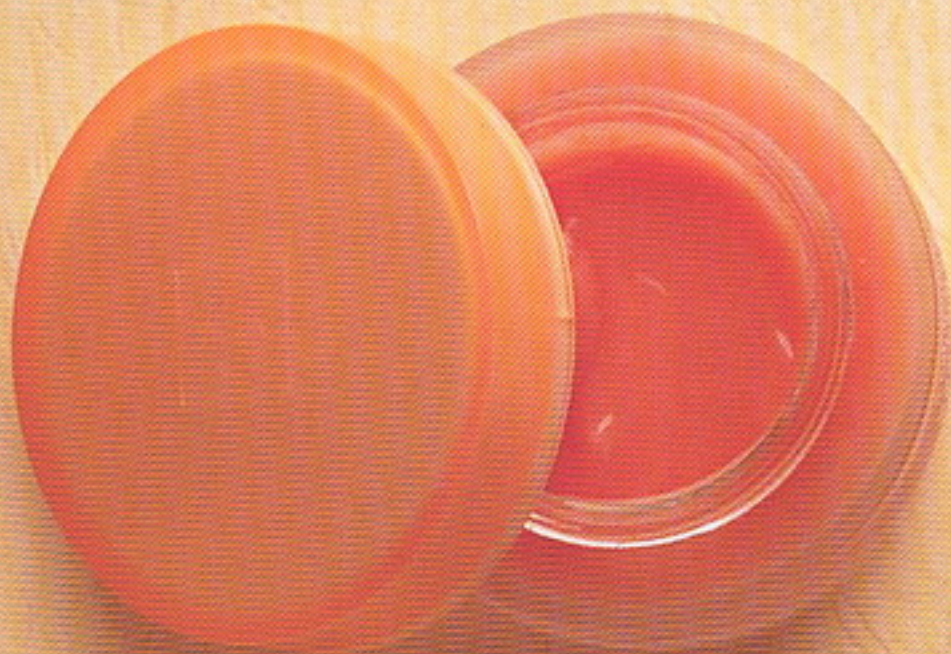
碧欧泉温泉水元素精华面膜 ¥525

有专利矿泉有机活性因子，7种对肌肤最重要的微量元素成分，让你拥有完美的肌肤。



羽西滋润醒肤日霜 ¥150

活力维生素复合元素能有效抵御外界对皮肤的伤害，使肌肤保持年轻状态。



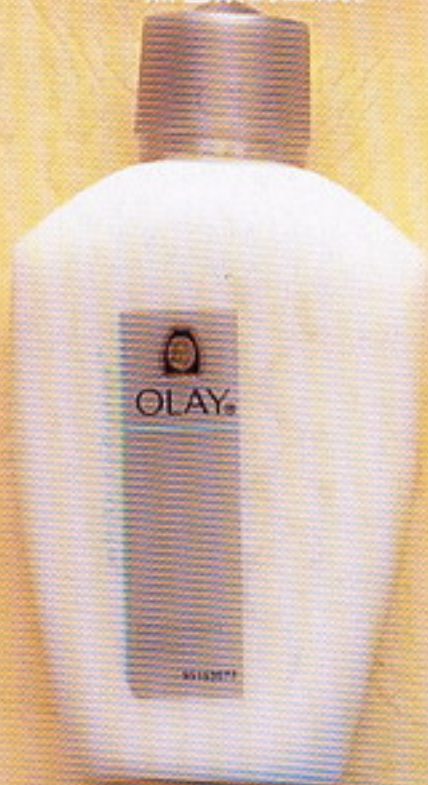
蝶妆缙兰新活完美弹性精华 ¥88

含有保湿及葡萄提取物，对有害环境造成的肌肤弹性降低，予疲劳肌肤赋充分的弹力。



玉兰油净白亮彩修护露 ¥89

蕴含维生素B<sub>6</sub>与天然桑树萃取精华，SPF19与PA++配方，可减少黑色素的生成。



INNISTREE深层滋养保湿乳 (新品未定价)



MAMONDE沁润保湿乳 (新品未定价)



薇姿润泉深层锁水保湿霜 ¥148

含有植物提取物构成的复合锁水成分以及多种矿物成分，可增强皮肤的天然保护力。



兰蔻光彩营养乳液 (未定价)

改善肤质肤色，清爽不油腻，有着恬淡的水果味，用后舒适、留香。



雅漾三重滋润霜 ¥60

含雅漾活泉水及三重植物精华，有舒缓和抗刺激作用，防止肌肤失水并抵抗微生物的侵袭。



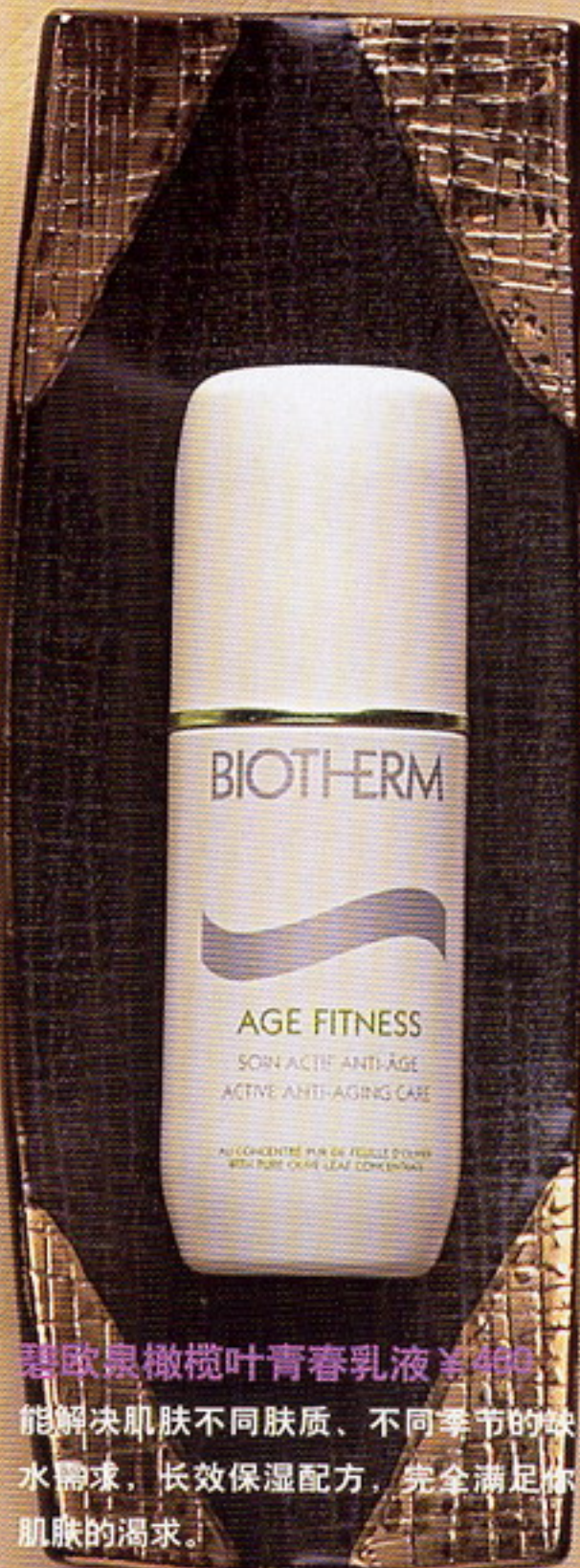
露得清水漾护肤防护霜 / 霜 ¥64

植物复合维生素配方帮助提升肌肤活力，富含保湿水凝素，让肌肤由内而外地健康。



妮维雅双重紧肤精华霜 ¥49

补充肌肤细胞活性所需的动力，明显增强肌肤弹性，平滑肌肤细纹，使肌肤更紧致光滑。



碧欧泉橄榄叶青春乳液 ¥480

能解决肌肤不同肤质、不同季节的缺水需求，长效保湿配方，完全满足你肌肤的渴求。



beauty

冰肌雪肤

YEPG, THE NEW EPAGE ERA



耀致强兰护手霜 ¥28

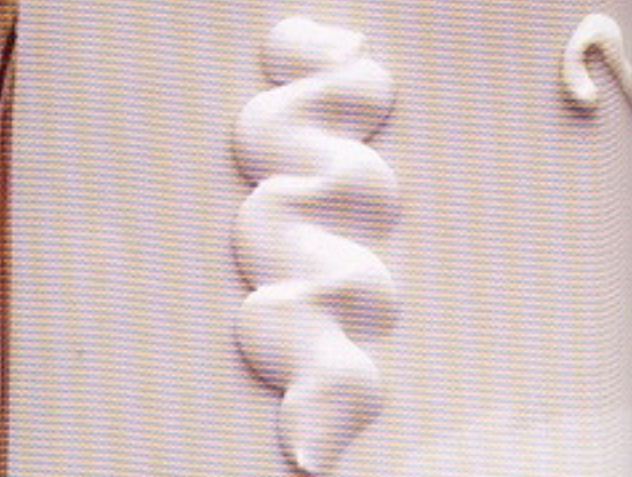
含针对外界环境的强化防护成分，  
形成天然保护膜，  
保护手部肌肤细致柔嫩不粗糙。

幽兰颈肩修护霜 ¥540

针对肩颈部位而设计，  
具收紧、调节及滋润功能。



真子纤纤玉手滋润霜 ¥28



美体考究

苏活润肤霜 ¥178

有效地深层滋润、保湿肌肤，  
淡雅清香能活络身心。



Fa浴后润肤乳液 ¥20

深层调理全身肌肤，  
增强细胞活力，令肌肤娇嫩柔滑，  
自然散发白皙光泽。



妮维雅滋养按摩活肤油 ¥27

蕴含多种精选润肤油成分，  
给予肌肤深层滋润呵护。

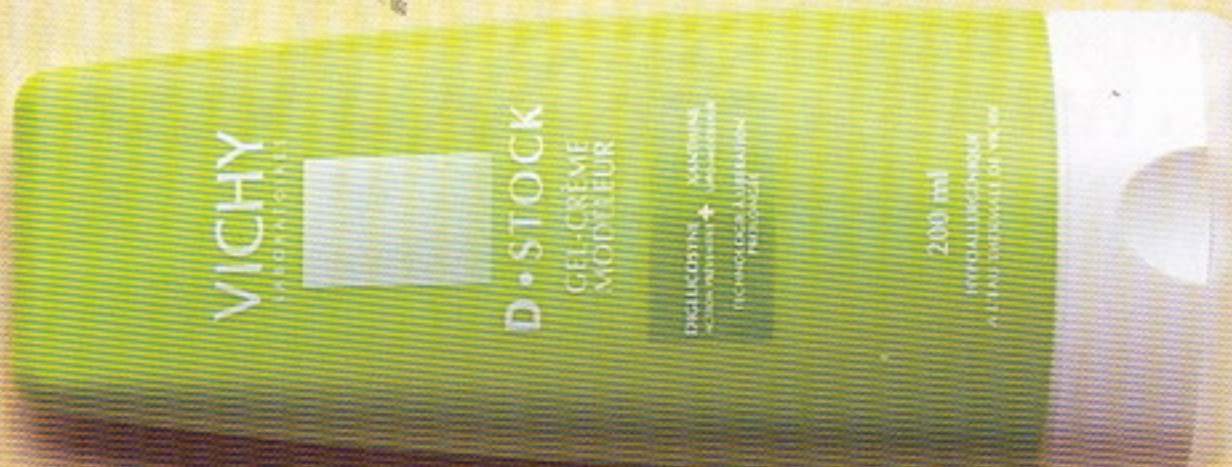
THX FOR UR READING



# YYePG, THE NEW EPAGE ERA



**微姿轻盈纤体精华露 ¥560**  
迅速渗透，能结实及活化全身肌肤，防止皮肤松弛。



**微姿轻盈纤体精华露 ¥288**  
独特的控脂成分，阻止葡萄糖在脂肪细胞中的囤积，有效去脂瘦身。

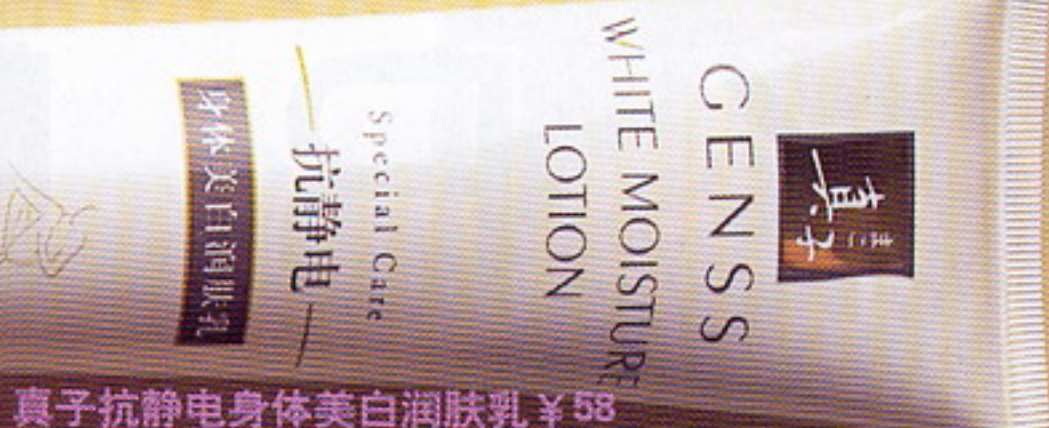


**泊美深层滋养  
手部修护霜 ¥49**  
有效改善手部肌肤粗糙、干燥现象，恢复润泽与光滑。



**美体考究  
水水保湿护体乳 ¥198**  
促进肌肤的新陈代谢，吸收及补充水分与养分，润泽柔滑肌肤，淡化肤质黯沉。

**碧欧泉活泉芳香调理润肤乳 ¥280**  
充分滋润肌肤，所含矿泉有机活性因子和矿物成分，使肌肤更健康，有活力。



**真子抗静电身体美白润肤乳 ¥58**  
富含活泉水矿物精华，迅速补充肌肤所需的水分和养分

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

国际名模  
Josie Maran

MAYBELLE

美来自内心 美来自美宝莲

国际名模 Josie Maran 使用的是水晶超炫防晒唇膏 1 号色

美宝莲免费咨询热线: 800-820-3879

(99)卫妆准字07-XK-0016号

www.maybellinechina.com



美宝莲

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

莲®  
纽约

闪耀超凡炫彩，超炫璀璨的双唇，  
亮泽眩目，水润鲜亮。

无比滋润清新

全新

WATERSHINE  
Hyper★Diamonds

心动价：  
59元

水晶 超炫 璀璨唇膏

全新配方的超亮反射微粒，全方位折射立体光芒，炫亮色彩，无与伦比！  
创新研制的“蕴水润泽因子”，持续滋润双唇，水漾光芒，激情散放！  
缤纷10款色彩盎然上市，专为亚洲女性点亮双唇绚彩。



LINE®  
NEW YORK

THX FOR UR READING



## “翘”丽的嘴角： 开运又喜气

新年到，人人笑，此时最具人气的妆容就是喜笑颜开的开运妆了！今年我们把目光聚焦在嘴角——微微上扬，让你成为众人欢迎的“快乐宝贝”！

撰文：燕燕 摄影：袁峰（圣云风） 刘洪涛（喜雅） 化妆/发型：张哲纶（东田造型） 模特：张婉茹



## YYePG, THE NEW EPAGE ERA



兰蔻星光璀璨唇彩 ¥220

珂珂双色水晶唇冻 ¥48

美女朱研最吸引人的地方就是她开心的笑容，亲切又热情。



新星杨幂拥有着无可挑剔的五官，微扬的嘴角显得她俏丽可爱。



模特新秀石周赟总是给人开心喜气的感觉，看到她你的心情也会变得灿烂起来。

## 所有人气明星的唇部都是上扬的！

“翘丽”的嘴角一直是著名模特春晓最迷人的地方，让她的气质在性感中带着几许顽皮。图片提供：美宝莲



天生丽质的韩国影星宋慧乔性感的双唇，成为许多女性整容的范本。图片提供：OLAY

莫文蔚无论走到哪里都是那样引人注目，她对自己的那份自信能从她那翘起的嘴角感受到。图片提供：Max Factor



才女徐静蕾多年来依然保持着她那逼人的青春气息，而上扬的嘴角更让她多了几分知性。图片提供：兰皙欧

形象干练的女人往往容易让人敬而远之，但微微上扬的嘴角会增添许多亲和力。图片提供：OLAY



### 人气明星

很多人都认为使脸庞美丽的最重要的部分是眼睛，

实际上，大多数人的视线都集中在唇部。

很多人都是无意识地去查看对方的嘴唇，

并由此判断对方是否美貌、性格如何、年龄多少。

如果经常使唇角上扬，自然会给人留下美丽的印象。

腹部和腰围会随着年龄的增长而下垂或增大，20岁以后如果不注意保养，

唇部也会逐渐下垂。由于脸部的肌肉都是极细小的肌肉，

它们的衰老会比身体的其他部位更明显，

所以，最重要的是提高保护美丽唇部的意识。

### 唇角上扬的化妆

#### 会使你的容颜更加出众

- 无论在公开场合或私人场合，都会使你的容貌惹人怜爱。
- 会使你的表情更为生动，给人以自信干练的印象。
- 会使你得到很多好的消息。
- 提升面部重心，营造娇小容颜。



## 上扬唇角的魔力



大家是根据下列标准判断口型的：

- 幸福
- 明朗
- 喜相
- 优雅
- 美女

- 不幸
- 晦暗
- 没印象
- 顽固
- 普通

不同的妆容会有如此不同的效果！你不来试试吗？



著名化妆师张哲纶  
美宝莲签约化妆师，  
曾为众多明星  
和时尚杂志设计造型。

### 上扬唇角的技巧 1

勾勒柔软的圆形线条

在勾勒从唇角到上唇唇峰之间的线条时，要稍稍在自己轮廓的外部描画，这样就可以柔化线条，使唇部曲线就像花瓣一样。

### 上扬唇角的技巧 2

这个部分一定要勾勒结实锐利的线条

在勾勒从唇角到下唇唇底之间的线条时，要稍稍在自己轮廓的内侧描画。但千万记住即便是在补妆时，也不要超出自己的唇线轮廓。

### 上扬唇角的技巧 3

将光集中在唇部中央，体现立体感

使唇部具有立体感是人人都向往的，也是化妆过程中要充分强调的。尽管现今的口红都会产生立体效果，但通过化妆技巧使唇部中央柔软光亮非常重要。

#### 注重点1：

从唇角到上唇唇峰的线条不清晰！

微妙的勾勒方法会产生左右如此大的印象反差。如果只按照自己本身的唇线描画，没有起伏，就算将唇线画得再直，也会造成些许凄凉的印象。

#### 注重点2：

从唇角到下唇唇底的线条松软过度！

尽管只超出自己的轮廓一点，也使人感到唇部松软，有下垂感。

#### 注重点3：

唇部没有立体感！

没有立体感的唇部化妆会使人感到唇角下垂。相反，唇部中央柔软而充满光泽，会使唇角充满朝气。

NINA RICCI唇膏(新品未定价)  
ELITAR经典丰润口红 ¥398/套  
雅芳珞色唇膏 ¥75  
兰蔻果漾亮彩唇膏 ¥200  
欧珀莱多效亮润唇彩 ¥100  
色彩地带丝柔保湿唇膏 ¥49





YYePG, THE NEW EPAGE ERA



AVON  
雅芳比女人更了解女人



双唇持续闪亮，  
光彩来自我的活唇膏！

雅芳色彩系列 我的活彩妆

模特示范色：雅芳晶璨唇膏 金炫红CS13



雅芳晶璨唇膏

### 2004晶璨秋冬新色，三重璀璨持久绽放

不用时刻补妆，双唇依然晶亮璀璨，因为我用的是雅芳晶璨唇膏！  
它新添加三重璀璨粒子，全面折射光线，配合多层鲜彩微囊，璀璨色彩层层释放，  
双唇持久闪亮，更富立体感！加上植物水润营养成份，给我的唇妆多一份光泽滋润。  
秋冬全新晶璨唇色，任何时候都为我吸引最多目光！

2004晶璨十色



曙光红CS11

阳光橙CS21

蜜桃粉CS31

金炫红CS13

柔纱粉CS41

柔纱粉CS41

柔纱粉CS41

薰纱紫CS30

流纱绿CS20

银纱粉CS40

THX FOR UR READING



### 提升人气的唇部化妆方法

漂亮的嘴唇70%取决于它的轮廓，所以在化妆的时候要特别注意，不要一笔就描出轮廓，而是要一步步勾勒。



**1** 掩盖自己的唇部轮廓

选择有遮盖效果的专用唇底液，用刷头间断地将遮盖液点在自己的唇部轮廓上，然后用干净的手指涂匀，以掩盖住本身的轮廓为宜。



**2** 削尖唇线笔的笔尖

在进行唇部化妆前一定要先削尖唇线笔笔尖。如果是软芯的唇线笔，可以将笔头的侧面在干净的薄纸上摩擦，直到出现笔峰为止。



**3** 勾勒出微微起伏的上唇唇峰

如果从唇角直接起笔勾勒整个轮廓，会发生偏斜的情况。所以，要先画出唇峰，之后的化妆就会顺利许多。按照自己的轮廓勾描即可。



**4** 再勾勒出下唇唇底

在画出上唇的整个唇线前，要先描出下唇的唇底，这样可以一目了然地看到嘴唇的厚度。在勾勒唇底时，要稍稍在自己轮廓的外侧勾描。



**5** 连接下唇唇角和唇底

从唇角内侧开始，到已经画好的唇底连出一条较陡的唇线。



**6** 将唇线画到上下唇唇角连接处

唇线笔一定要深入到上下唇唇角连接处，如果不这样处理，会显得唇角轮廓模糊。有些人在说话时会给人造成上下唇突然断开的印象。



**7** 连接上唇唇角和唇峰

和5一样，从唇角内侧开始向已画好的唇峰缓缓勾勒出唇线，要淡化自己本身的唇部轮廓。



**8** 用舌头抵住上唇唇角在内侧画线

一定要确定唇角处是否画好，可以用舌头抵住上唇唇角并在内侧画线会比较方便点。



**9** 模糊唇线效果以增加立体感

唇线太清晰会破坏唇部的自然效果，为此，要用同一支唇线笔将画好的唇线向轮廓内侧晕开。



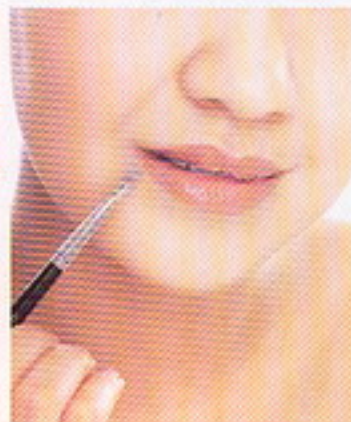
**10** 从唇部内侧涂抹口红

画好唇线后，自唇部内侧开始用唇刷将口红均匀地涂抹在唇部。



**11** 将唇刷深入唇角涂抹

微张双唇，在唇角涂抹口红直到色泽均匀为止。为了防止口红涂抹不匀，要张开双唇。



**12** 用化妆刷修补边缘

最后，用化妆刷将定妆粉轻轻扑在嘴角边缘即可。

HR盈彩丝柔亮泽唇膏 ¥290

羽西亮缎滋润唇膏 ¥69

兰蔻白金焕彩唇膏 ¥240

色彩地带果汁唇蜜 ¥35

YSL亮丽唇彩 ¥220



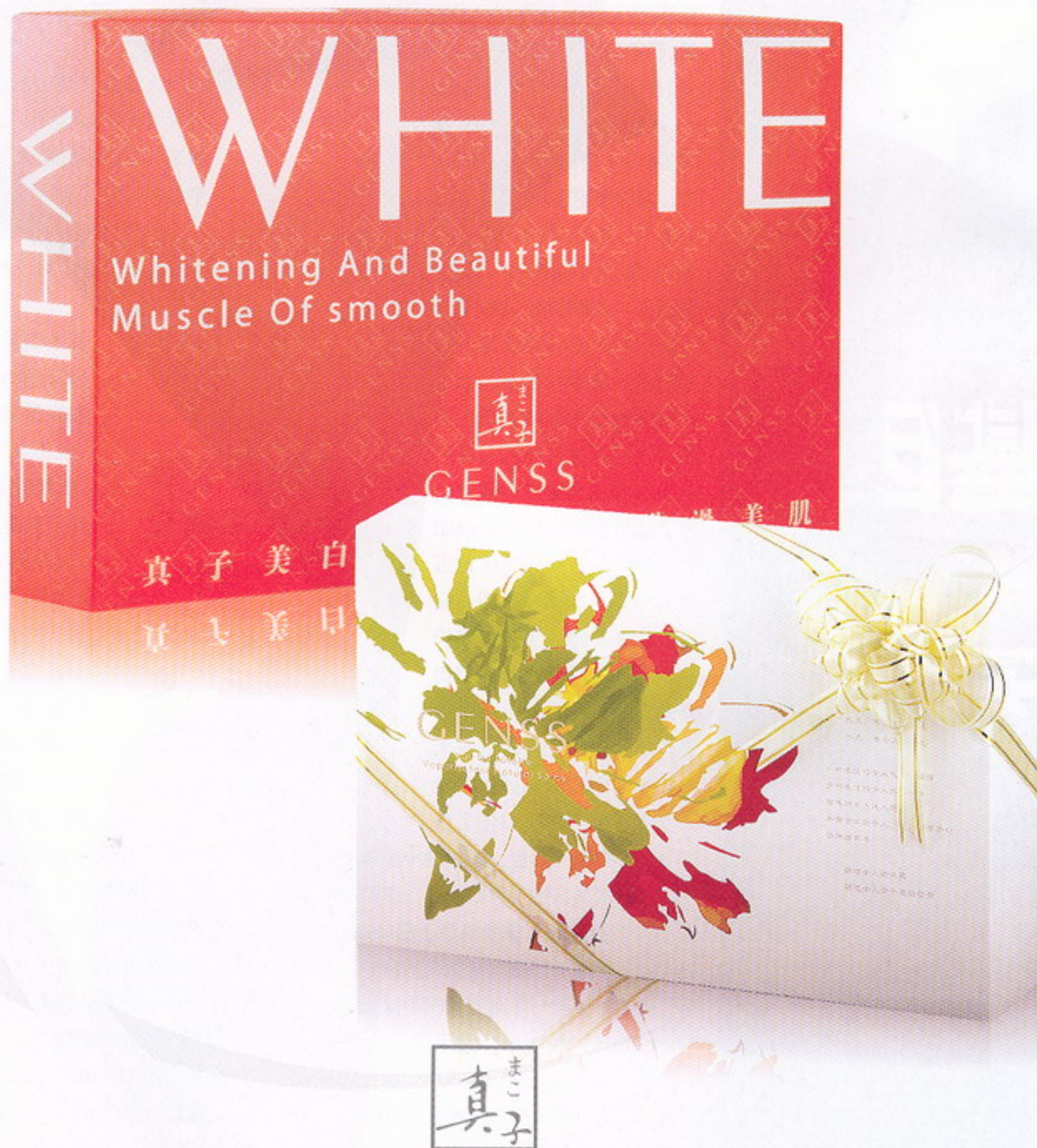


YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 真子闹春 美丽派

红红火火迎新春,热热闹闹贺佳节.  
"真子"为期盼美丽的女性再添佳讯.

各地促销活动同时展开,  
购物有喜,美丽有礼!



GENSS  
THX FOR UR READING



基因护肤品真地有神奇的效果吗？

皮肤的衰老全部取决于DNA吗？

护肤品和DNA之间存在因果关系吗？

撰文：Nicolas Moulton 编译：李筱筠 模特：顾蕾（新丝路）  
摄影：王晓东（贺兰石） 化妆发型：吴假（东田造型）

# 好基因 + 基因护肤品 = 好皮肤？



## 有其父必有其女

铺天盖地的化妆品广告拼命向人们灌输各种信息，力劝消费者购买其产品。这些广告或是称赞其产品中蕴藏有某种奇妙非凡的成分，或是举出实例、罗列数据以证明它们与众不同，由不得你不信。但是，化妆品制造商却“忘记”告诉我们最重要的一件事：护肤品只能“安慰”我们的皮肤，皮肤的肌理、类型、自我保护能力以及衰老的速度均是由我们自身的基因决定的，也就是天生的。

每个孩子都想知道长大后是否会长得和父母一个样。今年，比利时的科学家们也发表了一份报告：影响衰老的DNA主要存在于性别染色体中，即父亲的DNA通常会遗传给女儿，而母亲的则会遗传给儿子。所以呢，女孩子长大后皮肤的状况会更像爸爸一些。

成人后，如果你的生活环境及生活方式与你的父母类似，他们的模样就是你的预览。现代生活中，压力、快节奏、污染、臭氧层漏洞，让我们的皮肤状况要差于我们的妈妈。令人欣慰的是，科学技术的发展带来了优质的现代护肤产品和方法，只要酌情使用，我们一定会比我们的母亲看起来年轻漂亮许多。但皮肤专家也指出，任何优质护肤品都敌不过香烟的危害，而当年年轻女性抽烟的比例在不断地增加，想让皮肤看起来更健康、更年轻，必须远离香烟。

女人的确切年龄很难通过皮肤状况来判断，一个30岁的人有可能看起来只有20岁，另一个30岁的女人却可能像40岁，这也是遗传基因造成的。兰蔻新近推出一款皮肤测试仪器Diagnos，可以拍下你皮肤的照片，将它放大60%，再与同龄人的普通照片相对比，就能判断出你皮肤的年龄、健康状况。根据这些测试结果，医生、美容专家可为用户制定治疗或护肤计划。

## 是否该相信基因护肤品的神奇功效？

基因对皮肤到底起到了什么样的作用？首先，基因不但决定了我们的身高、头发和眼睛的颜色，还决定着皮肤成熟及衰老的速度。基因在皮肤中释放出蛋白质，可以保护皮肤免受外界环境的侵袭。皮肤之所以会自然衰老，则是因为这些基因停止了工作，导致皮肤丧失了光泽、脱水，最终生成了细纹。以前，科学家认为，在皮肤衰老过程中只有一两个基因起作用，最新的研究表明，起作用的基因可能有10~12个。

那么，有没有一种“作用”于基因的护肤品呢？基因护肤品是目前美容界、学术界最热门的话题。专家们认为，开启基因抗衰老这把锁，不仅有助于人类找到预防、治疗疾病的措施，例如癌症，还能找

到肌肤与DNA之间的关系。今年，德国科学家已成功破译了形成痤疮的细菌的基因代码，这也许会有助于专家们找到根治痤疮的办法。英国纽卡斯尔大学的皮肤专家正致力于研究一种防晒护肤品，以保护DNA不受阳光紫外线的伤害，最终达到延缓皮肤衰老的目的。

在美容界，一些皮肤科大夫对那些没有注射过肉毒素和骨胶原蛋白的试验者进行了DNA测试，希望找到人

类肌肤老化的根源。当然，化妆品公司也不甘落后。去年10月，兰开斯特推出的新产品365日细胞新活霜，就采用了DNA技术。兰蔻在开发新产品时也运用了人类基因组计划中的某些技术。同时，雅诗兰黛也推出了新产品“Future Perfect”——一种DNA激活日霜。

最近，一家化妆品公司开发的产品引起了美容界和医学界的高度关注。这家名为21实验室化妆品的公司，是由雅诗兰黛的一群前雇员共同成立的，他们也推出了

**一个30岁的人  
有可能看起来  
只有20岁，另  
一个30岁的女  
人却可能像40  
岁，这是遗传  
基因造成的。**

15天后，

看得见肌肤

一天天白起来，  
亮起来！



超能净白渗透液

专为金领、白领女性设计。蕴含天然植物迷迭香、橙花、佛手柑、柠檬、杏桃核香薰油，配合透明质酸、水解维生素C诱导体，神经酰胺、活性肽，超强吸收，深入抗氧化、抗自由基，分解色素，快速改善皮肤黑、黄、粗、暗现象。



GENSS

真子·中国营销中心

服务热线：020-86325641 86325642

THX FOR UR READING



**欧莱雅公司的  
皮肤专家指出，  
真正具有抗衰老  
神奇功效的护肤品  
并不存在。**





GENSS

自己的“DNA面霜”。该公司声称，这是根据消费者个人的DNA特征，针对个人专门研制的完全个性化抗衰老面霜。消费者只需提供相关资料，两周后，即可得到个性化面霜，售价250美元。该公司称之为“人类基因组计划发现后所产生的最先进的抗衰老护肤品”，同时宣称“它的功效是其他化妆品的3倍”，此项技术将会引起一场美容产业革命。

尽管该公司对其产品中所含的确切成分三缄其口，不过业内人士猜测，这可能是抗氧化剂和植物精华素的混合物。这种产品目前在美国以外尚未有售。欧莱雅公司的资深皮肤专家、顾问对其含有基因物质的说法均表示怀疑，因为此项技术在医学领域内从未听说过。雅诗兰黛的皮肤专家丹尼尔·马克斯博士补充道，分析、解读DNA是有可能的，但即使搜集了大量DNA的信息，也尚不足以生成“独一无二”的个性化护肤品。他说：“这种护肤品也许几年后会发明，但最多可能也就只有三四种。”

## 健康的生活方式好过良好的基因

关于基因护肤品的争论此起彼伏。欧莱雅公司的皮肤专家指出，真正具有抗衰老神奇功效的护肤品并不存在。将衰老过程进行量化只是个人观点，人类衰老的程度是无法测量出来的。但仍有皮肤专家认为，只要探索出基因如何影响体内胶原蛋白的供给，那就一定能研制出弥补基因缺陷的护肤品。因为，皮肤中75%的成分为胶原蛋白，皮肤老化的过程其实就是胶原蛋白丧失殆尽的过程。

**当我们20或30岁时，皮肤老化或受到伤害的原因只有20%源自遗传基因，80%都是外部因素，特别是环境的影响。**

雅诗兰黛近期公布了一项研究成果，揭示了“环境”和“遗传”在皮肤衰老过程中的紧密联系，指出皮肤衰老进程的快慢很大程度上取决于基因的修复过程。尽管这项研究结果让爱美的女性看到了青春常在的曙光，但科研成果要转化成现实的产品，两者之间仍存在着巨大的障碍。化妆品公司生产出来的抗衰老霜、露能否真正改善基因功能，尚不得而知。

雅诗兰黛的皮肤专家丹尼尔·马克斯博士解释道：“基因对肌肤是不能完全达到自我保护的目的，而基因护肤品正好能够弥补此缺憾。”当然了，这并不意味着我们可以周身涂满化妆品，否则皮肤的自我保护功能将会受到破坏。“我们并不打算使细胞永葆鲜活”，马克斯博士补充解释说，对遗传细胞进行修复，将会打乱人体的自然规律，从而产生出变异细胞，最极端的结果是导致细胞癌变。但有些化妆品公司正在进行此项危险的试验，有科学家预言，照此下去，总有一天基因产品会被禁售。

马克斯博士认为，当我们20或30岁时，皮肤老化或受到伤害的原因只有20%源自遗传基因，80%都是外部因素，特别是环境的影响。由于基因是个人无法改变的，所以，说到底，皮肤的健康和年轻是由生活方式决定的。健康的生活方式远比拥有良好的基因重要得多！俗话说得好：种瓜得瓜，种豆得豆！

皮肤专家们说，每天喝2升的水就是一种健康的生活方式，因为任何护肤品都不能给皮肤补充水分或滋润皮肤，它只是起到保护皮肤水分不流失的作用。只有喝水才能补充体内水分，保持皮肤的弹性。为皮肤补水的最重要、最合适，也是最便宜的方式就是——喝水，喝充足的水。■

THX FOR UR READING

**补水？营养？……  
激活肌肤原生动力才是关键！**



**留住青春才是真**  
真子·青春活能系列 ACTIVE CLASS

橄榄树、温泉水，是生命、青春、健康与活力的象征和源泉。奇妙的橄榄叶、温泉水对人类健康和肌肤活力的超卓功效愈益被人类认识和发掘出来。真子青春活能系列正是采用了这两种独具功效的天然精华并科学组方和优化工艺生产，使美容护肤的理念由被动补充营养上升到激活肌肤自身原动力，留住青春的新护肤理想境界。





### 品牌故事：Max Factor

与高档护肤品牌SK-II同出一门的大师级彩妆品牌蜜丝佛陀Max Factor创立于20世纪初，以充满创意的彩妆产品、推陈出新的革新精神引领彩妆行业百年潮流。Max Factor不仅是彩妆专指名词“make-up”的提出者，也是第一套供大众使用的彩妆用品的发明者，更是假睫毛、粉饼、唇彩、睫毛膏等划时代产品的发明者，是现代彩妆行业之父。1928年在好莱坞心脏地带建立的Max Factor Make-up Studio，是好莱坞名流影星的聚集地，几十年间一直被视为“最高级沙龙胜地”。包括玛丽莲·梦露、索菲亚·罗兰、奥黛丽·赫本、英格丽·褒曼、费雯丽等一代又一代巨星，都是Max



Factor的座上客。近年来，Max Factor产品不仅塑造了诸如伊丽莎白·泰勒、茱莉娅·罗伯茨、黛米·摩尔、麦当娜等巨星的经典妆容，更为《泰坦尼克》、《芝加哥》、《贝隆夫人》、《诺丁山》等大片创造出广为传诵的经典造型。

### 教你制造唇彩诱惑

唇彩的魅力身影想必已经遍及到每一位美女的化妆包里了，因为它不但外表可人，而且用起来方便，又因为它能够立即让你光彩照人，翘起梦露式的诱人双唇，所以我们对它爱不释手。

你可知道品种多样的唇彩怎么用才能发挥它们的最大功效？不要把唇彩只当成点缀双唇的法宝，它还可以成为你参加Party时的帮手——你可以把它涂在眼睑上、两颊上，甚至疯狂时把它涂在身体上，比如胳膊、脚腕儿上，让你在狂欢的夜晚闪闪发光！

兰蔻星光璀璨唇彩

欧莱雅唇彩

COVERGIRL唇彩



## 炫美色彩

### 打造电感美目

延续上一季的缤纷色彩，今季的时尚妆容展现的将是更加炫美的色彩世界。

让美宝莲全球签约化妆师贾斯汀·亨瑞告诉你传奇美目的秘诀：

“只需蘸取中度深浅的眼影，在上眼睑中部晕开涂抹；随后涂抹较深的颜色，并使深、浅色自然融合；再以最深色轻轻晕化外眼角部位；最后以高光眼影涂抹眉骨，便完成了令双眸深邃撩人、惊艳出众的绝妙眼妆。”

而美宝莲纽约最新推出的炫色立体眼影，便可帮你将最in的彩妆绘制到你自己的脸上：10款亮丽单色和5款抢手三色组合，为电感美目注入持久炫彩动力。炫色立体眼影融合了先进的韩国超细柔粉工艺，经过权威眼影专家的鉴定，可以持久防油，定妆显色、艳泽绚丽8小时。连眼褶处都不会堆积脱妆，百变风情轻松打造！







## YYePG, THE NEW EPAGE ERA



### 男士护肤也升级

干燥的冬季，男士也要做足护肤功课。所谓“护肤升级”，是指在基础护理的前提下，男士们还应该学会运用专用的护肤品，对自己的问题肌肤进行针对性的护理。在家里、办公室或飞机上……使用一张富含舒缓、滋润活性成分的面膜敷10分钟，他的肌肤当即可以焕然一新，效果就像在美容院享受专业护理一样。

兰蔻最新推出的舒缓水疗面膜便可为他的肌肤减压助一臂之力。它的配方中蕴含全新的专利复合物和牡丹、玫瑰精华，它们与柔滑、滋润因子共同作用，带来彻底的镇定、舒缓功效。



### 张曼玉 详解鸡蛋美容法



从一个一张白纸似的普通女孩，成长为举手投足皆成风景的成熟漂亮女性，张曼玉——这个“青春不败”的女人是怎样经营好女性最关心的“脸面”问题的呢？

“女孩子一定要注意护理。否则就会很容易失去自己的个人魅力。如果有可能的话，早些开始保养，效果会更好一点。”在试用了各种各样的皮肤护理方法之后，张曼玉现在推崇的是自然有效的“鸡蛋美容法”。

大部分女性都知道鸡蛋有美容养颜的作用，但只知其好而不知其法。有些女性可能曾经使用过蛋白敷脸，而且一般都会敷上

3~5分钟。张曼玉介绍说，蛋白敷脸其实不需要太长的时间，因为蛋白会吸收大量水分，如果天气干燥的话，皮肤还会感到紧绷，所以最为适合的就是敷上1分钟左右的时间。最重要的一点是：应该在蛋白还没有完全干透前将其清洗干净，这样既不会造成皮肤水分的流失，还能达到收紧肌肤的功效，对皮肤的保养十分有益。

THX FOR UR READING

GENSS

Natural Skin Beauty Specialist  
天然美肤专家

### 真子·金钥匙自助美肤

真子品牌多名皮肤护理科研人员经过长时间的研究、实验，将高山青竹萃取物与九州海底温泉的神奇功效紧密相结合，推出的“真子金钥匙美肤计划”，犹如一把金钥匙，有效的将肌肤问题之锁一一打开，令肌肤对抗氧化，保护、修复皮肤细胞，并增强细胞对外界有害物质的抵抗能力，排毒，美白，补充，并维持肌肤饱满水分，同时还能均衡肌肤的PH值，使肌肤PH值保持在最佳状态，令肌肤柔嫩细滑，光泽健康，倍感舒适自然。

山水情缘

动感美丽



真子·中国营销中心  
服务热线: 020-86325641-86325642



# 对号入座 选择卸妆乳

一时间市面上出现了种类繁多的卸妆产品，但很多人还是最偏爱传统的卸妆方式：使用卸妆乳。因为用手指划圆圈的方式溶解彩妆，再用纸巾擦拭掉，有着肉眼看得见的卸妆说服力。来看看我们几位读者对她们所试用的产品的感受吧！

摄影：刘洪涛（喜雅）

## 理肤泉特安洁面乳 ¥ 148

突出优点：安全，适用于敏感肌肤

“我的皮肤很敏感，所以不敢轻易尝试美容护肤品，但是这款产品让我十分放心，因为它的配方是专为敏感肤质的女性而设计的，就算是在手术后或不小心被烫伤后，都可以放心使用，并会起到特殊的护理作用。”

——小美，23岁



## 佰草集清洁霜 ¥ 60

突出优点：含有丰富的草药精华

“当我把清洁霜挤在手上时，便感觉到了它的细腻润滑，涂抹在脸上轻轻地打圈按摩后，彩妆与尘垢很快地便和清洁霜融合在一起，用纸巾拭去时发现卸除得很彻底。这款产品中蕴含的草药精华使我的肌肤感觉舒爽、柔润。”

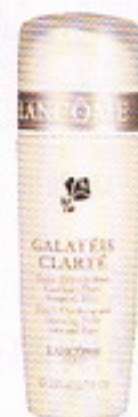
——辉辉，22岁

## 兰蔻洁面露 ¥ 260

突出优点：水果精华适合于混合性肌肤

“我的脸部皮肤只要没有及时清洁，T区就会泛出亮亮的油光，但是脸颊却是干干的。而使用了兰蔻洁面露后，不仅脸上及眼部的肌肤干干净净了，而且不再出现油油的状况，原本干燥的地方也滋润了很多。”

——Rose，22岁



## 泊美净肤滋养洁面乳 ¥ 55

突出优点：天然的植物精华

“在我看来，卸妆乳卸去的应该是污垢而不是水分，我试用的泊美净肤滋养洁面乳就做到了这一点。把它涂于眼部，短短的时间便可以轻松地卸除眼部周围的彩妆，即使在干燥的冬天，卸妆后的皮肤也依然感觉很滋润，而它所散发出的柔柔花香更让我的心情格外轻松。”

——Cindy，25岁

## 薇姿全面卸妆乳 ¥ 148

突出优点：适合敏感性眼睛及配戴隐形眼镜者

“前些日子我刚刚配了一副隐形眼镜，有一天在卸妆时不小心把卸妆乳液弄到了眼睛里，当时很着急，生怕会引起眼睛的不适，还好在用纸巾擦干净后，并没有发生我所担心的事情。原来它安全到没有任何刺激，用后还很滋润，清洁后我的皮肤备

感清爽柔细。”

——清风，26岁





# 护理body

## HELLO BODY

身体是我们享受生活的承载体，  
其实现在很多人都开始意识到  
最好的医生就是自己，  
因为，各式各样的亚健康状态  
都是由于你自己不良的生活习惯导致的，  
所以你只要控制好自己各方面的欲望，  
掌握好生活节奏，  
有科学的生活方式，  
一些身体不适的问题就迎刃而解了。  
不是吗？你无形中就做了自己最棒的健康顾问。  
请你永远不要对自己的身体轻言放弃！



# 生活方式病的

的士, 写字楼, 每天8小时以上的工作时间  
这一切都是你自己的不良生活方式导致的

撰文: 珂楠 指导医生: 吴嘉镛 北京医院中医科 副主任医师 图片统筹: 金





# 经典“表情”

越来越爱感冒，年过30岁又开始长起了“青春痘儿”……  
看看生活方式病的经典“表情”吧！

影：秋涛@轮studio 化妆：尉智慧、江浩 模特：陈娇娇 球球

## 不健康的生活方式会导致什么恶劣后果？

1. 每吸一支烟，减寿5分钟，终生吸烟减寿18年。
2. 生活不规律者患消化性溃疡的可能性比生活规律者高出3倍以上。
3. 对任何事物都不感兴趣，患肝病的可能性比对生活充满兴趣的人增大3倍。
4. 每天吸烟，患消化性溃疡、心血管疾病的人比不吸烟的人能增加4~5倍。
5. 不吃早餐而患糖尿病的危险比按时吃早餐的人要高出4倍以上。
6. 每天喝咖啡5次以上，发生腰痛的可能性比少喝或不喝咖啡的人高出3倍。
7. 心理素质较弱、常受到精神刺激的人，  
患消化性溃疡的危险比心理素质好的人高出4倍，  
患心血管病比心理素质好的人高出2倍。
8. 每天吃的食品过咸可以导致患心血管、  
高血压疾病的几率比正常人高出4~5倍以上  
(每天盐的摄入量在30克以上者，几乎都会患高血压病)。

## 表情1：感冒“发烧友”

很多的科研人员经过研究发现，超级“感冒狂”大多数有着不良的生活方式。

**偏食：**通常有偏食习惯的人到了冬天比较容易反复感冒——偏食引起身体缺乏维生素A和维生素C。当体内的维生素A不足时就降低了白细胞吞噬细菌的能力，使你身体里的淋巴细胞不再产生免疫球蛋白，而且阻碍了红细胞的更新。一旦感冒病毒侵袭，呼吸道黏膜的屏障功能就会被削弱，因此就发生了感冒。

维生素C是一种能提高身体里中性白细胞和淋巴细胞的杀菌和抗病毒能力的物质，它可以减轻感冒症状，缩短感冒病程。因此你从食物中摄取的维C越多，防治感冒的效果越好。

**“三高食物爱好者”：**口味偏重、爱吃咸食的人和长期吃高糖、高脂肪、高蛋白食物的人爱感冒！是因为“三高”食物可以降低你对疾病的免疫功能。如果你爱吃过咸的东西，会导致你的唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少，降低了抗病因子的分泌，病毒就可乘机侵入上呼吸道黏膜而诱发感冒。如果你吃的食品里含糖过多，就会导致食欲不振，脾胃虚弱，致使体弱多汗，免疫力下降，反复出现感冒。

## 表情2：成人痤疮

“青春痘”在成年人中卷土重来，属于生活方式病！要知道，成年人对于使用痤疮药物医治痤疮的疗效远不及十几岁的孩子。这就说明了成人痤疮的治疗涉及生活环境、心理调适等等，远比医治十来岁的孩子要复杂。要解决成人痤疮，首先应仔细检查一下你的生活习惯和行为方式。

从中医角度来看，你在成年以后痤疮卷土重来的位置就代表了身体不同脏腑功能的失调。

1. 如果额头上长出痤疮，表示你应该注意休息，劳逸结合，不要过于思虑伤神，避免心火旺盛。
2. 如果你的鼻子上常冒出“粉刺”，说明你要改变饮食的喜好习惯，不要喝酒也别再长期嗜食辛辣油腻的食品，不要人为地造成自己的消化不良。
3. 如果你的“青春痘”长在双颊上了，就提示你应该放松心情，缓解自己的压力。

另外，有些成人痤疮是由于你意想不到的生活习惯引起的。

1. 总使用过于油腻的发胶会引起额头局部痤疮。
2. 刷牙时残留在嘴唇周围的含氟牙膏能引起局部痤疮。
3. 使用泡沫塑料饭盒来盛饭菜。用泡沫塑料饭盒盛热饭热菜，可产生一种叫二戊英的有毒化学物质，它不但可以引起男性不育还会影响人体的激素分泌，导致痤疮。当你用微波炉来加热饭菜，微波炉专用的聚乙烯饭盒中的化学物质也会在加热的过程中被释放，并融入饭菜中，使食用者受其毒害。

最后，我们向你推荐一些利于排痘的水果：柿子、草莓、芒果、猕猴桃……另外，不要忘了让自己充分喝白开水，或者把枸杞子、西洋参、菊花或金银花沏成茶喝。常吃薏仁米、绿豆、百合共同熬制的羹品，也有利于祛痘。



### 表情3:癌征

癌症是由膳食不合理,吸烟、喝酒、心理过度紧张和压力过大,缺乏运动等不健康的生活方式引起的,所以说癌症实际上也是一种慢性生活方式病。

### 表情4:久坐综合征

久坐办公室的人或多或少总会被写字楼中的隐形杀手暗算。

**电子污染:** 恒温的室内让鼻黏膜对外界的气温变化产生麻痹心理;充满尘螨、羽毛、皮屑的粉尘偷偷混进来;还有慢慢滋生的过敏源——充斥着霉菌的地毯……

**高强度疲劳:** 谁说坐着的工作是轻闲的,久坐让双腿长期闲置,其结果会导致下半身越坐越宽。由于缺乏阳光与运动,你不仅会面色苍白、缺少活力、腰酸背痛、身材走样,一旦脂肪囤积过多,还很容易造成心脏、血管方面的疾病……而且因为久坐,结肠癌、高血压、骨质疏松、抑郁和焦虑也可能袭击你。所以,坐班族每周锻炼的次数不应少于3次,每次不少于30分钟。

### 表情5:果汁综合征

生活中有一群人,极少喝白开水,渴了就喝果汁,结果出现小腹胀鼓、口吐酸水、食欲不振、消化不良,情绪不稳、易激怒和心烦意乱等现象,这就是“果汁综合征”。

纯果汁是一种低热量饮料,含有多种维生素、矿物质和有机酸等营养成分,不但能预防疾病,还有保健、美容护肤等作用。但是也不能每天把它当成水喝,根据调查显示,把果汁当水喝的人体格呈两级分化:要么过瘦,要么过肥。

由于果汁饮料中含有的糖是典型的酸性食品,过量喝果汁以后,它的代谢产物能导致人体情绪低落、神经过敏、肌肉僵直、便秘和腰酸背痛等症状的出现。另外,大量喝果汁以后,果汁饮料中含有的果糖影响着人体对铁和铜的吸收,导致人体出现缺铁性贫血和缺铜性的蛋白质合成障碍。

合成果汁和“果味饮料”中的人工色素进入人体后,可引起癌肿和哮喘、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒、神经性头痛和行为紊乱等多种问题。

“果汁饮料综合征”重在预防:首先在日常生活里改掉只喝果汁不喝水的生活习惯。我们鼓励每天多喝白开水,吃新鲜水果。如果一定要喝果汁,每天也不能超过200毫升。而且尽量少给两岁以下的孩子喝果汁饮料。



## NEWSTART健康生活8要素

NEWSTART是8个英文单词的第一个字母的缩写,它们拼写在一起是“新起点”的意思。它代表倡导的健康哲学中至关重要的8个要素:

#### 1. 营养(Nutrition)

生活中饮食营养要均衡,不但要吃多种谷物和粗粮,还要多吃新鲜水果和蔬菜,更得注意少油、低盐、无糖,控制主食量。

#### 2. 锻炼(Exercise)

坚持安全适量的有氧运动,每天至少走路2~3公里。

#### 3. 水(Water)

每天要喝足够而清洁的水,利用冷热水来调整身体的某些不适。

#### 4. 阳光(Sunlight)

多在户外活动,接受自然阳光的照射(防止暴晒)。

#### 5. 节制(Temperance)

节制欲望和不良嗜好,不吸烟,不饮酒。

#### 6. 空气(Air)

多到大自然中去呼吸新鲜空气。

#### 7. 休息(Rest)

生活中要劳逸结合,良好的休息习惯和有规律的睡眠。

#### 8. 信念(Trust)

相信科学的指导,建立信心,保持对人生的乐观态度和平和的心态。



## 健康的1/2是精神和心理健康

心理健康在每个人的一生中都占有非常重要的位置。精神障碍早已经是当前中国医学界非常关注的疾病分支，据统计，中国是惟一的女性自杀超过男性的国家，全世界20%的自杀发生在中国。21世纪的健康时尚是关注自己的情绪与情感。由于生存竞争环境的恶劣，心理应激因素的加重，导致了很多人在日常生活中出现了心理偏差，一些专家预测在2020年的时候，心理疾病导致的健康问题会排在各类疾病中的首位。

其实我们只要树立人生目标，控制自我欲望，保持一种平和的心态，就会有愉悦的一生。

人生在世知足者常乐，健康是最重要的。如果你因为功名利禄而损害了健康，那该是一件多么得不偿失的事情！

因此我们提倡健康先要从心理开始！

不工作的时候多去大自然享受户外的阳光，定期地和朋友聚聚，打打球。

找一个适合自己的保持平和心境、自我松弛的方法。



## 与生活方式病有关的数据：

1. 良好的生活方式使得40岁左右人的健康程度和20岁左右生活方式不良的青年人的健康状况几乎一样。
2. 据世界卫生组织的资料证实，人类的健康寿命问题40%在于遗传和生存的环境条件：其中15%为遗传因素，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为生活环境和地理气候条件，而60%需要靠自己的努力，去“建设”良好健康的生活方式。
3. 目前，因生活方式病而死亡的比例在中国达到67%。
4. 不良的生活方式不仅使患糖尿病、消化性溃疡、心脑血管病和癌症的危险性大大增加，而且45岁以后的死亡率比生活方式健康的人群高出数倍。
5. 据世界卫生组织预测，到2015年生活方式病将成为人类的头号杀手。

## 北京、上海、广州 三地的特色生活方式病

- A：在北京，每20分钟就有1人死于心脑血管病，有1/3的成年人患上了“生活方式病”。**
- 在北京，血脂异常者占15.1%，高血压者占11.7%，肥胖者占10.7%，糖尿病患者占4.4%，冠心病患者占3.8%，脑溢血中患者占0.8%，肿瘤患者占0.7%，慢性阻塞性肺气肿患者占0.4%。
- B：在上海，85%左右的白领族有不同程度的生活方式病。**
- 75%左右的上海办公族在下班后用通宵热舞、无节制地泡吧喝酒等方式“放松”自己，85%左右的白领族有头疼、疲劳、血压不稳定等生活方式病。
- C：可致人死伤的“生活方式病”正威胁广州人。**
- 据统计，广州市民中的“生活方式病”也日益增多。有60%~80%的成年人的体育活动时间不足以



# 身体 自检 13 阶段



不知道你有没有注意过你在一天中不同时段的身体感受，其实你的身体每时每刻都在用自己的语言诉说着它的酸甜苦辣，让我们来了解一下吧！

撰文：苡苡

## 7:00 头晕、头昏、饥饿、 浮肿的早晨：

**头晕/头昏：**如果你每天早晨醒来后感觉头昏脑胀的，或者有头晕症状，那么你要注意了：可能你出现了颈椎骨质增生或血黏度增高等疾病。

**强烈的心慌饥饿感：**如果你在凌晨4~5点钟醒后有强烈的心慌饥饿感，而且疲乏无力，直到吃早餐后不舒适的感觉才逐渐消失。那么你可能有糖尿病倾向。

**清晨浮肿：**健康人的清晨浮肿在起床活动20分钟之后会彻底消失。如果你在清醒后，出现明显而不容易消失的眼睑等头面部浮肿，或伴有全身浮肿，则提示你可能有肾病或心脏病。

## 7:05 你排便的情况表明了您当前 身体的健康状况，所以请关注它们吧！

**连续腹泻：**若把连续腹泻当做普通腹泻，就可能忽视真正的疾病，赶紧去医院检查吧。

**黑色粪便：**跟你吃了补血的铁剂或者猪、羊等动物的血有关。

**夜尿多：**除睡前饮水过多外，一夜要有3~4次小便，则提示你要注意泌尿系统的健康问题。

**深黄色尿液：**不要紧，如果是褐色尿液就要小心泌尿系统的问题了。

**无色尿液：**提示饮水太多或者有糖尿病倾向。

**棕色尿液：**提示肝脏可能出现问题。

**排除吃了某些抗生素的情况下的红色尿液：**提示可能为慢性铅或汞中毒，也可能是肾脏和泌尿系统疾病的警示。

## 7:20 洗漱前的口气味道：

**口臭：**如果自己常常感觉有口臭，可能是胃或肝出现了问题又或是牙周病引起的。

**口中有氨味：**提示你要格外注意肾脏的健康。  
**口中有果香味：**提示你可能患上了糖尿病。

## 7:25 洗脸时：照镜子，看脸色：

**脸色发黄：**身体疲倦，有可能是过于疲劳或黄疸。

**眼睑苍白：**提示你患了缺铁性贫血。

**单侧眼睑苍白发红：**提示你有可能感染了性病。

**眼角膜出现一圈模糊的灰环：**说明你的心脏可能有问题，如果是30~50岁的男性尤其应该注意，马上与医生联系。

**脸色潮红：**若成人的脸色像苹果一样红，可能与心脏病或高血压有关。

## 7:26 刷牙时，出血、想吐，看舌头：

**牙龈出血：**说明牙齿不健康，很可能有牙周病。

**想吐：**除去怀孕的原因，若每天早上都如此，可能是慢性胃炎。

**刷牙时注意观察舌头，舌面白而呈毛茸茸的状态：**提示你的免疫系统功能严重失调或身体出现了某种癌变。

**舌头伸出时，不自然地偏向一侧：**说明舌下神经受损。

**舌头伸出时有颤动：**可能是甲状腺功能亢进或神经功能症。



# 隐形眼镜护理液 能“营养”眼睛吗？

—专家指出“清洁、消毒和清除蛋白”  
是隐形眼镜护理液的最主要功能

随着人们对保养的日益重视，隐形眼镜配戴者在使用护理液护理镜片的同时，也会想知道：选择添加“营养物”的护理液，真的能够营养眼睛、长效滋润吗？

对于护理液中添加“营养因子”寻求“营养眼睛”的目的，华西医科大学刘陇黔教授特别提醒：“添加物不仅很难通过眼角膜吸收其成分，而且更容易成为致病微生物的培养基，增加微生物污染的可能性，消费者应谨慎选择。”同时，专家指出：添加润滑剂——“保湿因子”等成分，润滑剂不仅会随着泪液循环快速被稀释，无法达到保湿效果，而且还会明显降低护理液的清洁效果，极易引发眼睛炎症。

那么，究竟如何挑选一瓶合格、安全的隐形眼镜护理液呢？北京大学医学院眼视光中心谢培英教授提醒消费者：应该选择不偏重单一功能、具有清洁、消毒、清除蛋白三大主要功能全面护理的、经过美国食品与药品管理局、中国国家食品药品监督管理局双重认证，并由专业权威厂家生产的隐形眼镜护理液。如美国博士伦公司，具有150年悠久历史，首家推出隐形眼镜产品，同时把繁琐的护理程序简化为“一瓶妥”全功能护理液，所生产的润明免揉搓除蛋白全护理液，HDP分子全面护理镜片，快速起效，保持镜片明亮常新，确保配戴舒适，眼睛健康。

## 9:00 工作时：

**眼睛痛：**除去用眼疲劳的原因外，看报时眼睛剧痛你就要小心青光眼了。  
**手发抖：**拿书报时手会发抖，可能是甲亢，也可能是帕金森氏病。  
**无法阅读：**读书报时总是心不在焉，无法专心阅读，提示你心事重重，一定要去看心理医生了。

## 12:00 午餐时从食欲、食量、口味的变化观察身体的状况：

**食欲正常，但进食油腻食物后上腹疼痛，并放射到右肩背部：**则很可能是患有肝胆疾病。  
**若食欲亢进，体重却减轻，并伴有倦怠、乏力，爱出汗、爱激动、性情急躁，眼球突出等症状：**提示你可能患了甲状腺机能亢进症。  
**如果突然间没有了食欲，见到油腻就恶心，容易疲劳，小腿肚发酸无力，尿液变成了褐色，眼白发黄：**可能是患了肝炎。  
**在酒宴和节后，你总是出现反酸、腹胀或腹痛等症：**提示你积食了，要多吃新鲜蔬菜，一日三餐要注意清淡好消化。

## 18:00 爬楼梯时心慌、胸闷：

爬楼梯时感觉胸闷，心跳加速而必须停下来休息：提示心脏功能较弱。

## 19:00 饭前洗手时：

**鼓槌形手指，指尖比指节更粗大：**提示你可能患有较严重的肺部疾病。  
**指甲生长缓慢，没有光泽而且变黄变厚：**提示你的淋巴系统出了毛病。  
**指甲变黑：**提示肾上腺皮质功能减退或患有息肉综合症。  
**手背静脉突出：**随着年龄增加，会有此现象，但也有心脏病的可能。  
**手掌泛红：**肝脏出现问题时，因荷尔蒙失调，手掌会发红。  
**手掌潮湿：**过度兴奋或紧张时手掌会出汗，若常如此则可能是甲状腺异常。

## 20:00 下班后瘫在沙发上：

**常打瞌睡：**不要以为只是睡眠不足，应去医院就诊找出根本原因。  
**背痛：**除了肌肉痛，也可能是脊椎或内脏有了毛病。  
**伸懒腰时腰痛：**多为坐姿不良。  
**单纯头晕：**若不是因为工作单调，请检查一下甲状腺。

## 22:00 沐浴时：

**头发容易脱落：**提示头发养分不足或是荷尔蒙分泌异常。  
**发现黑痣变大或新长出痣：**提示你当心皮肤癌的侵袭。  
**皮肤上出现非摩擦所致的红斑：**提示有可能是肝病的前兆。

## 23:00 睡眠时：

**打鼾：**不论男人还是女人都会打鼾，但如果情况十分严重则提示可能鼻子或呼吸道出了问题。  
**磨牙：**如果每天晚上都磨牙，牙齿一定出了问题。  
**噩梦不断：**每晚都做噩梦，提示你的心脏功能不佳。  
**必须高枕头才能入睡：**提示你的心脏功能弱。  
**若经常因脚抽筋而惊醒：**提示你可能是缺钙或动脉硬化。





# 13种酷似感冒的大病

冬季,流感横行,  
于是当发烧、流涕、  
喉咙疼痛等症状侵袭我们的时候,  
我们总是大意地把这当作感冒,  
掉以轻心。真的是感冒吗?  
当心你正被“假感冒真重病”偷袭!

撰文:周大新

**28**岁的阿雯近来总是低烧乏力,鼻塞流涕。工作忙碌的她以为自己感冒了,一觉发热就吃片感冒药。到了晚上,流涕不止的她为了睡得塌实,还特意选择了含有安睡成分的感冒药。可是,感冒药不但没有把阿雯从不适中解救出来,反而给她带来了一场劫难:夺去了不请而来的宝宝。是的,阿雯怀孕了,不是感冒了。不幸的是,由于吃了含有孕妇禁用的感冒药,阿雯只能忍痛割爱,堕胎了。此后的两年中,子宫受到伤害的阿雯一直挣扎在不孕的梦魇中,回想当初,她追悔莫及:“要是我不对那场所谓的感冒掉以轻心就好了!”



是的,当发烧、流涕、喉咙痛疼等症状侵袭我们的时候,我们总是大意地把它当作感冒而毫不在意。也许99%的时候,你的自我诊断是对的,但珍贵的生命却经不起哪怕1%的疏忽,因为太多重大疾病的初始症状酷似感冒。所以,在日本,一场感冒会引起人们的高度重视,并及时就医,因为他们不肯定,在所谓的“感冒”背后是否隐藏着更可怕的病魔。

## 就让我们看看以下13种“假感冒、真重病”吧!

**1 病毒性肝炎**在早期表现为类似感冒的发热、精神不振、倦怠乏力、头晕头痛等症状。如果你的感冒总也不见好转而且出现了厌油腻、有黄疸、肝区胀痛等症状时应警惕自己是不是被病毒性肝炎侵袭了。

**2 流行性腮腺炎**是一种病毒性疾病,常以普通感冒形式出现,通过呼吸道传播,传染性很强。若没及时治疗,便会引起化脓性腮腺炎及各种并发症,如脑炎、副睾炎、急性胰腺炎和肾炎等。所以,如果除了发烧外,你或你的孩子还出现了腮部肿痛的状况就要格外当心了。

**3 流行性脑膜炎**初期会出现鼻塞、流涕、浑身酸痛等类似感冒的症状,但很快发展为撕裂状头痛、喷射样呕吐、遍身红疹、昏迷等严重症状。

**4 扁桃体炎**的早期症状也像感冒,你会有发热、咽喉部红肿等不适。这时,你一定不能草草地吃几片感冒药了事。

**5 地毯“川崎病”**可是你家宝宝的杀手。它的临床表现与感冒或上呼吸道感染实在太相象了,因此常常由于误诊而延误治疗。它是由于微生物感染而引起的异常免疫反应,八成以上患者为4岁以内儿童,男孩多于女孩。“川崎病”最终将危及宝宝的心脏。只要具备

下列6种症状中的5种,就基本可以确诊川崎病:①持续发热5日以上;②双侧结膜充血;③躯干尤其会阴部红斑;④口唇发红;⑤草莓样舌;⑥急性期手掌与足底充血;急性非化脓性颈部淋巴结肿大。

**6 肺癌**:80%的肺癌患者在发现时已经到了中晚期,这是因为肺癌早期无特异症状,大多为干咳,或有少量白色泡沫痰,所以易被误认为是感冒而被忽视。肺癌多发生于40岁以上,男性患者多于女性患者。因此,当你的他干咳不止的时候,请务必高度关注!

**7 肺结核**早期可见持续反复的低热、盗汗、食欲下降,伴咳嗽咳痰等类似感冒的症状。

**8 猩红热**早期出现高热等症状,随后出现遍体细小红丘疹,面颊红晕,口周苍白,舌质鲜红若草莓状的情况。

**9 肠炎**初期,可有发热和上呼吸道感染症状,容易被误认为是感冒,但与感冒不同的是,肠炎每天腹泻次数10次,大便呈水样或蛋花状。病情不重的人会在发病后一周左右自愈,但病情较重的人就会引起体内脱水、代谢性酸中毒甚至休克。

**10 过敏性鼻炎**:打喷嚏流鼻涕不一定是感冒!打喷嚏是由于鼻黏膜受到某种刺激而引起的防御性反射动作。它只是感冒的一种常见症状,不能作为判定感冒的惟一标准。在天气突然变冷时,一些人就不停地打喷嚏流鼻涕,吃多少感冒药也不见症状减轻,一检查,原来是过敏性鼻炎。

**11 心肌炎**是感冒时的病毒引起的,在感冒一周之后出现心慌、心跳过快,胸闷、气短、心前区隐作痛等症状。此时,千万不要把它当作感冒引起的普通不适置之不理。

**12 麻疹**早期会出现持续高烧等类似感冒的症状,继而出现头面、耳后,躯干、四肢,手、脚心的皮疹。皮疹颜色由鲜红到暗红,然后逐渐消退,之后留有色素沉着与糠样脱屑。该病会合并肠炎、肺炎脑炎等并发症,一旦发病,死亡率高。

**13 出血热**的早期症状和感冒很像,如:发烧、头痛、四肢酸懒,食欲减退,浑身乏力等症状,但是出血热病人可出现头痛、腰痛、眼眶痛和眼球结膜及颜面部、颈部、上胸部潮红充血的症状。所以,如果你去热带旅行,自觉有“感冒”症状时千万别掉以轻心。■

## 什么是副流感?

前些日子在香港发生的迅速袭击儿童生命的神秘病毒就是副流感病毒。

副流感病毒(Para Influenza Virus,PIV)是广泛分布在自然界、人群和动物群中的病毒。

人类副流感病毒是经感染者的呼吸道分泌物传播,在儿童和成人中导致上呼吸道疾病。

副流感病毒与流感病毒引发的区别在于副流感病毒主要侵犯幼童,而流感病毒则袭击所有抵抗力弱的人群,并可造成大范围的流行。副流感病毒再感染要比原发感染的表现轻微。

大龄儿童和成人副流感病毒感染常无症状或只引起轻微疾病,与普通感冒症状类似。

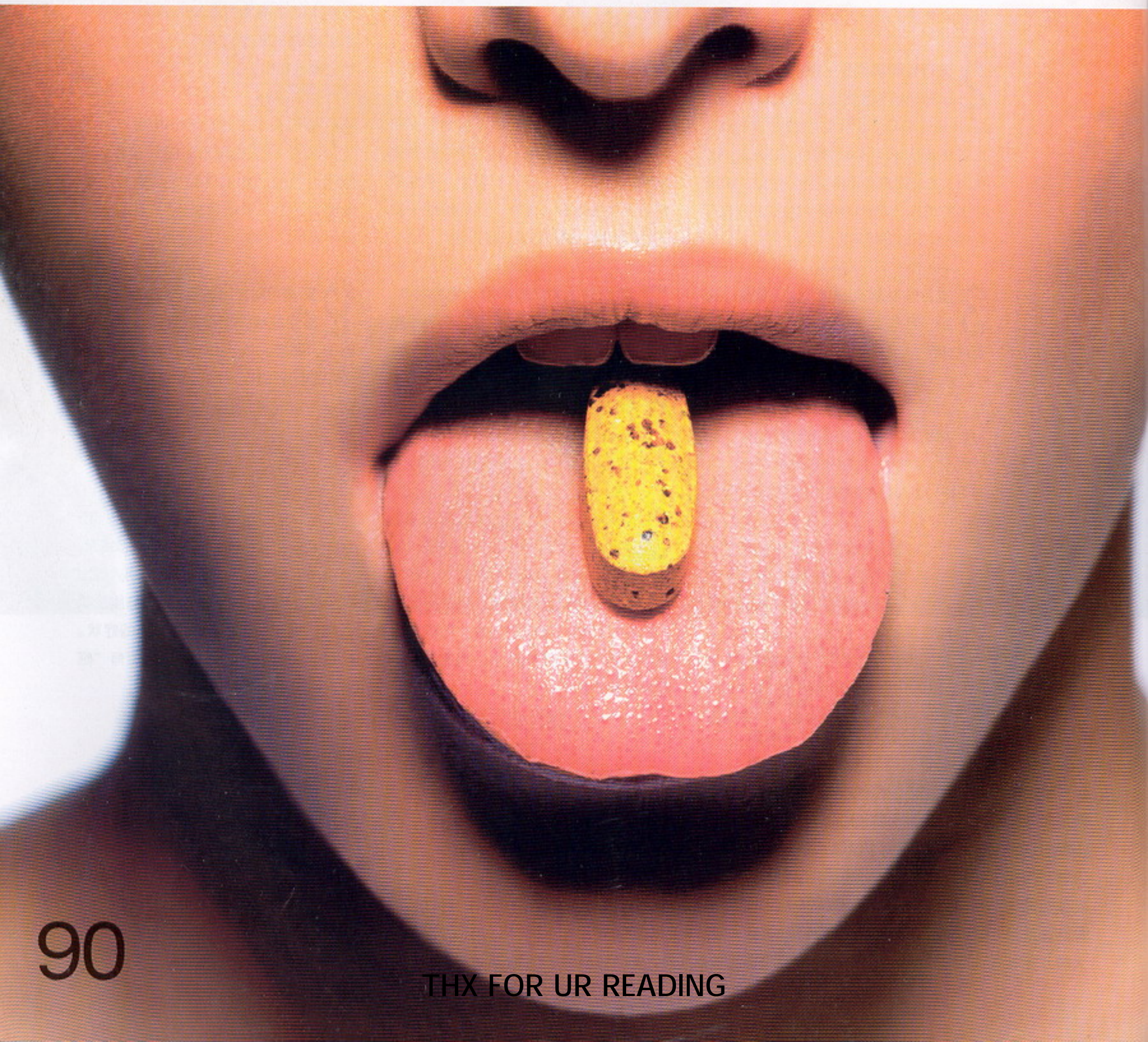
THX FOR UR READING



我们的调查显示：  
半数以上的《健康之友》的读者都在服用保健品。  
于是，当巨能钙被报道含有“双氧水”时，  
当保健品的质量再度成为人们的关注焦点时，  
我们请专家撰文详细地分析市面上林林总总的保健品。

撰文：杨雷 指导医师：钟晔

# 理智爱上保健品





## 1.如何选择美容养颜的保健食品？

**服用理由：**这类保健食品能让你避免一些因内分泌紊乱而导致的诸如青春痘、黄褐斑等“面子”问题。但是很多美容养颜的保健食品都是在为你补充雌激素，所以并不是适合所有人的。因此，在吃美容的保健食品之前最好先去医院做一个身体检查，听取医生的意见之后再决定是否服用。

**选择原则：**补充雌激素的首要原则就是要根据个人不同的需要来决定吃什么，怎么吃。

## 2.如何选择清热排毒的保健食品？

**服用理由：**如果你有便秘、青春痘、口臭、食欲不振等问题的困扰，说明你正被体内的“毒素”危害。排毒可以促进新陈代谢，调整内分泌，使气血流畅，解决由于毒素引发的便秘和脂肪囤积的问题。

**选择原则：**排毒类产品只适合部分人用于美容，但是对于气血虚弱不足的人来说，选择排毒类美容保健品就是大错而特错了。所以在选择排毒保健食品之前最好先听听中医大夫的意见。

## 3.如何选择维生素的补充剂？

**补充理由：**由于饮食习惯和饮食结构的原因，我们很容易缺乏维生素。

**补充量：**建议你一定要按照医生建议或说明书的剂量服用，如果摄入量过大就会引起负面问题。

**警示：**市场上出售的复合维生素会跟某些药品冲突，因此当你患病时，建议你暂停服用复合维生素片。在不吃药的时候再恢复服用。比如维生素C碰到铁和铜，就容易氧化。吃饭时大量的维生素C中的抗坏血酸会破坏食物中的维生素B<sub>12</sub>和胡萝卜素的功用。

## 4.如何选择补血的保健食品？

**补血理由：**日常情况下有20%的女性患缺铁性贫血，月经期女性贫血的患病率达10%~20%，妊娠期女性尤其容易贫血。

贫血会让我们的身体容易疲倦、乏力、脸色不好。如果置之不理，还会加重心脏负担，导致心率不正常。

**选择原则：**一般状态下贫血的时候，要选择有品质保障的产品。如果贫血情况严重时必须去医院找医生解决问题。

## 5.如何选择补钙的保健食品？

**补钙理由：**补钙可以预防某些女性癌症，还能防止骨质疏松、牙齿松脱、腿抽筋、中风等。

**补钙量：**不同年龄阶段对钙的需求也不一样，中国的成年人每日需要钙800毫克，孕妇、哺乳女性、更年期前后的女性日平均需要1200毫克的钙。

**分类：**钙剂分为无机钙和有机钙两种。碳酸钙是无机钙，有机钙是：柠檬酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙。

**方法：**不同形式的钙剂的吸收率基本一样。但是钙的补充量越

大吸收率越低，所以一次服用量不宜超过500毫克。分几次服用或与食物混合或饭后服用都能达到非常好的吸收效果。

晚上睡觉前补钙可以改善睡眠质量和防止夜间血钙浓度下降引起的抽筋。

**警示：**如果你在补钙的时候还患了缺铁性贫血病，那么你补钙与补铁的时间一定要分开，因为钙能抑制身体对铁的吸收。胃酸分泌正常或偏多的成年人适合选择碳酸钙；萎缩性胃炎等胃病患者应该选择有机钙。孩子适合选择乳酸钙或葡萄糖酸钙。

## 6.孩子该吃什么保健食品？

建议您在给孩子选择保健食品之前，先到医院给孩子检查身体，通过专业医生科学地诊断和建议后再决定给孩子吃什么，什么时候吃，每次吃多少？给孩子选择保健食品时，除了关注产品的质量，诚信度，更要仔细理解说明书上产品的成分是否是孩子需要的。因为保健食品的成分决定了它的功效，比如现在市场上有一些复合维生素，你可以给孩子选择正规的品牌吃，一天服用一片全面补充孩子的身体需要。

## 保健食品中应该有双氧水吗？

双氧水就是过氧化氢的另一个名字。

过氧化氢是一种不稳定、非常活泼的强氧化剂，它分为食品级和工业级。工业级双氧水肯定不能用于任何食品与保健食品之中，这是毋庸置疑的。

## 食品级双氧水的作用是什么呢？

食品级双氧水属于食品加工助剂，

食品加工助剂是与食品本身无关，

是辅助食品顺利进行生产的各种辅助剂。

根据卫生部制定的《食品添加剂使用标准》规定，

食品加工助剂必须在食品制成成品之前去除。

所以食品与保健食品中都不应该有双氧水存在！

## 食品或保健食品中如果有双氧水残留，将对人体有多大危害？

由于目前还没有对双氧水残留量进行相关的实验论证，所以还无法预测双氧水残留量达到多少会对人体造成危害。

不过，卫生部已经声明，

含极少量双氧水的巨能钙不会对人体造成危害。■



整理: 东东 绘图: 张娜



## 骨骼强健还需“锰”

为了维护骨骼的健康除了吃钙片、喝牛奶，你还做了哪些努力呢？

其实除了钙以外，锰对骨骼的强健也很重要。各种细胞中锰的含量占了人体内锰含量的一半，剩下的锰，就存在于骨头当中。

研究者发现体内的锰不足时，身体活动就需要更多的氧气，以应付活动的体力需求。

而且当体内锰不足的时候，心跳也会加快许多。

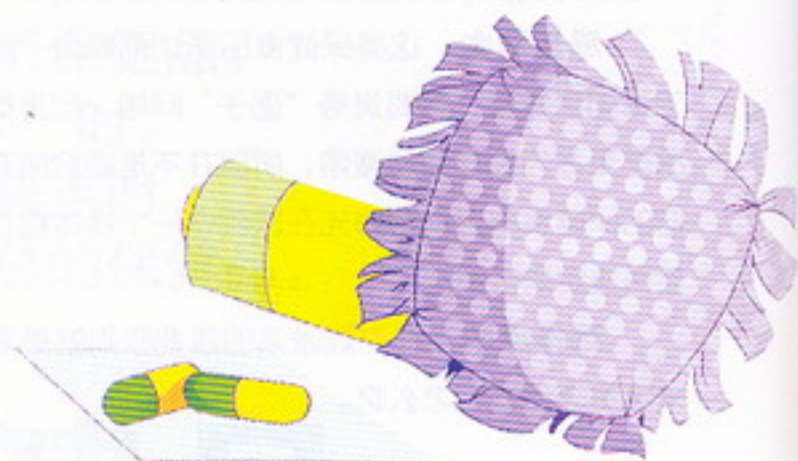
美国科学家建议，锰的每日摄取量为：

男性成年人每日是420毫克，

女性成年人每日是320毫克。

从食物中摄取锰相当方便，

只要多吃五谷杂粮饭，全麦面包，各种豆类、菠菜、低脂优酪乳就可以。



## 停：服药后卧床休息

不舒服时你是否常常会服药后就立即卧床休息呢？注意，这样可能会引发食道溃疡等伤害。消化科医生表示，当服用治疗青春痘的药物（多为胶囊）、止痛药、钾离子制剂、补铁剂或治疗骨质疏松药物时，服药的水量太少或服药后即躺下休息都会导致药物伤害食道黏膜。所以为预防食道溃疡，服药前先喝一口水，服药后再喝至少100毫升的水，或站立5~10分钟，才可上床休息。

## 小心“衣领病”来袭

漂亮的高领衣物当然是冬季不可缺少的时尚装束，但你也许想不到穿高领衣时还要当心“衣领综合征”。“衣领综合征”医学上称为“颈动脉窦综合征”，常见的病因是由于高领或领带过紧压迫了颈动脉窦内的感觉神经末梢——压力感受器。当压力过大时会通过神经反射引起血压快速下降、

心率减慢，脑部供血减少，

出现头晕或晕厥的现象，

特别是患有高血压或糖尿病、甲亢等疾病的人，

更应避免穿过紧的高领衣服。当发现患“衣领综合征”的病人时，应

迅速将病人仰卧，并解开衣领，抬高双下肢，让

更多的血液回流心脏，使病人尽快恢复过来。



## 中药茶不可长期饮用

中草药和干花当茶饮成为了一种时尚，但是有些植物并不宜长期饮用。

胖大海具有清热、利咽、解毒的功效，主要适用于风热邪毒侵犯咽喉所引起的音哑，但不少人却把它当作治疗任何音哑的特效药长期泡服，其实过量饮用胖大海会造成脾胃虚寒、大便溏薄、胸闷等症状。决明子有降血脂的作用，但同时可引起腹泻。虽然甘草有补脾益气、清热解毒等功效，但长期服用能引起水肿和血压升高。干花泡茶也不是绝对安全的，如饮用野菊花茶

后少数人出现

胃部不适、吸

收欠佳、肠

鸣、便溏等

消化道反应。



## 热可可带来模糊快感

会喝红酒、绿茶的人总是能够享受微醺时刻的模糊快感，然而你若想要享受更多的快乐时刻，不妨来一杯热可可吧，因为它含有的多酚类成分是红酒、绿茶的好几倍。而对饱受压力与污染困扰的现代人来说，食物的抗氧化成分，可说是帮助人体对抗压力、延缓老化的超级补品。而在最新的研究报告中发现，可可所含有的氧化成分是红酒的两倍、绿茶的三倍。





# 养生堂 天然维生素 E软胶囊

## Q&A

衰老慢一点,褐斑少一点,青春多一点!

养生堂天然维生素E软胶囊, 25岁以后的女性养颜秘方。

**Q1:** 我今年27岁, 周围有很多朋友推荐我吃养生堂天然维生素E, 但有人说, 什么都不能随便吃。我想问一下, 究竟你们这个产品适合什么样的人吃?

**答:** 一般来说, 年龄在25岁以上, 就可以适当补充维生素E了。具体来说, 以下几种人最需要天然维生素E: 希望保持青春活力的女人; 有色素沉着现象的女性; 长时间使用电脑的办公室女性; 希望怀上健康宝宝的女人; 怀孕和哺乳期的女人; 进入更年期的女人; 抽烟的男人。

**Q2:** 我有几个朋友都在吃维生素E, 她们都知道天然的比合成的好, 但是常常争论维生素E提取自哪里, 请问, 养生堂的天然维生素E来自哪里?

**答:** 养生堂天然维生素E, 提取自大豆胚芽, 系100%天然成分。天然维生素E存在 $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 、 $\delta$ 等全部八种生育酚异构体。从大豆中提取的 $\delta$ 体维生素E, 具有最高的抗氧化能力。其抗氧化能力, 是小麦中提取的 $\alpha$ 体维生素E的100倍。

**Q3:** 养生堂天然维生素E胶囊内为什么要添加红花籽油、紫苏油等成分, 为什么不做成纯的维生素E胶囊?

**答:** 很多消费者不知道: 维生素E是一种脂溶性维生素, 摄入时如果没有足够的脂肪, 维生素E就不能吸收。它需要与红花籽油、紫苏油这样的配料协同作用, 才有利于吸收。而养生堂天然维生素E胶囊中的红花籽油和紫苏油, 富含亚油酸和亚麻酸等人体必需的不饱和脂肪酸, 能够配合天然维生素E发挥至佳功效; 另一方面, 它们本身也具有防止衰老、调节内分泌等作用, 对女性很有好处。

**Q4:** 每天需要吃几粒养生堂天然维生素E胶囊? 一瓶能吃多久?

**答:** 养生堂天然维生素E软胶囊每粒含高达100毫克的天然维生素E; 每天只需1粒。一瓶最长时间能吃半年。

**Q5:** 为什么说养生堂天然维生素E胶囊便宜?

**答:** 养生堂天然维生素E胶囊采用国际流行的大装量, 一瓶里面有160粒, 省却中间包装。这样算下来, 每粒养生堂天然VE软胶囊单价低于0.5元, 在所有天然VE产品中价格最低, 适合长期服用。(市面上可见的其他天然VE产品, 其单粒价格在0.8—2.0元之间)。所以, 很多消费者都说它划算。

**Q6:** 我一直知道养生堂有清嘴、朵而等产品, 但前段时间听说农夫山泉也是同一个公司的, 是不是? 请问养生堂公司还有什么产品?

**答:** 养生堂有龟鳖丸、朵而、清嘴、农夫山泉、农夫果园等诸多知名品牌, 其产品一直以高品质著称。在维生素领域, 养生堂的目标是“不断为您提供专业的维生素产品!”目前维生素领域已有产品: 成长快乐硬片、软片、成人维生素(老人型)、成人复合维生素(成人型)、天然维生素E。

**Q7:** 我在浙江金华, 是一个地区级城市, 请问在哪里可以买到养生堂天然维生素E胶囊?

**答:** 一般城市的大超市和药店, 都可以买到养生堂天然维生素E胶囊。具体可以询问各大区咨询处:

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 东北 024-22950176  | 浙江 0571-88223083   |
| 苏皖 025-85011101  | 华中 027-82614903    |
| 湘桂 0731-2324706  | 川渝 028-86131245    |
| 西北 029-87340737  | 华南 020-83766616    |
| 华北 0531-6565783  | 上海 021-58600418    |
| 云贵 0871-3640572  | 北京 010-64261107转31 |
| 闽赣 0591-87821119 |                    |



衰老慢一点  
褐斑少一点  
青春多一点  
.....

## 养生堂天然维生素E

全部采用纯天然原料

**天然** 成分提取自大豆胚芽, 系全天然成分。从大豆中提取的 $\delta$ 体维生素E, 和小麦中提取的 $\alpha$ 体维生素E相比, 其抗氧化作用是后者的100倍。

**绝配** 特别添加红花籽油、紫苏油成分, 富含亚油酸和亚麻酸等人体必需的不饱和脂肪酸, 有助人体对维生素E的吸收, 能够发挥天然维生素E的至佳功效。

**轻松** 采用国际流行大装量, 一次购买, 备足半年; 每天五毛都不到, 轻轻松松爱自己。



海南养生堂保健品有限公司  
地址: 海南省海口市  
咨询热线: 8008571058 0571-87631165

养生堂



### 1级伤害

**紊乱和不洁的性生活:**不讲究性生活卫生,未成年便开始性生活或性生活放纵,不但损害身心健康,还容易导致宫颈糜烂及子宫颈癌等疾病。妇科疾病与不洁性爱有关的至少占60%。所以,清洁、节制的性爱是关爱子宫的首要任务。性爱前双方用流动水清洗生殖器是防止妇科疾病最基本的一步。

### 2级伤害

**妊娠初期和临产前两个月不禁止性生活:**会引起流产进而损害子宫。

### 3级伤害

**子宫下垂:**产后经常下蹲或干重活,增加腹压,导致子宫沿着阴道向下移位,医学上称为子宫脱垂,简称“宫脱”。为了防止宫脱,还要预防便秘。

### 4级伤害

**畸胎和多胎容易难产:**危及子宫安全。

### 5级伤害

**忽视定期进行的产前检查:**导致并发症,甚至分娩异常引起子宫破裂。

### 6级伤害

**找江湖医生私自堕胎:**导致子宫穿孔或引起继发感染。



## 子宫的10级伤害

从女童到女人,子宫——这只身体里日渐丰满的梨子,是我们在世界上第一个温暖的家,所以不管现在的你是二十几岁,还是几十岁,也不管你是男人还是女人,请让我们全心全意关爱这个曾经给过我们无数安全的家,让我们一起为了更好的生活而善待它吧!

撰文:周大新 指导:北京大学人民医院妇产科 副主任医师 张丽江

THX FOR UR READING



## 关爱子宫的方法

- 经常吃豆制品、喝绿茶，  
可以补充植物性雌激素，  
还能将患子宫内膜癌的危险率降低至46%。
- 游泳是锻炼子宫的最好办法：  
加强血液循环，促进新陈代谢，  
能有效避免地球吸引力对子宫的不利影响。  
建议每周游泳2小时。  
增加子宫机能，  
预防子宫内出血及子宫下垂的运动：  
双膝分开跪在床上，腰部挺直，  
胸面部尽量接近床面，保持5分钟。  
然后躺在床上，做收腹提臀运动，  
感觉子宫随着你的身体一起收缩。
- 30岁以后子宫就进入了“多事之秋”，  
女性定期做妇科检查  
是及早发现和消灭宫颈糜烂、  
子宫肌瘤、子宫癌等子宫疾病的惟一办法。

## 无痛苦无伤害的妇科常规检查

检查外阴有无肿瘤、炎症、尖锐湿疣等现象→检查阴道有无畸形、炎症、白带是否异常→看看宫颈有没有炎症、糜烂→做防止肿瘤的宫颈刮片检查（如果有问题，通过这种防癌涂片检查，90%的宫颈癌都能检查出来）→医生通过触摸来判断子宫的大小、形态以及子宫的位置是否正常→如有需要，还可以通过B超来检查子宫腔。

### 怎样做妇科检查呢？

没有过性生活的女性：医生采用肛门检查的方法来检查骨盆腔、生殖道有无异常现象。

有过性生活的女性：妇科医生就会请你躺在检查台上，脱下内裤，然后将两脚分别跨在一个特定的支架上，医生用戴着手套的食指或中指深入阴道内部，同时利用另外一只手按压腹部，配合触摸你的子宫：检查你的子宫有无肿大，或是输卵管、卵巢有无出现肿大或肿瘤的现象。

### 怎样和你的妇产科医生合作？

- 看妇科医生之前要把你需要解决的问题全部写下来，比如外阴是不是瘙痒，白带有没有跟平时不太一样的地方，除了经期有没有额外出血，有没有出现腹痛或长了不该长的东西等等？还要记下症状发生的时间。
- 要给医生提供你现有的病历和各种辅助检查结果单和曾患相关疾病的诊断证明书。

● 若是月经问题，比如经血量过大或者经期时间过长，你就需要记下最近一次月经开始的日期和最近几个月的月经周期以及怀孕、生产、流产的经历。

● 去看妇产科医生时，最好穿简单方便的衣服，有出血症状的患者看医生前不要化妆。

● 若预备做宫颈涂片，必须选择月经期刚结束没有出血、无阴道发炎时，并且前一天晚上不要做阴道灌洗，不能有性行为。在去医院前，用水稍微清洁一下外阴。

● 未婚或无性经验的女性可以用数码相机拍下外阴状况先给医生看，医生会根据图片加上问诊来判断，必要时再做肛门内指诊。

### 妇科检查的时间宜忌

1. 为了防止感染，避开月经期做妇科检查。
2. 月经干净后7天以内实施放/取环手术、输卵管通液试验、宫腔注药、宫颈手术、子宫卵巢切除术等一些特殊检查和治疗。
3. 临近月经期或月经来潮的第一天适合做为了诊断某些疾病而做的刮宫手术。
4. 两次生理周期之间适合宫颈涂片检查。
5. 月经周期结束后的一周左右是乳房透视的最佳时间。
6. 月经结束后是做乳房的自我检查最好的时间。■

## 7级伤害

怀孕3次以上或每增加一次妊娠：子宫患病及发生危险的可能性就增加一分。

## 8级伤害

孕妇分娩困难或产程延长时：滥打催产素导致子宫破裂。

## 9级伤害

流产：女人一生流产不要超过3次，一年之内流产不要超过2次。短时期内反复人工流产，是导致子宫伤病的重要因素。通常医生在做人流手术时不能看见宫腔，往往有少数因术前未查清楚子宫位置、大小，手术时器械进入方向与子宫曲度不一致，或用力过猛等而造成子宫损伤，甚至穿孔。或者造成宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，导致继发性不孕。

## 10级伤害

子宫剖腹产：不少孕妇都因为害怕疼痛或误认为剖腹产的孩子比自然分娩的孩子聪明，妈妈的身材也不会受损。殊不知生孩子还是自然分娩好，剖腹产仅是在某种特殊情况下的一种应急措施而已，实属不得已而为之。剖腹产手术时，女性要承担麻醉、出血、术后感染等风险，身体恢复也比自然分娩的女性慢。而且选择剖腹产的女性将来避孕和再孕都比自然分娩的产妇要麻烦得多。

## 拒绝子宫伤害的因素：

过度减肥：

体内脂肪的含量影响女性雌激素的水平。当雌激素不能维持人体正常需要时，就阻碍了子宫的发育和子宫内膜的改变，导致不孕。

长时间穿塑身衣裤：

由于一天到晚都穿着美体塑身内衣，过度挤压腹部和腰部，压迫子宫，容易引起子宫下垂。

只做爱不做运动：

每周运动2小时的女性，患子宫内膜异位症的几率比没有运动者少一倍。

虽然做爱消耗的卡路里能够保持身材，


但是只做爱不运动就增加了子宫的危险系数。

经常使用丰乳霜和染发剂：

丰乳霜中含有的激素能增加女性患子宫癌的几率。

染发剂也会刺激子宫。所以专业美发师建议一年中的染发次数不要太多。





# 7个必要的性真空时段

男与女，昼与夜，  
当你和他深深地沉醉在  
性爱的欲求中的时候，  
或许你的身体并不是很期待呢！  
来看看我们为你准备的  
“7个必要的性爱真空时段”吧。

撰文：Lucy

## 1 性生活不要在喝酒后， 过饱时或饥饿状态下进行！

当你吃得过饱时，胃肠处于充血、饱胀状态，导致大脑及全身其他器官供血相对不足，如果此时进行性生活，势必会阻碍食物消化，影响胃肠功能。

在性交时人体生理和心理处于高度兴奋状态，要消耗大量的体力和精力，当你处在饥饿状态时进行性生活，由于体力下降，精力不充沛，不仅不易获得性满足，还容易使人出现头晕眼花，耳鸣乏力等不舒服的症状。

很多人都会错误地认为，酒能助性。趁着饮酒后的欢快感性交，更能给性生活锦上添花，让性爱更加情趣无穷。其实这是个大错误！酒后性交不利于优生优育。如果他长期酗酒最终还会导致阳痿和性无能。另外，酒精还能对精子和卵子造成损害，引起胎儿或使胎儿出生后智力不健全。综上所述，饮酒后不宜过性生活。



## 2 当你疲劳，没有性欲或心情不好的时候，请勇敢地向他的要求说不！

和谐的性生活是需要双方的共同配合，才能真正享受到其乐趣。在中国，大多数男性在性生活中占领着“提要求”的主导地位。如果某天你感觉疲劳，心情很差，没有欲望而他又在暗示你要“享受”一下的时候，你一定要勇敢地拒绝他的要求，对他说“抱歉，我今天不想！”良好的性生活必须要建立在两个人都有性要求的基础上，如果你在没情绪的时候勉强做爱，或者在疲劳的状态下做爱，往往会不容易达到性高潮，也享受不到真正的性爱乐趣，还容易为日后的性生活埋下阴影，导致性冷淡或性欲压抑症的发生。

## 3 当你正在月经期的时候，请拒绝他的性要求！

当你处在月经期时，由于子宫颈口开大，经血冲淡阴道的酸度，降低了防御细菌感染的能力。如果你在这种情况下进行性生活不仅会延长经期，加重阴道充血，使经血增多，还会导致细菌乘虚而入，从而引起阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、盆腔炎及泌尿系统感染等顽固疾病的困扰。

## 4 当你或你的他患某种疾病时，请谨慎性爱！

1. 如果你正被外阴炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等妇科疾病困扰着，建议你要有节制地过性生活，不能过多过分地去刺激你的性器官。即使过性生活也最好使用安全套作为防范疾病的屏障。

2. 如果你的他正被以下生殖器官疾病侵蚀，建议你们暂时远离性生活：

- a. 泌尿系统感染。
- b. 性器官先天畸形：严重睾丸发育不良、重度尿道下裂……
- c. 性器官的皮肤病：阴茎部疣、阴囊部的湿疹……
- d. 性器官急性炎症：睾丸炎、附睾炎、前列腺炎……
- e. 性器官的特殊感染：性病、滴虫病……
- f. 某些性器官肿瘤：睾丸肿瘤、前列腺癌……

3. 如果你和他当中有任何一人出现心血管疾病或有心血管疾病的倾向，又或有肝、肾、肺等脏器疾病时，建议你根据情况节制或暂停性生活：

- a. 患肝炎、中晚期肝硬化、肝癌的患者应节制性生活或暂停同居，这样可以有利于防止将某些疾病传染给对方，还有利于病人的康复。
- b. 性生活消耗体力很大，患各种肾炎、肾肿瘤或尿毒症的患者：在治疗过程中，要节制性生活，免得使急性病转为慢性病。出现发热、尿少等病情严重的肾病患者应该禁止性生活。
- c. 患有肺结核、肺癌、支气管扩张等肺病的患者：由于疾病本身对体能的消耗比较大，导致身体虚弱，所以应节制性生活。

## 5 请在生产后6~8周的时间里拒绝性爱！

怀孕生产的女性从胎盘娩出到生殖器恢复原状，所需要的6~8周时间叫做产褥期。产褥期时阴道和子宫内膜局部抵抗力低下，生殖器官还没有恢复到产前状态，如果在这个阶段就迫不及待地享受性生活，容易导致细菌感染而引发妇科疾病，严重的产褥期感染还可能危及女性的生命。所以建议女性在产后2个月内经医生检查恶露干净，确认子宫恢复正常后，才允许过性生活，而且要坚持避孕。

## 6 做爱环境不良，生殖器不清洁不要性爱！

性爱是一种令人全身愉悦的活动，我们倡导健康、干净而安全的性生活。

如果你们在不良环境中过性生活，不但影响两个人的精神状态，还会造成男性阳痿、早泄或女性无性快感；在肮脏、杂乱不堪的环境中过性生活，还容易使男女阴部感染细菌而致病：因为性交时男女生殖器官直接紧密地接触，如果一方的生殖器官不干净，就会导致双方的生殖器官和泌尿系统的细菌感染、引起炎症等相应疾病的发生。

尤其是男性含有大量细菌的包皮垢可在性生活过程中带入女方的阴道，成为导致女性宫颈癌的第一个重要诱因，因此我们再次提醒各位：在性生活前男女双方必须要保证生殖器的干净卫生！

## 7 当你还是未成年少女，请拒绝性生活！

过早地过性生活给你稚嫩的身体造成感染，让你的生殖器受到不必要的损伤。女孩子在读书的时候阴道短而娇嫩，生殖管道发育不成熟，如果性交，就有可能造成处女膜的严重撕裂或阴道裂伤而大出血。而且不讲究的性生活还会将一些病原微生物或污垢带入阴道，由于这个时期女性自身的防御机能差，很容易造成尿道、外阴部及阴道的感染。

如果你因为性生活而导致妊娠，就必然要做对身体非常不利的人工流产。人工流产有可能会让你出现感染、出血、子宫穿孔、婚后习惯性流产和不孕等一系列并发症的可能。更严重的是，过早的性生活会导致你的心理异常。由于此时的性行为常常是在偷偷摸摸的状态下进行的，通常会因为怕怀孕、怕被别人发现而产生恐惧感、负罪感及悔恨情绪，最终出现性心理障碍、性欲减退，甚至性冷淡。■

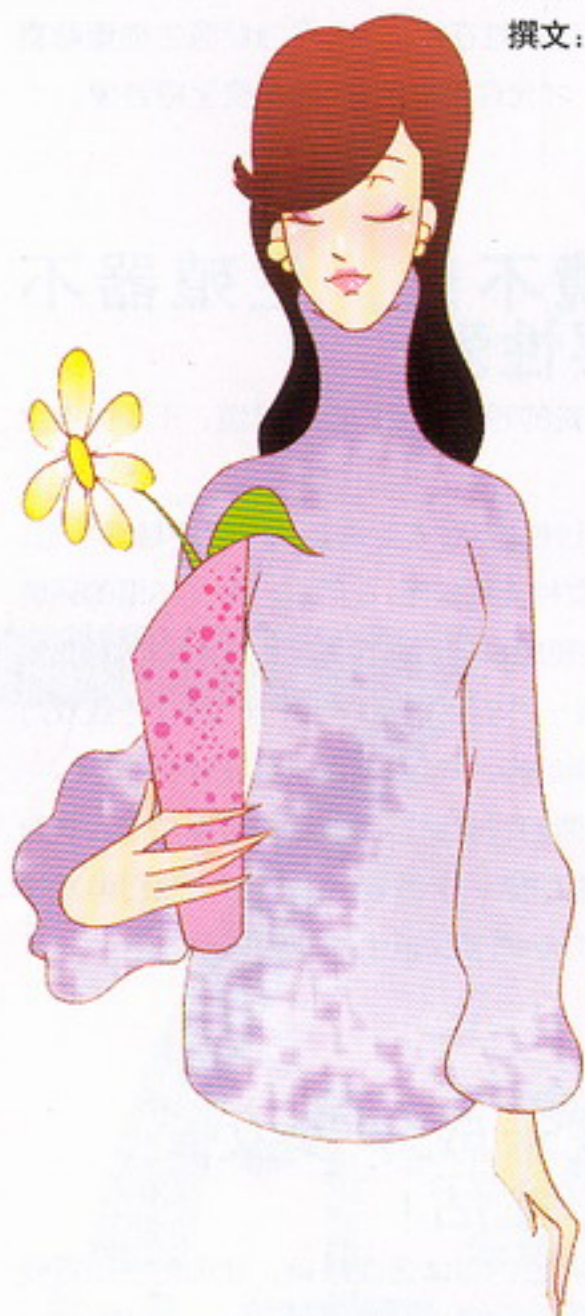


# 尊重肠胃

你在节食吗？你喜欢吃辣椒吗？  
早上又忘了吃早餐了吗？

你的胃肠功能往往都在这个时候受到伤害，  
快看看它们是否出现了严重的问题吧。

撰文：童童 绘图：张娜



## STAR:

你是否经常  
出现恶心、呕吐  
和上腹部不适？

否

你是否突然出现严重的厌食、  
恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状？

是

急性胃肠炎  
常常起病突然，  
还可出现全身症状。

是

你的上腹部或胸部  
是否出现烧灼样疼痛？

否

你的胃部疼痛和不适是否与进食有关？

是

胃痛是否在进食时加重？

否

你胃部疼痛的形式  
倾向于固定？

是

如果  
经常出现腹胀  
很可能就是  
功能性消化不良。

如果进食时  
疼痛更加剧烈，  
而没有缓解的迹象  
就要考虑  
胃溃疡的可能，  
需要及时检查。

否

如果胃部不适  
是持续性的，  
要注意  
是否患了慢性胃炎。

否

你是否出现了剧烈的腹痛？

否

你是否出现  
进食困难？

是

食管和毗邻脏器的  
器质性损害或神经系统  
和肌肉组织的功能紊乱  
都会引起吞咽困难，  
原因常需仔细寻找。

是

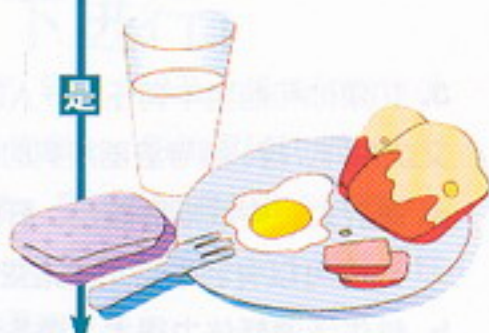


几乎所有  
胰腺发炎的患者  
都有剧烈的腹痛，  
疼痛部位  
固定并呈钻心痛，  
可无改变地  
持续数小时。

你是否同时具有以下几点？

- 晨起时无痛
- 午间出现疼痛，可进食有所缓解
- 餐后2~3小时后又出现疼痛
- 常在夜间痛醒

是



如果你同时具有  
这几个特征，  
极有可能是十二指肠溃疡  
一定要马上看医生。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

SCHERING  
making medicine work

Don't worry  
Be happy



 **特居乐®**  
口服避孕药

左炔诺孕酮炔雌醇(三相)片

担忧少一点 快乐多一点

可靠避孕，控制由你

- 正确服用，避孕效果可靠
- 每日一片，带来周全的身心保护

现代三相设计，懂你如你

- 模拟女性自然生理变化
- 完美贴合，亲密无间

品质保证，放心无忧

- 全球成功经验，共享快乐体验
- 来自德国先灵—避孕专家

THX FOR UR READING

德国先灵 避孕专家

适应症：用于女性口服避孕。  
网址：www.triquilar.com.cn

禁忌症及注意事项等请详见说明书 请仔细阅读使用说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用  
热线电话：800-820-0160 先灵(广州)药业有限公司 粤药广审(文)第2004110557

国药准字J20040003



# 开车男人的性感法则

运动是男人的健康引擎，但是现在的白领男士们的标准生活方程式就是：白天上班在办公室里久坐不动；下班后急着开车回家休息而忽视了运动。由于久坐导致了周身血液循环变差，引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩甚至丧失性能力……

撰文：驷瑾 绘图：焦洁

一天深夜，好朋友萧义打电话到我家里嘀嘀咕咕地跟先生说了半天悄悄话，后来我才知道他是想通过我丈夫向做医生的我咨询一些“难以启齿”的问题。说到萧义可真算得上是个成功人士，在自己的连锁公司里游刃有余地施展才华，每天在高级写字楼里办公，开着豪华汽车代步，在高级饭店吃山珍海味。但没有想到他的性生活竟然几乎处于归零状态，究其原因就是久坐让他的“性”趣全无。

## 久坐的男人不性感

这是白领男士的标准生活方程式：白天上班在办公室里久坐不动，忙来忙去，下班后急着开车回家休息而忽视了运动。由于久坐导致了周身血液循环变差，引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩甚至丧失性能力……

久坐不知不觉地对血液循环产生影响，主要是使静脉回流受阻，引起直肠肛管以及阴囊部的静脉扩张，导致血液瘀滞，瘀滞的血液引发了静脉曲张，就形成了痔疮。于是“十男九痔”的俗语在这个车轮滚滚的年代里一次又一次地被印证了。

中医认为“久坐伤肉”。久坐办公室或者久坐车里，缺乏经常性的体育运动，造成男性阴部充血，引发前列腺发炎。

特别是坐在汽车的软椅上，臀部深陷其中，阴囊受挤压，使静脉回流不畅，阴部血液的微循环受阻，严重时可导致精索静脉曲张，睾丸下坠、下腹部钝痛。而且久坐让睾丸新陈代谢产生的有害物质排泄不畅，使睾酮分泌减少，导致性功能障碍和男性不育症，甚至于发生睾丸坏死。根据调查，勤于运动的男人发生勃起障碍的可能性只是习惯久坐男人的1/2。

如果你在驾车的时候正好发生感冒或胃肠道炎症，也会导致你反复发作泌尿系统感染。如果你又恰巧喜欢吃辛辣食物，有亲近烟酒的嗜好，平时喝水少，还经常憋尿，直接刺激尿路，还会加重前列腺的负担，引起前列腺的问题。

## 运动是男人的健康引擎

### 1. 生命在于运动，性爱是体现生命本源的最高形式。

如果男人没有健康的体魄就不会有和谐的性生活以及完美的婚姻生活。所以不管男人们的工作有多繁忙，每周都必须定期做些运动，每次持续时间应在30~45分钟，运动心率应控制在100~124次/分之间。运动一段时间后，他和你就会慢慢地感受到在性生活中有了不一样的愉悦。

合理的体育运动对于男人来说不仅能大大改善性生活的质量和乐趣，还能减少阳痿的发生，明显增强久违了的性欲。因为运动能调节植物神经的机能，改善内分泌系统，使脑垂体分泌激素的功能得到明显改善，从而促使体内的雄性激素、睾丸酮含量增多，性欲也因此大大加强了。

### 2. 长时间开车容易造成前列腺局部充血，使前列腺液排出受阻，而成为慢性前列腺炎发病的主要诱因之一。

因此，一定要让他在工作的间隙，每隔1小时休息5~10分钟：散步、慢跑、做体操，通过运动，腹部、会阴区和臀部肌肉，促进前列腺局部的血液和淋巴循环。他持续开车最好不要超过半小时，如果行程很长，让他最好在途中适当地下车者休息。





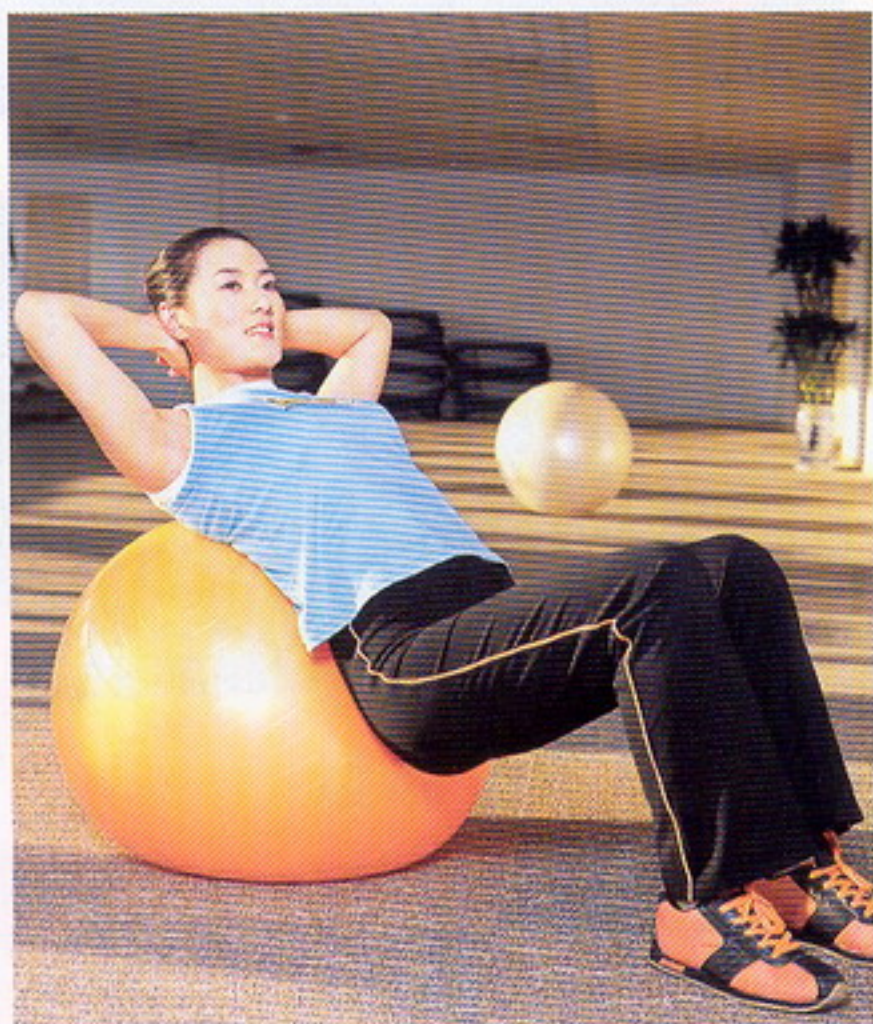




护士是健康的天使，这些白衣天使又是怎么保卫自己的健康呢？让我们来看看北京市和平里医院的三位护士的健身方式吧！

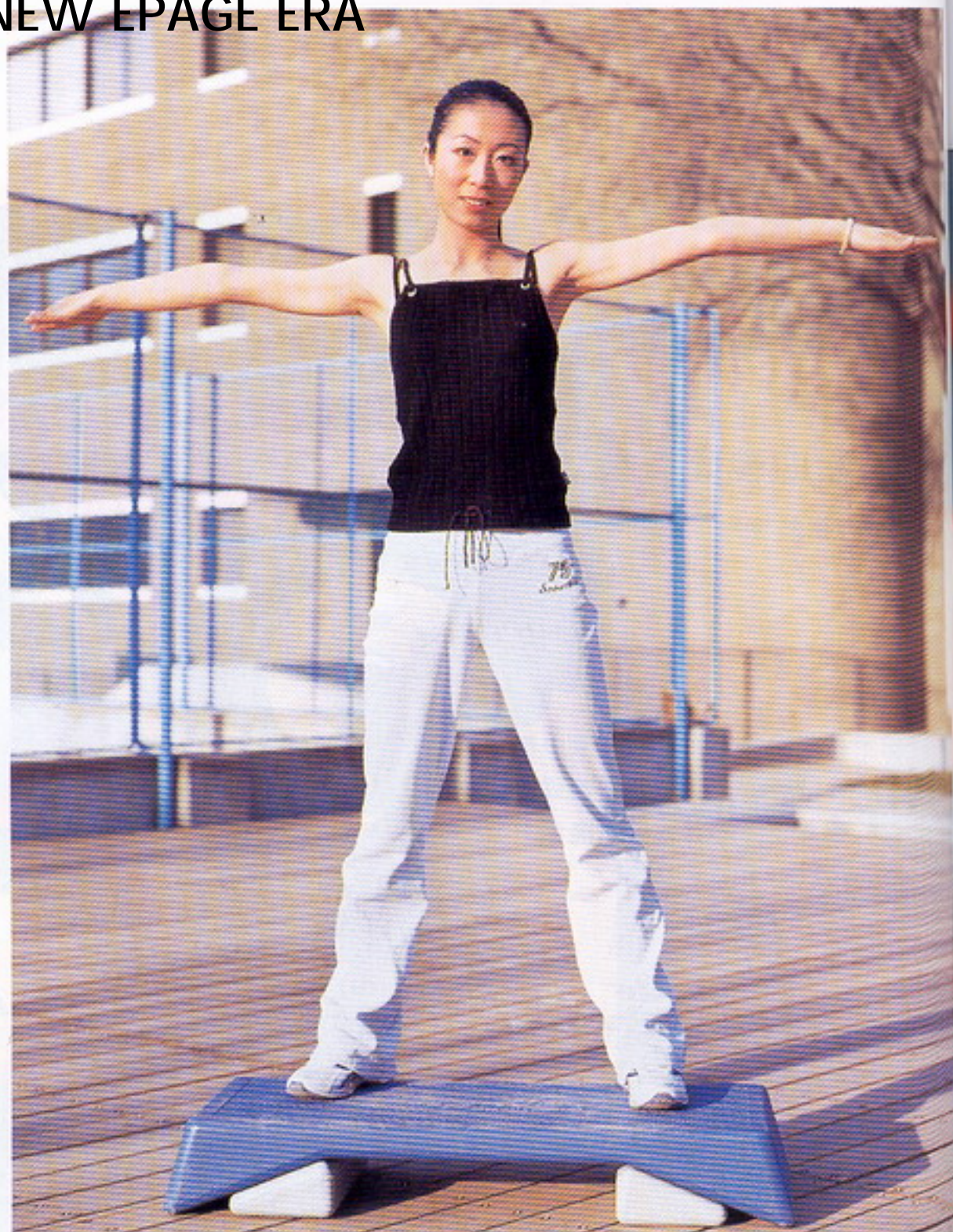
撰文：周大新 摄影：石添友 化妆：薇薇  
场地提供：丽都广场世纪宝迪健康城

# 三个护士的健身运动



## 2 热爱健身球运动的王婷

**爱球感受：**健身球是一种塑造身材的辅助工具，可以锻炼我的胸、腹、背、臀、腿等处的肌肉群，而这些肌肉群在保持身体平衡、改善身体姿势以及预防运动损伤等方面都发挥着重要作用。不仅如此，健身球还锻炼了我的柔韧性、力量、平衡性、姿态和心肺功能。我喜欢健身球的另外一个理由就是它不受场地的限制，可以随时随地使用，比如在室外、在沙滩，或者在外出度假时，我都可以用它锻炼身体、放松身心。



## 1 热爱踏板操运动的徐晓薇

**爱板感受：**踏板操就是在踏板上做健美操的动作和步伐，它针对性地锻炼了我的下肢和臀部。由于它的安全性要比一般健美操好，所以我非常喜欢。踏板操主要是在踏板上不停地上下移动，跳跃性动作相对较少，自然使下肢关节具有明显的屈伸和缓冲，最大程度地避免了长时间跳跃造成的运动损伤。

## 3 喜欢有氧自行车运动的张若冲

**爱车感受：**我之所以喜欢有氧自行车运动是因为它属于“有氧代谢运动”。这种运动做起来既耗费卡路里又不会让人感觉过分吃力，能够非常好地燃烧脂肪。每周3次每次50分钟的有氧运动不但提高了我的心肺功能，还能帮助我保持身材，因为每次50分钟的有氧自行车运动能消耗掉400~500卡路里的热量。骑有氧自行车的时候，手臂、胸部和腹部在内的所有的肌肉都在运动，所以我臀部和大腿都保持着优美的线条。







## HE健身正流行

世界上一些国家悄然兴起的HE健身,成为目前体育健身的一种新时尚。H是HAPPY(快乐)的缩写,而E是EASY(轻松)的缩写,HE健身就是指轻松而快乐的健身方式,它正以6大独特的优点风靡全球:

摄影:秋涛@轮studio 化妆:尉智慧 模特:刘倩

1. 体能消耗少。轻负荷、消耗少,既能对身体各系统的功能起到调节作用,又能使锻炼者心情舒畅。
2. 运动方式灵活。HE健身不必拘泥于任何固定的健身方式,一切皆随心所欲。
3. 技术要求低。HE健身没有过高的技术与规则要求,只要按自己的意愿运动就足够了。
4. 经济负担小。HE健身不必为高昂的健身花销而苦恼,在公园、马路、广场、家里都可以进行。
5. 时间要求松。健身的时间要求可以完全依人的体力、兴致等具体情况而定。
6. 锻炼轻松化。你可以在完全放松,几乎没有任何心理负担的情况下从事健身活动,摒除一切不利健康的情绪影响,使其不仅是健身的过程,而且还可以怡情悦性,消除精神紧张。

THX FOR UR READING



现在什么最流行怎么减肥？当然是针灸减肥！  
针灸减肥真地有那么神奇吗？来看看我们的瘦身女主角  
为你倾心讲述的真实瘦身体验吧！

# 针灸让我瘦了35斤！

撰文：焦洁、飞儿 摄影：秋涛@轮studio 化妆：尉智慧

## 胖美人宣言

我，18岁最美好的那年躲在脂肪中度过……

之后，随着年龄的增长，智商以几何倍数增加，以至于我有更多、更完美的理由说服自己——我并不是很胖！我也从没有尝试减肥的念头，因为我真地真地把自己骗得很好，我甚至可以低头对着我的胖肚肚说：“你很可爱哦！”偶尔，只是偶尔，我在暗地里祈祷能离开这个所有人都喜欢“瘦骨仙”的时代回到唐朝，只要给我这个机会，我一定迷倒所有的男人，在唐朝当个倾国倾城的小才女！

作为一个从事自由职业的插图画家，我有很多理由不运动：我的工作繁忙，每天有10个小时以上坐在电脑前不停地画画。长时间坐着导致的腰酸背痛颈椎错位和肌膜炎让我理直气壮地用美食犒劳自己，并且在饭后的第一时间躺下休息。

同样，更多的脂肪也理直气壮地随之而来，刚巧它们都对我忠诚不二，不离不弃。

身材的变化事小，那不过是外观的一点点遗憾而已。但是严重的问题还在后面——脂肪也带来了诸多不健康因素，细数让我的心一截一截地凉了个彻底。正值我开始对那些忠心耿耿的脂肪疑惑的时候，我的一个朋友为了结婚拍一套漂亮的婚纱照而开始针灸减肥，看着她神乎其神地说针灸多么神奇有效，我不禁蠢蠢欲动，干吗不试试看呢？这句话听起来似曾相识——经常在电视广告上面听到！不过，看着镜子中已然吃成一个胖娃娃的自己，还是觉得减肥到了有一定“必要性”的时候了……

## 鸡蛋、黄瓜、西红柿、牛奶是我全天的食物

赤裸得躺在干净的一塌糊涂的诊疗床上，动员所有感官准备迎接那些一次性银针的刺痛，没想到竟然在针灸师谈笑风生地叮嘱完所有的注意事项之后，几十支银针已经安然屹立在那些穴位上！当时我心里的想法只有一个字：“中医真是博大精深！”

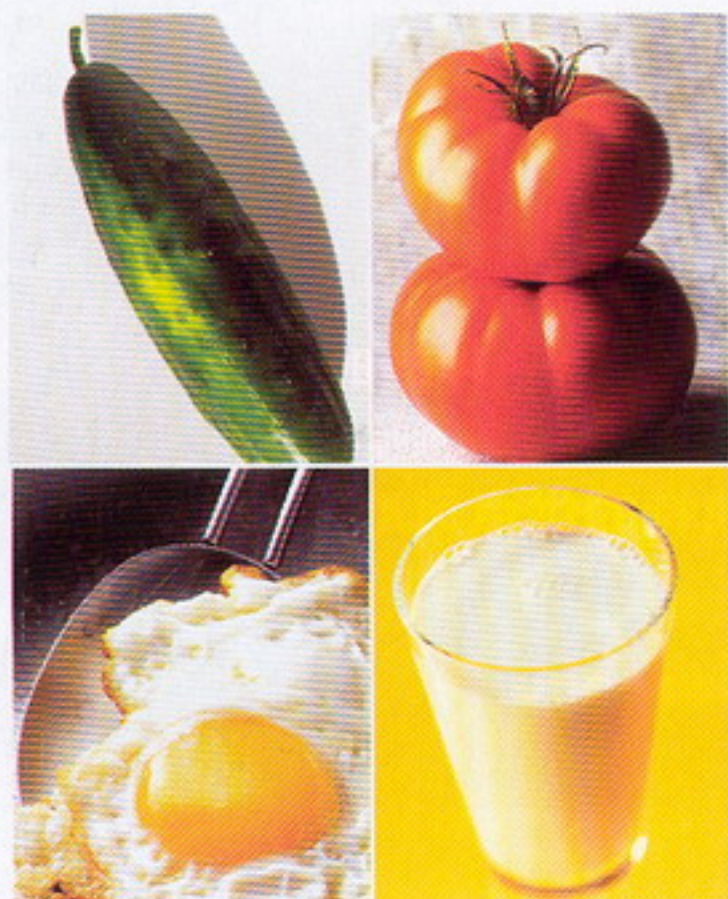
刚刚开始针灸的一个星期是最需要毅力和自我控制的，因为首先要改变自己不良的饮食生活习惯，所以食量要严格控制。根据我严重超标的体重，医生嘱咐我每天吃的定额是：“鸡蛋、黄瓜、西红柿各两个，牛奶500毫升”，我不禁想问：“早餐吃这么多？！那我午餐吃什么？”遗憾的是，这些是我全天的定量……

不过奇怪的是，除了难熬的第一天，后面的日子我并没有如想象中的那般饥肠辘辘，只是嘴馋，馋所有看上去好吃却不能吃的东西……这种情况让包括我自己在内的一些人难以置信。因此我只好再重申一次：“中医还真的是博大精深呐！”

这一个星期，体重刷刷啦啦地减少了7斤！说起来有点恶心，可是当时我真的在盘算，如果是猪肉的话，7斤，那是好大的一块啊！

之后的日子就在规律的生活中心度过。时间：隔天针灸一次，针灸后可以用规定内的食物，当然不再是鸡蛋、西红柿、黄瓜啦！地点：家和医院两点一线。人物：我、医师、以及若干志同道合且在诊疗床上赤裸相见的女孩子，而体重自然成了我生活的“中心思想”。早上先上洗手间，然后满怀期待地“登”上体重秤，看着减少的数字心

满意。红扑扑的面容，之后的正常工作。





## 针灸减肥的4个疑问

针灸减肥真地有效吗?

是的。针灸减肥是通过调整神经及内分泌功能,一方面抑制亢进的食欲,减少进食量,同时抑制亢进的胃肠消化吸收功能,控制机体对营养物质的吸收,配合控制饮食,从而减少机体能量的摄入与储存;另一方面,针灸可促进能量代谢,增加能量的消耗,促进体脂动员及脂肪分解。

需要节食吗?

针灸减肥并不提倡过分控制饮食,但应适当控制甜食和油腻食物,减少脂肪和糖的摄入。

需要做运动吗?

配合适当的运动会让针灸减肥事半功倍,但你并不需要做到剧烈的运动,而可以做一些简单的操,或是散散步。

腹部脂肪较多的人,在睡前做20分钟左右的腹式呼吸及按腹活动,对减少腹部脂肪及通便很有好处。

你真地适合做针灸减肥吗?

减肥最合适的年龄是在22~50岁之间,因为这年龄的人容易产生肥胖,但人体各方面的功能较健全,通过针刺治疗较易调整内在功能,促进脂肪分解,达到消脂减肥的目的。



### 瘦身女主角档案

姓名: 焦洁

年龄: 24岁

职业: 插图画家

肥胖史: 从小学4年级开始发胖, 体重一度达到79.5公斤!

减肥经历: 从2004年3月15日~7月20日, 接受了历时近4个月的针灸减肥, 目前体重是62公斤, 共减去了35斤!





## 捉“馋虫”和“懒虫”

慢慢地，我的生活越来越有规律，一反我原来晚睡晚起吃饭没规律的习惯。也许是针灸起到了调理内分泌和神经系统的作用吧，我的睡眠质量大大提高了，每天只睡7个小时就精神饱满了。同时，我的肚子里少了油水，脸上的包包也不见了！呵呵，每天活在一个“蒸蒸日上”的状态中，感觉还真是好呢！

不过，减肥时候的难题也是很多的，第一大敌人就是“馋”！正所谓“馋”字当头一把刀啊！当初也是因为馋害得我要这么折腾自己来减肥。每当看到以前自己喜欢吃的“三高食品”简直痛不欲生！百抓挠心都不足以形容我当时的“形象”，唯有一个办法，就是随身带一个小本子，把所有想到的自己想吃但是又不能吃的东西都记在本子上，畅想着将来有一天把这些东西统统都吃一遍来补偿自己！

减肥的第二个敌人就是“懒”，我偏偏是我见过的所有人当中最最懒的一个，其程度令自己发指……所以，让我配合做针灸师教的减肥操更是困难！其实，操也只不过是5节：手背后扭腰100次，手放在肚子上扭腰100次，伸展双臂转身100次，侧卧抬腿各100次，揉肚子顺时针和逆时针各100次……由于我的懒啊，这些操每天能被我做上半遍都实属幸运！好在医师规定的每天散步一个小时我倒是执行得不错。

## 新版“瘦身男女”

一个半月过去了，我的第一个针灸疗程做完了，查查记录一看——哇，我瘦了18斤！男朋友乐得眉开眼笑，也蠢蠢欲动要和我一起减肥。既然这个“大肚子”的家伙有了这个意向，我当然二话不说地拉着他和我一起去减肥喽。

他的加入倒是让我的减肥更加顺利了。首先，原来在家偷吃东西的时候还可以骗他说“这个是人家医师让我吃的嘛”，不做操也可以谎称“医师说今天不用做了”，现在除了隔天检查一次我体重的医师，还加上了一个24小时跟踪监督的男朋友！

双重监督下，我倒是顺利地度过了第一个减肥的平台期，体重继续稳步下降！好在他的加入使我不必再满腔口水地看着他吃饭了。哈哈，现在谁也别馋谁，“本是同根生，相煎何太急”！而且我再也不用一个人形单影只地去河边完成一个小时的散步顺便被人怀疑“想不开”了。

直到2004年的6月份，我们两个由于工作太忙和外出旅游暂停了针灸疗程。此时，我们的衣柜已经进行了两次“大换血”，裤子的腰围小了又小，当初一件件硕大的衣服都被收进了角落，成了我们减肥前一段苦涩回忆的证物。我俩也一反常态地热衷于参加朋友的聚会，然后带着众人的称叹和羡慕满载而归。■

## 后记

不过话说回来，世界上也没有完美的事情，  
由于我没有扎最后的“定型针”  
(也就是巩固疗效使以后不再反弹的疗程)

就暂停了疗程，从第一次开始放纵自己的食欲之后，胃口越来越大，  
馋虫越来越多，我那些愚忠的脂肪又慢慢地跑了回来……

早知如此当初乖乖听针灸师的话坚持下来多好啊！

唉，只能仰天长叹一声：

“反弹真可怕！将针灸进行到底！”



伸展双臂转身



手放在背后扭腰



揉肚子顺时针和逆时针



侧卧抬腿



# YYePG, THE NEW EPAGE ERA

是哪个美眉如此出众，在大吃大喝的派对季节，身材依旧摇曳生姿？面容依旧粉嫩玉润？跳起舞来活力四射，说起话来俏皮可人。想成为这样一个窈窕香艳的健康美眉吗，来自日本的“超级几丁质”一手打造！

## 健康瘦 秀健康

——派对美人：瘦身与美颜双保养

### “超级几丁质”如何打造“派对美人”？

想要成为派对舞会上的焦点，你的魔鬼身材与靓丽姿容一定要秀出来。在日本东京、中国北京、上海等一些大城市里，一些时尚美眉的小提包里已经装入了一种叫“超级几丁质”的瘦身食品，只要餐前一小包，就可以不必忌讳派对上的各色美食，瘦身效果照例显现！

“超级几丁质”可将脂肪等高热量物质变为不被消化的乳胶体，不被人体吸收而直接排出体外，减少热量的吸收，从而达到瘦身效果。而且，几丁质是自然界中唯一带正电的单体，可中和体内带负电的自由基、脂肪、胆固醇、重金属等物质，从而达到调整肠胃功能、增强机体免疫力、延缓衰老的美颜功效。“瘦身与美颜”——“超级几丁质”让你一举两得。

### TIPS 超级几丁质温馨提示：

- 1 塑身纤体的美眉：每日于中餐及晚餐各以适量开水服用一包，建议持续服用两个月，达到纤体瘦身及调整生理代谢的目的，而后每日一包维持效果。
- 2 维持体重的美眉：每日于晚餐(或主餐)服用一包，再依日常交际应酬等做弹性调整。
- 3 高胆固醇美眉：每日于晚餐后服用一包。



### 超级几丁质美人秀——

有如下愿望的美眉是我们的打造对象：

- 身材苗条** 因职业关系特别需要保持完美身材与良好形象的白领、演员、模特、艺术院校学生、运动员、空中小姐等
- 永葆青春** 虽然年龄增长，但仍要保持青春姿容的主妇、产妇等
- 健康活力** 希望强化免疫力，保有旺盛精力的女性
- 知性聪慧** 想降低体内脂肪及总胆固醇者，提升智力与思维能力的女性
- 温柔体贴** 该食品男士用也可，可有效减肥瘦身，延缓衰老，是关怀亲密爱人的健康礼物

### 超级几丁质6大魅力展现

|      | 超级几丁质超凡魅力  | 市售其他甲壳素商品                         |
|------|--|-----------------------------------|
| 吸收性能 | 最新微细颗粒剂型，可口的树莓味道，口感佳，溶解快   | 锭剂、胶囊剂型，其溶解效果较差                   |
| 服用要求 | 餐前、餐中或餐后立即服用皆具良好效果   | 餐前30分钟前服用才能见效                     |
| 效果显现 | 添加墨鱼透明软骨甲壳素，属β型甲壳素，其生物活性精纯度较高、分子量大                                   | 皆自虾蟹外壳萃取，属α型甲壳素，其生物活性、精纯度较低、分子量较小 |
| 专利配方 | 专利配方添加卵磷脂、植物性固醇、柠檬酸等，可将脂肪分子及甲壳素分子先行分解成小分子，使二者接触面积与几率增加，达到提升油脂包覆效果的目的 | 无                                 |
| 副作用  | 无  | 可能发生便秘                            |
| 含量   | 有效成分高，每包2克，分量足   | 有效成份含量普遍介于每锭160毫克至300毫克之间         |

- 纯日本原装进口新型健康食品“美粒人生 超级几丁质”
- 日本式通信贩卖(邮购)销售系统为您提供优质而满意的服务
- EMS邮局特快专递为您送货上门见货后再付款，省心又安心
- 通信贩卖**限定销售**！运费及代收货款手续费**全部免费**！

**惊喜！** 会员特别优惠价格：  
只需**320元/盒** 每盒可省**60元**！

- 2g/包 \* 40包 = 80g/盒 零售价：380元/盒



- 订货方式(所订商品从您正式订购起到收到商品需要3~5天)
- **免费热线电话800-890-9890**  
[09:30~18:30周六周日正常营业(五一、十一、春节休息)]
- 免费热线传真：800-890-9036 (365天24小时接收，传真上请写明：  
1. 超级几丁质订货单 2. 姓名 3. 邮编 4. 住址 5. 电话 6. 性别 7. 年龄 8. 订货数量)
- 网上订购 [www.jmj800.com](http://www.jmj800.com) E-mail: 800@jmj800.com
- 手机用户及未开通800业务的地区请拨打：  
0411-82531212 82531318 82531157 传真：0411-82531238
- 中国首家日本式通信贩卖专业公司 **JMJ精美健公司**  
大连市中山区同兴街25号世贸大厦5009 邮编：116001



还记得小时候玩的金鸡独立的游戏吗？还记得在回家的路上，你调皮地从窄窄的马路沿上晃晃悠悠地一直走下去吗？这就是我们的平衡游戏。它不仅能提高我们的平衡能力，还能帮助我们减去脂肪，使肌肉更加强健、身体的柔韧性更好！现在就跟着我们的健身教练，全面挑战你的平衡能力吧！

撰文：向日葵 摄影：秋涛@轮studio 化妆：尉智慧 模特：刘倩 场地提供：远洋新干线接待中心

# 平衡游戏中减肥



健身教练：樊澄(中体倍力)

## 平衡锻炼 A计划

每周做2~3次这种练习，中间间隔1~2天。刚开始做时，可以先做2组（选择6个动作依次练习）平衡练习，每组动作重复8~12次，每组之间间歇1分钟。然后可以慢慢将练习量增加到3组。

## 平衡游戏

### 为什么能帮你减肥？

这是因为，在一个不稳定的平面上，你的身体更不容易保持平衡，这样你自然需要组织比常规运动更多的肌肉来保持稳定，在锻炼肌肉的同时，你也消耗了大量的热量，脂肪就这么轻而易举地“溜走”了。当然，如果你是个初练者，就不需要借助哑铃等轻器械进行平衡练习，可以先在不稳的平面如沙发垫上做动作，慢慢地增加难度。只需持之以恒，你就会惊喜地发现，足不出户，又没有增加锻炼时间，你却变得更苗条，肌肉也更紧致了。

1



身体右侧对着枕头，双脚微分，双手放在臀部或是各握一个哑铃，胳膊停在身体两侧。腹部收紧，右脚向右跨一步，与肩同宽，踏上枕头。双膝微屈，向枕头倾斜，重心放在脚跟。（如图1a）

腿伸直，左腿往右跨一步，踏上枕头。（如图1b）。然后左脚迈步，慢慢走下枕头。转身重复这一动作，这次左脚先踏上枕头，下来的时候右脚下行。

重量：5~10磅的哑铃（1磅=0.4536公斤）。

效果：锻炼臀大肌和大腿股四头肌，以减去多余的臀部脂肪。

在进行平衡练习之前，需先做5分钟的热身运动。热身运动包括快走、慢跑或跳绳5分钟。然后，增加一些单腿跳的练习，使脚踝关节和膝关节活动开。最后，直立在其中一个平衡工具上，慢慢抬起一只脚，朝各个方向活动20次。换另一只脚做同样的动作。



# 2

右脚站立在靠垫上，右腿伸直，左腿微屈，脚轻轻离地。右手握一个哑铃，胳膊垂在体侧，掌心向内，左手放在左臀上。右腿保持挺直，臀部、后背前后伸缩调整，直到躯体与地面平行，右臂下垂，与肩成一条直线。（如图2a）身体恢复直立状态，手臂上提将哑铃举过肩膀，再举过头顶。（如图2b）屈右肘，将哑铃往下放到肩部，再往下回到原位。重复直腿硬举、蜷体和推举动作。然后换另一面重复。

**重量：**5~8磅的哑铃。

**效果：**强化臀大肌、竖脊肌、三角肌的前部和中部，同时强化腰背肌，并减去腰背部、臀部、三角肌的多余脂肪。

**特别提示：**

为了保证安全，不要在光滑的平面上做这套运动，可考虑在辅助设备下铺上防滑垫。



在平衡练习过程中，配合加入一些其他运动，可以起到事半功倍的效果。

**伸展运动：**以伸展核心肌肉来完成整套动作，每个伸展动作持续30秒，不要弹跳。

**有氧运动：**每周3~5天，持续做30~45分钟的有氧训练，包括一些稳定练习和间歇训练，以训练你的心血管系统并燃烧更多的卡路里。

# 3



双手各持一个哑铃，胳膊放在身体两侧，掌心向下，面对枕头一端站立，注意挺胸收腹。（如图3a）向前迈一大步，踏上枕头，屈双膝，让前膝的垂直面不要超过脚尖，后膝弯曲成90度，后脚跟离地。前跨步的时候，屈曲双肘，将哑铃举过肩膀时，手掌向上弯曲。（如图3b）向后一步，回到初始动作，胳膊伸直放下，掌心内旋。换另一只脚重复同样的动作。这样即完成一套动作。

**重量：**5到10磅的哑铃。

**效果：**强化臀大肌、股四头肌、肱二头肌，减去臀部、腿部、手臂的多余脂肪。

**Q** 我很少做运动，刚开始做平衡锻炼有些吃力，我还能坚持下去吗？

**A** 不用担心。如果你从来没进行过平衡锻炼，或是已经3个月以上没有进行过任何力量训练了，那么你可以从“菜鸟方案”做起，先不借助那些平衡锻炼的工具，而仅是站在稳定的平面上做这些练习。一旦你学会了正确的动作及调整方法，或是感觉自己已经完全能在不稳定的平面上保持平衡了，就可以慢慢增加锻炼的难度：在地板上做一套动作，再在平衡工具上不用哑铃做一套动作。3~4周以后，你就有能力借助平衡锻炼工具做完全套动作了。



# 4



- 动作不要太快，幅度不要过大，这样很容易失去平衡。
- 除非特别小心，不要在不稳定的平面上做弹跳动作，如果没有较高的平衡能力，不要轻易尝试这种特别需要稳定和控制力的动作，以免造成伤害。

四肢触地，双手平放在地板上，手前面放一个枕头，手腕搁在肩膀下，膝盖放在臀部下。分别将腿向后伸展，并拢，用脚掌取得平衡。收

缩腹部，让身体从头到脚形成一条直线。举起左手，放到枕头上，同时保持平衡。肩膀始终放在腕部上方。（如图4a）然后放右手。（如图4b）接着将右手放回到最初的位置，然后是左手。这样，就完成了一套动作。接着做这种上上下下的动作，保持腹部收缩，板块不动。

**效果：**强化腹肌、胸大肌、三角肌、肱三头肌、腿部肌肉，并减去腹、肩、腿部的多余脂肪。

# 5

左腿站在靠垫中间，右腿轻轻离地，靠近左小腿。左手握一个哑铃，放在体侧，肘部稍弯，掌心向内，腹部收缩。右臂向右侧伸展，与肩同高，掌心向下以保持平衡。（如图5a）屈左膝，成下蹲式，同时举左臂，向左侧伸展，与肩同高。（如图5b）伸直左腿，放下左臂。重复下蹲和伸展动作，然后换另一边的胳膊和腿，做同样的动作，这样就完成一套动作。

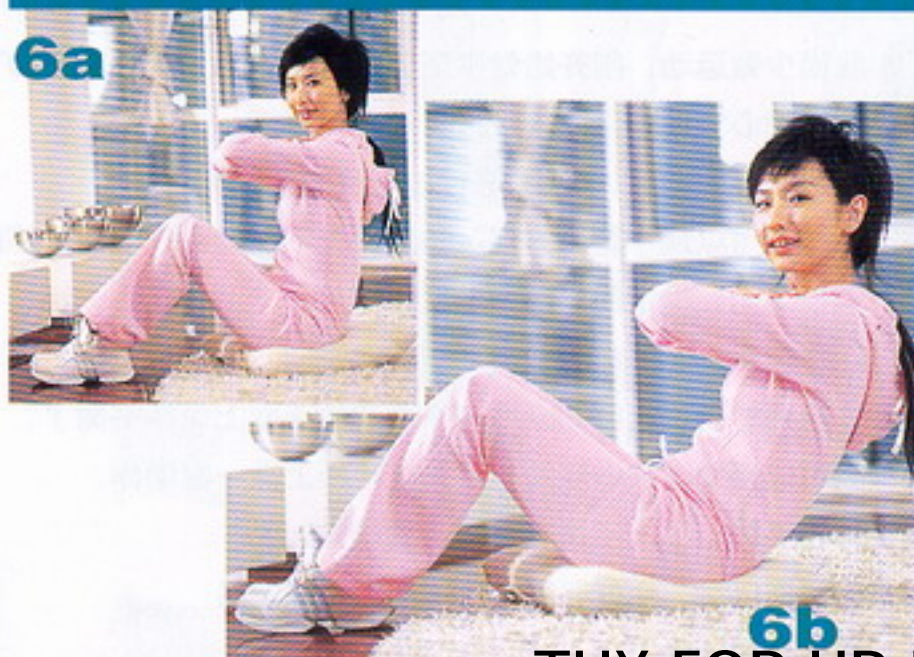
**重量：**3到5磅哑铃。

**效果：**强化臀大肌、股四头肌、股二头肌、三角肌，并减去肩和大腿的多余脂肪。

- 除非马上要摔倒，否则在运动过程中最好不要经常放下胳膊或脚来调整平衡，这样做会使运动效果大大降低。
- 不要将平衡工具放在不稳定的表面上，如光滑的地板上。这样很容易导致运动伤害。



# 6



上身挺直坐在靠垫上，双膝屈曲，双脚平放在地板上。双腿并紧，双臂在胸前交叉。（如图6a）如果想增加运动难度，不妨将指尖放在脑后。腹部收缩，骨盆倾斜，使躯体尽量往后下方的地板倾斜：在保持双脚不离地的前提下，尽量往后倾倒。（如图6b）在返回初始动作时，保持脊骨平衡。

**训练效果：**强化腹肌、背伸肌，减去腹部的多余脂肪。

- 练习的时候，别忘了时刻注意控制你的核心区域（收腹）。要知道所有的平衡训练都是围绕人的核心区域进行练习的。
- 在稳定的平面上做阻力练习的时候，增加的力量要适度，哑铃的重量不能过重，否则会使你的曲线变形。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

# 有一种礼物 惹火他

那天晚上，晓雪和老公依在床上闲聊，老公温情脉脉地问她：“宝贝，情人节就快到了，你想要什么礼物呢？”晓雪歪着脑袋，嗔怪地冒出一句：“为什么问我呢，送礼物是要保持神秘感的。”

“是吗，亲爱的，那好，我送你的礼物现在保密，你给我的礼物也要让我惊喜喽？”

老公开玩笑来，他们笑做一团，在晓雪轻启衣扣的一刹那，她发现自己的酥胸处竟有一点点下垂！

毕竟孩子已经两岁了，在生过孩子之后，胸部不仅出现了下垂，还有回缩的情况，使自己感觉好像也老了不少，一丝哀怨掠上面庞，晓雪下意识地裹紧了胸部，心里想：我拿什么送给他，我的爱人？晓雪有了美胸的念头，她认为这是送给爱人最好的礼物。

既然脸和手都可以通过美容来抗衰老，要想保持胸部的坚挺和饱满依靠什么呢？

## 遭遇丰乳剂与精油按摩

她首先想到的就是美容院。美容师先是推荐她进行精油按摩丰胸，她看见美容师在给一个客人治疗时在胸部又抓又捏，心里一阵反感，就断然拒绝了。接下来美容师又推荐她买丰乳剂，很贵的价格，她丰胸心切就同意了，开始抹了几天还真大了点，后来工作一忙就停了，胸部又缩回去了，晓雪有点失望。

**医学专家一点通：**丰乳剂通常含有较多的雌激素，外用于乳房上能被皮肤吸收，使乳房暂时增大。但一旦停用，就立刻回缩，许多女性长期使用后出现了月经不调、色素沉着、皮肤萎缩等症状。美容院看推销这类丰乳剂不行，就以精油按摩可以活血丰胸的说法招揽顾客，但实际上这类精油依旧含有雌激素，使顾客的胸部在短时间内增大，一旦停用就会恢复原样。

## 两对乳房的故事

在经历了丰乳剂、针灸、药物等丰胸方法屡不见效果后，晓雪失望之极想选择手术丰胸。在医院的整形外科诊室里，她看见了硅胶制作的乳房，那个半透明的软软的东西将被放入她的胸部，她顿时想到开刀、流血，感到好怕怕的。而且一想到自己的爱人抚摩的是……她就觉得浑身不自在，最终还是逃离了整形医院。

**医学专家一点通：**手术丰胸令人最满意的一点就是立竿见影，手术效果精确。但手术隆胸具有一定的风险性，一旦硅胶泄露非常容易致癌。而假体的逼真性和组织的相融性也令人大为头疼。有这样一个真实的事例：一个姑娘在年轻的时候做了丰胸手术，当时她感到非常满意，可是随着年龄的增大，肌肤的松弛，她感到自己好像有两对乳房。因此，手术丰胸存在缺陷。

## BRAVA 造就美胸

近来市场上有了一种从美国进口的BRAVA丰胸系统，晓雪就抱着试试看的态度亲身体验了一把。因为是冬季，她藏在身体里面，一点都不影响日常生活。这样过了三个星期左右，晓雪觉得胸部明显长高长胖了，肌肤也变得白白嫩嫩的。晓雪知道，它真正地长大了，心里美美地想：给他的最美的礼物，就要被我制造成功啦！

**医学专家一点通：**在医学美容界，著名的整形外科医生Roger利用著名的“组织扩张原理”发明了丰胸塑形系统BRAVA，经过了两次临床验证后显示：每位使用BRAVA的临床女性通常每天能增长她们自身组织1-1.5ml，持续使用10周，乳房容积平均可增大100cc，近似于一个罩杯大小，甚至出现乳沟现象。

BRAVA可以给胸部的细胞一个温和的拉伸力，促使新的组织生长——让胸部变得越来越丰满和挺拔！由于这个非手术方法是让胸部自己真实地长大，所以有自然的外观和触觉。你的乳房在它的帮助下，肌肉紧实，组织坚挺，活力无限，胸部自然总是挺拔俏丽，许多好莱坞明星就是用它来抗胸部衰老的呢！



B R A V A

专家温情热线：021-63609960 021-63601188  
地址：上海市南京东路409-459号1210室 上海艾怡美容制品有限公司  
www.bravachina.com

NEW YORK • LONDON • PARIS • MILAN • TOKYO • SEOUL • SHANGHAI • HONGKONG

## 《健康之友》读者专享活动

- 填写本页“体验申请表”并在1月31日前寄至“上海市南京东路409-459号置地广场1210室 BRAVA体验申请组收（200001）”，您将有机会亲身体验BRAVA带来的全新塑胸理念；
  - 国内著名整形美容专家为您做现场指导和咨询
  - 健康美胸技巧传授
  - 感受BRAVA一对一的专属服务
  - 活动还特设了现场抽奖，给您带来大惊喜
- (幸运读者获赠礼品，仅限上海地区)



(本表格复印无效)

## 我要感受BRAVA全新塑胸理念

☐ 订户 ☐ 零购读者

姓名：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_

联系电话：\_\_\_\_\_ 手机：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

注：上海艾怡美容制品有限公司保留最终解释权

## TIPS

### 经临床认证！

BRAVA是现今除手术之外经临床认证，并允许在医院销售的隆胸塑形系统。

### 权威！

该产品获得了世界权威机构美国食品药品监督管理局FDA认证。

### 增大一个罩杯！

BRAVA可让乳房真实地增大一个罩杯，并在停用BRAVA装置后持久地保持。

### 终身服务！

作为国际品牌的BRAVA有一个“一对一专属服务方案”，经美国总部培训的专业顾问将对您进行终身跟踪服务。

### 完美胸部！

BRAVA可以塑形美丽的胸部形态，对两侧乳房不对称，乳房下垂、产后乳房回缩及隆胸手术失败后的乳房重塑有很好的疗效。

THX FOR UR READING



整理：瑶瑶



## 明星健闻： 性感哈莉酷爱暴走

在《猫女》中，

哈莉·贝瑞扮演的猫女

不但美艳性感、身材妖娆，

而且还能出拳飞腿，健美得不得了。

但她将这一切都归功于了暴走。

暴走可以增大肺活量、加强背肌，

还可以温和锻炼膝盖和脚部肌肉等，

同时，用暴走来锻炼双腿肌肉

还是预防体力衰退的最佳方法。

此外，持续暴走还可以轻松减重、

塑造完美身型。

哈莉·贝瑞的秘诀在于每天至少走10000步以上，

因为暴走一开始是以糖分为主要消耗能源，

20分钟后才会正式燃烧脂肪。

## 健身沙拉：活动量不够不宜喝平衡性饮料

现在市场上大部分的功能性饮料都是运动型功能饮料，

像健力宝的A8、体饮、宝矿力水特、维体等。

这些平衡性功能饮料的成分与人体的体液相似，饮用后能迅速被身体吸收，

及时补充人体因为运动时的出汗所损失的水分和电解质，使体液达到平衡状态。

这些平衡性功能饮料含有维体氨基酸、柠檬酸、大豆活性肽等补充体能的成分。

假如你在和朋友健身、出游之后，或者是自己在家沐浴和起床后饮用，

他们都能帮助你迅速恢复体力和活力。

但是如果你只是轻轻松松地躺着享受假日阳光，

没有大量的体力消耗就喝这种饮料，

那么水中的钠元素会增加机体的负担，引起心脏负荷加大、血压升高。

所以不要任何时候都抱着你健身后才应该喝的饮料狂饮一通哦。

## 老法新练： 骑车新概念

骑单车是很多人都采用过的健身方法，可同

时也有相当一部分人忽略了骑车时的速度。对于一

个体重在65公斤左右的女性来说，将车速保持在每小

时12~14公里的话可以消耗大概560卡路里的热量，但

是如果你将车速提高到每小时16公里的话，一个小时就

能消耗大概835卡路里的热量。据此，我们向你推荐一

种骑单车的新方法：用最足的力气猛力蹬车，直到

自己坚持不住为止，但是不要停下，减慢速度至

平时的一般状态。然后再鼓劲猛蹬到坚持

不住为止，如此练习，一定能

收效明星。



## Office健身：闻橙香，添活力

繁忙的OL总是没有时间在健身房里

做大量的运动。分秒必争的你一定已经

从很多健身杂志上学会了在办公室做

的一些简单的健身操吧。但是你知道吗？

只要在办公室里放一个橙子，就能让你的

Office健身操事半功倍。

橙子的香味可以提高整个身体的运

动机能，在橙香中做运动能大大地提高你

的健身效率。同时，橙子的香味还能消除

Office一族在办公室压抑的气氛中产生

的紧张、不安感，让身体在运动时更加舒

展。所以，在办公桌上放上一个橙子，在

它的芳香中尽情地舒展你的身体吧！





## 孤独光荣

张楚吟唱《孤独的人是可耻的》。

心理学家反驳：短暂的孤独是种光荣。

孤独使你拥有在寂寞中怡然自得的能力。

它赋予你内省的力量，从而关照自己的心灵深处。

知觉到自我最深沉的需要与情感。

在孤独的时空里，你有了特殊的感受。

那些在人群中不曾有过的情绪、领悟、回忆、选择、决定……喷薄而出。

在孤独的时空里，你可以如同欣赏精致的艺术品那样欣赏自己。

如果以前你从未觉得自己是一种无价的艺术品，那么请尝试走进孤独。

在孤独的时空里，你更为敏锐。暂别人群不是因为排斥他们。

而是为了回归人群时有了更积极的态度和更灵敏的反应。

营造你的孤独吧，周末在公园的长椅上静坐几小时。

下班后无目的地徜徉在街头……只要你想，几小时的孤独唾手可得。

光荣的孤独，其精要在于它的短暂，而非永远。THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

黑色骑马服全套都为/GIVENCHY  
黑色帽子/ZARA

THX FOR READING



# 换一种表情 换一种思维

听，叶落的声音，从一个顶端到另一个顶端，  
发出舞者谢幕时，内心微弱的一声叹息。  
水滴，从一个湖泊到另一个湖泊，  
沾染一路风尘的颜色。

撰文：红伶 摄影：娟子 化妆：陈非  
服装助理：小龙 模特：于娜

如果我没有记错，我的生命曾是一场盛宴，我的眸子清透闪亮，  
我的发根饱满丰盈，我的指尖跳跃地翻越每一次触摸。  
我曾狂妄地在春天的草原上纵火，没有一次燎到我的裙裾，  
青涩的麦芒将火苗掐灭。我曾嚣张地在夏夜的城堡外一骑飞尘，  
没有一位王子，愿意走到冰冷的窗前，为我唱一支动情的歌。  
他们浮游在昏黄的光线里，像飞蛾追逐幻灭。  
或是蜷缩在明灭的壁炉前，拨动燃烧的木柴，  
长长睫毛的阴影投射在脸庞，嘴角却没有一丝表情。  
我不曾拥有秋季，我同枯叶一起，落在了湖畔，芦苇在身旁瑟瑟发抖，  
不远处的枝头，鸟儿相互贴近，依偎着取暖，只是取暖。  
或许，我该走去湖水的另一端，看看落叶的脉络，  
能否在我掌心的温度里微弱地跳动一次；  
或许，我该换一种着装表情，能否，  
层层包裹的心灵在尘埃里开出花来；  
或许，我该换一种思维方式，能否，  
冬季阳光在暮霭沉沉里焕发别样的光芒。

THX FOR UR READING





花纹大衣/ETRO  
毛背心/LAUREL  
裤子/AGNES B

## 我不会忘记 如何微笑

我的微笑，划破了一池鳞波。愤怒也好，失意也好，只要，在适时的时候，我还没有忘记微笑。理想的境地，如水流的高标，眼看着就要决堤，又退回初潮。我的表情，眼看着就要枯竭，可还是能给自己一个微笑。

我既不愿像繁花落寞地散去，也不愿像苍木孤独地老去，更不愿做永远新鲜的蝴蝶标本，没有血液，只有纸片一样的青春。我的生命，更像是棉花，开花时如花，结果时如果。

因为，生活不能日日如新。所以要让情绪，像缓释的药剂，长时间地散发功效。而微笑，是最佳剂量。

如果我今天，有一些焦躁，就赶快打开衣橱，找一件衣裳，能配得上我的微笑。总有一件那样的衣裳，不张扬、不低调、天衣无缝地贴合我的微笑。



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

如果我今天，  
有一些焦躁，  
就赶快打开衣橱，  
找一件衣裳，  
能配得上我的微笑。

绿毛大衣 / AGNES B  
绿花纹毛衫 / ETRO  
蓝格裙 / VERSAGE  
黑色线帽 / ARMANI JEANS

THX FOR UR READING



**有些时候，你的快乐，  
仅仅是因为一件美丽的皮草。**

**有些时候，你的快乐就是如此简单**

总有些时候，你觉得寒冷，而不是因为天气。总有些时候，你遭受放逐，而不是因为宴席散场。有些时候，你的快乐，仅仅是因为一件美丽的皮草。

不要对自己过于吝啬，不管是一次纵情的大笑，还是一段夸张的步履，或是一身浓重的色调。如果你习惯了温和的表情，就在适时的时候，放肆地笑一次；如果你习惯了规矩步伐，就在适当的时候，甩开双臂；如果你习惯了某一种装扮，就在适时的时候，换一身不曾尝试的打扮。

总有些时候，你觉得快乐，而不是因为心情。总有些时候，你觉得满足，而不是因为生活。有些时候，你的快乐，就是如此简单。



YYePG.COM NEW EPAGE ERA

绿毛大衣/AGNES B

绿花纹毛衫/ETRO

蓝格裙/VERSACE

粉色皮草围巾/SAOPALLO

MAX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA



绿色花纹背心LAUREL  
短衫/LAUREL  
裤子/SAOPAULO

## 怀念不如跳舞

你总是，一边走路，一边思考。你总是，若有所思，若有所想。季节太荒芜，思绪太繁芜，你的心头，又开始衍生杂草。生命已是如此匆匆，你又何必再去急急追赶。不妨试着，一边走路，一边歌唱。或者，一边走路，一边跳舞。

褪去利落的短打，换一身妖娆的裙装，彩色丝袜的缠绕，足以戒掉烦恼。多虑的空气过于疲惫，让年轻的脸庞过早衰老。

怀念不如跳舞，甩一甩裙摆，甩开落花流水的烦恼；想念不如跳舞，摆一摆双手，拒绝任何人在你的范围里预设信号。你的世界，你的节拍，行云流水，自在逍遥。

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

你的世界，你的节拍，  
行云流水，自在逍遥。

黑色毛外套 SAOPALLO  
毛衣 ETRO  
蓝色花裙 ETRO

THX FOR UR READING



## 情绪转换方程式

纷乱视觉，色调干扰。有一种颜色叫做阴郁，还有一种颜色叫做明亮。选一件明亮的衣裳，照亮阴郁的天空，也照亮郁郁寡欢的心灵。

你需要顺滑的面料，让皱褶的心情不再一团糟糕；你需要柔软的质地，让僵硬的表情不再滋生烦恼；你需要宽松，不要束缚，要呼吸轻松，血液顺畅。

你可以放纵地笑一次，也可以放纵地哭一场，或者醉到深夜，舞到天亮。却永远也不要尝试放纵情绪一味沉沦，一味忧伤。不要让灰暗情绪总是站在你的上方。

如果你的身边没有那么多可爱的人，那就没心没肺地甩一甩头，告诉自己还好我是可爱的。如果眼前没有一条值得开心的理由，那就假装一下，假装自己快乐无上。看一场滑稽电影，你就会膨胀成欢乐的爆米花。跳一支踢踏舞，你就会奔放如流，像音乐在流淌。

从低谷起跳，你的高度，会超出想象。

THX FOR UR READING

桔色大衣/GIVENCHY  
毛衣/SAOPAULO



我的那个她不是一个十分漂亮的女孩子，但是却性情温柔，十分地善解人意，我称她做：“我的可贴恋人”。我最初注意到她是从那片小小的创可贴开始的，我没有想到这么小小的一片创可贴却有着不同的选择，更没有想到她会有这么细腻的心思，将身边的人照顾得如此细致入微。

# 可贴恋人叫我怎能不爱她

**时间：**春季，一个晴朗的星期天

**地点：**网球场

**人物：**我们和她们

**情景回想：**我清楚地记得那天我们几个同事去打球，突然，小伟叫起来，他在拣球的时候被地上的小石粒划伤了手，血一下子流出来，我们几个男的一副大大咧咧的样子，连说没事。这时，她特别镇静地走过来，从自己的小包里拿出一片创可贴来，并嘱咐说：“这是邦迪创可贴，裹上它不会影响受伤手指的活动，照例可以打球，而且能保持伤口干净卫生，很舒服的！”我当时想：为什么受伤的不是我。

**时间：**夏天一个下雨的日子

**地点：**书店

**人物：**我和她

**情景回想：**从那天开始，我就决定要和她交往一下，她身上那种温柔镇定的气质特别地吸引我。记得那个细雨霏霏的下午我们为了避雨在书店翻书，我一不小心被纸划了一道口子，血渗出来，我正要用手擦，她的小手轻轻地搭过来，将一片创可贴给我裹在了手上，我说：“和上次网球场上给小伟用的一样吗？”她嗔怪地说：“不一样，这里含一种叫苯扎氯铵的药物，能杀菌抗感染，这么个雨天，你要小心伤口感染。”我当时特想吻她，不过，没敢。

**时间：**国庆节期间

**地点：**我的家里

**人物：**她、我和我的父母

**情景回想：**国庆节到了，我们去看看我爸妈，还特意买了两条活鱼，一进门，妈就张罗着让我们歇着，非要自己操办午饭，不一会儿，妈走过来问我是否有创可贴，她的手被鱼刺扎了。我下意识地将目光转向她，她说：“伯母，我去买。”匆忙到了药店，我说“来包创可贴！”她立刻补充说：“是邦迪防水创可贴。”原来这种防水创可贴有无数肉眼看不见的小孔，能真正做到防水、防菌又透气。我真喜欢她的细心。

**时间：**元旦前夕

**地点：**我们的新房

**人物：**只有我和他

**情景回想：**我们已经计划结婚了！我在想，我一定要把她和我们未来的这个家照顾好。但她对我说：“别担心我，我自己会照顾好自己。”我当时傻傻地问：“要是你的手破了，用什么样的创可贴呢？”她温柔地笑着说：“要是给你做饭洗菜的时候弄破了手呀，就用防水型的；要是我们一起旅游的时候有伤口，就用含药型的呗。”我好像从那片小小的创可贴看见了我们未来的甜蜜的生活。我想：能将创可贴用得这么细致的女孩子，真的让我感到踏实。



上海强生有限公司 上海闵行南雅路120号 邮编：200245  
消费者热线：8008201500

## ♥♥♥TIPS 爱妻学习版：如何成为他的可贴爱人

如果他受了伤，而且只是小小的伤口，在使用创可贴之前，首先要清洁伤口，确定伤口上没有脏东西和异物，然后可以在伤口上涂一些邦迪抗菌灵软膏保护伤口。

如果担心他的伤口会感染，建议他使用含药型创可贴，其药性成份可以有效杀菌，帮助他的伤口更快地愈合。在伤口痊愈期间，如果碰到他有接触水的时候，建议他使用防水型创可贴，防水型创可贴即防水又透气，可以防止水对伤口的刺激和水中细菌对伤口的感染。最重要的是，作为爱妻的你要多承担一些家务啦！

在伤口痊愈期间，伤口会持续产生分泌物，作为一种良好的卫生习惯，建议他每天至少更换一次邦迪创可贴，这种概念就像每天至少沐浴一次一样啦。

在更换创可贴的同时，不要忘记观察他伤口愈合的情况，相信你的关怀和细致的照顾可以让他更快地好起来。



被痛苦折磨的你寻思，心理咨询师或许可以给你开出有效的心灵止痛药。但是，你却始终没有走进心理诊所的大门，因为每小时200至800元的高额诊费让你难以承受。于是，你想向免费的心理热线求助，拿起电话前你又犹豫了：免费是否意味着专业水准与耐心大打折扣呢？

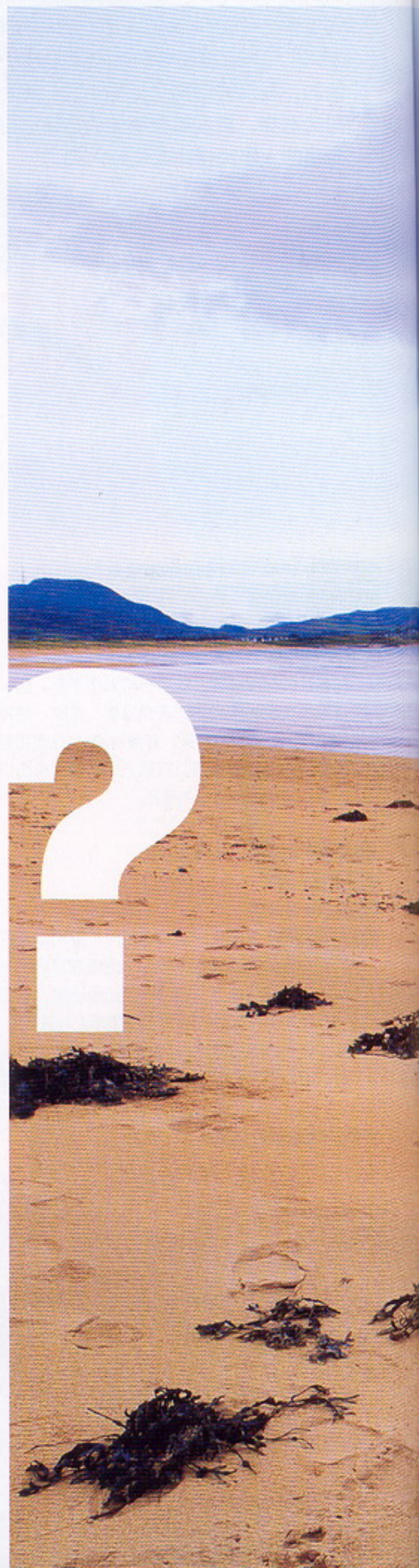
采访：马艳、噢噢、李晶

# 心理诊所高收费 免费热线能给你 多少耐心

琅琅，30岁，醉酒后与老板发生了一夜情。尽管酒醒后她曾以死来证明自己是无意的，但她的背叛还是把丈夫推上了绝望的悬崖。自己失业，妻子失身，生活似乎在残忍地蹂躏着他的身心，行将崩溃的他拨通了红枫妇女热线。咨询员听完了他的遭遇，客观地告诉他，在他从军的8年里，他扮演的丈夫的角色并不完美，是琅琅做出了超常的牺牲与奉献。既然琅琅能够以死来告白，他应该相信她一回。在一旁倾听的琅琅抢过了电话泪流满面：“终于有人替我说话了。”一个家庭因为红枫咨询员的专业与爱心，而躲过了分崩离析的浩劫。

其实，在坎坷的人生路途中，每个人都有需要心理援助的时候。如果你因为囊中羞涩、因为没有时间而无法走进心理诊所，你想过拿起手边的电话向免费的心理热线求助吗？你肯给免费的心理按摩吗？

THX FOR UR READING





## 电话咨询 VS 面对面咨询

电话咨询与面询的效果有差异吗？

电话咨询对危机干预比较有效，但有一定的局限性，即对咨询者在求助之后的情况往往难以了解，也很难建立进一步的咨询关系，不便继续给予帮助。

而青春热线的负责人陆小娅对电话咨询也有着客观地评价，她认为电话咨询的好处就是方便快捷，特别是碰到紧急情况的时候，抄起电话就能求救，而有些话也比较容易说出来，要知道，一些情感问题在面对面的情况下难以启齿。但是电话咨询获得的讯息少，能做的事情也少，还是有很大的局限性。面谈的时候咨询者的穿着、身体语言都是信息，这在电话中是看不见的。另外，面谈的时候可以去做很多的事情，有的时候心理医生不只是纯粹的谈话，还在运用一些其他的技巧，而这些是电话咨询无法实现的。





### 他们有专业水准吗？

是的，私人心理诊所收费不菲，每小时至少200元的价格让很多人望而却步。于是，高收费诊所与免费热线之间的巨大落差不免令人心生疑窦：天下真有免费的可口午餐吗？既然去私人诊所做心理医生能挣得不错的收入，那么热线的咨询员为什么要做同样的工作而分文不取呢？是不是他们没有足够的资质去做心理医生？

直面那些咨询员，我们有了答案。

青春热线的负责人陆小娅这样介绍旗下的咨询员：“我们并不需要那些闲着没事干的人来做咨询员。我们的咨询员都很热爱自己的本职工作，而且是各自领域的出色人物，他们是大中学老师、医生、新闻工作者、律师、高级白领、心理学博士……他们经过了严格的筛选。挑选咨询员时我们注重的是专业背景，他是不是学心理学的？而现在我们则着重考察他的人格是不是健康。我们的筛选手段包括心理测试。如果他自身就有心理问题，就算他非常热心我们也不会考虑的。因为这些人的助人动机可能有问题。他们会非常投入，希望通过助人来提升自我价值感，但他们也是最容易职业枯竭的。”

而青春热线的咨询员在入选之后必须经过系统的岗前培训，比如他们会用两天的时间组成“成长小组”，经受一次彻底的心灵洗礼。所谓的“成长小组”就是来探索咨询员的个人问题，比如在成长过程中他所受的创伤、打击对现在有什么影响。再由资深的心理专家帮助他们整理。

青春热线的咨询员上岗之后，还要有督导制度，热线有9个督导，他们会及时地和咨询员讨论如何处理个案，接完一个电话后的感受是什么，为什么有的个案做得很成功，有的让你觉得很挫败，以及这些和咨询员的个人特点、整个心理背景有什么关系。

而在红枫妇女热线做咨询员的义工们也非等闲之辈。红枫心理咨询中心的主任侯志明一直关注着婚姻家庭、女性社会等问题。她说，红枫热线的义工基本都有心理学专业基础或从业经历。而红枫对义工的人格考察也相当严格，“我们对有过不幸经历的义工，要求她的不幸经历最少要过去4年以上，并且她目前的生活状况和心理状况都处于比较正常和稳定的状态。但辩证地来看，经历较为坎坷、丰富，且能够正确面对和处理自己生活的义工，在某种程度上对咨询者的帮助往往更直接也更有力量。”

对于义工的流失，侯志明持有异常开明的态度：“中心成立以来，每年组织一次招募义工的考试，到今年为止，已经有13批义工加入到热线中来。但同时，人员的流失也呈现出每年递增的趋势，大量成熟的义工离开中心，一部分开设了属于自己的心理咨询中心，一部分则加入到别的中心中担当起重要的职位。他们的离开，也从另一个角度说明了中心培养的义工具有较强的专业素质和实操历练。”

没错，当你拨通这些免费心理咨询热线时，可以得到不逊于收费咨询的心理援助。

### 他们为什么要做义工？

对于这个问题，青春热线的督导杨渝川并没有用简单的“高尚”二字来作答，她说：“最吸引他们的是个人的成长。”的确，这些出色人物做义工既不是为了赚钱，也不是为了出名，因为他们接热线时必须使用化名工作。如果说赚得了什么的话，就是他们在助人的过程中得到了成长。

### 他们会枯竭吗？

助人的心理咨询师是最容易职业枯竭的。这些接热线的义工在大量的无偿付出后，会出现职业枯竭吗？

红枫妇女热线与青春热线都将培训放到了首位。红枫每年都组织一次较大范围的国际心理学研讨会，主讲人来自发达国家，带来了许多最新的心理学理论知识和实践成果。此外，红枫每个月都要聘请国内的专家和专业人士对义工进行培训。

而青春热线每月的业务研讨就是咨询员获取力量的一个重要源泉。在研讨会中，咨询员自身发展遇到的问题会得到解决，比如职业生涯规划的问题，工作压力问题……他们还会针对典型个案进行讨论。最近，青春热线的咨询员成功地劝解了一位意图自杀的小伙子，于是在上个月的研讨会中大家聆听了那位咨询员的处理过程、个人感受，并一起总结哪些环节还有改进的余地。在这样的头脑风暴中，青春热线的每个成员得到了提升。

值得一提的是，在很多热线的终端还有着另一群值得钦佩的无名英雄，他们就是热线的督导。虽然他们并没有直接接听热线，但他们对每一个一线的咨询员进行倾心地辅导与解压。他们是咨询员不可或缺的心灵氧气供给站。

正是因为这些督导的存在，免费热线的服务才能保证专业水准，因为咨询员并非完人，他们偶而也会不经意地把自己的感情带到工作中来。一位热线的督导告诉我们：“有一次，我在督线，一个新来的咨询员在热线中邂逅了与自己有着相同经历的咨询者，两个人都是因为第三者而离婚，最有戏剧性的是，颠覆她们婚姻的第三者在很多方面并不比自己更优秀。所以，当咨询者说到伤心处时，也勾起了这位咨询员的伤心往事，两人于是在电话的两头哭做一团。我当即接过电话对咨询者进行了必要的劝慰和引导，直至其情绪平静后才结束了此次通话。但事情并没有就此结束，通话结束后，我还要继续对这位新来的咨询员进行心理帮助和开导，并指导她温习培训中的相关课程。其实，在遇到此种情况时，她应采取主动回避的方式，并委婉地推荐给别的咨询员。”



## 免费热线与收费门诊

其实免费的心理咨询热线从来不排除收费的心理咨询中心，红枫的督导侯老师认为，心理咨询的收费是合理的，收费的标准应该与服务的质量紧密挂钩，其价格的合理性往往可以通过市场机制和服务质量得到自然地调节。

现在，红枫也在逐渐地对一些服务项目进行收费。目前，红枫对个别面询服务最多收取每小时50元的费用。但侯老师强调，以收费与否作为衡量服务专业水平的评判标准显然又是过于片面的，红枫虽然是免费的咨询中心，但红枫的咨询员们在专业素养和服务质量方面是得到业内人士认可的。事实上，红枫有19位义工即将获得心理咨询师资格。

而青春热线则把有面谈需求的咨询者转介给专业的心理门诊、大学的心理辅导中心。



**红枫妇女热线: 010 - 64033383**  
周一到周五 9:00 到 20:00

该热线是由北京红枫妇女心理咨询服务中心开办的，她的前身是中国管理科学院妇女研究所。北京红枫妇女心理咨询服务中心是一个非营利的民间组织，创办于1988年，是以女性问题专家王行娟女士为首的一批知识女性创立的。这个组织的宗旨是发挥社会的力量，为当代女性服务。她们在研究的基础上，开通了热线，直接为全国各地女性服务。

**青春热线: 010 - 68416464**  
每天 18:30 到 21:30

青春热线是一部由中国青年报创办的心理辅导热线电话。自1993年11月23日开通以来，它为全国的青少年免费提供电话心理辅导服务。它旨在帮助求助者在痛苦、困惑和危机中寻找成长的机会，发现生命的意义，超越自我，创造充实美好的人生。

**“少女性伤害”援助热线 010 - 62338556**  
周三和周日 18:30 到 21:00

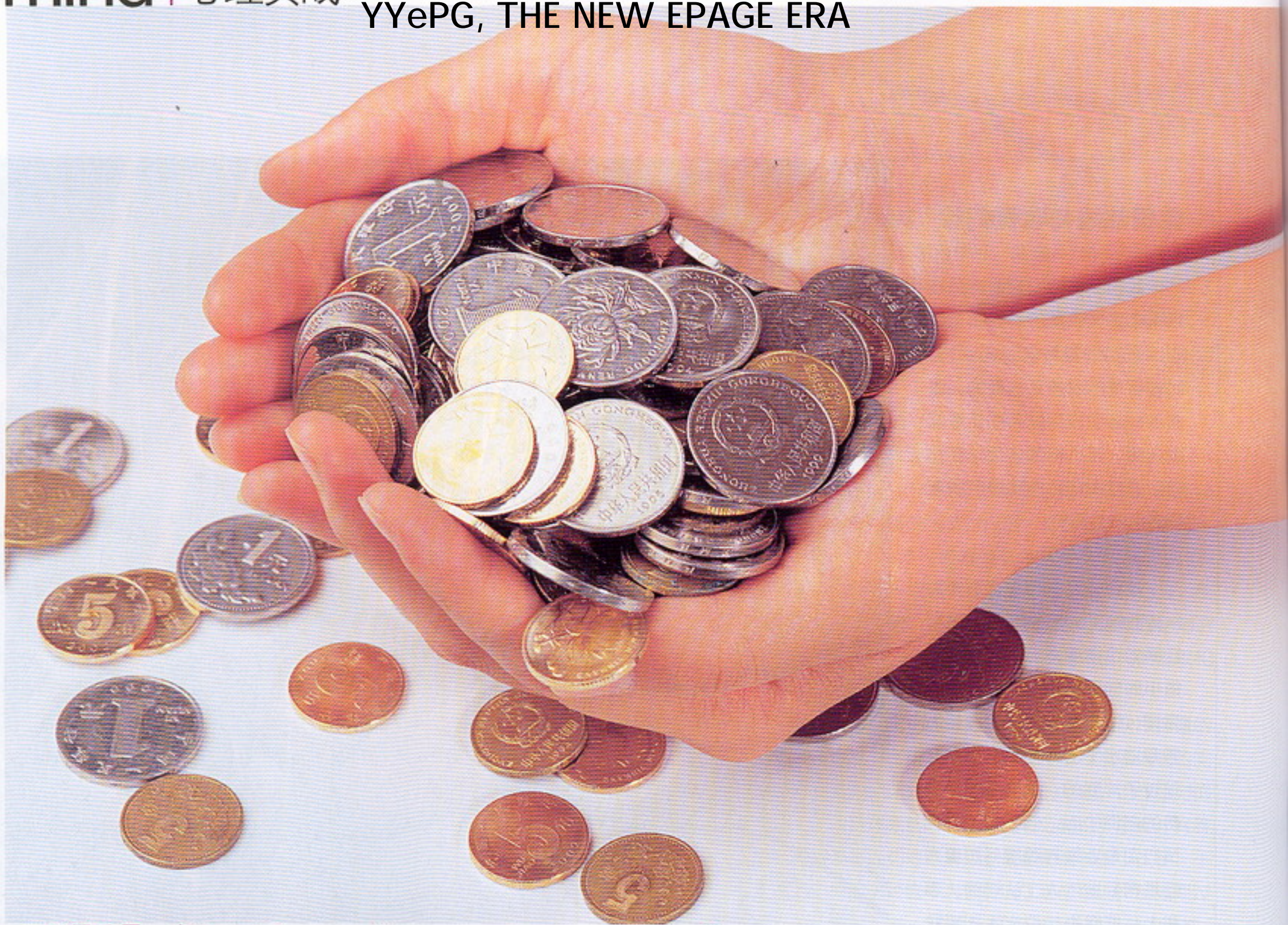
该热线是由北京林业大学心理系和心理咨询中心主办的。热线将以多种形式对那些受到过性骚扰、性暴力、性侵害或者因偶发事件引起了性心理创伤的少女进行心理上的帮助。

**心理危机干预热线: (免费) 800 - 810 - 1117**  
24小时

由北京回龙观医院与北京心理危机研究与干预中心主办，于2003年4月1日正式开通。该热线为抑郁和自杀者提供直接的心理支持和心理干预，是目前国内惟一面向全国提供24小时免费服务的热线。

**中科院心理所咨询志愿者热线: 010 - 64851106**  
每天 20:00 到 23:00





# 攒钱心理学

你把买彩票赢来的1000元钱挥霍一空  
却觉得毫无损失？

手里有小钱的时候你肆意花销，  
你说等有了大钱再存起来……  
想让你的账户充实起来吗？

我们独具高招，  
不是让经济学家教你如何赚大钱，  
因为赚钱能力实在难以速成，  
而是让心理专家指点你的攒钱误区。

撰文：江水

## 赢来的1000元=赚来的1000元？

秋婷 23岁 秘书

上周我买彩票意外地赢了1000元钱，当我拿到奖金后毫不犹豫地又买了1000元的彩票。这次我没有得到运气的眷顾，1000元的彩票无一中奖。虽然有点悻悻地，但我转念一想，自己也没损失什么，也就释然了。

正常人通常倾向于把赢来的钱消费掉，而把赚来的钱存起来。

**心理专家分析：**事实上你还是损失了1000元钱。买彩票赢来的1000元和工作赚来的1000元从经济学的意义上讲没有任何差别。但是很显然，你并没有把那1000元当做自己的收入看待。买彩票赢来的钱在你的心里专门被放在一个账户中，这个账户里的钱是“上帝”掌管的，属于来也匆匆去也匆匆型。你没有把这个账户中的钱跟工作挣来的钱放在同等的地位上看待。因此在消费这笔钱的时候，你更容易随意挥霍掉。

其实对于大多数人来说，在工作中挣来的100元钱、买彩票赢来的100元和路上捡来的100元会被我们分别放在不同的心理账户里，人为地将它们区别对待。一般来说，我们都会把辛辛苦苦挣来的钱存起来而舍不得花，但是如果是一笔意外之财的话，说不定几天功夫就挥霍一空了。



## 此100元=彼100元？

吴秀颖 30岁 翻译

我在一家商场看中一件200元的毛衣，在付款的时候女友打来电话，告诉我不远的一家商场正在搞促销，所有的服装限时半价，于是我匆忙赶了过去。虽然穿着高跟鞋走了20分钟，双脚被纤瘦的鞋子折磨得苦不堪言，但我觉得累有所值——半价购买，绝对合算！

买了毛衣以后，老公发短信提醒我别忘了买数码相机。可这家商场的那款相机竟然卖5200元，比前一家商场贵了100元。筋疲力尽的我再也不想穿着这双夹脚的鞋子长途跋涉了，而且5000多元的东西只差100元应该可以忽略不计，我毫不犹豫地买了下了相机。

我们通常更加关注优惠的比例而不是绝对值。如果你想更理性地消费，请考虑你所能得到优惠的绝对值以及你为获得优惠所花费的成本。

**心理专家分析：**我们大多数人在第一种情况下，更愿意花20分钟的时间去购买节省100元的毛衣；而在第二种情形下，要花20分钟去买从5200元降到5100元的相机，就不那么兴致勃勃了。

其实不管是从第一家商场到第二家商场，还是从第二家商场返回第一家商场，大家都是为了节省100元而走20分钟，两段路程是等价的。而且，从绝对差额来讲，两种情形下选择“去”都能省同样多的钱，也花费同样多的精力。

但是，人们觉得走20分钟的路去买200元降到100元的东西，要比买5200元降到5100元的东西更加值得。同样，你是否对一辆优惠100元的汽车无动于衷，但是却会关注一台优惠100元的微波炉？这是“比例偏见”。

其实，作为精明的消费者你应该忽略优惠的比例，而注重获利的绝对值。20分钟是一个绝对值，100元也是一个绝对值，我们应该看究竟省了多少钱，而不是优惠的比例。

## 大钱小花，小钱大花

陈晨 27岁 销售经理

如果发了1000元以内的奖金，我通常都会用作奢侈消费，比如做一次SPA，买一套心仪已久的衣服。但是如果发了10000元奖金，我就会原封不动地把它存到银行里。

我们通常在有了一大笔收入的时候不愿意花钱；而在小有进账的时候把这笔钱花光。

**心理专家分析：**人们把大钱与小钱分别放在不同的心理账户中，对待10000元中的每一元钱比1000元里的每一元更加认真和谨慎。结果是多拿了钱反而花得更少了。

人们倾向于把一大笔钱放入更加长期、谨慎的账户中；而把零钱放入短期消费的账户中。所以，如果你要变得更理性些的话，就应该对大钱和小钱一视同仁。

另一方面，了解了常人的这一特点，我们也要让这个特点为我们所用。你可能会这样的经历，每到年终你总给父母一大笔钱以示孝心，希望他们能改善一下自己的生活，但他们往往会把这笔钱存入银行，舍不得花。这时你不妨将这笔钱分若干次以小额的形式给他们，比如将原来一次性的5000元分10次，每次给他们500元，说不定他们就会将每次得到的500元贴补到日常的饮食起居中，这个时候你的孝心就得到了真正地实现。

## 谁更合算？

柳艳丽 26岁 中学教师

我打算买一套新的被子，我睡的是张普通的双人床，所以我就想买普通双人被。到了商场，我发现这个星期被子促销，普通双人被、豪华双人被、超大号豪华双人被的售价一律为400元。而它们的原价分别是450、550和650元。我想，既然价格一样，何不买原价最贵的超大号豪华被呢？

可是这“合算的”交易并没有给我带来太多的快乐，没过几天我就发现超大号的豪华双人被很难打理，被子的边缘总是耷拉在床角；更糟的是，每天早上醒来，这超大的被子都会拖到地上，为此我不得不经常换洗被罩。过了几个月，我已经后悔当初的选择了。

**心理专家分析：**我们在交易中总会受到无关参考值的影响，过多地考虑参考购买价格和商品实际价格之间的差额。

大多数人是这样考虑的：超大号豪华双人被原来的价格是650元，现在是400元，整整便宜了250元，比买其他任何两款双人被省了很多的钱，所以我选择购买超大号豪华双人被。这是占便宜的心理在作怪，这样的心理扰乱了人们的理性思维。一个理性的人是应该这样考虑的：普通双人被对我来说最合适，价格也是400元，和其他三款被子的价格相同，所以我应该选择普通双人被。

人们对商品价格的考虑往往会受到过多的无关紧要的参考值的影响。芝加哥大学的萨勒教授设计了一个场景让人们来回答：炎热的夏天，你躺在海滩上，最想做的事情就是喝上一杯冰凉的啤酒。在你做白日梦想着那杯自己最喜爱的啤酒时，你的同伴要去附近的电话亭打一个电话，正好可以帮你看看附近的小杂货店有没有啤酒卖。他要你给他个你愿意出的最高价钱，如果高于这个价格他就先不买了。那么你最多舍得花多少钱在这个小杂货店买一杯啤酒呢？他让一组人回答这份问卷，最后统计出的平均价格是1.50美元。然后他把这个问卷中“附近的小杂货店”改成“附近的一家高级度假酒店”，把新的问卷给另外一组人做，让他们出一个最高价钱。你知道做了小小的改动之后结果有什么变化吗？改动后统计出的平均价格是2.65美元。

同样是在海滩喝一杯买来的冰啤酒，从酒店和从杂货店买来的相同的啤酒是没有差异的，既不会因为在酒店买而享受到酒店里优雅舒适的环境，也不会因为杂货店的简陋而让啤酒风味尽失，但为什么从酒店里购买人们就愿意支付更高的价钱呢？一般来说，人们总会很宽容地对待酒店里商品的高价，在商品对你自己的实际价值相同的情况下，愿意为其支付的价格更高些。换句话说，如果最后你的朋友帮你买回了啤酒，并告诉你是花了2元钱从酒店里买来的，你一定会很高兴，因为你不仅享受到了美味的啤酒，还买到了便宜货，比你的心理价位节省了0.65美元，占了便宜。但是如果你的朋友说是从杂货店买来的，你就会感觉花了2美元是吃亏了，虽然喝到了啤酒，却也不怎么高兴。

可见，对于同样的商品，正是由于一些无关紧要、却看似合理的因素在作怪而引起了人们不同的消费感受。■



一段看上去貌似合理的过渡期，  
可能反射出你内心中许多迈不过去的“坎儿”……

撰文：心理学硕士 程慰伊

# 我永远做不好准备

过渡期，就像是十字路口的黄色信号灯，偶尔闪闪不会有什么问题，但如果老是闪个不停，那就是有麻烦了。如果你想要个过渡期，周围的人通常都会为你让路。你可以用三个月的时间换工作、两年的时间决定是不是出国、整个的壮年期考虑到底要不要孩子。但如果这些过渡不能帮助你成就下一步的行动，而只是让你长期毫无建树地原地踏步，那就是你该好好做个检讨的时候了。

贴心点醒：  
战胜恐惧的惟一方法  
就是面对你的恐惧。  
哪壶水没开，不光要提哪壶，  
还得把它烧开为止。  
越是你不敢做的事情，  
越要给自己一个行动的限期。  
准备一本“恶行日志”，  
专门记录自己承诺过  
但因为种种“个人原因”而没有  
付诸行动的事情。  
如果你还有一点羞耻感，  
相信不出10天，  
你就会因为这本“恶行累累”的日志  
而有“悔过自新”的决心。

## A型过渡：纸上谈兵

半年前，豫黎辞掉了工作，从此进入了一个所谓的转行过渡期。这半年里，她做了不少“功课”，包括撰写和反复修改中、英文简历、每天上网查看更新的招聘信息。这样的生活使豫黎看起来异乎寻常地忙碌，起初家人都以为豫黎在全心全意地酝酿一件大事，可半年过去了，豫黎还是处于“未就业”状态，这才惹起了老公的怀疑。经过两人的沟通他发现：豫黎现在所做的事情和半年前几乎没有区别。她虽然攒足了信息，却从没有真正和哪家公司联络过。因为没有实质性的决定和行动，豫黎的“过渡”便永远没有机会结束。

将豫黎定义为非正常的过渡者不是因为她的过渡期太长，而是这种过渡对于生活的质变到底有没有帮助。如果不仔细深究，A型过渡者可能看上去相当无辜。在现实生活中，她们可能是某个长期考验两性关系但不肯答应结婚的矜持女性、一个努力准备了好几年外语但尚未联系过一所国外院校的勤奋学生……她们会披着各种掩人耳目的外衣，在我们身边不知不觉地游动，甚至博取着我们的尊重和同情。她们最常用的托辞是：“必须收集好所有的信息、做好充分的准备，才能避免犯错误。”

在这样的旗号下，内心中阻碍她们付诸实质性行动的真正原因便被掩盖起来，那就是：她们并非喜欢过渡，而是逃避行动本身。而这个行动其实就是整个计划中你最不擅长的、最不喜欢的、或者最担心自己胜任不了的部分。你害怕遭遇失败，不愿意挑战自己的能力和勇气，所以便无限期地拖长过渡状态的时间，一直做自己能做得来的、喜欢做的、没有什么挑战性的事情，而逃避那些你没有信心应付的、不喜欢的、难度较高的事情。正如豫黎的例子，她其实真正害怕的是和用人单位打交道，所以才会以“收集信息”为借口逃避接触，以减轻自己的心理压力和内疚感。

THX FOR UR READING



## B型过渡：一步登天

贴心点醒：

生命的色彩有许多的层次。  
假如你的红色不够纯、不够正，  
并不等于你的粉色就该被厌弃、  
被完全丢在一旁。  
不管处于何种情况，  
每个人都可以  
创造此时此刻的完美，  
但关键是要有一颗  
接受当前现实和欣赏自我的心。  
你只有学会爱现在的自己，  
才可能真的去保护自己、  
珍惜自己、改善自己，  
从而成就下一个时刻里  
一个更完美的自己。

上次陪淑茹逛街，才意识到她也是处于过渡期的女人之一。眼见她在许多漂亮衣服前踌躇流连，就是不愿意花出一分钱。起初还以为她最近转变为节俭持家的“乖乖女”而心生几分仰慕，但很快就回过味儿来：“那个钱包发痒、想花钱而怂恿我出门的人本来是淑茹呀！既然她是有备而来，为何又躲躲闪闪？”追根溯源，才知道淑茹啥也不买的原因是因为对自己目前的身体尺寸不满意。她天真而充满向往之情地说道：“等我瘦了10公斤后，我再去好好地把自己打扮一下。在没有达到最好的状态之前，能省的全省了。”真没想到，为了这10公斤的赘肉，淑茹一直在硬生生地压抑着自己的欲望。只是为了一个“完美的”未来，而大胆地放弃掉眼前一点一滴真实而立杆见影的改善，而受虐着，受虐着……

现实中，属于淑茹这类的B型过渡者遍地皆是：反正明年初要被总部派驻到别的城市了，干脆现在凑合一下，到那时再彻底改变一下自己的形象……B型过渡者的托辞听着很有道理：“形势很快要发生变化，在一切没有定下来之前，静待观察，不可轻举妄动。”对B型过渡者来说，“全或无”的理论是她们的生活准则——要么完美地达成一切，否则宁可什么都没有。她们特别喜欢“一鸣惊人、一飞冲天”的效果，突然间的改头换面最令人心满意足。最值得反省的则是B型过渡者对那种所谓“一步登天”的感觉的沉溺，为什么她们这么迷恋“奇迹”的发生？

大多数人都很容易注意到B型过渡者的完美主义倾向。渴望完美激发了B型过渡者最大程度的忍耐力，使她们成为极端主义的代言人——要么是天鹅，要么就是丑小鸭，绝对不存在“好看一点的鹅”或“长得不算丑的鸭子”的中间分级。心中的理想蓝图逼着她们非要全盘到位不可，小小的微瑕就会引起她们的不安与慌张。她们固执、苛刻，不知道怎样才能真的快乐。但完美主义倾向并不足以揭示B型过渡者心理上的真正困扰。实质上，B型过渡者的本质问题在于：对现实缺乏感受力、认同力和接受的勇气。她们和所处的现实情境总是处于一种非良性的分离状态——大部分的心思都用在了理想世界的勾画，而对现实的自我和所处的环境都缺乏基本的接受态度。她们挑剔、偏执、苛刻、难伺候，误以为自己当前对现实的感受是临时的、不值得珍惜和努力的，所以才会像淑茹那样去压抑、将就、凑合甚至受虐，而不是以点滴积累的方式加以改善。

## C型过渡：有心插柳

萧和兵结婚6年，关于什么时候要孩子，两个人不是没有讨论过。萧是个看重事业的女人，总有一大堆的事情排在议事日程内——读研究生深造、瞄准部门二把手的位子、趁35岁之前多赚点儿钱，或者争取明年公司出国的培训名额。人生就是这样被一个又一个的目标和无穷无尽的野心所占满的，剩下的时间看起来不够养个孩子。而兵喜欢小孩，但也疼惜和理解萧的理想。每次提到孩子，只要萧说一句“等一切稳定了，我们就要孩子”，兵想当爸爸的激情就被理智打退了：“好吧，既然现在是个过渡期，那就等一切都稳定了再说！”

萧提到的所谓的“稳定”，无意识中表明她认为目前自己的状态处于一种“不稳定”。到底萧说的“稳定”意味着什么？年收入到了一个具体的数字？学历到了某个程度？还是什么别的？因为不明确，于是，“稳定”变成了永远都无法实现的目标，变成了一项异常艰难而模糊不清的“不可能的任务”，不稳定的过渡状态当然也就顺势成为理所应当。

想想看，这个世界上有谁会傻到给自己设定一个那么艰难的目标和一个不可能的任务呢？只有一种人，就是那些故意让自己达不到目标的人。对她们来说，一个不可能的任务意味着永远不必真地实现。说白了，C型过渡者让自己处于过渡状态可能是故意的。他们或许根本就不想要小孩儿，只不过他们不敢通过正常的途径来表达他们不想要孩子的事实，才会千方百计用“目前还不成熟”这类理由来掩盖自己真实的想法。■

贴心点醒：

与其花心思考虑怎么找借口推托，  
或者老让别人处于失望的等待状态，  
还不如实实在在地反省一下  
自己到底想要什么、不想要什么。  
生命经得起拒绝，但经不起犹豫。  
给自己和别人一个  
发自内心的解释吧，  
它应该和“客观条件”  
(时间、经济、现状)  
无关，而属于纯“唯心”的范畴。





# 正常人的不正常行为

我也不知道是从什么时候开始就有了自言自语的习惯，一个人的时候偶尔会被自己的声音给吓了一跳，日子长了我就会怀疑自己是不是得了什么病？直到做这个选题的时候才知道，我自言自语的习惯只是属于正常人的不正常现象，让我们一起来数数正常人还有什么不正常的酷毙行为！

撰文：杨舟景智



## 世上并不存在绝对完美的心理健康!

我们都在“性格变异”，试想一下，有谁会在一生的沉浮中，自始至终地保持着一种不变的性格？性格总会随着人生的阅历而变得千奇百怪。

与众不同的性格常被人们称做“个性”。如果一个人的个性只是表现为某些行为习惯与其他人不太相同，但他并没有达到病态人格程度的时候，就属于正常范围的性格变异。以下这几种“过分”行为就属于正常的性格变异：

**1 自恋：**总是抓紧一切照镜子的机会，极度自我欣赏。如果能控制自己的行为，不影响日常生活，就属于正常范围。

**2 自言自语，自己微笑：**有些人在独处的时候为了缓解寂寞或者空虚而自己跟自己说话，一旦有人来了或者环境改变了就能自我控制。这种行为不影响工作，因此属于正常范畴。

**3 疲劳感：**这是一种类似于神经衰弱的疲劳感，你常会感到持续时间很短的疲惫不堪，但它并不影响你的睡眠和情绪，而且经过休息和适当的娱乐就会恢复到正常状态。

**4 焦虑反应：**正常的焦虑反应大多数都出现于人们遇到了特殊情况的时候，比如当一个人面临重大问题选择的时候，就会出现寝食不安的状况，一旦这个选择有了结果，这个人就又恢复到正常状态里了。

**5 类似歇斯底里现象：**这种现象多发生于妇女和儿童身上，有些女人在和别人吵架时借机发泄，大喊大叫，撕衣毁物，甚至威胁要自杀。有些孩子借着愿望不能满足的理由而会像不可理喻的人一样撒泼耍赖来发泄自己的情绪。

**6 强迫现象：**有些白领或脑力劳动者在晚上难以入睡，反复思考今天做了什么事或明天计划做什么，其实他也知道这种思考没有必要，但还是反反复复地思考，以至通宵不眠。

**7 恐怖和对立：**我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时甚至会想到不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景。这种想法若很快得到纠正，不再继续思考下去，就属于正常范围。

**8 疑病现象：**很多人都会因为身边的亲朋好友生病或突然病逝而将自己身体的轻微不适现象看成严重的疾病，如果他在接受检查后排除了自身有重大疾病，不再胡思乱想，就属于正常现象。

## 4种值得注意的精神问题

**1 抑郁：**正常人在日常生活中都会有心绪的波动。灾祸突然降临会使人处于急性悲伤之中，这种状态通常会持续30~60天，也有的人会达到重症忧郁的程度，但是一般不会超过6个月，否则应视为病态。

**2 易激惹性：**正常人有时会因为一些突如其来的事情而感到暴怒、冲动，甚至于会砸毁物品，但通常因突发事件而且能较快地恢复平静，事后感觉后悔，并能理智地向对方道歉。

**3 自我牵连现象：**你总觉得外界事物对自己不利，比如当你走进热闹的办公室时突然发现人们都停止了谈话，你肯定就会怀疑大家在议论你；再如开会的时候，领导不点名批评某种不良现象，你会首先想到领导是在批评自己。如果出现的这些现象不是一闪而过，它们在你心里产生了非常不愉快的反应，并且持续存在以至于影响了你的生活和工作时，就属于病态了。

**4 幻觉：**当一个正常人处在对某件事情非常期待的情况下，就会听到与之相关的叩门声、说话声，但是很快就能意识到自己是产生了幻觉，医学上称这种现象叫做“心因性幻觉”。

## 10 每天要问自己的问题

以下这些问题是能帮助你放松心情，用积极的心态开始每一天的生活，你不妨在每天的早晨试试吧！

1. 我已经拥有了什么？

不要等到失去了才知道珍贵，经常提醒自己已经拥有了健康、幸福、工作……你会觉得自己是个幸福的人。

2. 我应该为什么而感到自豪？

不管你取得的成绩大小，你可以为自己每一次的向前迈步而感到自豪。

3. 我应对什么心存感激？

每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们心存感谢。

4. 我怎样才能充满活力？

每天要计划好做一些积极的事情让自己充满活力。

5. 我今天能解决什么问题？

从手边最需要解决的问题开始。

6. 我能抛下过去的包袱吗？

抛弃过去，就意味着你向着未来迈出了一大步。

7. 我怎么换个角度看待问题？

“悲和喜”只说明了我们看问题的角度不同。

8. 我怎样过好今天？

做些与往常不一样的事情，如果我们走出常规，学会享受丰富多彩的生活，我们会觉得每天都是幸福的！

9. 今天我拥抱了吗？

拥抱是我们的精神食粮，每天至少拥抱家人或好朋友8次，身体接触可以帮助我们开发大脑。

10. 现在就开始行动？

不要认为别人的建议都只是听起来不错，但是在生活中很难付诸实现。其实每天的生活都和你想象中的不同，只要你能行动起来。



# 5

日内瓦大学的社会学家们  
通过对5000个各个年龄段的家庭进行的10年观察，  
最终总结出了5种夫妻关系的类型，  
它们分别是：合作型、紧密型、平行线型、搀扶型、依赖型，  
看看您属于下面的哪种类型。

撰文：吴东、超超 摄影：秋涛@轮studio 模特：耿直（盛世强音）、王欧蕾 化妆：彩霞

## 我们逃不出的 种婚姻模式



### 依赖型

你们的婚姻取长补短，糅合了其中一方的优点和另一方的缺点。你们有着相同的兴趣，对事物的看法相同。通常这样的夫妇只有丈夫工作，妻子做全职太太，负责家务，并全力支持丈夫的工作，使丈夫的事业能够获得成功。

#### 丈夫和妻子在家庭中的角色和作用

在这种夫妻关系中，丈夫和妻子都会尽可能地避免对同一件事情出现分歧，坚决杜绝导致夫妻关系不和谐的导火线。你们每个人在家庭中的分工都是相当明确的：妻子负责料理一切家务，丈夫负责赚钱养家。

#### 丈夫和妻子在对外关系中的角色和作用

妻子很少与外界接触，以忐忑不安的心情来看待社会中出现的新事物。而丈夫却对新的生活方式和思想十分感兴趣，于是，通常是由丈夫负责家庭的对外关系。而妻子呢，则着重巩固家庭的内部关系，如给予丈夫温柔的关怀和无私的支持。

依赖型夫妻的优点：你们的夫妻关系非常牢固，

每个人对家庭的贡献是不同的和明确的，因此你们有着高度的和谐性。

THX FOR UR READING 出现问题时，你们不会各执一词，而是根据实际情况，由双方协商后共同做出决定。





## 合作型

在这种夫妻关系中，你们都非常看重各自的自主权。在你们的眼里，只有保有各自的事业、各自的观点，才能维系家庭的幸福。你们一致相信，为了家庭牺牲自己将会是导致人生失败和夫妻关系恶化的根本原因。

### 丈夫和妻子在家庭中的角色和作用

丈夫和妻子都认为自己的生活是完整的：有工作，已成家，和父母保持联系，有自己的社会角色……传统的两性分工不适用于你们，你们是平等的。你们在尊重对方的感情和兴趣的基础上进行交流。一旦遇到了棘手的问题，你们都先探讨有什么解决方法，然后共同做出最终决定。

### 丈夫和妻子在对外关系中的角色和作用

除了卿卿我我的二人世界，你们都有各自的社交生活。一起或单独外出旅行，邀请各自的朋友来家里作客……你们不能忍受日常生活中的琐碎事情，并认为这是烦恼和不安的来源。你们是典型的“小资”夫妻：经济条件好，文化生活丰富多彩，有一份体面且报酬不错的工作。

**合作型夫妻的优点：你们生活优越，两个人都能实现自我发展的乐趣。**

**合作型夫妻的缺点：当你们各自的兴趣没有得到对方的认同时，夫妻关系就会被认为是个人发展的障碍。一旦双方不能相互妥协，而只是要求对方为自己做出牺牲，那么你们会很快地对夫妻关系失望，进而各自发展，并最终分手。**

## 紧密型

你们相互关爱，都想给予对方最大程度的温柔和支持，共同分担生活中的困难和艰辛。

你们共同营造了一个温馨的堡垒来躲避外面动荡不安的世界。像蚕茧一样，你们的关系是一丝丝紧密缠绕而成的。你们相似的兴趣、默契的行为都给予了对方足够的安全感。

### 丈夫和妻子在家庭中的角色和作用

你们以一种平均主义的方式分配家务，轮流做家务和照顾孩子。此外，紧密型关系中的丈夫还愿意躲进家务活中，以缓解在工作中遇到的压力。

### 丈夫和妻子在对外关系中的角色和作用

因为你们自认为与周围的环境格格不入，所以你们更愿意呆在自己的空间里。你们虽然可以相互依偎，但你们和周围的关系就像汪洋中的孤岛，总显得孤独与落寞。你们对外界的事物兴趣寥寥，对别人的轻视与欺侮也显得无能为力。家庭是你们的生命要义，至于社交、干事业就往后排了。

**紧密型夫妻的优点：你们的力量就是团结，**

**如果你们的生活不太艰难的话，那么你们会愉快地相伴走过一生。**

**紧密型夫妻的缺点：通常你们的物质条件不是很好。面对困难时，你们首先想到的是自我安慰，**

**而不是行动起来，寻找解决的办法。如果你们的夫妻关系出现问题，在问题得到解决前，**

**导致双方冲突的因素将长期存在着，这是因为双方都认为如果把责任分得太清楚的话，将会破坏夫妻间的和谐。**





## 平行线型

你们俩人都保有自己的空间，不受干扰地做自己喜爱做的事情，有足够的生活自由度。但是你们的致命伤是互不关心，漠视对方。你们都自私地关照着自已，只看重自己的满足程度。说实话，你们能够在一起，只是因为你们不得不在一起。

### 丈夫和妻子在家庭中的角色和作用

你们有明确的分工，妻子在家里操持家务，丈夫在外忙忙碌碌。丈夫既不会干家务，也不想给妻子搭把手。但妻子也不会给丈夫任何支持。你们之间显得理性十足但总是显得少些感情色彩。

### 丈夫和妻子在对外关系中的角色和作用

基本上，你们没有共同的朋友。但你们在各自的朋友圈里却如鱼得水。当你们不互相找碴儿时，你们可以和平共处。

**平行线型夫妻的缺点：从爱情的角度来说这种关系很难让人满意。**

**但由于夫妻间相互没有太多的期待，因此也就不会对对方感到失望。**

**两个人都十分清楚自己应该做的事情，谁也不会打破订下的规矩。**

**平行线型夫妻的优点：你们虽然不是每天都愉快度过的，但夫妻关系也可以持续一生。**



## 搀扶型

你们是为了天长地久而结合的。你们相濡以沫，认为自己必定和对方厮守一生，你们几乎没有各自的秘密，这使你们的私人空间显得分外狭小。与“依赖型”和“紧密型”夫妻不同的是，你们相当重视共同参与社交活动。

### 丈夫和妻子在家庭中的角色和作用

你们的分工是灵活的，你们会根据各人的情况制定家庭计划，并不时做出调整。你们都可以为了家庭的需要做出牺牲，例如：为了对方暂时放弃自己的事业去照顾孩子。你们不像“合作型”夫妻那么看重个人计划，你们都把双方的共同利益（或兴趣）放在首位。

### 丈夫和妻子在对外关系中的角色和作用

你们形影相随，经常一起去参加社交活动，你们对外界的态度是十分开放的。

**搀扶型夫妻的优点：你们最大的优点就是夫妻双方都重视共同的利益（或兴趣），你们协同一致，对外界的态度也相当开放。你们永远不会对夫妻关系感到失望。**

**搀扶型夫妻的缺点：由于彼此靠得太近，你们会时时被对方的“芒刺”扎伤。■**





# 皓齿7天体验 亮白精彩重现

当今眼下的美白风潮席卷全世界，面部肌肤，全身肌肤的美白保养技巧，秘诀，产品层出不穷。但是如今美白时尚的潮流不再只是停留于面子上的晶莹剔透，更多是一颦一笑之间流露出来的自信与健康。

撰文: Rocky 摄影: 莎莎 场地提供: 浮士德法式西餐厅

亮白的牙齿是自信笑容的招牌，  
而全新上市的  
升级版佳洁士深层洁白牙贴，  
在短短的7天之内  
让你轻松拥有亮白的牙齿，  
自信灿烂的笑容！  
如何实现7天牙齿亮白？  
是奇迹还是神话？  
赶紧和我们挑选出来的这两位  
牙齿亮白天使一起来分享  
她们的亮白箴言！



试用者: Summer

职业: 化妆品公司市场助理

**美白苦恼:** 牙齿一直都不是很白，每次都不敢以笑齿示人，害怕别人嘲笑她那一排大黄牙，所以生性开朗的她觉得这完全是一种痛苦的折磨；曾经想过要去牙医诊所做烤瓷，但听说了各种利弊关系之后又舍不得将自己的牙齿作为试验田。

**美白处方:** 全新上市的升级版佳洁士深层洁白牙贴

**美白感受:** 觉得佳洁士深层洁白牙贴带给我最大的感受是方便和有效。牙贴粘贴式的设计试用起来相当的方便，往牙齿上轻轻一贴，就可以去做其他的事情了，每天2次，每次30分钟的时间过得很快，将牙贴摘下来以后也没有什么特殊的感受。七天过后再照镜子，惊喜地发现以前的黄牙、黑牙统统不见了，牙齿表面变得光亮，洁白，感觉像是很精细的细瓷一样。从那以后我开始勇敢的释放自己完整的笑容了，是亮白的牙齿给了我更多的自信与光彩！

佳洁士深层洁白牙贴使用小贴士：

- 每天认真地刷牙，最好是用美白牙膏，现在有电动牙刷，可以更彻底地清洁牙齿。
- 用佳洁士深层洁白牙贴洁白牙齿，7天见证牙齿的精彩亮白，可以保持很长时间。
- 不要抽烟，少喝咖啡和茶，也可以避免牙齿被染色。
- 使用最适合的口红，配合自己的肤色，可以显出牙齿的亮白。
- 保持愉快的心情，开开心心的，真心的笑容肯定最美丽啦！

**美白苦恼:** 虽然平时没有过多的进食有色的食物或者饮料，但是牙齿发黄的趋势却一点都没有减少，平时看着自己咧嘴笑的照片就觉得黄黄的牙齿将自己一下子全出卖了，以后大笑的时候更加提心吊胆，害怕黄牙大煞风景。

**美白处方:** 全新上市的升级版佳洁士深层洁白牙贴

**美白感受:** 看过莫文蔚代言的广告之后，开始试用洁白牙贴。第一天戴上以后，牙贴上的增白成分让口腔产生了很多口水，牙齿有点凉凉的感觉，但是其他也没有什么特殊的感受，我后来就改成了每隔一天用一次，让牙齿能够更好地适应牙贴；戴完第三片以后照镜子就会发现牙齿比以前亮白多了；等到全部七天的使用结束以后，整个牙齿真的是光洁如新！当我张嘴对着镜子笑的时候，一口亮白的牙齿更加衬托出我平时保养的白皙肌肤，整个人变得更加漂亮了，真是开心死了！



试用者: Helen

职业: 外企公司秘书



THX FOR UR READING



吸烟，喝酒，购物，  
或者别的东西会让你欲罢不能吗？  
检视一下你被它们“勾引”的程度吧！

编译：玲

# 你容易被“勾引”吗



**1 为了忘记你的烦恼，是否有一些事情你认为非做不可？**

- A. 是的，我一有机会就要那么做。
- B. 是的，不过我试图控制这种倾向。
- C. 有的时候会那样做。

**2 你是否对你的朋友及家人尽量隐瞒你的所做所为？**

- A. 对一些人，我对我的行为是有些保留的。
- B. 是的，如果他们知道真相会吓一跳的。
- C. 不，我没什么可隐瞒的。

**3 是否有一些事情你强烈感到不做就不行？**

- A. 不，大多数事情对我来说做不做都无所谓。
- B. 是的，不容置疑。
- C. 是的，但我觉得我还是能够应付的。

**4 你的一些爱好和习惯是否经常影响你的工作？**

- A. 是的，我甚至因此丢了一份工作。
- B. 是的，主要是一些坏毛病，如宿醉，吃饭磨磨蹭蹭等。
- C. 不，我从来都不允许这种情况发生。

**5 你是否曾经试图改掉一个坏习惯但没有成功？**

- A. 是的，我尝试过，太难了。
- B. 是的，虽然我的努力失败了，但我还是一直在试。
- C. 对我来说，改掉一种习惯易如反掌。

**6 是否有这样的情况：你试图放弃什么，但是结果却导致轻微的抑郁症，精力不能集中，焦虑和失眠？**

- A. 有过轻微的症状，但我克服了。
- B. 不，但我从来也没有过什么需要克服或放弃的严重问题。
- C. 是的，当时的感觉很可怕。

**7 是否有人对你说过他们很担心你的习惯？**

- A. 从未有过。
- B. 是的，不过他们是小题大做。
- C. 是的，他们的担心促使我仔细审视自己的问题。

**8 你是否认为你很容易被某种事情长期“勾引”而欲罢不能？**

- A. 不，我并不是无休无止，我自己能把事情控制在一定的量之内。
- B. 不，我想我不过是在最大限度地享受一些事物。
- C. 我承认我有些欲罢不能的情况。

**得分：**

- 1 A3 B2 C1
- 2 A2 B3 C1
- 3 A1 B3 C2
- 4 A3 B2 C1

- 5 A3 B2 C1
- 6 A2 B1 C3
- 7 A1 B3 C2
- 8 A1 B3 C2





## 真相大白

### 8~13 你会说不

你的周围并不是没有“勾引”你的东西，只是你很清楚，任何形式的沉溺和上瘾——甚至是对于锻炼等积极因素的沉迷，从长远来看都是有害的。你也很有自制力，能顶住周围朋友的影响和压力，总对多喝一杯酒或多吃一块巧克力说不。但是，像你这样自制力太强的人容易变得过于刻板与保守，所以，你还是应该对自己好一些，偶尔“违规”也无妨。

### 14~18 人在边缘

虽然你认为能够控制住自己，但你并不像自己想象的那样坚强，所以你需要某些外在的力量——一些活动或朋友来帮助你走出误区。你渴望把自己的生活变得更精彩，你认为这是你个性的一部分。当你得不到你梦寐以求的东西时，问问你自己，为什么现在的生活看起来如此枯燥？也许，这正是你求新立异的时候。但是求新不是让你抽烟、喝酒、不断地约见新的男人，而是应该寻找一些新的健康的兴趣。你最应该发展的是自制力，学会靠自己的意志度过所谓的“无聊时光”。

### 19~24 你在冒险

你对某些东西已经上瘾颇深了，但你很可能不愿承认。赶快控制一下——长期的沉溺总是有害的，因为你将失去自控。常见的那种瘾君子，如嗜烟嗜酒的人，暴饮暴食的人，吸食毒品的人，都会面临健康危机；购物上瘾的“月光一族”会债务缠身；运动过量的人会有关节和骨骼的疾患；对性成瘾的人不会维持住健康的两性关系。首先，你需要承认你的问题，然后积极寻求解决方案。你可以去看心理医生或专科医生。■





出于爱、出于自尊或是出于习惯，甚至可能是出于生理特性，男人们在受挫时有自己独特的排解方式……

撰文：马艳 图片统筹：金澜 摄影：秋涛@轮studio 化妆：来秀

# 当他遭遇失败

男人会赚钱，男人也会煲汤，当越来越多的男人在下班后躲进厨房里煲汤的时候，你不要奇怪，也不要打断他——他在给自己减压呢！  
大多数喜欢钓鱼的男人其实醉翁之意也不在鱼，而是在寻求一个可以放弃一切杂念的独立的空间。这就是男人。  
出于爱、出于自尊或是出于习惯，甚至可能是出于生理特性，男人们在受挫时有自己独特的排解方式，在长长的煲汤或是钓鱼的过程中，他们可能正在挫折中调整自己。



## 1

### 正利 个人工作室

我的她喜欢操心，凡事都要自己亲自操刀。遇见她不能解决的问题，她也喜欢跟着瞎操心。所以我在工作上遇到问题，往往要视事情的严重程度而定，如果像遭到上司训斥这样的事情，我会选择自己来解决。

但有一次，也许是我失意的时间太长了，引起了她的疑心，在她的施压下，我只好将事情全盘招供了，那段日子她虽然愁容满面的，但在生活上却对我加倍地关心和爱护了。

她给我的精神支持其实挺特别的。至少她没有整天鞭策我向前冲，也没有在我身边唠唠叨叨的。

## 2

### 江涛 游戏开发工程师

基于我比较“大男子主义”，性格传统，遇到困难一般都会迎难而上，十分困难的事情现在还不多见，即使遇到了，我也不太愿意把困难带到女友身边，事业上的挫折多数情况下我会先跟我的男性朋友们倾诉，常常是借酒消愁，一旦淋漓尽致之后，心里也就舒畅了。再面对她的时候我也不会露出马脚了。

但很多时候我还是觉得她能感觉到我有麻烦，但她也只会伪装，不但从来不问，而且在生活中根本不表露出来。这样我也很喜欢，一旦问题解决了，我总会找点理由庆祝一下，我看得出来她也很释然。

这正是我想要的。

## 3

### 林生 网站设计工程师

父亲不论是在遗传上还是在后天教育上都对我的性格形成起到了决定性的作用。所以我天生是那种硬汉性格，给家人尤其是自己爱的女人一个安全温暖的环境是我最大的责任，所以我在工作中无论遇到什么挫折，都不会告诉她，我会自己默默地承受，因为我最不希望让她看到我不快的一面，更不想让自己的困难影响到我们的生活。

但我不否认，当问题过去并得到有效的解决之后，我会告诉她事情的全过程，当然，有时会不由地弱化令人沮丧的部分，强调一下鼓舞人心的部分。

她对我能力的信任对我来说是最大的鼓励，而且，我发现爱人越是信任你，你得到的独立空间就会越大。

## 4

### 华明 电视制作人

她是我的“动力火车”。在面临挫折时，我是那种可以冷静下来、可以停下来认真分析和思考现状的人。

“你不适合做娱乐，你的理性以及一根筋的做派，更适合去做科技栏目，干吗不试试？”一次我的片子在改动了N遍还是遭到了老板的训斥后，忍不住将自己的怨气向女友发泄出来时，她轻描淡写地扔给我这样一句话。

这是我第一次向一个女人诉苦，当时，我的反应远远超出我的预想。但后来我照她的话办了，而且我做得还不错。女人其实比我们预想的要坚强和有智慧，善于思考也许是男人的特性，并且是男人们最暗自得意的一样东西，但女人考虑问题往往更直接也更务实。她们有一种能力，可以让失意时候的你取得向前的动力。这比苦口婆心的安慰和鼓励有意义得多。

那次之后，我会经常把工作中的问题拿来跟她商量，在听取建议的同时，我觉得其实生活中的困难都算不得什么，这种观念使我的工作压力变得微不足道了。





2



3

5

### 李晨 编辑

好的女伴就是一个完美的合伙人，分享快乐，分担痛苦，各有自我的空间。遇到小事吃个饭，问题严重了开会讨论，问题暂时解决不了的时候就请“合作伙伴”跳支舞。

不是开玩笑。我和我的她，在性格上完全没有互补关系，我们属于外向型开心果。所以，我会把我的大多数的问题与压力告诉她。日本人不是经常光顾什么发泄公司和微笑学校吗？我的爱人在这方面是天才。每次，她都会在墙上贴上使我不开心的事情或人名，然后，她戴上红色的拳击手套猛击那个假想敌。这个方法的确奏效，我自己有时也忍不住要击打几下。第二天，所有的烦恼准会烟消云散。

细想起来，她其实是个极懂得给男人自我空间的女人。



4



5

141



当初是什么令我怦然心动？那时对华进的印象是：一个戴着眼镜的斯斯文文的大男孩，镜片后面的眼睛中有一种说不清楚的东西，可以叫做坚毅或者叫野心吧——反正就是那种光芒深深吸引了我。那时他是出身贫寒的在读博士，我在一家小公司做文员。

我们一见钟情。一年后，我惊慌地发现自己竟有了身孕，大哭了一场。华进是个负责任的男人，我们匆匆忙忙地领了结婚证，匆匆忙忙地办了简单的婚礼，匆匆忙忙地搬进了学校为他调的一居室中。新婚的日子甜蜜幸福，我继续做我的文员，华进继续读书、打工，我们手忙脚乱地迎来了我们的小宝宝——一个长得酷似华进的男孩。

三个月产假过后，我又回到原来的那家小公司上班，华进刚好完成了学业，并顺利地进了一家大公司工作。

华进当然是很能干的，刚过了试用期就被提升为部门副经理，他高兴地买了红酒和红烛与我分享喜悦。在烛光中，他深情地说，要为了我和儿子发奋努力，继续往前闯。我觉得自己幸福得快要溶化在那摇曳的烛光中，溶化在华进镜片后面的眼神中，那是一种飞扬向上的光芒。

## 我和儿子成了他的策划案

然而理想和现实之间总会有一些不期而遇的尴尬与羁绊。租房子，养孩子，需要的开销和我们可怜的收入好像进行着拉锯战。我们第一次吵架是在那之后不久，华进的公司要举办冷餐会来庆祝一个大的合作项目，可以带夫人参加。他兴奋地把那个消息告诉我，然后上下打量着我若有所思地说：“不过你得包装一下，打扮得时髦一点，你穿什么合适呢？”他一把拽过我，心血来潮地要带我去买衣服。我只好由他牵着去国贸购衣。华进看上了一身范怡文的套裙，近六千元。我说：“太贵了，我们买不起。”本以为他会夸我懂事节俭，可万万没想到他却生气地冲我嚷嚷：“你知道什么？我们要上档次！我是要往前闯事业的人！”我委屈极了，不明白买一件又贵我又不喜欢的衣服和他的事业有什么关系。可我不想在大庭广众和他争吵，就板着脸去试了衣服，导购小姐拼命地夸我穿上那套衣服如何如何高贵，如何如何有气质，每一句话都说到华进的心里去了。我们用储蓄卡上仅有的存款买下了那套套裙，精心包装后，我陪华进参加了他们公司的冷餐会，觥筹交错间，闪现在我脑中的，却是嗷嗷待哺的宝宝和捉襟见肘的开支。

华进的事业往前闯得很顺利，我们的儿子一岁时，他已经升为公司的人力资源总监。他说他要给儿子过周岁生日，我也高兴地赞同，并准备邀请双方父母。华进却说，这些人我们都不必请，主要是要请他们公司的同事和老板们，为他的事业发展铺路。他还说家里太简陋，让人耻笑，准备去五星级饭店请客。我隐隐约约感觉到这个排场的生日聚会似乎承载了不应有的内容，而夺走了本应有的人情味。华进的同事和上司果然都是神采飞扬的成功人士，尤其是他的那位顶头上司——英国留学归来的博士，衣着有一种不经意的考究，眉宇间有一丝淡然的英气。我似乎又有些理解为什么华进的压力那么大了——天外有天，青云直上的梦想支撑着我所爱的男人，也支撑着我们风雨飘摇而又温馨甜蜜的小家。

青云直上，不断向前闯的男人，  
给了我成功幸福的梦想，  
然而，我没有跟上幸福的脚步，  
虽然我也向往他所描绘的成功人士的生活，  
在踮起脚尖才能够得到的浮华背后，  
我感到无可名状的虚弱与惶惑，  
仿佛被领进了一个豪华的舞池，  
和着不熟悉的音乐笨拙地挪动纷乱的舞步，  
无论怎么努力，我的舞步永远赶不上音乐的节奏。

口述：成薇 采访：王玲

# 我们都是 上进的可怜虫

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA



THX FOR UR READING



## 我高档了，也虚弱了

我们按揭买了两居室，装修的过程也是我和华进唇枪舌剑的搏斗过程，卫生间的金属件他坚决选择昂贵的科勒，可是一个科勒龙头的价格是我一个马桶的预算。他很坚持——他们公司的同事和上司的卫生间用的就是这个牌子，他要想在公司出人头地，就要入乡随俗。我很诧异，我跟他说我们可以安静地过我们的日子，我们可以不请别人来家里做客。可他生气地骂我无知，振振有词地教训我说社交是职业发展的基础。他说：“你没听说过吗？想要成为老板，就先要拥有老板所拥有的排场和门面。”华进为了培养我的品位，带我去他上司家拜访，我果然在他家的衣柜中看到了“范怡文”，在他家的卫生间看到了“科勒”。是的，华进身价不菲的上司可以轻松而自然地拥有这一切，我们却是勒紧裤腰带把它们请回家。

其实，华进为社交在家里大兴土木是没有什么必要的，因为并没有太多的公司同事常来家里做客，大家都很忙，大概都像华进一样在疲于奔命地工作。倒是我们保姆的儿子常常来家里玩儿，宝宝已经快两岁了，和保姆4岁的儿子很投缘，周末的时候，看着两个小孩在一起快活的笑脸，我愉快地和保姆闲聊，觉得很放松。但是每次保姆和孩子离开后，总是不屑地说，他的儿子将来要做有出息的人，要像他那样往前闯，不能从小就和那些社会底层的人混在一起。我诧异地盯着眼前这个男人，没想到他会那么直白地表现出他的势利，要知道，他自己也是出身于一个外地的普通家庭哦。

华进往前闯的功绩的确是可圈可点的，他的职位和薪水都稳步上升，我们的生活水平也在稳步提高，吃的用的都“上了档次”，我的衣橱不断地膨胀，都是他为我选的，我对自己的审美越来越不自信，买什么东西都要问问他觉得好不好，而他的审美标准总是追随着它上司的标准。我学会了他所要求的交际技巧，学会衣着光鲜，满脸微笑地随他参加一些活动和PARTY，陪他去拜访一些VIP和上司。我似乎在随着华进的脚步往前闯，我明白华进追求成功的心情，我也向往他所描绘的飞翔般的生活。但每当夜深人静时被宝宝的哭声惊醒，我心里都很惶惑，望着儿子再度睡熟后天使般的小脸，我总是想，我好像被他的爸爸领进了一个豪华的舞池，我们在和着不熟悉的音乐笨拙地挪动纷乱的舞步，无论我怎么努力，我的舞步永远赶不上音乐的节奏，看到周围的人们自如地翩翩起舞，疲惫和虚弱的感觉牢牢地攫住我，让我无法摆脱，因为音乐永远也不会停止。

## 我终于跟不上他的步伐了

最后一根稻草是那次发生的事。他们公司的老总邀请一些骨干去家里做客。临行前，看到华进如此诚惶诚恐，我忽然觉得他可笑而又可怜。他审视着我精心打扮后的样子，好像是在看他自己的一份企划。路上，他不断地提醒我见到老总后注意这个注意那个，我意识到这又是一场大型的“化妆舞会”。心里很烦，我强忍着紧张和怨气，感觉自己在发作的边缘。到了那里，我小心翼翼地按照华进的意思做出自信大方的成功女性的做派。吃过午餐大家闲聊时，华进突然接到电话，有紧急任务要赶去处理一下，他向老总道歉，说处理完马上回来，匆匆走了，把我一个人留在了那里。我成了孤独的“舞者”，更加不知所措。令我震惊的是，那个老总在华进走后竟然开始对我放肆起来……，我又气又窘，愤然离开。晚上华进刚刚跨入家门，我就委屈地把一切向他倾诉，他用愤怒的拳头砸碎了玻璃茶几。他的手滴血了，我的眼流泪了。我对他多日的生疏感好像被他的怒火烧掉了。可是，就在第二天下班后，华进却态度突变，斥责我无技巧地离开让他的上司脸面全无。我愤怒地喊道：“是不是又影响你往前闯了？我们不如分开，各走各的路！”

我抱着孩子回到了父母家，心已经碎了。回想这几年，我被他拖着，拽着，牵着“往前闯”，几乎忘记了自己究竟是谁，好像掉进了一个华进编的故事里。每次吵架，他都为自己辩解说他做这一切是为了我和孩子，是为了我们能过得更好，可到底什么才是过得好的标准呢？就是他所说的往前闯，往上爬，无休无止地和别人攀比吗？我觉得筋疲力尽，我很奇怪，那种东施效颦般地追赶成功，那种迫不及待的步伐，从未使他有虚弱和惶惑的感觉吗？

我们用储蓄卡上仅有的存款  
买下了那袭套裙  
斛筹交错间，闪现在我脑中的  
却是嗷嗷待哺的宝宝和捉襟见肘的开支。

华进身价不菲的上司  
可以轻松而自然地拥有这一切  
我们却是勒紧裤腰带把它们请回家。

他总不屑地说  
他的儿子不能从小就和那些社会底层的人混在一起。  
要知道，他自己也是来自外地的普通家庭哦。

可到底什么才是过得好的标准呢？  
就是他所说的往前闯，往上爬，无休无止地和别人攀比吗？



YYePG, THE NEW EPOCH ERA

# 通勤族必备的时髦造型宝典

★1月号现已上市！



《炫色》，2004年9月全新创刊的一本女性时尚消费类杂志，实用贴心又不失时髦优雅。她将国际流行风尚与本土实际情况相结合，更为贴合中国年轻女性。她帮助解决都市年轻白领女性的服饰烦恼，解决“今天上班穿什么”的普遍性问题。

●《炫色》每月20日全国书报亭、超市、地铁、机场有售。 月刊零售价：16元/期 垂询热线：021-6335 3917

THX FOR UR READING





## 自负是“糖衣炮弹”

虽然自负可以在短期内给心理一个推进的作用，但从长远来看是得不偿失的，因为它会影响个人的心理健康。

所以自负是心情的糖衣炮弹。

许多心理学家都肯定自大的作用，

他们认为那种自高自大的心理倾向是健康的。

当然，自我感觉良好没有什么错，

但是，如果自我感觉总是超越现实，

就会导致对社会的不适应，

心理学专家Randall Colvin博士如是说。

Randall Colvin博士对130个不同个性类型的对象进行了10多年的追踪研究，

主要是追踪这些研究对象面对人生挫折的能力。

结果发现，自高自大者——

自我定位同真实个性不匹配者缺乏社交技巧，

容易对人不友好，常常显得焦虑和情绪化。

Colvin博士表示：他们对批评很敏感，

总是与人保持距离，也许正是出于这点，

他们从未得到过否定的反馈，

所以他们对自我整体上的良好感觉从未改变过。

他们试图欺骗自己，把自己的缺点隐藏起来。

他们的朋友这样描述他们：不友好，

故意屈尊来叫人欠情，情绪急躁缺乏耐心。

当那些自高自大者的伪装被朋友识破，

他们就会歪曲事实，加以抵赖，

试图保持他们积极的自我认知。

“积极的自尊是好的，” Colvin博士告诉我们：

“但是它必须建立在现实的基础之上。

提升自我的第一步是要认识到你并不完美。”

## 心迹旅行

我们都知道A型性格的特征：好斗，傲慢专横，急躁

易怒。不幸的人多半会成为他们的出气筒，可那些不幸的人往往具有这样的性格特征：胆小怯懦，有不安全感和焦虑感。奇怪的是，这些可怜的人患心脏病的几率却比A型的狂躁者大得多。

比利时的研究人员把此种心脏高危类型人群称为D型。D型人群容易精神紧张和不开心，“他们总是担心潜在的问题，总是杞人忧天。”安特卫普大学的Johan Denollet博士发现，此类低落情绪倾向加剧了他们的社会心理障碍，使其不能与他人顺畅地交往。所有这些因素致使他们的心脏病发病率增加了4倍。这些人所经历的慢性焦虑可能是导致心脏病的罪魁祸首。因为紧张压力会压迫动脉血流向心脏，加剧血液中的血小板运动（这样容易产生血栓），迫使心脏跳动急剧加速，最终导致衰竭。问题是，D型

的性格特征一般是持续一生的（而A型则不同，因为A型的特征仅仅是各种行为征候的大杂烩）。所以D型的性格

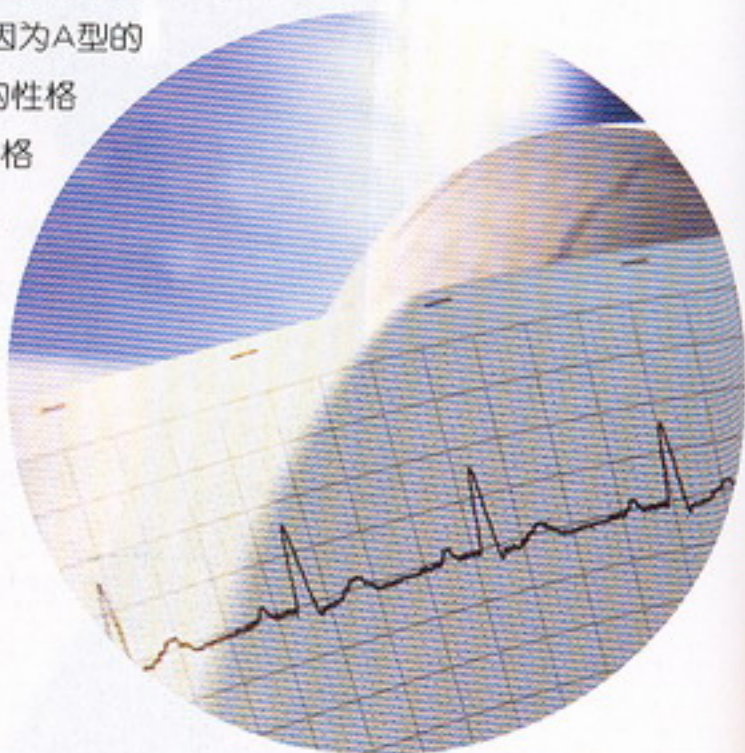
很难改变，但是Denollet表示没有必要进行性格

类型检查。“D型并不是我们试图改变的类型，

而是一个标记，用以告诉我们对何种病人要特别关注。”一旦病人被确定为D型性格，他们则应该享受额外的治疗——

如心理咨询，行为治疗，社会技能培训等——所有这些都旨在

帮助怯懦的壁花绽放。



## 写出来就能找到新工作

你被解雇了。你愤怒，焦虑，认为公司背叛了你，担心自己的前途。怎么办？最佳途径是用上半个小时把你失业的伤心与愤懑写下来。整理心绪有利于你及时找到下一份工作。

心理学家做过调查，在一家电脑公司的63名被解雇员工中，那些被要求写下内心反应的员工都能更快地找到新工作。把解雇的事件整理成文字，可以帮助你减缓压力，增加理解。在美国心理学会的年度会议上，Pennebaker博士阐述他的研究结果时称，用笔记录被辞退后的想法，使失业者在接受新工作面试的时候表现得很出色，他们的敌对情绪减少了，合作性加强了。最快找到新工作的人其实并没有做更多的努力，只是及时写出了自己的情绪，仅此而已。他们并没有得到更多的面试机会或发出更多的个人简历。

记录情绪，帮助他们整理了自己的心态，强迫自己重新审视实际形式。这样，消极的情绪化解了，他们在工作面试过程中就不再处于劣势了。





## 新鲜面包“健康版”

摄影：秋涛@轮studio

传统面包常常是重油重甜的。因为糖可以让面包松软有味，而油让面包更加润滑可口。这样的面包固然味道不错，但是其高热量、高脂肪的特点让人望而却步。

如今，面包也有了“健康版”，它对传统面包的制作原料进行了大换血，采用的全是纯天然的原料。它用：

### ● 天然酵母取代人工酵母：

用水果、葡萄干或啤酒所发酵出来的面包，会渗出自然的甜味，长时间的发酵更能增添面包的口感，不像人工酵母所做的面包，需要用重油重糖的馅料来补足口味。

### ● 五谷杂粮粉、全麦面粉取代白面粉：

五谷杂粮带来的营养成分，自然比精制白面粉来得多。原汁原味的杂粮，嚼久了会有一股香气，无需太多的油与糖。

### ● 橄榄油、植物油取代奶油、酥油或乳化剂：

橄榄油或其他植物油比奶油更健康，脂肪含量更低。

### ● 粗糖取代精制的白砂糖：

糖分更低。

全部取材自然的面包当然有利于健康。



# 红红火火胡萝卜

好想温暖一冬。那就吃胡萝卜吧！

胡萝卜中含有能帮你抵御严寒的无机盐和维生素A，让你火火热热过一冬。

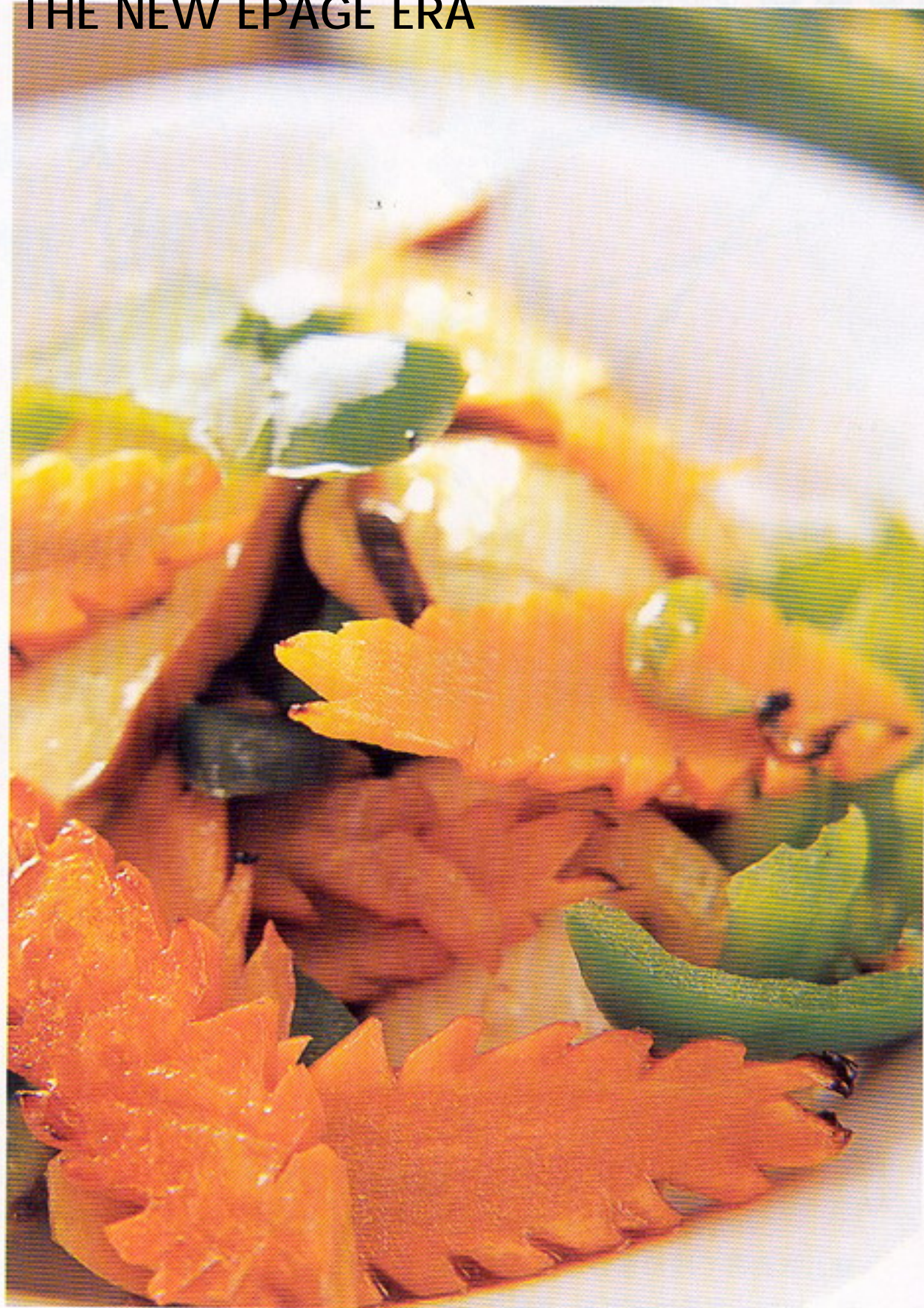
撰文：笺笺 摄影：陈北



## 素丸子

**材料：**胡萝卜300克，鸡蛋两个，水一小碗，面粉适量，姜末、盐、味精少许。

**做法：**1.将胡萝卜洗净后擦丝。  
2.将擦丝后的胡萝卜放入较大的碗中，加入适量面粉和水，打入两个鸡蛋，再加入少许姜末、盐和味精拌匀。  
3.锅中加入色拉油，烧热以后，用手挤出丸子后放入锅中炸。  
4.待丸子颜色变得金黄以后，用漏勺将丸子捞出即可。



## 炒什锦

**材料：**胡萝卜300克，豆腐干200克，荷兰豆200克，姜少许，盐、糖、味精适量。

**做法：**1.将胡萝卜、豆腐干、生姜切成片。  
2.锅中加入适量色拉油，加热以后放入切片后的胡萝卜、豆腐干和姜片，再加入荷兰豆炒出香味。  
3.加入适量盐、糖、味精拌匀。

### 素丸子制作步骤图：

- 1.将胡萝卜擦丝。
- 2.胡萝卜丝、鸡蛋、面粉、水和各种调味品拌匀。
- 3.用手挤出丸子。
- 4.把丸子放入烧热的油中炸。
- 5.待丸子变金黄后捞出。







## 胡萝卜拌菠萝

**材料：**胡萝卜300克，菠萝1个，核桃仁50克，盐、香菜末、橄榄油少许。

**做法：**1. 胡萝卜切成丁，菠萝削皮后也切成丁。2. 将切好的胡萝卜丁放入蒸锅中蒸熟。3. 待蒸熟的胡萝卜丁稍冷却后，与菠萝丁混合，加入盐、香菜末、核桃仁和橄榄油拌匀。

## 胡萝卜沙拉汁

**材料：**胡萝卜两根，洋葱半个，姜少许，醋、糖、盐、胡椒粉、番茄酱、沙拉油适量。

**做法：**1. 将胡萝卜、洋葱、姜洗净以后捣成菜碎。2. 适量的醋、糖、盐混合以后加热，使其完全溶化，做成调味汁。3. 将调味汁与菜碎混合，再加入适量的胡椒粉、番茄酱和沙拉油拌匀即可。



## 胡萝卜蛋糕

**材料：**胡萝卜300克，蛋糕粉450克，糖300克，黄油220克，鸡蛋3个，核桃仁200克，发酵粉2克，盐适量。

**做法：**1. 将胡萝卜洗净以后擦成丝。2. 黄油自然溶化后加入适量的糖拌匀。3. 将胡萝卜丝、黄油、蛋糕粉、鸡蛋、发酵粉、盐、核桃混合后拌匀。4. 把拌好的材料放入烤箱中烤熟即可。



# 阿华田®

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

麦芽、牛奶、鸡蛋、爱  
全在阿华田神奇一勺

## 孩子摄入的营养充分均衡吗?

我们知道,孩子生长发育的必要条件就是摄入均衡全面的营养,这当中主要包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等,任何营养都缺一不可。可是,自然界中并不存在一种完美的食物能同时满足人体对所有营养物质的需求。

## 如何确保孩子每天都能摄入充分均衡的营养呢?

### 每一勺阿华田,每一份神奇浓缩的天然营养!

每一勺阿华田,都神奇地浓缩了天然麦芽精华、钙、锌等6种矿物质和多达11种的维生素,同时满足儿童生长发育所需的绝大部分营养。

科学家们相信,只有天然的食物才是理想的营养摄取来源。每一勺阿华田都坚持选用纯天然食品,如麦芽、牛奶、鸡蛋等为原料,它历经百多年的经典配方将天然食物中的丰富营养浓缩在一起。

### 浓缩麦芽精华,易吸收的谷类营养

人体要摄取碳水化合物的营养,最理想的来源是大麦、玉米等谷物类食品。阿华田中所含的碳水化合物大部分来自天然大麦中的麦芽精华,其所含的麦芽糖极易被身体吸收,能为人体迅速而持久地补充谷物营养。

### 11种维生素,补充每日膳食不足

阿华田含有多达11种维生素,其中B族维生素8种,而B族维生素正是现代膳食结构中最易缺失的,另外3种维生素C、A和E也是人体必需的。

### 浓缩蛋白质,成长必需的天然营养

除此之外,每100克阿华田约含有9克蛋白质。这些蛋白质来自大麦、牛奶和鸡蛋。其浓度比大多数营养冲调品高,尤其是单纯的巧克力饮品。

### 6种矿物质,帮助长身体长头脑

每一杯阿华田富含6种儿童生长所必需矿物质,包括钙、锌、铁、镁、磷和碘。

可能很多家长已经意识到了钙质对儿童发育的重要性,锌其实也是另一种对儿童生长有重要意义的微量元素。儿童缺锌会造成儿童生长发育迟缓,注意力不集中。而麦芽恰恰就是自然界中含锌量最高的食物之一,这正是阿华田区别于其他巧克力饮品的最根本所在。

每天一杯阿华田,浓缩天然的营养,浓缩妈妈的关爱。

### 与其他产品相比,尤其是与巧克力饮品相比,阿华田粉具有:

- 更高营养浓度
- 充足的维生素和矿物质含量
- 高浓缩蛋白质
- 更易被吸收的碳水化合物,
- 更多麦芽糖和乳糖,较少糖分
- 相对较低热量
- 不添加人造香精、人造色素

VB<sub>2</sub>

VC

钙

VA

锌

VB<sub>1</sub>

活力麦芽精华

11种维生素钙和锌





撰文：小文 摄影：秋涛@轮 studio

# 无“感”暖身茶



## 柠檬金橘茶：

功效：缓解喉咙痛和声带发炎。

材料：小金橘和柠檬各1个，蜂蜜适量。

做法：把小金橘和柠檬切片后，用500毫升开水冲泡，然后加入蜂蜜即可饮用。

小金橘和柠檬都有杀菌润喉的功效。

此茶香甜可口，还能改善感冒中的食欲不振。



## 蜜菊竹叶茶：

功效：去头痛。

材料：桑叶和菊花各5克，淡竹叶10克，薄荷3克，蜂蜜适量。

做法：1. 将桑叶、菊花、淡竹叶放入锅中，加1000毫升水煮约5分钟，捞去残渣。  
2. 放入薄荷叶再煮2分钟，加入适量蜂蜜。

桑叶、菊花、淡竹叶都性味甘苦，能去寒热，减轻感冒中的头痛症状。

薄荷也有镇痛的作用。



冬季是最容易感冒的季节。感冒了，头痛、咳嗽、嗓子发炎、食欲不振就接踵而来。捧一杯热茶，温暖我们的身体，让它驱走风寒感冒给我带来的种种烦恼。



### 橘皮甜姜茶：

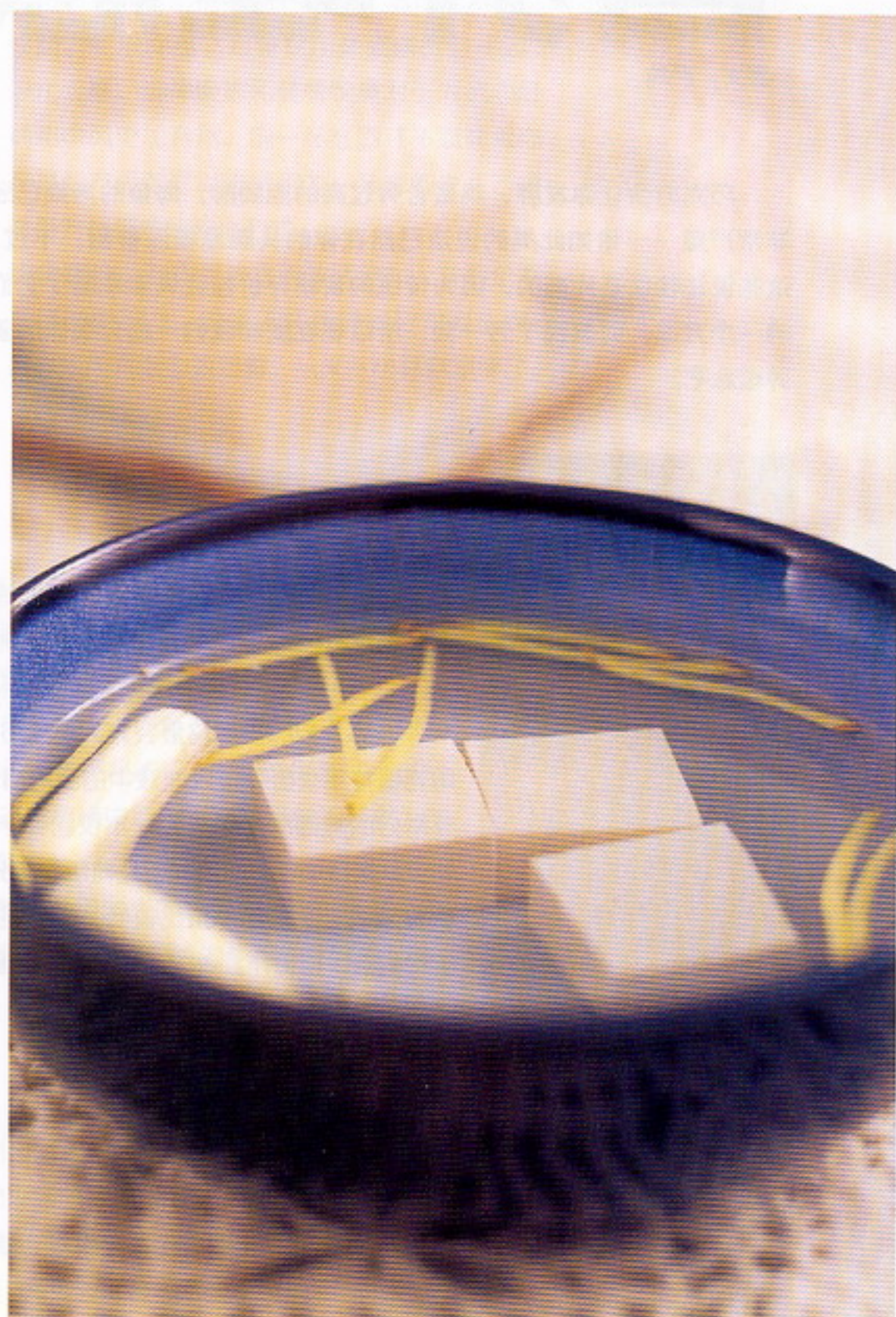
功效：除菌化痰。

材料：橘皮5克，生姜5克，红糖适量。

做法：锅中加入500毫升水煮沸，将橘皮和生姜放入，用小火再煮5分钟，最后加入红糖调匀。

病菌是引起感冒的罪魁祸首，它还会引起多痰。

橘皮含有大量的维生素C，能提高你的免疫力，而生姜能够帮你杀灭病菌。



### 香葱豆腐茶：

功效：发汗暖胃。

材料：葱白三根，豆腐两小块，老姜一块，冰糖适量。

做法：在锅中加入500毫升水煮沸，将生姜捣碎，和葱白、豆腐一起加入水中，以小火焖约10分钟后，熄火加入冰糖即可。

冬季感冒多由风寒引起。葱白和老姜味辛，能祛寒发汗。

而冰糖和豆腐味甘，有生津润燥和除烦的功效。



巧克力会让你发胖，鸡蛋的胆固醇太高，红酒对心血管有好处……  
这些充斥在你耳畔的“箴言”中有多少可信的成分？

# 营养理念升级版

撰文：严纯

巧克力会让你发胖，鸡蛋含有过高的胆固醇，海鱼的污染已经非常严重……诸如此类的说法已然在你的头脑里根深蒂固。不过，这些说法往往是片面的。因为传统的食物评价往往只涉及到了它们的一个方面，而忽视了另一面，所以现在就和我们一起升级你的营养理念吧。



## 鸡蛋

**营养理念1.0版：**鸡蛋会提高你的胆固醇水平。

**营养理念2.0版：**鸡蛋的胆固醇水平的确比较高，

但并不意味着食用鸡蛋就会不健康。

许多人担心食用鸡蛋会大大提高胆固醇水平，但事实上食用鸡蛋并不会显著提升血液中的胆固醇水平。相反，鸡蛋还是非常好的胆固醇食物来源，不仅含有丰富的维生素D，还能帮助皮肤保持弹性，而且对于性荷尔蒙的分泌至关重要。

**饮食建议：**鸡蛋的热量比较低，同时还能提供丰富的蛋白质和矿物质铁、磷和锌。所以，每天一个鸡蛋的老话依然有道理。



## 低脂乳酪

**营养理念1.0版：**因为是低脂的，所以是健康的。

**营养理念2.0版：**低脂乳酪的确含有丰富的营养素，

但低脂的并非就是健康的。

低脂乳酪含有丰富的钙、蛋白质、锌以及维生素B族，是一种营养丰富的食品。有研究表明低脂乳酪能帮助降血压。不过，我们需要注意的是，低脂并非意味着健康。首先，低脂并非无脂，如果包装盒上写着“去除了90%脂肪”，那就意味着其中还含有10%的脂肪。更糟糕的是，低脂并不意味着低热量和健康，因为除去了脂肪，低脂产品很可能被添加了许多非天然物质，例如糖和人工膨胀剂。而且，低脂乳酪因为含有更多的碳水化合物，所以低脂乳酪的热量也未必低。

**饮食建议：**不要以为是低脂食物就可以敞开你的胃大吃特吃。事实上，用一份小份量的全脂乳酪替代你餐桌上的低脂乳酪反而更有利于健康。



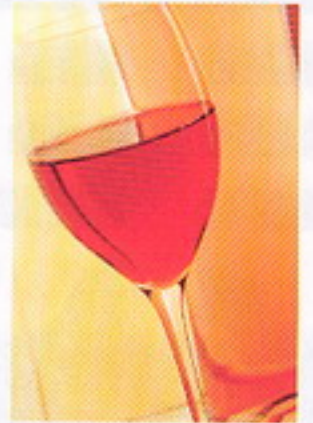
## 酒

**营养理念1.0版：**红酒能帮助你对抗心脏病和中风。

**营养理念2.0版：**红酒在对抗心脏病和中风方面的确有效，  
但过度饮酒带来的危害更大。

红酒在对抗心脏病和中风方面的确有些帮助，这是因为红酒中含有一种叫多酚的物质，能防止血管堵塞。红酒还含有某些抗癌的物质。一般而言，适量饮用是健康的。不过，停止吸烟、规律锻炼和健康饮食对于对抗心脏病和中风更加有用。喝一杯红酒并不意味着你在其他方面就可以为所欲为，健康的生活方式才是对抗疾病的最佳方式。

**饮食建议：**酒精过量会导致肝硬化，并给免疫系统带来压力。纵情于红酒可能导致偏头痛，所以饮用红酒也要适量，一天一小杯就足够了。



## 巧克力

**营养理念1.0版：**巧克力意味着发胖和长痘痘。

**营养理念2.0版：**巧克力热量高，但营养丰富，且能提升情绪。

巧克力一般含有太多的糖，热量非常高，所以巧克力吃得过多的确会让你发胖。但是，这种说法却往往会让我们忽视巧克力的有益方面：营养丰富，且能提升情绪。

不同种类的巧克力含有不同的营养物质，例如，和牛奶巧克力相比，黑巧克力含有更多的矿物质铁、镁以及维生素E，而牛奶巧克力则含有更多的钙、钾和维生素A。此外，巧克力还是非常有效的情绪提升剂，能让你从低迷的情绪中解脱出来。而关于巧克力的最新好消息是：巧克力比茶更能预防心脏病和癌症。

**饮食建议：**巧克力的食用之道在于适量，建议你每天食用50克的巧克力。可可含量很高的巧克力含有类黄酮，这是一种不错的抗氧化剂，适当摄入这种巧克力能帮助你青春永驻。



## 海鱼

**营养理念1.0版：**现在的污染太严重了，你都不知道那些海鱼里有什么！

**营养理念2.0版：**即便考虑到污染，吃鱼依然是健康的。

在去年，有许多研究都发现，海鱼的污染已经相当严重，例如美国的一项研究发现三文鱼含有多种化学污染物，而其他的研究也表明鳕鱼、鲑鱼、枪鱼和金枪鱼含有汞，而汞会对大脑产生不良影响。

因为污染，我们就必须放弃营养丰富的鱼类吗？当然不是。吃鱼的好处依然大大超过污染带来的坏处。就让我们来简单地数数海鱼的健康益处吧！海鱼富含丰富的维生素A、维生素B、维生素D，尤其是丰富的维生素B族对我们的健康大有帮助：维生素B<sub>6</sub>能将食物转化为能量；维生素B<sub>12</sub>能对抗压力；维生素B<sub>12</sub>能保持人体免疫系统的健康。而且，好海鱼的脂肪含量很高，含有丰富的 $\Omega-3$ 脂肪酸，能让大脑的工作更有效率。在海鱼中，三文鱼、鲑鱼、青鱼、金枪鱼以及沙丁鱼都具备以上的优点。

**饮食建议：**建议每周至少吃1次鱼。不过，对于男性以及超过生育年龄的女性来说，每周吃海鱼不能超过4次，而对于年轻女孩或打算做母亲的女性来说，每周吃海鱼不要超过1次。■





雀巢®  
果  
100%  
Nestle®

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

16个研发中心的  
不息梦想

雀巢®  
高钙高铁  
奶粉  
HI-CALCIUM HI-IRON MILK POWDER

16个研发中心，给你实现梦想的活力

不同的人生阶段，有着不同的营养需求。这就是为什么雀巢专门为你研制出雀巢高钙高铁奶粉。

拥有 3500 名专业研发人员，超过 137 年的奶品营养经验，16 个研发中心和延伸 6 大洲的运营网络，这一切，确保了雀巢了解并能满足你的营养需求。雀巢高钙高铁奶粉源自优质纯鲜牛奶，香浓可口。为满足年轻人的特殊营养需求，我们特别：

THX FOR UR READING

选品质

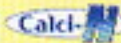




YYePG, THE NEW EPAGE ERA



只为你  
多1份活力

融入关爱  
分享健康

添加  天然乳钙  
天然牛乳中提取的  天然乳钙特别容易被身体吸收，有助锁住骨骼及牙齿  
的钙质。每天两杯含  天然乳钙的雀巢高钙高铁奶粉，能够满足人体一天  
钙质需要，有益身体健康。  
降低了奶粉中的脂肪含量，让你轻松保持美好体态  
强化铁质，助你焕发健康动人的神采  
喝雀巢高钙高铁奶粉，给你活力，让你美丽！



THX FOR UR READING



感冒和饮食其实息息相关：饮食不当可能导致感冒，而合理的饮食调养对尽快痊愈可事半功倍。

撰文：向日葵

# 要美感 不要流感





## 3种“易感”食物

日常饮食中如果不多加注意，忘记荤素搭配，对油炸、腌制的食物不加节制，会大大增加患感冒的可能。

**高脂食物：**肉类、乳制品等脂肪含量高的食物吃得过多会降低体内免疫细胞的抗病毒能力；

**高盐食物：**过多摄入咸食可导致唾液分泌减少，引起上呼吸道感染；

**高糖食物：**食用过多甜品可消耗体内的水分和营养物质，引起口干舌燥，使免疫力降低，因而诱发感冒。

## 调“感”美食 YES& NO

### YES榜TOP4

即使平时饮食得当，因为气候与体质等的影响，还是很可能患上感冒。秋冬季节更是容易患感冒的时候，这时除了对症下药以外，饮食方面也要多加注意。我们为你推荐4种感冒后调理的食物。

#### 推荐食物NO.1：粥、汤类

**推荐理由：**感冒后，人的体质减弱，食欲受到影响，脾胃功能、消化能力也降低，此时应尽量避免食用鸡、鹅、油炸食品等难消化的油腻食品，而应选用含丰富蛋白质而又容易消化的清淡稀软的食物，这样有利于减轻脾胃负担。因此，各种粥和汤就是感冒后最合适的食物了。一碗白米粥、小米粥、小豆粥、玉米面粥或是米汤、蛋汤、煮得很烂的面食等，配合大头菜和豆腐乳等小菜，清淡爽口，既能满足营养需要，又能增进食欲。

**推荐指数：**★★★★★

#### 推荐食物NO.2：水、茶

**推荐理由：**感冒了多喝白开水很有益处。为什么呢？原来感冒后人常常会发热、出汗，体内丧失的水分较多。而大量饮水能补充水分，增进血液循环，加速体内代谢废物的排泄，使体热得到及时的散发。白开水是不错的水分来源，如果嫌白开水太淡的话还可以试试淡茶水。淡茶水有很好的利尿作用，且兼发汗、健胃的功效，还能清消内热。其中淡绿茶水的效果更好。

**推荐指数：**★★★★★

#### 推荐食物NO.3：水果蔬菜

**推荐理由：**蔬菜、水果能促进食欲，帮助消化，补充因感冒后食欲不振而导致的维生素和微量元素能量的缺乏。其中富含维生素C、维生素E的食物包括西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、橘子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。而胡萝卜、菠菜、芹菜、南瓜等含维生素A较多。大豆芽、花生等含维生素B较多。西红柿、柿子、苹果、芥菜等含维生素C较多。

**推荐指数：**★★★★☆

#### 饮食原理NO.4：葱、姜、蒜

**推荐理由：**在日常生活中，还有一些看似不起眼食物对感冒也有辅助治疗的作用，如葱、生姜、大蒜、辣椒等。葱能发表通阳，对于感冒风寒引起的头疼、鼻塞颇有功效；生姜、大蒜和辣椒则可发散风寒、健胃、止咳，减少头疼，还能减轻因胃寒引起的食欲减退和呕吐。姜汁可乐就是民间流行的一味去感冒的良方。

**推荐指数：**★★★★★

### NO榜TOP3

要想早点恢复健康，感冒后有些食物最好别碰或是少碰。

#### 饮食禁忌NO.1：烈酒

**禁食理由：**酒类，尤其是高度数烈性酒，会使全身血管扩张，大脑中枢兴奋，影响睡眠质量，引起头痛，降低抗病能力，使病情加重。

**禁食指数：**★★★★★

#### 禁忌食物NO.2：浓茶

**禁食理由：**适量的淡茶水能补充感冒带来的水分流失，可茶叶太多就会产生副作用，因为茶叶中某些成分有对抗、降低或干扰解热镇痛药的效果。另外，一些治疗感冒的中成药的酸性或生物碱成分容易与茶叶中的鞣酸产生沉淀反应，使药物变质失效。所以，在感冒治疗期间，最好不饮浓茶，更不要用浓茶水送服药物。

**禁食指数：**★★★★★

#### 饮食禁忌NO.3：生冷寒凉

**禁食理由：**包括冰镇汽水、酸奶、冰淇淋、冰棍或冰箱里存放的饮料等；忌食寒凉性的瓜果如西瓜、梨、香蕉、猕猴桃等；以及酸味、涩味的食物，如食醋、酸白菜、泡菜以及山楂、乌梅、酸枣、酸橘等果品。除此之外，要忌食辛辣热食物。

**禁食指数：**★★★

## 3种感冒，3种禁忌

不同类型的感冒应选用不同的食物，否则，会使感冒缠绵难治。

根据不同的季节及气候特点，感冒的致病因素有风寒、风热、暑湿等，一般冬季多易感风寒，春季多易感风热，梅雨季节多易感风湿。

**风寒感冒：**

**禁忌：**生冷瓜果及冷饮等，

因寒性会使黏膜、血管收缩，加重鼻塞、咽痛等症状。

**推荐：**多食生姜、葱白、香菜等具有辛温发汗作用的蔬菜。

**风热感冒：**

**禁忌：**油腻荤腥及甘甜食品，

如大鱼大肉、糯米甜食、油炸糕、辣椒、狗肉、羊肉等，

以免伤气、生痰。尤其是肉类，能使感冒反复发作或出现后遗症。

**推荐：**油菜、菠菜等。

**暑湿感冒：**

**禁忌：**肥腻、过咸的食物如咸菜、咸带鱼等，因过咸会凝结湿气，

刺激气管，导致咳嗽加剧，不利于感冒康复。

**推荐：**茭白、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等。■





# 19个 经典谎言



为了健康，你恪守着关于饮食的种种箴言。

但是你知道吗？那些你一直深信不疑的饮食箴言，其实很多是充满了片面性的流言！  
现在，是还你一个清晰的真相的时候了。

撰文：方富耀

一提到糖、盐和脂肪，人们就不约而同地说道：

“应对之忌口，因为它们对人体的健康有害。”而事实上真是如此吗？

其实，万物皆有个度，只要掌握好这个度，你便不会因为它们而受害了。

## 新鲜蔬菜比冷藏蔬菜更健康

如果是指刚从菜地里采摘下来的新鲜蔬菜，这种说法没有任何问题。但事实上我们吃到的蔬菜大都没有那么新鲜了，而通常都是储存了几天之久的了，其维生素也在储存的过程中逐渐地损失掉。相反，超低温快速冷冻的蔬菜就能保持更多的维生素，因为蔬菜在采摘之后立即速冻，就能很好地防止了维生素的流失。

## 喝矿泉水绝对可以放心

很多人说矿泉水中含有丰富的矿物质，对人体更有益。但是矿泉水也会受到土地中有害物质（如汞和镉）的污染。近日，荷兰科学家对16个国家出产的68种不同品牌的瓶装矿泉水进行了分析，结果发现矿泉水更容易受到危险微生物和细菌的污染，其中蕴含的致病微生物的数量要比想像中的多得多。尽管这些细菌可能并不会对健康人的身体造成太大的威胁，但对那些免疫力较弱的人来说，瓶装矿泉水中的细菌可能会造成相当大的危险。

## 喝咖啡有损人体健康

咖啡容易导致体内的钙质流失，但是只要在咖啡中加入牛奶就可以弥补这一不足了。事实上，咖啡对人体是有益处的，它能促使脑细胞兴奋，具有提神的功效。早上起床后如果觉得尚未睡醒，头脑昏沉沉的，那就喝一杯咖啡吧，头脑会立即清醒过来。喝咖啡只要不过度、不上瘾，并加入牛奶再喝，并不会对人体的健康造成损害。

## 褐色面包就是全麦面包

注意饮食健康的人，却经常被食品的颜色所迷惑：褐色面包被看作是健康和营养价值更高的食品。殊不知那只是面包师烘制面包时添加的食用色素，从而使褐色面包更具有诱人购买的色调。因此褐色面包并不等于全麦面包，购买全麦面包最好看清标识。

## 黄油面包片比炸薯条更健康

曾几何时，人们都知道快餐中的炸薯条热量大，转而选择看起来更健康的面包片。但是为了让面包片的味道更好，很多人在吃的时候都会抹上黄油。其实，抹上黄油的面包片和炸薯条相比，两者的油脂含量区别极小，它们含有的淀粉、蛋白质和矿物质也几乎完全相同。而且相对来说，炸薯条所含的维生素C更丰富，所以黄油面包片并不比炸薯条更健康。

## 早餐吃什锦麦片比面包片更耐饿

什锦麦片内含水果丁、胡桃仁、葡萄干等食物，并添加了牛奶，看起来仿佛更加丰盛，但实际上它和涂果酱的面包片相比，所含的卡路里是差不多的。但食用什锦麦片的人，其血糖含量通常较低，而血糖含量越高的麦片就越不容易让人感到饥饿。所以，实际上吃果酱面包片更耐饿。

## 葡萄糖能使人体保持极佳的状态

虽然葡萄糖快速提供的“闪电能”可以使人短时间内头脑清醒、精神饱满，但这种能量会很快地被消耗掉，人甚至会感觉到比以前更饥饿。

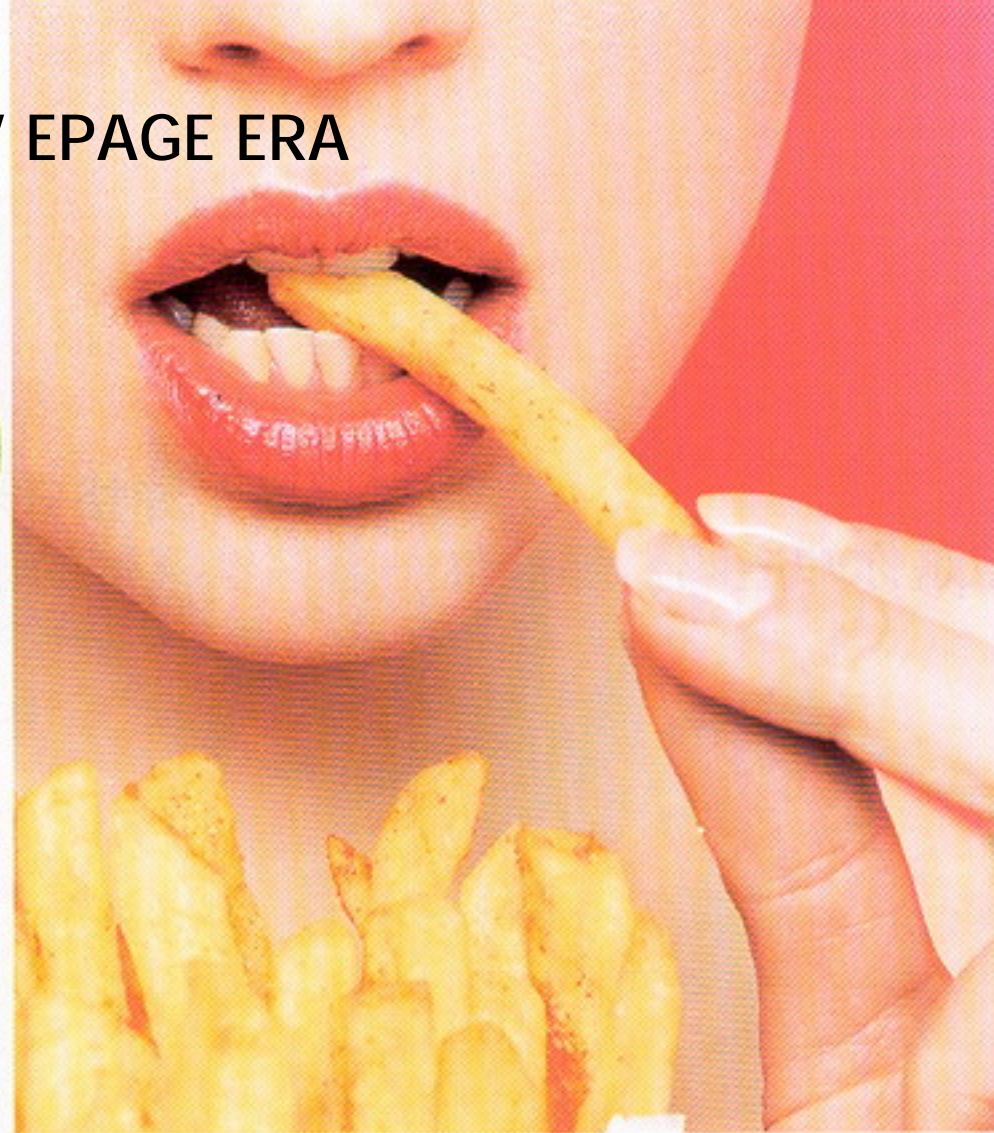
## 未喷农药的水果不用洗

即使绿色水果，吃之前也要用水仔细地清洗干净。水果果皮上（如草莓、苹果）的虫卵是肉眼看不见的。倘若水果不洗净就吃，就容易受到细菌的感染。

## 甜味剂有助于减肥。

很多人都知道吃糖容易发胖，所以认为用甜味剂来代替糖分就可以帮助我们减肥了。但研究表明，所有甜味剂（尤指糖精）均会加速胰岛素的分泌，其结果是让你对糖更依赖。





## 沙拉对人体健康极为有益

大概是因为沙拉的卡路里含量低，因此为许多人所青睐。沙拉所含的水分多达80%，但实际上人体从沙拉中所摄取的养分也是很低的。不仅如此，大部分的女性并不宜吃太多的沙拉。因为通常女性的体质都偏冷，吃太多沙拉容易造成新陈代谢差，血液循环不好，经期不顺，皮肤没有光泽，甚至产生皱纹。此外，许多蔬菜的硝酸盐含量都较高，这主要来源于种植蔬菜的肥料，其潜在危险也不可小视。

## 晚上吃东西会毁了好身材

如果这观点是正确的，那么地球上99%的人都会发胖。事实上，只有当你晚上吃得过多过饱时才会发胖。如果晚上不摄入过多的卡路里，就不会产生超重的问题了。但是要注意，进食太晚，或是有吃夜宵的习惯，确实会加重胃的负担，还容易导致睡眠障碍。

## 黄油比人造黄油卡路里高

黄油和人造黄油的卡路里含量是相同的。事实上，某些人造黄油制品的卡路里含量不但并不比普通黄油低，而且其非饱和脂肪酸含量更高，更容易导致体内胆固醇水平的升高！

## 深色鸡蛋比浅色鸡蛋营养价值高

深色常常是健康和营养价值高的代名词，但鸡蛋壳的颜色只与母鸡的品种有关。鸡蛋营养价值的高低完全取决于母鸡的健康状况以及每日所喂食饲料的质量。

## 热带水果中的酶有助于瘦身

如果真是这样那有多好啊，我们只需要吃菠萝和木瓜体重就能降下来了。但事实上，热带水果所含的酶，具有支持蛋白质消化的功能，使食物更好地为人体吸收，但身体的脂肪却不会被燃烧掉。因此，瘦身不能靠酶来实现。

## 蜂蜜的热量低，有助于减肥

如果你寄希望于蜂蜜来减肥，那么你的希望往往就会落空。事实上，100克蜂蜜含有303卡路里的热量，100克糖含有399卡路里的热量，前者的热量仅略低于后者。不过，在钾、锌和铜的含量方面，蜂蜜的营养价值比糖高。

## 吃土豆容易发胖

很多人都把土豆当成容易发胖的食物，其实不然。土豆含有淀粉，但是它们的含水量高达70%以上，真正的淀粉含量不过20%，其中还含有能够产生饱胀感的膳食纤维，所以用它来代替主食不但不容易发胖，还有减肥的效果呢。土豆之所以被人们看成是容易发胖的食品，完全是因为传统的烹调方法不当，把好端端的土豆做成炸薯条、炸薯片。一只中等大小的不放油的烤土豆仅含几千卡热量，而做成炸薯条后所含的热量能高达200千卡以上。令人发胖的不是土豆本身，而是它吸收的油脂，做过土豆烧牛肉的人都知道，土豆的吸油力是很强的。

## 红糖比白糖更有益

红糖和白糖都是由甘蔗或甜菜提取出来的，红糖的制作工艺较白糖稍微简单一些，其中所含的葡萄糖和纤维素也较多，而且释放能量更快，吸收利用率也更高。但是，红糖所含的糖分、热量几乎和白糖一样。而且，红糖的味道不如白糖那么甜，人们在喝茶和咖啡时自然而然地就会多放些，所以其实红糖有时候比白糖更危险。

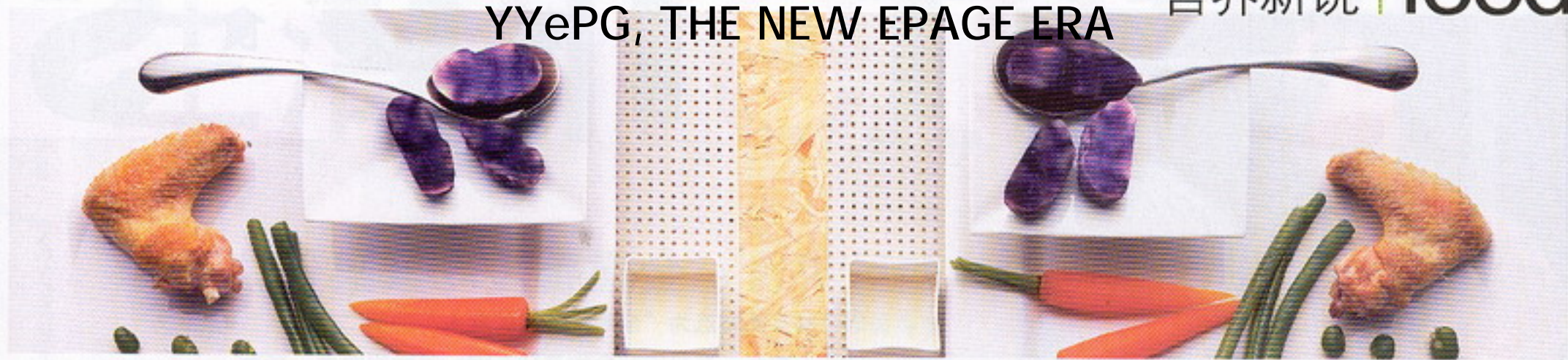
## 蔬菜生吃最健康

不少蔬菜生吃确实更健康，因为那样能最好地保留其中的营养。但生吃并不适合于所有的蔬菜，如：土豆、豆角和茄子含有有毒的物质，务必烹调煮熟后才能食用；胡萝卜含有丰富的维生素A，但人体只有在吃胡萝卜的同时摄入脂肪，才能从中获取足够的维生素A。

## 喝酒可以暖身

饮一杯酒之后虽然人会感到周身暖和，但这仅是一种错觉，人的体温实际上不升反降了。因为皮肤下的微细血管因饮酒而迅速扩张，血液由于表面扩大而较快地降温，体温也因而下降了。■

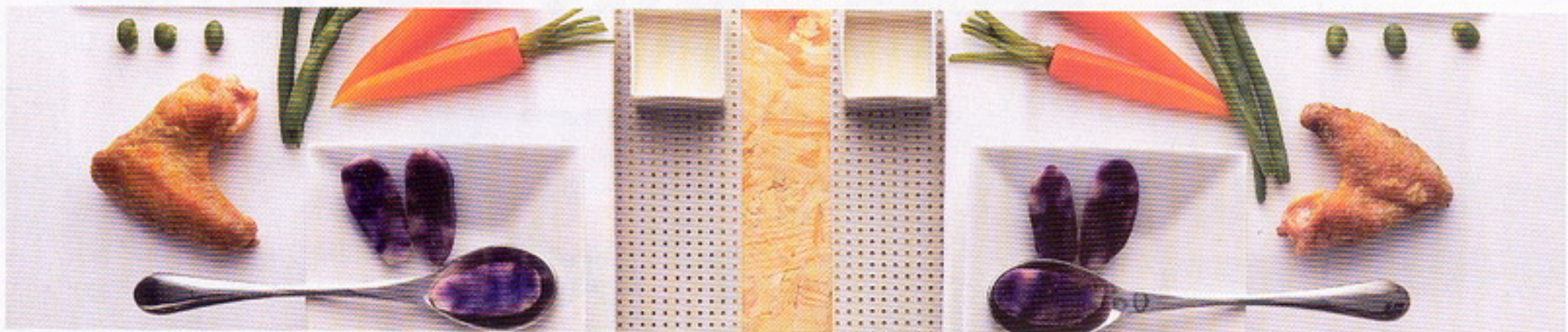




# 你的饮食性格是哪一型？

饮食和性格有关？是的，你的饮食行为和习惯往往映射出你的性格。  
来看看你是哪种饮食性格的人，找出适合你的饮食建议吧！

撰文：耀



## 速食型

1. 你是否经常站着吃东西或边走边进食？
2. 无论何时何地就餐，你通常总比别人先吃完？
3. 你进餐时是否习惯边吃边干其他的事，如阅读书报？

如果上述3个测试题至少有两道题你的回答为“是”，那么你是一位讲求效率而你并不重视饮食健康的人。每当你饥肠辘辘时，你就随便就餐，有什么就吃什么，完全不挑食，只要快就行。因此，速食者最喜欢快餐：不论是巧克力、油炸土豆条或是三明治、汉堡包、热狗，吃什么对他们来说完全无所谓。重要的是快，所吃的东西简单而不复杂，买得快，吃得快。

**建议：**速食者对饮食不应掉以轻心。千万要注意吃的东西是否过量，进餐的时间对不对，进餐的次数多不多。否则，久而久之你可能会为肥胖或营养失衡烦恼了。

## 美食型

4. 你是否总是慢慢地进食？
5. 你是否喜欢吃甜食（如糖果、巧克力等）？
6. 你是否将饮食视为一种享受、一种快乐？

倘若你对上述3个测试题至少有两道题的回答是“是”，那你是一个讲究吃喝和爱享受的人。你懂得自己应吃什么，并通常只选择最好吃的东西。食品的质量和味道对你来说非常重要。一想到食堂一成不变的单调菜谱，你就会大倒胃口。你富有创造性的天性要求不断变换你餐桌上的食谱。

你讲究就餐的环境和气氛，容易接受新事物，不断尝试新的东西。

**建议：**这种类型的人有必要吃一些小吃，如红虾、寿司、玉米卷或新鲜的热带水果。这有助于你保持苗条的身材，而又不需拒绝享受美食的乐趣。

## 紧张型

7. 当你失意或身心高度紧张时，你仍然照常进食吗？
8. 你是否经常觉得难以使自己放松下来？
9. 当美味放在你面前的时候，你是否难以抗拒其诱惑？

假若你对上述3个测试题至少有两道题的回答是“是”，那么你是一个紧张型的人。你的身心越紧张，你就吃得越多。你善解人意、乐于助人，容易体谅别人。因此，你很受朋友的爱戴。

身心紧张虽然使你倒了胃口，但你却容易饥饿，并十分嗜馋。你的精神需要得到抚慰，因此你一见整块巧克力就会一口气把它吃掉，而事后又觉得胃不舒服。

**建议：**这种类型的人应做瑜伽那样的放松活动，这样就不用控制卡路里也能将高居不下的肾上腺素水平降低下来。为对付紧急情况，你的冰箱里应准备好随时可吃的水果、胡萝卜、黄瓜、生菜等食品。

## 冲动型

10. 你每次吃了喜欢的食物后，情绪就会变得更佳？
11. 你是否经常单独去美餐一顿，纵情地享受一下？
12. 饭后你的精神是否更好？

倘若你对上述3个测试题至少有两道题的回答是“是”，那么你是一个感情冲动的人。饮食对你来说是心情好转的妙方，你常用美食来驱走烦恼。

你最爱的是奶制品和甜食，因为你觉得吃了以后你的胃部十分舒服。但甜食常含有过多的脂肪和糖分，因此你每次称体重的时候，增胖的速度常会让你大吃一惊。

**建议：**对甜食要节制，可以多喝一些水果酸奶。



整理: 瑶瑶



## 明星说食：金喜善爱吃紫菜包饼干

金喜善最近被某网站选为“全球最美丽的女人”的第二名。

倾国倾城的大美女，最爱吃的食物是什么呢？答案很简单：紫菜。

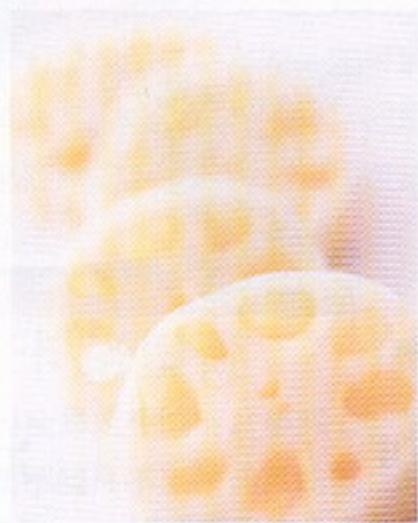
金喜善几乎每餐都离不开紫菜，她经常随意用紫菜包着糯米饭吃，

甚至在吃饼干、面包时都用紫菜包着吃，她说：“味道很特别！”

紫菜中含有丰富的碘、钙、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C以及其他矿物质，除了可以促进人体的发育和牙齿的健康外，

还能有效地保持皮肤的润滑健康，是一种纯天然的美容食品。

所以，难怪全球最美丽的女人之一也对它“情有独钟”啦！



### 应季美食：

#### 水嫩莲藕，滋润一冬

在干燥的冬季，娇嫩的皮肤往往更容易受到天气的伤害。所以冬季要多吃些生津养阴、滋润多汁的食品，而其中，莲藕正是上上之选。

莲藕富含淀粉、蛋白质、维生素C和维生素B<sub>1</sub>，以及钙、磷、铁等无机盐，有生津液、丰机体、润皮肤的功用，是冬季补养肌肤、保持身体水分的天然美颜圣品。此外，藕结中丰富的单宁酸能起到收缩血管的作用。

挑莲藕时要选中间是9个小洞的，除了注意皮白、粗壮、带清香这三个特点以外，顶端的“鹦哥头”也要越小越好。



### 食族：

#### 精挑细选的“龟食”一族

在速度决定一切的今天，风靡全球的快餐却越来越受到慢食一族的抵制。美国、日本、法国等国家正在流行一种新的饮食观念：“要健康就慢点儿吃。”所谓“龟食”就是慢食，讲究精细地搭配营养、慢慢地享用美食。人体需要均衡的营养，而快餐的单一性必然导致营养失衡。“龟食”倡导者希望人们能摒弃营养单一的速食，回归丰富的传统饮食，承袭祖宗留下的美食文化。现在，80多个国家的大约7万家餐厅正积极倡导“龟食”的习惯，很多餐厅里甚至张贴了乌龟吃饭的标志。“龟食”已蔚然成为了一股健康之风。



### 食量：

#### 喝水也有黄金分割线0.618

水之于身体，就好像氧气般重要。可是，喝水并不是喝得越多越好。我们都知道，0.618是所谓的黄金比例，喝水也要符合这个比例。人体中，含量最多的物质就是水，它占到体重的比例恰好也是0.618左右。人体每天需要2500毫升的水分，其中食物供给的水和人体合成的水分1500毫升，其余1000毫升则需要直接饮水来补给。饮用水最好是22摄氏度的白开水，因为人的正常体温37摄氏度与0.618的乘积为22.8摄氏度，这对人体的新陈代谢最合适，也能更好地发挥排毒的功能。

### 新食闻：鱼骨是天然的养颜佳品

东京健康营养协会日前发现，鱼骨里含有丰富的钙质和微量元素，经常吃可以防止骨质疏松，

最重要的是它还能帮助皮肤保持弹性，比起含有化学成分的各种保养品来说，鱼骨更天然、更健康。

爱漂亮也爱健康的你，可以直接买一些鱼骨粉，把鱼骨粉拌在清粥里喝，鲜香又营养。

也可以在炖鱼的时候多放一点醋，鱼骨炖软后营养成分成为水溶性物质，

很容易被人体吸收。这样吃鱼不仅美味，还能有助于劳累一天的你恢复体力哦。



## 爱上“三明治”生活

图片统筹：金润 摄影：秋涛@轮studio 化妆：尉智慧 模特：刘倩 场地提供：远洋新干线接待中心

有人说我们是“三明治女人”，  
过着“三明治生活”，听后颇觉感慨！  
没错，工作和家庭就仿佛那两片面包，  
而我们就像是夹在中间的馅料。  
有时候，面包夹得太紧，  
我们渴望自由，于是我们更换面包。  
但你是否想过如果希望味道独特，关键还是馅料，  
所以说“三明治生活”如果想过得快乐，  
关键还是我们自己的态度。  
爱上“三明治”生活你应该：

### 1. 聪明地支配时间

合理安排自己的时间，  
不要把工作和家庭生活混为一谈。

### 2. 懂得寻求帮助

不要以为自己是超人，遇到难以解决问题时不要硬撑，  
不妨向爱人、亲友求助，以分担责任、释放压力。

### 3. 定期体检

照顾好自己的身体，不仅仅为你自己，  
也为了所有爱你的人和你爱的人。

### 4. 永远积极的心态

每一天是开心或是难过，都取决于你的心态，  
保持积极的态度，你会发现，难题总能解决。



如果你用双脚丈量土地，菲律宾不会有什么与众不同，  
如果你化作海中的一尾鱼，菲律宾或许是独一无二的。  
这个一半在海中的国家，无论哪一片水域，都如同一个童话的世界。  
去年11月中国旅游者被允许落地签证，而我便能如此简单地拥有这样纯粹的蔚蓝。

撰文/摄影：KK

# 在水下窥视 菲律宾



在水下与海龟擦肩而过。

THX FOR UR READING





可爱的菲律宾少女。



水中的菲律宾人仍热情不减。



珊瑚：彩色的游鱼，缤纷的水下世界

## 在宿务初学潜水

到达马尼拉的第二天一早我就乘上了去宿务的内陆航班。宿务位于维萨亚斯 (Visayas) 群岛的中心位置，由167个岛屿构成，是菲律宾与国际衔接的第二大通道。机场离市区只有30分钟车程，乘车一路行来，犹如置身偏僻的乡下，偶尔向车外一挥手，热情的菲律宾人就会更加用力地向你招手问好。

狭长的宿务岛没有高山、密林和平原，它吸引我的只有四周蔚蓝的海洋。干净的海水、美丽的珊瑚、四季如夏的好气候，加上布翁海沟 (Buyong Beach)、莫阿尔博阿尔 (Moalboal)、波斯卡多岛 (Pescador Island) 和巴第安岛 (Badian Island) 等众多上佳的潜水地点，无疑让这里成了潜水爱好者的天堂。

我的计划是在宿务边度假边考一张潜水证，这样就可以无忧无虑地享受菲律宾的海底世界。虽然游泳没有问题，但潜水对我依然是一大挑战。自从我拜了教练Elton为师，一整天都闷在饭店里背书，所有装备的名称，潜水衣、蛙鞋、潜水镜、氧气樽、BCD (可充气的背心)、Regulator (呼吸用的器具)、怎么穿、怎么脱……一页页的英文讲解看得我险些大脑缺氧。等通过了Elton的考核，我才被允许在浅水里学习呼吸、清镜等基本动作，随后才进行深水训练。几次下来，我觉得潜水最难的不是怕沉底，而是想沉而沉不下去！看着漂在海里不上不下的我，Elton无奈地摇摇头说：“吸气太多，你的肺成了天然救生圈了！”

## 本次旅行的健康绩效考核

体能锻炼：★★★★

潜水需要足够的体力和勇气。  
在水下运动消耗大，  
并能通过模仿鱼类的游姿，  
均匀地舒展身体的每一部分，  
有极佳的健身效果。

释放心灵：★★★

雨果说：世界上最宽阔的是大海，  
比大海更宽阔的是天空，  
比天空更宽阔的是人的心灵。  
虽然心灵比海比天空更加辽阔，  
但是淤积了压力、情绪的心又怎能飞扬？  
在蔚蓝的大海、辽阔的天空、  
绚丽的海底美景的冲击下，  
心灵一定能彻底释放！

肌肤护理：★★★

水流对身体的拍打和冲击是一种按摩，  
能延缓皮肤的松弛老化，  
使皮肤光滑并富有弹性。  
潜得越深，从氧气瓶中呼吸到的氧气就越纯，  
高纯度的氧气可以恢复疲劳，  
减少皮肤皱纹，美容效果明显。





## 在薄荷岛融入蔚蓝

顺利完成笔试和深水实习后，我终于得到了一张有效期为3个月的临时潜水执照。我小心翼翼地把这张宝贵的纸片揣在身上，凌晨4点便和Elton一起赶到码头，踏上了去薄荷岛的小船。薄荷岛（Bohol）面积四千多平方公里，岛上的原始美景似乎永恒不变——白色的沙滩、清澈的海水、葱郁的热带植物，还有悠闲如画的乡村生活。

我们在日出的一片金色中抵达了薄荷岛，薄荷岛因为巧克力山、眼镜猴和《海底总动员》里的小丑鱼成为度假胜地。巧克力山是全球独一无二的地质奇观：群山排列得如同仪仗队一样齐整，上面很难长植物，点点绿色零星地点缀在棕色的群山上，活像一块块新鲜诱人的薄荷巧克力。

眼镜猴则生活在Lovoc River上游丛林的Pedboy，从薄荷岛出发只需要20分钟车程。眼镜猴有一双大而灵动的眼睛，身长约12厘米，尾巴比身体还长。当地人常常用食物亲近它们，养得熟了，我们才得以一窥它的真实面目。当我们在猴子期盼的眼神下把兜里最后一块零食都奉献出来之后，已经是中午了。

来到Balicasag潜点，海水被太阳晒得暖乎乎的，正适合下水。穿上潜水衣，戴好面罩、脚蹼，我背着沉重的氧气瓶举步维艰地挪到船边，按着面罩一个跨步跳入水中，身上立刻轻飘飘的。海水一片蔚蓝，如同最纯粹的水彩颜料，厚重却透明。随着一串串往上冒的气泡，一米、两米……我不断地往下潜，五颜六色的鱼群就在我身边游动。这里总是能不时发现有趣的东西：躲在珊瑚丛中的海鳗，斗殴了的河豚，美丽的明虾。还有一对对的海兔，紫色的，蓝色的，红色的，

绿色的，非常漂亮。脚下一群一米多长的吞拿鱼正头尾相接地玩着游戏，转得不亦乐乎，让我怎么也数不清它们的数目。随后鱼群把我围成一个圈，抬头望去，光线从头顶的海水中倾泻而下，银色的鱼儿在不停地闪烁。图片上的画面竟然就在眼前。按照事先和Elton的约定，我停在20米左右的深度。面前的峭壁犹如展开的画卷，大大小小的海绵和各地的珊瑚简直让我叹为观止。Elton向我指了指珊瑚洞下面，示意有东西可看，一低头，一只巨大的海龟从我身边匆匆滑过，我伸手去摸却抓了个空，没想到它看似笨拙的身体在水中竟然如此快捷。

在Balicasag一个潜点，一天我就用掉了三支氧气瓶，却依旧意犹未尽。黄昏时分我和Elton懒洋洋地躺在悬挂在两棵椰子树之间的小吊床上，一边看着远处的碧海与白帆，一边回味着水下美丽而奇妙的菲律宾……





漂亮但有毒的蓑鲉。

美丽的菲律宾海滩。



长年的日晒让菲律宾人肤色黝黑而显健康。

## 水下窥视菲律宾提示： 潜点推荐：

菲律宾群岛有大小约7100个岛屿，潜水点非常多而且都各具特色。推荐的潜点包括：

### \* 薄荷岛 (Bohol Islands) 附近潜点

薄荷岛是菲律宾除Coron的沉船潜水之外的另一处世界级潜水胜地。这里最吸引游客的是Bohol主岛西南侧的Panglao岛和Panglao岛西南6公里左右的Balicasag岛。

### \* 阿尼洛 (Anilao)

阿尼洛是水肺潜水的发祥地，附近有25个潜点，潜水船上随行的服务生不仅帮忙搬运潜水装备，还帮忙更换氧气瓶。早餐前来个晨潜、晚餐后来个夜潜，一天用掉五、六支不算多，而且绝大部分潜水套装行程都是统包，多潜也不加价。

### \* 马拉帕斯加 (Malapascua Island)

马拉帕斯加是宿务以北的一个迷人岛屿，是全球惟一一个潜水人可以探访自然环境下的长尾鲨的地方。

## 潜水费用：

有国际潜水证书者：15~30美元/潜次（包括潜水长、装备、气罐和船费）；无证书者：45美元/潜次（包括潜水教练、装备、气罐和船费）；国际潜水证书课程（如PADI OPEN WATER）：250~350美元/4天课程，包括4次开放水域潜水。

## 岛间交通：

马尼拉到各主要城市及各主要城市之间都有飞机往返。各岛之间还有定期的轮船航线。虽然经济但时间较长，如马尼拉（MANILA）——宿务（CEBU）的单程就要22小时。菲律宾英文报纸《Star Times》上登有船期。去偏僻的小岛可乘当地人的蜘蛛船（BANGA）。

## 食宿：

菲律宾住宿等级繁多，从马尼拉的五星级饭店到差一点的旅馆、青年旅馆一应俱全。一些小的观光区也有专供游客使用的家庭旅馆或经济旅馆。在度假海岛上一般都有潜水套餐，价格包含住宿、早餐和每天两次潜水的价格（包括装备的租用）。如果没有特殊要求，一般每人每天25美金即可。菲律宾的当地菜肴除了乡土名菜外，还糅合了中国菜和西班牙菜的风味，那里比较有代表性的菜肴有：烤乳猪、西尼根汤、阿多波、拉普拉普鱼等。■





# 于娜， 喜欢音乐和晒太阳

撰文：张岩

## 在阳光和音乐中放松

作为一脚跨进演艺圈的模特，于娜说她的时间已经很难属于自己。“我被各种各样的事情缠绕着，当然都是工作的一部分，这是自己的职业没办法选择。如果还有剩余的时间我会去学习。因为演艺对于我来说是陌生的，有太多的东西要去学习。”目前，于娜正在学习声乐、舞蹈、台词，甚至还包括跆拳道，但都是请老师来单独教授，因为她的时间表实在是没有任何规律可循。

“都市生活的节奏总是匆忙的，压力很大，所以不用工作和学习的时候，我喜欢晒太阳。”于娜说到太阳，脸色也渐渐明朗起来。她喜



街边小食也是于娜的享受。

2004年11月22日，刚刚在横店影视城结束自己第二部古装剧《浪子燕青》拍摄的于娜，又马不停蹄地奔赴《首富》剧组。《首富》描写了上个世纪30年代的社会风情。在这部戏中，于娜扮演一位留过洋的富家大小姐，因时局变动加之受人陷害，最后沦落成风尘女子。



2003年3月25日，于娜与赵宝刚及主演刘烨、傅晶一同出现在杭州师范学院的电视剧观众见面会现场，为《拿什么拯救你，我的爱人》作宣传。

2002年9月15日，于娜到沈阳为参加大学巡回排球赛的





欢在郊外晒太阳，在有阳光射进来的咖啡屋里晒太阳，在海滩上慵懒地晒太阳，在自家的软床上晒太阳……于娜喜欢那种阳光斜射进来的温暖。

于娜的另一个爱好是听音乐：“我离不开音乐。我在开车的时候听，走路的时候听，睡觉前听，片场等导演喊‘开始’前听……音乐是最好的减压工具。”

## 柔软心灵的丽江

如果生活中还有属于于娜支配的整块的时间，她会选择旅游。问她对哪里的印象最深刻，她毫不犹豫地回答：“丽江。”

“到了丽江，我会突然觉得很放松，那里有一种恍如隔世的感觉。生活永远是闲适的、柔软的。我记得一家叫‘樱花’的茶舍，门前有河水。白天，有人在阳光中小憩，有人在茶香中缠绵；晚上，有人在水边放灯许愿，有人在酒影中沉醉。你会觉得天堂不过如此。”于娜说，她在丽江的时候变得单纯而安静，不去想太多，只知道享受天地间的一切。

## 安全感来自家乡的山

想了解于娜，不能不提到她小时候生活过的地方。于娜生于贵阳，在贵阳度过了童年。她儿时的记忆里全是贵阳的山。“贵阳的山都很壮观。我小时候特别喜欢爬到山坡上，找一块空地躺下来，面对着蓝天白云，被巍峨的山峦包围着，树的绿色浓得像要融化了。那一刻我感觉自己是多么渺小，那种感觉就像一个女人找到了一个令她有安全感的男人。”

直到今天，于娜仍然对家乡有着深切的依恋，她说：只要一踏上家乡的土地就觉得踏实，一闻到家乡的气味就得到安慰，“仿佛那就是我的地盘、我的根，我就是从山里走出来的孩子。”

## 享受多面的性格

于娜是AB型血，她说自己的性格多面而善变。“我不希望改变这一点，这样的个性让我可以经历更多的东西，尽管很多时候会遇到挫折，但之后就会成长，会认清一些道理。”她喜欢交朋友，尽管数量不多，但质量很高。“我的朋友不限于娱乐圈，但每一个都是真朋友，不管分离多久，再次相聚时都一如以往地亲密，这是我生活里很重要的一部分，我喜欢和朋友在一起，不喜欢独处。朋友让我觉得生活很幸福。” ■

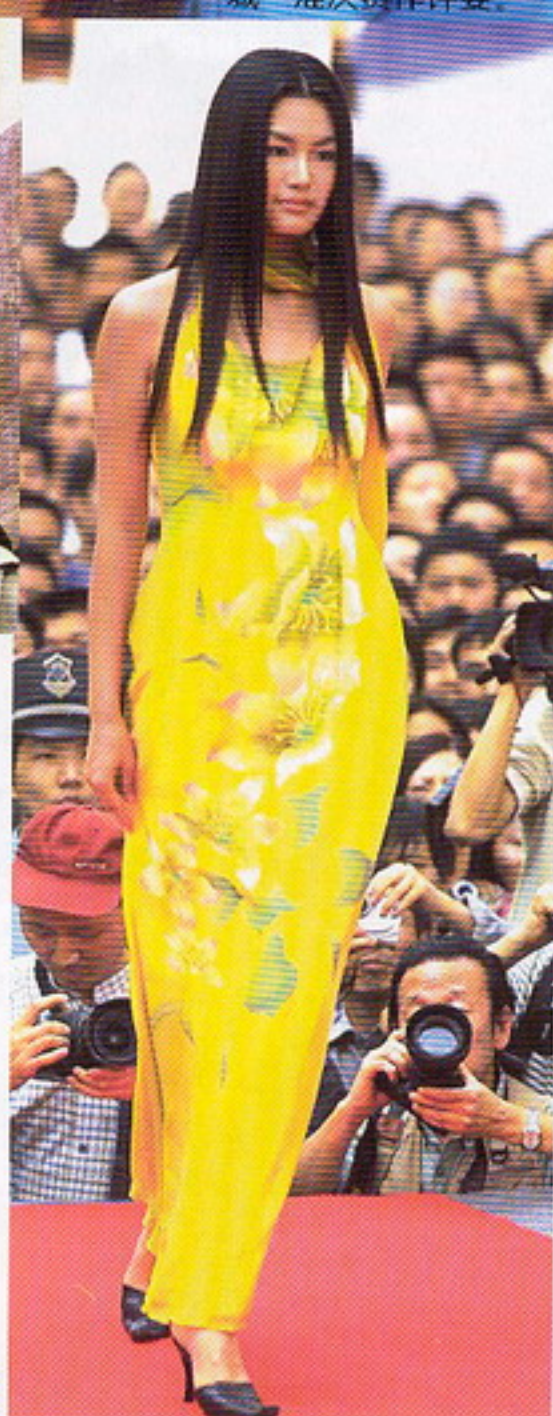


于娜为“美在花城”准决赛作评委。



于娜在青春偶像剧《一米阳光》拍摄现场。

于娜在第21届大学生运动会闭幕式彩排现场。



于娜出席重庆服装文化节闭幕典礼。

幼年的于娜。



台湾有位知名的两性专家叫吴若权，  
北京有个热播的谈话节目叫“淑女大学堂”，  
20位美女准新娘与吴若权心灵碰撞——  
怎样才算嫁得好？

撰文：橙子 摄影：贾树森 特别感谢：光线传媒“淑女大学堂”栏目

# 吴若权 与20位准新娘 谈婚论嫁



俗话说：

干得好不如嫁得好，

这是亘古不变的真理？

还是女人自我安慰的武器？

光线传媒推出的

热播娱乐谈话节目

“淑女大学堂”

本期就来探讨婚姻的话题。

而为现场20位美女准新娘

答疑解惑的

便是台湾著名的两性专家

吴若权先生。

“请问在座的美女们，

如果你们即将结婚，

你们会做哪些准备？”

主持人刘仪伟的一个简单问题，

却引出了若干个

涉及婚姻本质的问题！

## 婚前放纵，婚后就会安定吗？

**美丽温婉的梦小姐说：**先要去两个国家旅游之后再结婚。其一是法国的巴黎，那里充满着浪漫的情调，是每个女人都梦寐以求的地方；另外一个土耳其，那里的人热情奔放。尽管主持人刘仪伟犀利地指出：陈小姐的想法似乎是渴望在婚前放纵一下自己，让自己放肆地享受一下，然后再回来乖乖地当新娘。婚前放纵过自己，婚后就会安定下来吗？

**吴若权点评：**给自己最后一次放纵的机会，投射出对婚姻的悲观情绪，认为婚后难以再享受单身时的自由和惬意。放纵本身是一种价值观的选择和一种个性，并不会因为婚前放纵过了、疯狂过了，婚后就会收敛自己放纵的性格或价值观。放纵多半是人用来“胡闹”的借口，跟人能否收心并没有绝对的关系。

但是我蛮赞成在婚前为自己举办一个告别单身的Party，但这并不是为了放纵，而是要在自己的朋友之间做一个宣示：“从今天开始我属于我的家庭了。我

不能再像从前那样为了你们无私地支付我的时间和爱心，因为从今天开始我的时间表必须要和另外一个人共用了，也希望你们能明白这个道理。”既是对朋友的一个通知，也是对自己的一个勉励和承诺，希望朋友能配合。有时候，你可以用朋友是否抱怨你婚后就不再像以前一样跟他那么亲密了，作为衡量你们友谊真切与否的标准。我觉得那些每天抱怨你的朋友，并没有真心祝福你有了一个好的伴侣，他只是很自私地想强占你的时间，这似乎并不是一个真正的朋友。

## 婚检检的是疾病还是感情？

**15位准新娘都认为应该或者说必须做婚检，她们多数认为：**婚检的目的主要是为了下一代。

只有5位准新娘认为无需婚检，她们的观点充满着对美好爱情的憧憬：如果两个人相爱，

那么身体的因素就显得不那么重要了，只要是真心相爱即便是婚检检查出了问题，仍然会把自己嫁给他。

**吴若权点评：**台湾没有硬性规定必须进行婚前检查，只是提倡而已。今天有几位女性认为婚检是非必须的，这其实是有过度天真的表现，认为爱情很浪漫，而忽视了物质的部分。其实，做婚前的健康检查并不是判定你是否要嫁给这个人。即便婚检检查出男方患有某种疾病，也不能成为阻碍结婚的理由，这个推论本身没有错，这代表了女性对于自己感情投入的信心。但是我觉得其实婚前健康检查并不妨碍这种信心。爱情并不是蒙起眼睛在森林中看风景，如果你能把风景看得更清楚，你还能保持浪漫的心去走婚姻之路，这应该是更美好的一个境界。婚姻有时候需要一点务实的态度，当你了解自己和对方

的真实状况，再去经营婚姻生活应该更加完美。

如果是在婚检中，检查出我的准新娘患上了非常严重的疾病，我可能仍然会跟她结婚，也可能不会。因为跟她结婚是我的意愿，我同时还必须尊重她的意愿。也许她不愿意因为爱我就成为我的负担；也许她宁愿在父母身边度过以后的日子……所以，这时候是否还要举行婚礼应该是双方协商后决定。即便我们决定不结婚，也并不妨碍我继续爱她，照顾她。所以说某些情况下结婚只是一个形式而已，你是否要跟对方在一起，是否要照顾对方跟结不结婚并没有直接的联系。

## 为你花钱不心疼就是真心爱你吗？

**甜美娴静的海小姐说：**她的未婚夫已经为她买下了用来搭配婚纱的钻石饰品套装，价值10万元人民币，于是，引出了一种被在场多数准新娘赞同的说法：男人为你花钱不心疼，就表示他是真心爱你。

钱真地能作为衡量爱情的标准吗？

**吴若权点评：**站在未婚女性的角度上来讲，不仅仅是金钱，男方所有愿意跟她分享或给予的东西都不觉得心疼，这当然是一种爱的表现。然而，这却是一种不成熟的看待爱情的态度。如果你真地爱对方，你一定不希望他心疼，不希望他毫无节制地去牺牲、奉献自己。所以，当女性索求一份爱的表现，不论是通过金钱或是礼物的时候，是不是也应该考虑到对方能解

出的能力和你自己能够接受的底线？有些人会觉得：你所有的东西都给我，我就会幸福。这种掠夺感情的行为并不是幸福的保证，有时候反而透视出你心中的不安，或者是对感情的不确定。





## 吴若权点评 “淑女大学堂”：

通过“淑女大学堂”

这个带点儿娱乐色彩的谈话性节目，  
激发电视机前的观众对两性  
或者自我成长的问题充分地讨论，  
让观众注意到社会的脉动，  
同时也借助一些专家的意见  
引发更深刻的思考。  
我很高兴能参加这个节目，  
它用轻松活泼的形式，  
带来了知性、有教育性质的内容，  
让观众对自己的感情和生活  
有更深刻的了解。

## 婚前的钱，婚后属于谁？

20位美女准新娘中绝大多数人都觉得如果做婚前财产公证对于爱情是一种亵渎。

而温柔大方的婷小姐更有着惊人的论点：公证可以，但是公证的内容必须是他的钱也属于我。

也就是说，我的钱是我的，他的钱也是我的。也许钱真会让女人感觉安全！

然而，是否在婚前谈到了钱，就说明爱情变质了呢？

吴若权点评：财产公证其实也是双方在婚前加深了解的方式。如果你曾经想要了解对方的感情经历，例如他以前交过几个女朋友，那么你为什么不让对方知道你有什么财产呢？这些财产通过公证的制度，具有了一定法律的效用。也许你觉得这是对爱情的一种亵渎，但是请不要忘记，婚姻本来就是在行使法律的权利，如果你不在乎法律的权利，干吗要结婚呢？同居一样可以过两个人的生

活。所以，那些不赞成婚前财产公证的人其实是自相矛盾的，因为选择婚姻本来就是选择法律的保证。可是当你在寻求这种法律保证的同时却还要把爱情放在一个清高、心灵的境界上。对于成熟的人来说，法律的保护和追求心灵的幸福并不相互违背。换句话说，做婚前的财产公证对于两个人相爱的程度没有任何影响。

## 什么样的男人会承诺：如果离婚， 我将只穿一条内裤带一块钱离开家？

婚前财产公证的问题，让主持人刘仪伟不由地讲起了自己的朋友

台湾著名主持人曹启泰婚前公证的故事。曹启泰在婚前为太太出具了一份公证书，

内容大致是说：如果他与太太离婚，他将只穿一条内裤带一块钱离开家。

这是男人对太太的爱情承诺亦或只是一个噱头？

吴若权点评：从负面的角度分析，会做出这种承诺的男人，一种可能是他本身负债很多，一无所有，即便只穿一条内裤离开对他也无所谓。第二种可能是他对自己非常自信，他觉得随时可以找到另外一个“避风港”。但是我觉得男人在签下这一纸协议的时候，其实只是在表示他的决心，那就是：你是我生命中最重要的，失去你我再拥有其他的东西都

没有意义。这样的协议宣示，决心的意义要大于真正的财产分配。如果两个人分手的时候，已经不相爱了，那他到底是穿一条内裤走还是带一幢洋房走，其实对感情都一样是伤害，所以不能用他究竟带走了什么东西来证明他是不是真地爱过你，其实一个最大的悲伤应该是他走的时候什么都没有带走，可是却把你的心遗留下来。

## 婚宴只是为了父母吗？

对于婚前的准备，20位准新娘中几乎没有人提到婚宴的问题。

既然婚宴对我们似乎不是很重要，为什么婚宴却仿佛成为我们婚姻固定形式？

难道婚宴真的是我们为了父母才举办的吗？让父母得以通知亲友，他们的儿子（女儿）结婚了！

吴若权点评：对于婚宴，我建议可以考虑办两场。一场是符合父母需要的应酬式的传统婚宴，这个婚宴不仅仅是为了庆祝，还有一些责任的传承，同时也是表达亲友之间关怀的一种方式。最重要的是父母能借这个婚宴而昭告亲友——“我完成了一个心愿，尽了养儿育女的责任，让他们成家立业，把他交给他心爱的人。”

而另外一场参加人可以年轻一点，有创意一点，比如一个自助的下午茶。这场婚宴应该很温馨、很感人、很特别，让朋友们能更贴近你的婚姻生活，同时也能表达他们有创意的祝福。我设想中的婚宴可能会用多媒体的形式来回顾一下我们俩人过去的生活片断，然后请我们俩很在意的朋友来一起分享。■

THX FOR UR READING



# 有一种会所经营减压

“SPA”一词源于拉丁文Solus-ParAqua。Solus是健康，Par是经由，Aqua是水，所以SPA就是健康之水。SPA作为良好的美容护肤及减压方式，已成为都市女性的倾心所爱，于是形形色色的SPA会所也应运而生。 撰文：加菲



## 亚力山大会馆 SPA

休息是为了储备更多的能量，Alexander City Club 亚力山大会馆让你体验由内而外容光焕发的秘密。当你走进亚力山大会馆的SPA区，就仿佛置身于大自然，舒适天然的环境、舒畅心灵的乐声、清爽甜美的花果茶、幽静清淡的薰香……你的视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉，全都徜徉在无压的自然空间，让你充分释放自己！



### 健康推荐：香拓易筋护理

“香拓易筋护理”是针对个人身体状况进行的特殊筋膜释放护理，其功效主要是解除疼痛，消除机体功能障碍，以帮助身体软组织活化、提升机能性。美疗师以温和的方式挤压、伸展身体的筋膜，令神经、器官、血管、汗腺趋于整合，从而平衡身、心、灵。

地址：北京市朝阳区朝外大街六号 电话：010-65970088转6865

## SPA Senso

SPA Senso 是北京东郊最大的一家专业SPA店，面积为1800平方米，是依据意大利田园风格设计并建造的欧式SPA店。其经营区域划分为5个部分，分别以意大利的5个著名小城镇命名。

当你来到SPA Senso，你的减压享受也随之开始……

先将身体浸泡在温暖的水中，随后是专业美疗师带来的芳香精油身体按摩。按摩的同时，你可以聆听着自然的音乐，嗅闻着精油的芳香，享受着宁静的氛围，从而达到通体舒畅、放飞心灵的效果。

### 健康推荐：专著按摩

专著按摩是SPA Senso特有的结合了瑞典式、印度尼西亚式、泰式、ESALEN式按摩的专业SPA按摩。这套按摩耗时120分钟，美疗师以专业的手法配合特别调制的放松精油或提神精油，安抚你的全身，给你带来超级舒适的享受。

地址：诺富特燕苑国际度假村内

电话：010-61592299转5288/5201



## 享受SPA 你还可以选择：

### 北京：

#### 淑媛会SPA美颜中心

地址：北京市朝阳区国展家园英特公寓A座3单元9E、9F  
电话：010-64476800

#### 北京国际俱乐部温泉SPA中心

地址：北京市朝阳区建国门外大街21号  
电话：010-64606688

#### 玛丽安娜SPA女子健美中心

地址：北京市朝阳区亚运村北辰东路8号  
电话：010-64928015

#### 云泉·空中花园SPA美疗会所

地址：建外SOHO 1号楼1201  
电话：010-58690328

### 上海：

#### Mandara SPA (蔓达梦SPA)

地址：上海南京西路399号，上海明天广场JW万豪酒店  
电话：021-53594969转6798 / 6799

#### 依云水疗

地址：上海市中山东一路三三二号楼外滩三号  
电话：021-63216622

#### 悦榕庄Ban Yan Tree SPA

地址：上海市河南中路88号威斯汀大酒店三楼  
电话：021-63351888

#### 瑞吉红塔大酒店SPA

地址：上海市浦东东高路888号  
电话：021-58351888

### 广州：

#### 美子VIP SPA高级纤体会所

地址：广州市天河区北路天润路445号二层  
电话：020-38828383

#### YAN LOFT 康库工社

地址：广州番禺南浦岛丽江花园醉心湖会所三层  
电话：020-34525415/34525410

#### 瑞士莱曼娜国际女士俱乐部

地址：广州市天河林和西路1号广州国际贸易中心5楼  
电话：020-38783688

#### 秀身堂纤体美疗连锁广州旗舰店

地址：广州市建设六马路14-16号首层  
电话：020-83811990





橙色欢快活泼，带来温暖的感觉。

# 让你的家更有姿色

随着彩色漆料的普及，对家的渴望不再满足于“四白落地”，我们希望生活在自己喜欢的颜色当中。然而颜色是有个性的，如何选择居室的颜色，才能既保证居室光鲜漂亮，又令家温馨舒适，这其中的学问你知道吗？

撰文：艾芜

THX FOR UR READING



彩色漆料带来了家庭装修的色彩革命,让装修变得更加个性,我们把各种自己喜欢的颜色应用在家居环境中,让家更有姿“色”。不过在选择颜色之前,我们首先要了解的是颜色对健康的影响,绝对不能让个性成为健康的杀手!

## 色彩的健康语言

**红色:** 红色象征着热情与激情,让人充满活力、激情,有种想动起来的感觉。不过,红色也是刺激的颜色,如果在红色的房间里待久了,会感觉精疲力竭!工作累了,不要选择红色的房子,因为它会带给你更大的压力。而卧室就最好不要选用红色,它无法让人平静放松。如果你想在家里开辟一个健身室,红色也许是个不错的选择!

**聪明配色:** 红色与浅黄色最为匹配,大红色与绿色、橙色、蓝色(尤其是深一点的蓝色)则不太和谐,与奶黄色、灰色为中性搭配。

**橙色:** 橙色欢快活泼,是暖色系中最温暖的色彩,它使人联想到金色的秋天、丰硕的果实,是一种富足、快乐而幸福的色彩。橙色混入少许黑色或白色,会变成一种稳重、含蓄而又明快的色彩,但如果混入的黑色较多,就会变成酷似烧焦的颜色。橙色的房间让人开心快乐。餐厅如果涂成橙色,能够刺激食欲,所以预备和朋友聚会、聊天、喝酒的房间,橙色是最好的选择。

**聪明配色:** 橙色与浅绿色和浅蓝色能搭配出最欢乐的感觉;橙色与淡黄色相配能营造一种舒服的过渡感。橙色一般不能与紫色或深蓝色相配,会给人一种不干净、晦涩的感觉。

**黄色:** 黄色灿烂、辉煌,有着太阳般的光辉,象征着照亮黑暗的智慧之光。黄色的房间能够启发智力,让人充满活力,因为黄色被认为是属于“善于逻辑思考的左脑”的颜色。但黄色也是带点刺激性的颜色,虽然有利于智力的开发,却不适于休息,所以,最好是部分墙壁装饰成黄色,而不要将居室所有的墙壁全部漆成黄色。

**聪明配色:** 黄色的力量在黑色和紫色的衬托下可以无限扩大,淡淡的粉红色与黄色也是绝配;黄色与绿色相配,显得很有朝

气和活力;与蓝色相配,显得美丽、清新;淡黄色与深黄色相配显得最为高雅。淡黄色几乎能与所有的颜色相配,但如果要醒目,不能放在其他的浅色上,尤其是白色。深黄色一般不能与深红色及深紫色相配,也不适合与黑色相配,因为它会使人感觉脏兮兮的。

**绿色:** 清爽、理想、希望、生长的颜色,鲜艳的绿色是一种非常美丽、优雅的颜色,它生机勃勃,象征着生命。绿色几乎能容纳所有的颜色。它还可以缓解眼睛疲劳,是最养眼的颜色。绿色是大自然的颜色,平静而充满活力,因此绿色的房间适合休息,它能带来平衡、和谐,具有治疗作用,适合易烦躁或需要休息的人。

**聪明配色:** 绿色与白色相配,显得很年轻;深绿色和浅绿色相配有一种和谐、安宁的感觉;浅绿色与黑色相配,显得美丽、大方。绿色与浅红色相配,象征着春天的到来。但深绿色一般不与深红色及紫红色相配,否则会有杂乱、不洁之感。

**蓝色:** 蓝色是博大的色彩,天空和大海都呈蔚蓝色。不过蓝色也是最冷的色彩,纯净的蓝色表现出一种美丽、文静、理智、安祥与洁净。蓝色通常用在卧室和书房,因为蓝色可以安定情绪,放松心情、平和心境。蓝色也具有医疗作用,可以降低血压、舒缓神经、帮助入眠。

**聪明配色:** 不同的蓝色与白色相配,表现出明朗、清爽与洁净;蓝色与黄色相配,对比度大,较为明快;大块的蓝色一般不与绿色相配;浅蓝色与黑色相配,显得庄重、老成、有修养。深蓝色不能与深红色、紫红色、深棕色与黑色相配,因为这样既无对比度,也无明快度,只有一种脏兮兮、乱糟糟的感觉。

**紫色:** 紫色具有强烈的女性化特征,是非常舒服的颜色,让人感到安全、平静。紫色美丽而又神秘,给人深刻的印象,它既富有威胁性,又富有鼓舞性,可以激发人的信仰、直觉和信任。整个房间都是紫色不太合适,但清清淡淡的紫色却能产生非常安宁的气氛。

**聪明配色:** 紫色与黄色不同,不能容纳许

的纯紫色只要加入少量的白色,就会成为一种十分优美、柔和的色彩。随着白色的不断加入,产生出许多层次的淡紫色,而每一个层次都显得那样柔美、动人。

**白色:** 白色的房间可以和任何家具搭配。白色是非常纯洁、高尚、干净的颜色,但是太多的白色却让人产生一种单调、孤独的感觉。推荐使用白色天花板,因为它可以反射太阳光和灯光,增加房间的明亮度。

**聪明配色:** 纯白色会带给别人寒冷、严峻的感觉,所以在使用白色时,可选择象牙白、米白、乳白、苹果白等。白色是永远的流行色,可以搭配任何颜色。



黄色的房间让人充满活力。

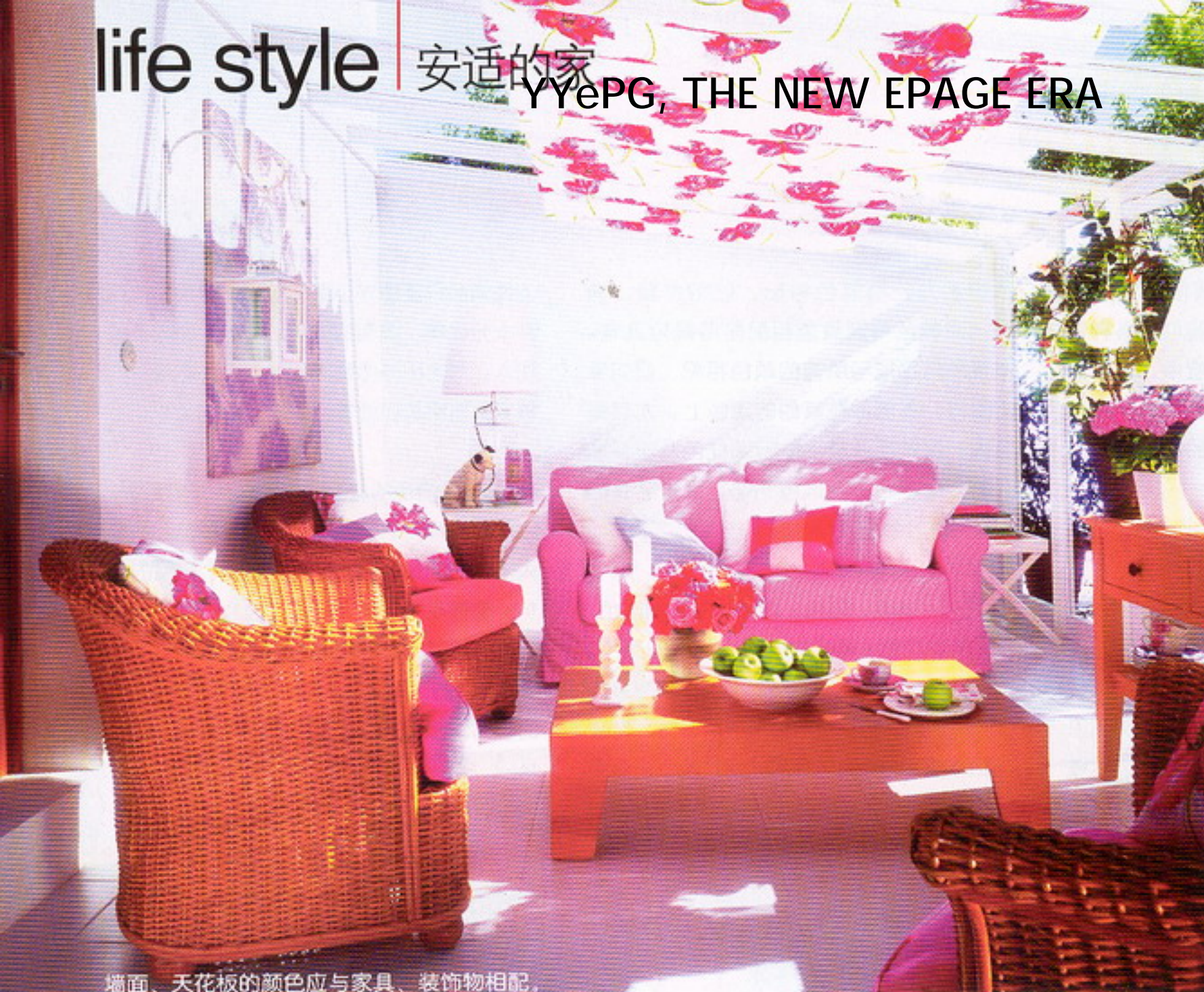


绿色能带来平衡和谐。

### 贴心小提示

选择墙壁颜色时,  
尽可能多地收集吸引你眼球的颜色,  
回家后,把这些颜色  
和你的家具、装饰品摆在一起,  
看看它们是否和谐。





墙面、天花板的颜色应与家具、装饰物相配。

### 贴心小提示

1. 多数专家都建议：  
在往墙上刷颜色的时候，  
最好选择水质涂料，  
不要选择油质的，  
因为水质的更容易清洁，  
而且比油质的干得快。  
墙壁最好刷成“蛋壳”般光滑，  
这样墙壁的光泽度比较好。
2. 给墙刷颜色的时候，  
先刷一小块儿。  
第二天从早到晚，  
你可以注意观察一下，  
看在不同的光线下墙上颜色的变化。  
这样你很容易就能找到  
自己喜欢的颜色了。

## 居室的健康配色卡

了解了颜色的健康语言，下面要做的就是按照房间的不同分工选择适宜的颜色。

### 卧室

壁纸，能营造出一种温馨浪漫的感觉，最适合在卧室里使用了。但是很多人不太愿意使用壁纸，因为壁纸需要大量的时间和金钱，而且质量不好的壁纸还可能对健康造成伤害。不过，你可以采用折中的办法：只在墙上贴一圈壁纸。如在天花板下贴一圈蓝天白云的壁纸，让你在屋子里就能感觉到置身室外的惬意。这种只贴一圈壁纸的做法，特别适用于孩子的卧室，因为这样可以很方便地随孩子口味的变换而变换。

### 餐厅

明亮的色调给人爽朗愉快、充满活力的感觉，最适合举办PARTY。设想一下当时的快乐场景，不自觉地就笑出声了。深紫红的墙、大胆的橘色、黄绿色和宝石红色相交织的条纹窗帘直垂到地板上、翠绿色和粉红色的椅垫……无一不在刺激你

的情绪，令你笑起来、跳起来、唱起来，和朋友们一起HAPPY起来！当然选择这样的颜色也有一定限制。其一房间要大；其二是房间要有一个大大的窗户，让明亮的阳光倾泻而入，让所有的颜色都跳跃起来。如果是在夜晚举行PARTY，最好是点一盏晕黄的灯，来营造朦胧而安宁的美感。

### 客厅

宽敞的客厅是可以充分发挥你配色天分的地方。根据客厅的建筑结构，墙壁可以被漆成传统的白色，如果你觉得白色太单调，可以把靠近天花板下三分之一的墙壁漆成其他你喜爱的颜色。

### 卫生间

千万不要忽视这个小小的私密处。如果卫生间墙壁中间能有个小窗户，可以使卫生间里充满光线，而令你感觉不到黑暗。卫生间里的颜色对比可以非常强烈，平时不太敢用的颜色在这儿都可以大胆使用。色彩跳跃的墙壁、团花图案的浴帘、白色的架子，是不是让你感觉好像置身于阳光灿烂的童话世界？



蓝色的卧室有助于安抚情绪，帮助入睡。



卫生间的配色可大胆些。





# 笔记本新装

每年换一个笔记本,记录下自己的喜怒哀乐是个不错的习惯。  
今年可以自己动手,给笔记本“穿上新装”,让你的笔记本独一无二。

撰文、制作:郑萌立、常迪 摄影:文冰工作室

**原料:** 图案色彩漂亮的布料、丝带、蕾丝花边、针、与布料色彩相同的线。

**做法:** 1. 根据笔记本的大小剪裁布料,上下各留1厘米余量,左右各留6厘米余量。然后将四边各向内折叠1厘米并缝合。2. 左右取5厘米向内折叠,并在上下边缘处缝合。3. 将笔记本按照包书皮的方法套在缝好的布皮内。4. 把丝带或蕾丝固定在笔记本的四周,蕾丝边可做褶皱效果,即将蕾丝叠起并用线穿过再缝到笔记本上。



**绢花的做法:** 1. 把丝带一头卷起,卷出一个花芯。左手捏住花芯,右手一边将丝带向外侧折90度,一边将丝带顺时针绕花芯卷起,直到卷到合适的大小为止。2. 最后用针线将其缝合固定,并钉在笔记本上。





宝宝还不会说话，  
你怎么知道他这时候是高兴还是难受？  
是饿了还是饱了？不要着急，  
宝宝虽然还不会说话，但他们可以用一个表情、  
一个动作来表达一切。你要做的就是——

# 读懂宝宝的 身体密码

撰文：鱼小女 宝宝：逸凡

**婴**儿在学会说话以前，人小“需”多，却还没有足够的沟通、表达能力，尤其是没有掌握到语言这门技巧，无法顺利传递信息，让新妈妈在喜悦之余，多了几分照顾不周的担忧。好在孩子们有着丰富多彩的面部表情和手势变化，只要能破译这些身体“密码”，就能了解孩子的感受和需要，给孩子最好的呵护。



## 表情：懒洋洋

### 密码：我吃饱了

妈妈最怕宝宝饿着，但过量喂食显然也不是好事。怎么才能判断宝宝已经吃饱了呢？其实也很简单。当宝宝把奶头或奶瓶推开，将头转一边，并且一副四肢松弛的模样，多半就已经吃饱了，妈妈就不要再勉强人家吃东西了。

## 动作：喊叫

### 密码：烦恼

不到1岁大的宝宝，在嘈杂的环境中很容易受到干扰，但苦于口不能言，只好用尖叫、大哭大闹表达自己的烦恼。大人可

以带孩子去安静的地方散步，或是给点好吃好玩的东西让孩子安静下来。同时，大人也要做个好榜样，再怎么烦恼和生气也不要再在家里大声说话或是喧哗吵闹，宝宝的学习能力可是惊人的哦！

## 表情：严肃

### 密码：缺铁

宝宝的笑脸是了解其营养均衡状态的“晴雨表”。从宝宝的发育进程看，一般他在出生后2~3个月便可在父母的逗引下露出微笑。但有些宝宝却笑得很少，小脸严肃，表情呆板，这时候你就要小心了，因为这多半是体内缺铁所造成的。如果遇到这种情况，你最好连续1个星期给宝宝补铁，很快，他严肃的表情会逐渐消失，代之以灿烂的笑容。

## 表情：笑

### 密码：兴奋愉快

当孩子感觉舒适、安全的时候，就会露出笑容，同时他还会满目发光，兴奋而卖力地向你舞动他的小手和小腿。这就表示：他很开心。这是妈妈最愿意看到的表情，也是最容易读懂的表情。这个时候，妈妈也不要吝啬自己的笑容，你充满爱心的回应会让孩子更安心、笑得更灿烂。

## 表情：爱理不理

### 密码：我想睡觉了

玩着玩着，宝宝的眼光变得发散，不像刚开始那么目光灵活而有神了，对于外界的反应也不再专注，还时不时地打哈欠，头转到一边不太理睬妈妈，这就表示他困了。这时，就不要再逗孩

子玩耍了，只要给他创造一个安静而舒适的睡眠环境就好。

## 表情：瘪嘴

### 密码：提出要求

孩子瘪起小嘴，好像受了委屈，这很可能是要开哭的先兆。当父母有经验后，就会知道孩子实际上是用这种方式来表达要求，至于孩子是肚子饿了要吃奶，或尿布湿了要人换，或寂寞了要人逗，就得根据具体情况来判断喽。

## 表情：小脸通红

### 密码：大便前兆

准确判断出孩子便便的时机，对父母减少工作量可谓至关重要。如果看到孩子先是眉筋突暴，然后脸部发红，而且目光发呆，这是明显的内急反应，得赶





紧带他便便了。不然，你就得等着收拾孩子的排泄物了！

**表情：哭**

**密码：锻炼身体**

宝宝一哭，妈妈就着慌了：是饿了、冷了、病了，还是尿布湿了？如果这些常规原因都不是宝宝哭泣的原因，也许你就可以乐观地看待这个问题了，哭泣可能对他的身体有好处呢。尤其当宝宝的哭声抑扬顿挫，响亮且有节奏感时，你更是不必担忧。因为适当的哭泣是宝宝锻炼肺活量、声带和肌肉关节以及发展智力的重要方式，而泪水所含的杀菌物质还有预防眼病的作用。所以，如果孩子哭闹的时候没有伴随别的不良状况，你也就不必多虑，那只是宝宝在告诉你：“我

的身体很健康！”

**表情：吮手指、吐气泡**

**密码：别理我**

大多数宝宝在吃饱穿暖尿布干净而且还没有睡意的时候，会自得其乐地玩弄自己的嘴唇、舌头，比方说吮手指、吐气泡什么的。这时的孩子更愿意独自玩耍，不愿意别人打扰。所以，妈妈就不要去打扰人家了！

**动作：乱塞东西**

**密码：长牙痛苦**

当宝宝处于长牙期时，跟以往不一样的动作就是把乱七八糟的东西塞进嘴巴，乱咬乱啃，不给就大闹，直到牙长齐之后才会停止。的确，长牙那种又痒又痛的感觉真地很难忍受。宝宝抓住

么咬什么，可说是逃避痛苦的一种方式。千万不可将玻璃制品之类或锋利的东西放在宝宝的身边，避免他伤害到自己。可以给宝宝吃一些饼干，这些食品可以帮助孩子长牙，而且也很安全。

**表情：眼神无光**

**密码：疾病先兆**

健康的宝宝眼神总是明亮有神、转动自如的。若发现你的孩子最近眼神黯然呆滞、无光少神，那很可能是身体不适的征兆，也许他已经患上了疾病。这时最好带孩子去看大夫，千万不要迟疑！

**表情：撅嘴、咧嘴**

**密码：我要嘘嘘**

在每次小便之前，宝宝通常

的表情。当宝宝出现这种表情的时候，为了保险起见，最好是把把小便，或是检查他的纸尿裤是不是应该换了。

**动作：吮吸**

**密码：我饿了**

喂食一段时间以后，宝宝的小脸再次转向妈妈，小手抓住妈妈不放。当你用手指一碰他的面颊或嘴角，他便马上把头转向你，张开小嘴做出急急忙忙寻找食物的样子，嘴里还做着吸吮的动作，这就说明孩子又饿了。赶紧给宝宝喂吃的吧！■





# 相得益彰的明星与宠物

现今，豢养宠物的人们在不断地增加，大街小巷里拖着小狗遛弯已经相当常见了。而在公众目光焦点之下的明星们，对于宠物的选择有着特别的喜好。我们所收集的这些明星，就对一种叫做约克夏梗狗的宠物狗情有独钟。这些可爱的小狗不仅仅衬托了主人的地位，更重要的是给自己的主人带来了心理和生理的健康。

撰文：叶行舟 阿齐

## 约克夏梗宠物狗履历

约克夏梗宠物狗拥有着怎样出色的一份履历，才能备受明星们的青睐？这可是有理由的。

**年龄：**约克夏梗宠物狗，大约是在100年之前就已经形成的一种纯种的宠物狗。它是由英国约克郡的一些纺织工人培育出来的。

**生理特点：**耳朵坚挺，四腿短小，行动敏捷，毛发细长。

### 宠物强项：

1. 约克夏梗宠物狗的体形长得相当娇小，而且不需要相当留神地去豢养。
2. 由于它的娇小，人们可以携带它去世界各地，也能够旅途中携带，甚至带去餐馆用餐。
3. 它对于居住的地方，没有更高的要求，即使住在一个小型的居室里就相当快乐了。

对于主人来说，它的个性相当有趣，当然有时也会有恶作剧的表现；但同时它却拥有十分整饬的好名气，对于陌生人会相当勇敢，对主人却亲密而忠诚。







## 优雅的奥黛丽·赫本与“最为心爱”的约克夏梗宠物狗

奥黛丽·赫本“最为心爱”的宠物是一条约克夏梗宠物狗。

这条宠物狗对于赫本的演艺生涯还有着莫大的帮助呢。

当时，赫本在为《罗马假日》试镜时，所选取的动作就是来自于宠物狗的启迎。

当时测试选用的一组戏是：公主穿着睡衣，从一张大床上起来。

奥黛丽·赫本柔软得像只刚刚睡醒的小猫，将双臂伸向装饰美丽的天花板。

在此之后，她又极其自然地、完全是孩子气地完成了一系列规定情节，

当她做这些动作时，一架摄影机正悄悄地对着她拍摄，而她却全然不知。

无论从现场还是从胶片上看，效果都是理想的。于是，她就被选为公主的扮演者，

和派拉蒙公司签订了合同。而赫本这些完美的动作，

就是受到了她所养的宠物狗平时睡醒时的伸展懒腰动作的启迎。

不仅如此，这只毛发柔软又细长的约克夏梗宠物狗，

对她的演艺生涯起到了极大的心灵抚慰作用。而她对于这只狗更是宠爱得发疯，

经常将它那柔软而又细长的棕色毛发的梳理得相当漂亮，

甚至还为她的小宠物的头上束上一个红色的蝴蝶结。



## 凶狠的网球女皇格拉芙与偎依身边的幸运狗

德国网球女皇格拉芙也豢养着一条约克夏梗宠物狗。它曾经伴随着这位世界级的网球明星，从德国一起飞往美国，并且陪伴着主人获得过纽约网球公开赛的冠军头衔。这位网球明星认为，主要由于有这只宠物狗的陪同，才让她获得了如此成功的好运。所以这位在网坛上击球极为凶狠的德国女性，对于她的宠物却非常仁慈：她经常让她的约克夏梗宠物狗偎依在自己的怀中。



## 性感的戴米·摩尔与顽皮的约克夏梗宠物狗

为了获得一张最佳照片的摄影角度，好莱坞电影明星戴米·摩尔，让自己那只顽皮的约克夏梗宠物狗陪伴在身旁，然后安静地等待着摄影大师为她与心爱的宝贝捕捉美妙的瞬间。有趣的是，她那只顽皮的约克夏梗宠物狗有时会沉醉于戴米·摩尔当天所穿着的花哨衣服中，而变得相当安静。这只宠物狗的待遇级别可是相当高的：因为戴米·摩尔经常会用她心爱的麦秸编织的包包携带着它出没于上层社会的交际场合。

## 时装大师最为亲爱的朋友戴茜

时装大师鲁道夫·莫沙曼的宠物狗戴茜只有1岁半，但这只小狗却能时时出现在上流社会的各种交际场合中。这位德国慕尼黑的时尚大师，经常使用他的那辆豪华的劳斯莱斯汽车，以及一个做工精致的“路易·威登”品牌的手提包来运载和携带他那心爱的宝贝。朋友们都知道，他因为养着这只心爱的宝贝，而得到一种极大的心理满足。



## 金嗓子玛丽亚亚·凯瑞和娇小的约克夏梗宠物狗

歌迷们要想接近著名的流行乐歌手玛丽亚·凯瑞是非常难的，但与她的名为吉恩格的约克夏梗宠物狗接触却非常容易。这只小狗拥有在这位著名歌手怀中玩耍并撒娇的特权。玛丽亚·凯瑞认为，她美妙的金嗓子与她娇小的吉恩格有着莫大的关系：由于吉恩格的叫声高亢可爱，玛丽亚·凯瑞经常会有兴致和她的爱犬一起高声尖叫，在锻炼歌喉的同时抒发心声。■





# 你的性快感在哪里

做爱让你感觉兴奋还是乏味？这个问题你也许已经问过自己很多次了。性应该是快乐的！这当然是每个女人都清楚知道的事实，然而，性真地令我们感觉满意吗？

撰文：Susan 网络支持：新浪网女性频道

## 说

“性”随处可见在这个时代一点儿都不为过。随便一部电影，就可以看到导演精心设计的床上戏，不仅动作完美，演员的身材也一级的。翻开八卦的娱乐杂志，就可以知道性感明星们生活里的性伴侣是谁。这就是所谓的“二手性”。

当然，二手性无法像实际生活中的性那样令你满足。虽然性仿佛已经变得相当普遍，但真正能让人满足的似乎并不多，有些女人甚至一生都感觉不到性满足。当两个正常的男女为他们渴望共同拥有的乐趣而脱光衣服时，他们真地能享受同等的快乐吗？

答案并不统一，既有人回答是，也有人回答不是。根据本刊进行的网络调查显示，在被调查的将近9000位20至40岁以上的女性中，50.24%的女性对她们的性生活感到还算满意；17.1%的女性对她们的性生活感到非常满意；当然，也有5.65%的女性宁愿通过看电视消磨时间，也不愿过性生活。但是调查结果也发现：性对于不同年龄的人重要性是不同的，对性的满意度也不断变化。也许这就是为什么当有突发情况出现时，有不少人愿意把做爱的时间拖后一点。

“如果为性生活抽出更多的时间已经成为例行公事，那么建议你好好放松一下自己。性生活的质量比数量重要得多。”——密歇根大学的性学专家，《女性性生活》一书的作者之一萨丽·弗雷说。试着过一次幸福的性生活并不是在浪费时间，因为你和伴侣的亲密关系会使你呈现出非常好的精神状态，这也许就是为什么我们常说恋爱中的女人最美。所以，请把这篇文章读完，它会帮你在性生活中得到更多满足——即使你的性生活已经相当幸福、完美了。

## 是什么时候开始， 你的性生活出现了问题？

真正的性生活很少能够达到完美的境界，“噢，噢！亲爱的，你的胳膊压到我的头发了！”诸如此类的小事时有发生。

如果你像网络调查中32.66%的女性那样觉得性没什么意思，那么你可能需要找一下问题所在了——

下面是我们提供的简便可行的解决方案。

### 可能是你伴侣的原因：

- 5.11% 的女性说，她们希望伴侣能够在做完一次后，再来一次，但是他好像没有这个兴趣或者能力。
- 8.69% 的女性说，只要做完了，他马上就抛开她不管，转过身呼呼大睡。
- 12.37% 的女性说，性对于她们就如同吃饭一样——只是做爱而已。女孩子是需要开胃食品和饭后甜点的，对不对？
- 6.01% 的女性说，他从来不问她想要什么。
- 9.3% 的女性说，她们的伴侣一点儿都不懂浪漫。
- 4.21% 的女性说，他经常走神儿。

### 也可能是你的原因：

- 5.83% 的女性说，她们很担心做爱的时候自己的身材看起来不好。
- 26.3% 的女性说，尽管不喜欢他刚才的动作，但是因为不想扫兴，仍然会说“喜欢”。
- 4.38% 的女性说，她们太紧张了，无法放松。
- 9.96% 的女性说，她们老想着达到高潮，却反而难以投入。
- 16% 的女性说，她们无法告诉伴侣自己想要什么——太难为情了，说不出口。



网络调查显示，  
有 **16.6%**  
的女性承认，找到一  
双自己喜欢的鞋比性  
更有诱惑力。  
鞋？！



如果你了解了自己对性生活不满意的原因，而且认为他的问题比你多，不妨坦白地告诉他。因为性爱的快乐是俩人的，不仅仅属于他。如果你觉得对性生活不满意的主要原因在你，那么下面的小窍门可以帮你找回“性”福。

## 1 对身材不满意？

**提醒：**多数男人被邀请去参加一个晚会的时候，并不会太注意现场的某一处装饰。他喜欢他看到的每一个点，因为如果不喜欢，他就不会来了。做爱也是一样。当然了，如果在黑暗中你感觉更放得开的话，那么就把灯关上好了。

## 2 不想做的时候，还是答应了他？

芝加哥女性性健康诊所的指导专家罗拉·薄曼博士说：“几乎所有的女性不想做的时候，都难以开口对伴侣说‘不’字。”她们怕伴侣失望，或者如果她们同意了，开始做了，自己就会变得兴奋，享受性爱。她们这么想当然并没错，但是感到满足和感到自己只是一个玩偶，这之间的区别就在于，你说出的这个“是”字是不是你心里真正想要说的。如果你不确定的话，那么你可以对他说：“我们一起试试。”然后看自己能否进入角色。如果你真地不想要，就该对他说“不”。你可以幽默一点，告诉他：“商店打烊了，请明天再来。”

## 3 不能放松？

深呼吸的确能帮助身体在短时间内放松下来，但是如果你今晚想做爱，那你还需要些别的，这是很多女性都容易忽略的问题。很多女性认为，当她们的身体想做爱的时候会告诉她们，但实际上，我们中的多数人都需要提前做些准备，例如拔下电话线、锁好门、关掉电视机……

## 4 老想着高潮？

这似乎也是只有女人才关心的问题，几乎没有男人会为了高潮而伤脑筋。所以，放轻松点吧！抛开杂念享受做爱的过程，也许高潮很快就会来临。有时候当你一个人独处的时候，你可以有意识地锻炼一下自己的集中力。“想象自己在做爱，就是电话铃响了也不要接。”萨丽·弗雷说，“这样的话，当你和伴侣在一起做爱的时候，电话铃响了，你的脑子里就不会去想‘谁这么烦在这个时候打电话来啊！我到底去不去接？’这样的问题了。”

### 回放：高潮并不是最重要的！

关于性生活完美秘诀的调查，35.71%的女性说感觉精神上和伴侣更亲密了。另有52.29%的女性说，性生活完美和被伴侣关心同样重要。当然也有12.01%的人说性高潮的次数和紧张程度才是最关键的。从这些数字可以看出：比起性高潮，女性要求的其他东西更多。很多人都认为高潮才是性生活的最终目的，但是对女人来说，性可能就是拥抱、亲吻、爱抚，或者和伴侣聊聊天，做不做爱倒成了其次。而且绝大多数女性认为，两个人精神上的亲密会促进肉体上的亲热。

## 5 忽视自己的需要？

如果两个人去跳探戈，为什么只有他一个人享受舞蹈的美妙呢？说出你自己想要的，你也应该享受你的性爱。

## 6 不好意思说出自己想要的？

开始的时候可以试着少说点儿，比如说“嗯，往左点儿”。慢慢地你就会大胆地说出你想要的了。真地，请相信，你的伴侣非常想知道怎样才能满足你，如果他不愿意这么做，那么他才是那个应该不好意思的人！

**11.7%**  
的女性对她们的性生活不满意，因为前戏太少，太快进入主题。







参加调查的  
**84.1%**人中，  
有**8762**的人宁愿每天  
牺牲1小时的睡眠时间  
用来做爱。

## 性，20~40岁 哪个年龄最幸福？

你的年龄、俩人之间关系的好坏和你喜不喜欢做爱，都是影响你对性的满意程度的因素。

**网络调查显示：年龄越大，性就变得越来越重要。**

参加调查的40岁以上的女性普遍认为

性是非常或极其重要的，

是所有年龄段中最看重性的年龄段。

所以，赶紧找时间去做爱吧！

**多数20~29岁的女性**

**对她们的性生活感到满意：**

这个年龄段的女性还不会被家务和孩子占去太多时间，可以尽情享受性。

**30~39岁的女性中人绝大多数的人**

**对她们的性生活感觉不太满意：**

可能是因为处在这个年龄段的女性，

事业、家庭、孩子占去了她们相当多的精力，

她们没有更多的精力来满足自己。

**23.02%的30~39岁的女性**

**更愿意睡觉而不愿意做爱。**

但这并不是说30多岁的人不需要情感，

**35~39岁的女性中，82%的人说，**

生命的这个时期，

和家人一起度过愉快的时光是比性满意更重要的事。

## 关于性的好消息：

我们的网络调查还显示了两件令人高兴的事：

**94%**的女性说，她们与伴侣的关系越密切，性生活就越满意。

**84%**的女性说，她们和伴侣在一起的时间越长，

性生活就越满意。■



正在读杂志的你，昨夜睡得好吗？

本期特为被睡眠困扰的你邀请了北京大学人民医院睡眠中心的韩芳博士，来解答关于睡眠的问题。我们企盼着这期内容能在新年里成为你走向健康睡眠的指路灯。

## 今夜无法入睡

**上海紫熙问：**我因为工作紧张，已经连续20天左右每天晚上躺在床上很久才能入睡，还常会做一些乱七八糟的梦，夜间特别容易惊醒。第二天起床以后感觉头晕脑胀的，请问专家怎么改变这种状况？

**答：**你是典型的压力型失眠，这类失眠通常见于管理人员等高层次人群。这类人由于身处竞争激烈的环境中，工作压力大，精神过度紧张，常导致失眠。当你的异常睡眠状况持续10~30天之间，说明你已经是中度失眠状态了。解决方法是先减压，再入睡。

**1** 尝试在卧室里点一盏能放松神经的香薰灯，再听听小夜曲等有促眠作用的乐曲。极度疲惫的时候不要急于入睡，去做2个小时左右的按摩。当你的头脑随着按摩放松下来，会有意想不到的睡眠质量。

**2** 两腿盘坐，双手放在膝盖上缓慢呼吸，清除杂念，每次30分钟，能缓解女性夜里多梦的现象；另外每周做适当而固定的运动，比如打羽毛球、散步等有助于改善睡眠质量，缓解失眠症状。

**成都尤袁园问：**如果有一段时间由于工作繁忙而缺觉，闲下来后是否需要补觉，该如何补觉呢？

**答：**应该在忙碌之后适当休息，补足睡眠，其实在连续数个晚上的充分睡眠即可达到效果。但最好的办法是养成规律作息的习惯。

**青岛的吴琛问：**现在商店里有很多品牌的睡眠仪和睡眠枕出售，据说它们可以帮助睡眠，我想请问专家这些睡眠仪、睡眠枕到底能否有助于睡眠？

**答：**现在市场上的睡眠保健产品的确很多，部分产品在一定程度上可以通过改善睡眠环境，调整失眠患者的心态而起到帮助睡眠的作用，但其效果并非全部如广告宣传所言，具有神效。特别是一些可能由疾病所致或存在严重睡眠障碍的患者，还应积极就医。

**北京的李丽问：**我周围有很多人在失眠，我想请问专家失眠是一种病吗？

**答：**如果你的失眠症状持续2周以上，经过自我调理仍感觉白天精神不振，就应该被视为失眠症到医院就诊，寻求专业医师的帮助。

**山西周舟问：**我有3个月左右持续夜间惊醒，然后就只能睁眼等天亮，请问我该怎么办？

**答：**这是典型的早醒型的失眠，与日常生活状态影响了情绪和精神状态有关。

解决方法：

1. 要用定期定时的运动促进新陈代谢，调节情绪。
2. 在睡前避免过度刺激，不要看惊险、凶杀的影片，不要把工作的烦恼带到床上。
3. 躺在床上后暗示自己：“今天很辛苦，我很快就要睡着了”。
4. 及时向医生求助，必要时辅以药物治疗。
5. 暂时停止服用可能影响睡眠的药物，如减肥药。



专家简介：  
韩芳 医学博士  
北京大学人民医院  
睡眠中心主任

### 征集提问：

欢迎大家通过E-mail:zhoujinxin@hfm.com.cn / E-mail:jiankangzy@hfm.com.cn 提出与以下题目相关的健康问题，我们将邀请专家为您解答。

2005年健康Q&A每期问题预告：

- 关于整容的问题
- 关于不孕不育的问题
- 关于日常生活中颈椎腰椎的问题
- 关于健康减肥的问题



## 我不知道如何与身旁的人相处

**问：**我不知道如何与身旁的同事相处，我很想友好地对待身边的人，可是我觉得自己对待任何人都带有讨好的低姿态，有时候我觉得这样很伤自尊，也知道现在有的人看你老实就欺负，于是又故意保持与大家的不同。这样反反复复我觉得自己的脑袋就要炸开了！我告诉自己，不可能每一个人都喜欢你的，要顺其自然就好，可是我和别人相处还是有障碍。我现在很害怕也不知道该如何与人相处，总是觉得别人不喜欢我，怎么办？

**答：**人是一种社会性的动物，与人交往并通过交往建立和维持一定的人际关系，是每个人最为经常、最为强烈的需要之一。你想与周围的同事维系良好的关系，这是很正常的，也是可以理解的，但是你在处理人际交往时有一些做得不够恰当的地方，违背了人际交往的基本原则，这给你带来了苦恼。

人际交往中有个很重要的原则就是功利原则，即在日常生活中，人与人之间的交往更多的时候都不只需要相互一致，而且还需要保持交换的对等。也就是说，在人与人的交往中，商品经济的供求规律也同样起作用，如果供多，则自然贬值，只有供求平衡才是一种最佳的状态。

如果一个人为了赢得他人的喜欢，而不惜牺牲自己的个性而一味地迎合，则他的自我价值感就不能得到很好的实现，别人也不会感到他所付出的价值所在，自然就影响了人际互动。相反，如果一个人在交往中过于封

闭自己，不愿意付出，从而导致人际供求的失衡，同样也会影响互动的过程，使别人感到失大于得。所以，最佳的人际互动方式就是“供求平衡”，既有一定的供，也要有一定的求！就是既付出，也索取。

你可以试着接受以下的几点建议，以新的方式与周围的同事交往：1.保持自己的个性，以更开放的态度对待周围的人，适时地展现自己的个性，在与他人的交往中保证自我价值感的实现；2.在保持个性的前提下，以真诚的态度来对待周围的同事，适时适度地表现自己的关心与帮助，必要的时候也要会拒绝，一个自信的人是最懂得适时地说“不”的。3.以宽容的态度来对待回报，即只要我做到了自己能做的，就够了，别人是否会以对等的方式来回报我，这是别人的问题，如果为此而焦虑，只能是自寻烦恼了。

记住：“保持个性，以诚相待，适时拒绝，活出自我！”，你就能慢慢走出人际困扰了。

## 心痛的青春痘

**问：**因为长了满脸的青春痘，所以我有自卑感。我喜欢一个人独处，虽然有时候感觉非常孤独，但我情愿孤独也不愿去面对别人异样的眼神。我也曾设想过，如果我皮肤白皙不长痘，也许我会开朗些。当我皮肤好的时候，我的心情也会好很多，很自信，可是大多数时候我又沉浸在不现实的幻想中，我该如何改变呢？

**答：**“爱美之心人皆有之”，人人都希望自己是完美的人，因而当自己出现了某些缺点时，你可能不喜欢自己，这种不喜欢的存在是正常的，没有人喜欢自己浑身缺点，“不喜欢”是允许的，但重要的是，要学会接纳自己，这也是自信的表现，快乐源自自信！

所谓的自信，是指自己相信自己。它是激励自己奋发进取的一种心理素质，是一种敢于迎接生活挑战的一种乐观情绪。

你不妨试试“预言的自我实现”：每天对自己做些积极的暗示，如“虽然我长了一脸的痘痘，但我看起来依然很有气质！”不断地给自己肯定与鼓励，你能感觉到心情越来越愉悦，因为有时长痘痘也是和心情不好有关的。

再者，你可以慢慢地扩大自己的交往圈，其实你认为别人会对你的痘痘有异样的眼神，但很多时候这只是你个人的想法，你不妨想想自己还有比痘痘更吸引人的自信气质，那么，那些“异样的眼神”可能就会被你加工成“欣赏的眼光”了！快乐是最重要的，有了快乐，有了自信，一切都会不同的。同时，建议你让医生为你提供一些治疗粉刺的办法。■



主持：  
心理学博士 戴艳  
把你的困惑发至：  
jiankangzy@hfm.com.cn

THX FOR UR READING





编译：王云涛  
专家：罗贝塔·罗西  
(罗马临床性学研究所  
性爱学专家)

## 如何爱抚才能令她兴奋？

**问：**我跟妻子做爱的时候，她不满意我抚摸她阴蒂的方式，她抱怨说这令她感到厌烦。有什么更好的方式可以刺激她使她兴奋吗？

**答：**阴蒂是女性身体上极其敏感和脆弱部位，布满了神经末梢。通常直接刺激女性的这个部位，她有可能感到厌烦，有时候甚至可能会感到疼痛，尤其是当女性的身体还没有进入兴奋状态的时候。在这种情况下，你最好从她身体的其他敏感地带开始抚摸，然后间接地刺激阴蒂，比如在耻丘和阴唇上部做按压的动作。或者，你可以用亲吻来刺激，那样会更温柔。只有当这些动作都获得良好的反映之后，你才可以过渡到直接刺激，同时还要注意接受爱抚部位的润滑度。总之，最好的方法是由你的妻子引导你，使用她最喜欢的方式，特别是要和她臀部的动作配合起来。性爱是两个人的事情，不妨多多沟通，增加相互之间的了解，相信你们能更加和谐。

## 他喜欢过激的语言

**问：**在房事时，我的伴侣常喜欢说一些我认为不干净的话。他为什么会这样呢？而我则相反，那些话会使我的心情变得很糟糕，我该怎么办？

**答：**每个人都有其偏爱的能使他感觉刺激和兴奋的渠道。很明显，对于你的伴侣来说，这些语言能够使他兴奋，因为那些话代表了一种反叛。这能强烈地引起他的性欲，在这个时候，他希望和他心中最亲近的人一起分享这种感受，一起进入兴奋状态。在一定意义上，这是一种交流沟通的形式：突破了谈论性的障碍，是对能引起兴奋语言的探索。因此，你的伴侣渴望用这种适合他的方式来引起你的性欲。而传统女性总是对喜欢很直白地谈性的男人感到有点不舒服，她们认为这是对她们侮辱和不尊重。所以，如果你已经尝试过努力去接受伴侣的方式，但结果仍感到不舒服，向你的伴侣说明你的感受，是你的明智作法。告诉他，这些话对你起不到同样的效果，相反却妨碍了你的心情，因为不能和他一起接受和分享这些话，所以你感到担心。爱人之间必然存在着相互的信任，几乎没有什么不可以解决的问题。你们可以试着寻找到一个平衡点，这个点能让你们双方都感觉刺激、兴奋，从而让你俩都能充分享受性爱的快乐！

## 性爱后能马上冲冷水澡吗？

**问：**每次同床后，我老公总是感到燥热、口渴难耐，然后就灌一大瓶冷饮或者去冲一个冷水澡，我怎么劝都不听，我每次劝他，他还让我拿出确凿的“证据”来说明他错了。我就是觉得这样做对身体的刺激太大，不知道对不对？

**答：**做爱过程中，周身的血液循环加快、血压升高、心跳加快、胃肠蠕动增强、皮肤潮红、汗腺毛孔开放而多汗等等都是正常的。因此，性交后燥热、口渴也是正常的。但在性生活过程中，胃肠道的血管处于扩张状态，在胃肠黏膜充血未恢复常态之前，摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而受到一定的损害，甚至引起胃肠不适或绞痛。同样的道理，在性交过程中，周身的皮肤血管充血扩张，汗腺毛孔均处在开放的排汗状态，此时如果吹冷风或洗冷水澡，皮肤的血管会骤然收缩，使大量血液流回心脏，加重心脏的负担；同时还会造成汗腺排泄孔突然关闭，使汗液贮留于汗腺而有碍健康。如果感到口渴，不妨先饮少量温热的开水。在房事后1小时，当身体各器官的血液循环恢复常态之后，再让他喝冷饮或洗冷水澡为宜。



**问:**每到秋冬季节,我的指甲两侧都会出现很厚的角质,有时一些硬硬的死皮还会翘起来,很不美观,这是怎么回事?怎样才能把指甲周围的这些角质和死皮去除掉呢?

**答:**有两种原因会造成你所说的情况:

1. 过频的指甲修护会使指甲周围出现严重的角质现象。

2. 指甲护理周期过长(或从不护理)也会使指甲周围出现角质现象。

护理方法非常简单:

**A.** 先将双手泡在温水中,泡软指甲两侧的硬皮,再用甲皮剪剪去硬死皮,(如果使用甲皮软化膏就可以省略以下程序),然后涂上厚厚的油,用保鲜膜包住指甲;十几分钟后拿下保鲜膜,按摩手指完毕。

**B.** 平时经常使用橄榄油或指甲按摩油按摩指甲两侧和指甲表面。

**C.** 如果你经常涂甲油的话,甲油在指甲上的停留时间不要过长,不能超过3~5天,卸掉甲油后一定要用橄榄油或指甲按摩油按摩甲面和两侧甲皮。

**D.** 要保持指甲的干净整洁,做家务的时候一定要戴上家用手套,不要怕麻烦。

**E.** 要随时擦护手油,保持双手的滋润。

**问:**我是油性皮肤,夏天使用具有控油功能的粉底液,可是到了冬季我发现鼻头上起了皮,如果换用其他产品我又怕太油。请问我该如何选择适合油性皮肤冬季使用的粉底液呢?

**答:**冬天使用的护肤品和夏天使用的护肤品是有区别的。如果油性皮肤的人在冬天选择具有滋润效果的粉底液,就不会发生你所说的起皮现象了。而且在冬天并不只是粉底,而是所有的护肤品都要使用有滋润效果的产品,这样即使你还使用夏天的粉底液,也不会出现脱皮现象。许多朋友都是因为自己的皮肤是油性的,即使换季也认为没有必要及时地调换护肤品,因而导致了皮肤的脱皮现象。其实如果在换季前及时更换护肤品,皮肤就不会出现任何问题。



本期栏目由美容学博士安妮、  
美发专家王恕主持,有问题请发至  
LVNA@hfm.com.cn

## 冬季当心皮肤发炎

**问:**我今年25岁,鼻翼两侧有点发红,还有点疼,近一段时间发红的地方有扩大的趋势。开始我以为是螨虫的问题,并做过相关治疗,但并没有效果。请问到底是什么原因引起的呢?

**答:**你的皮肤问题形成的原因有几个:螨虫、炎症、轻度痤疮、过敏等。因为我没有看到你的皮肤状况,初步认为你那个部位皮肤一直有轻度炎症,皮肤的毛囊一直处在发炎状况且反复发作,所以有时伴有疼痛,但并没有形成囊肿。

形成炎症的原因有多种:内分泌因素、皮脂腺过度分泌皮脂、皮脂腺导管过度角质化、痤疮丙酸杆菌感染。

无论怎样,你首先应注意饮食,少吃甜食、海鲜、动物性脂肪和刺激性食物,多食蔬菜、水果,每天多饮水,保持良好的胃肠功能。同时你还要避免使用油脂类化妆品和皮质类固醇激素,平时要用温水洗脸,保持平和、乐观的心情与良好的睡眠。如果有时间,最好到有经验的门诊或美容院去咨询一下,并根据需要接受治疗。

## 眼部瑕疵VS眼霜

**问:**我今年21岁,皮肤比较白皙,但眼睛周围却有脂肪粒,而且黑眼圈比较严重。现在有个两难的问题:想用眼霜消除黑眼圈和眼袋,但同时又怕使用眼霜会增多脂肪粒。请问我怎样保养眼部才最合适呢?

**答:**我建议你使用眼部啫喱产品,成分中要有芦荟精华、绿茶精华等,它可以防止眼部油脂粒的形成。也可以使用敷眼水,这种做法可以消除黑眼圈、浮肿、疲劳,具体做法是:

1. 卸妆及清洁完眼部后,用敷眼棉沾湿敷眼水敷眼约10分钟。
2. 用无名指蘸取适量的眼部啫喱,沿眼部肌肉纹理轻轻按摩,以指尖围绕眼周轻轻弹按直至完全吸收。

再有的一种做法就是使用眼部护理精油,因为它含有促脂细胞因子,可以通过皮肤的快速渗透,消耗多余的脂肪来消除眼袋。在按摩的过程中精油可以加速眼部血液循环,刺激皮脂腺分泌,改善黑眼圈、眼袋,使眼部肌肤始终处于年轻的状态。



撰文：菁子 插图：张娜

1

想减肥的人，饭后不妨来1杯咖啡。咖啡能达到利尿、提升基础代谢和促进胃液分泌的作用。由于咖啡会促进胃液分泌，同时促进胃酸增加，故有胃溃疡的患者在喝咖啡时，要多加注意，切勿过量。此外，空腹喝咖啡可能会伤害胃。



1.5亿

2004年10月，全国颈椎病学术会议上发表的统计报告令人震惊：我国有5000万~1.5亿颈椎病患者；患者年龄呈现出低龄化趋势，且发病率在逐年提高。办公室职员、外科医生、教师、刺绣工人、汽车司机、足球运动员、杂技演员等颈椎病的患病率比一般人群高4~6倍。所以，千万莫要忽视了日常的锻炼。

4

每天下午4点是开始锻炼身体的最佳时间。下午4点至晚上8点，人体机能能力——肌肉速度、力量和耐力都处于最佳状态，这时体力、肢体反应的敏感度及适应能力都达到最高峰，心率及血压的上升率最平稳。此时锻炼对健康更为有利，会达到事半功倍的效果，而且可以减少受伤的概率。

9

日本的一项研究发现，每天面对电脑屏幕9小时以上的人士，患青光眼的几率是普通人的2倍，近视患者更是高危人士。青光眼严重时可导致失明，请警惕。



30

医学专家发现，有变压器的电器用品，如床头音响、闹钟、调光型台灯、充电器等应尽量远离床头。因为这些电器的电波长期近距离与人体接触容易使人体荷尔蒙分泌改变。因此，专家警告：应将这些电器放在床头30厘米之外的地方。

400

不少人为了控制体重经常在吃正餐的时候不吃主食，这很容易因营养不均衡而使肾气受损。中医理论认为：肾为先天之本，其华在发。因此头发的生长与脱落的过程反映了肾中精气的盛衰。所以说，年轻时的脱发可能是体内发生肾虚、血虚的一个信号。每个健康成年人每日粮食的摄入量以400克左右为宜，最少不能低于300克。即使在减肥期间也不能不吃主食。

45.4%

一项由中华精神协会进行的万人问卷调查表明：45.4%的人存在失眠问题，远比自认为有睡眠问题的25.5%的比例高许多。

73%

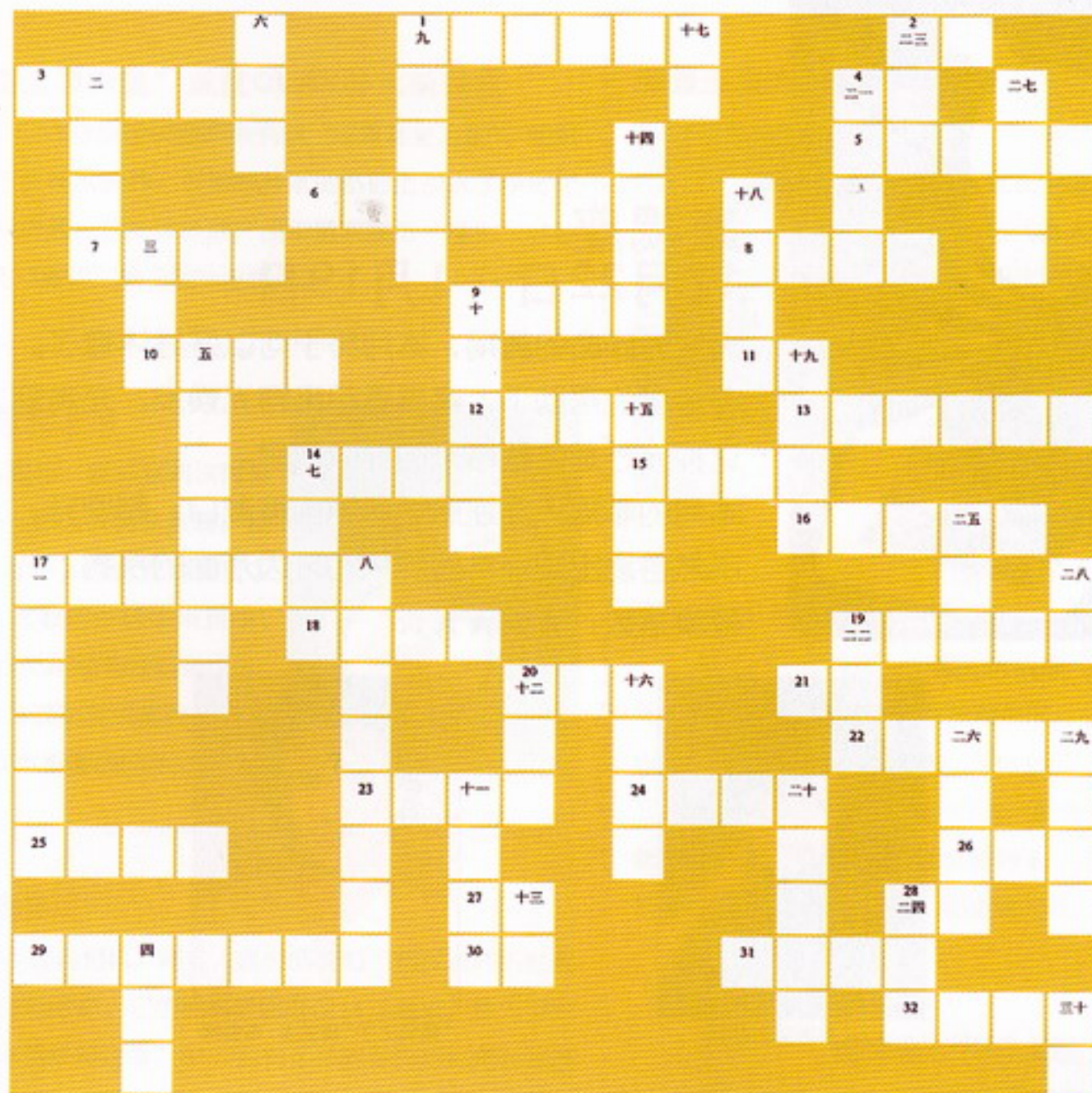
美联社洛杉矶报道：近日，美国减肥专家提出一种新理论，如果你想减去体内多余脂肪，要保证充足的睡眠时间。研究表明，人体夜晚正常睡眠时间应保证7小时。睡眠时间平均6小时者，肥胖几率比正常人高23%；睡眠时间5小时者，肥胖几率将比正常人高50%；而睡眠时间少于4小时者，肥胖几率比正常人高出73%。



1.2亿

乙肝广泛流行于全世界，迄今为止，尚未发现无HBsAg阳性携带者的地区。全世界42亿人口中有2.16亿人为HBsAg携带者，其中78%分布在亚太地区。权威数字显示，目前我国有慢性无症状乙肝病毒携带者约1.2亿，占全国总人口的1/10。





在白格内填入汉字，令横向和纵向词句符合对应提示。（答案见下期）

# 横

1. 我国最高的国家权力机关。
2. 期刊类读物的统称。
3. 民间农谚，指下雪是农业生产的好兆头。
4. 口头语，一般指在某项活动中的重要人物或明星。
5. 海军的一个独立兵种，是一支诸兵种合成的、能实施快速登陆和担负海岸、海岛防御或支援任务的两栖作战部队。
6. 唐朝诗人杜甫在《蜀相》中描写诸葛亮的名句。
7. 《战国策》中的寓言故事，指借助强者的威风吓唬别人。
8. 成语，像坐在插着针的毡子上一样，比喻心情紧张，情绪不宁。
9. 俗语，指在贫穷低贱时结交的朋友。
10. 俗语，本意为食物缺乏，后借指资源不够分配。
11. 国内的一个乐队组合。
12. 成语，事先没有商量过，意见或行动却完全一致。
13. 俗语，形容女人的心思难以猜透。
14. 计算机科学的一个分支。用计算机来模拟人的推理、记忆、学习、创造等特征。
15. 香港一电视连续剧名，由刘松仁主演。
16. 我国三大海洋经济区之一。
17. 民间俗语，指下一辈与父辈在行为或思想上非常相似，多是贬义。
18. 泛指有才貌的男女。
19. 国际著名投资银行，全球三大券商之一。
20. 美国著名系列喜剧，又名“老友记”。
21. 指通过哄骗、诱导的方式使消费者买车的一种人。
22. 前苏联解体后不久独立的一国家名。
23. 王朔一作品名。

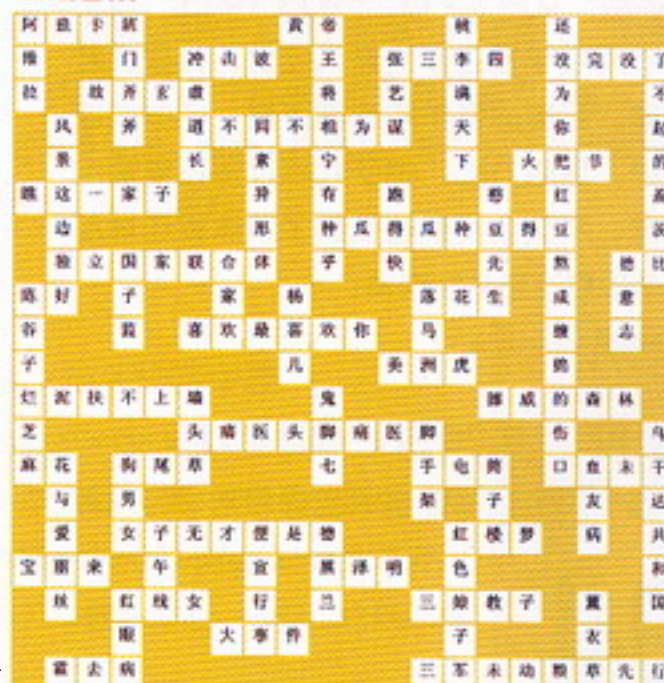
24. 成语，比喻别人先说出了自己心里想说的话。
25. 中国历史上一位叱咤风云、显赫一世的蒙古族英雄。
26. 小说、影视作品中的主要人物。
27. 香港一地名。
28. 鲁迅作品《药》中的一个人物，绰号“红眼睛”。
29. 出于《礼记·曲礼上》，表示对别人施加于自己的行动将做出反应。
30. 一种标示台风风力大小的器材。
31. 瑞典著名女高尔夫选手，曾获得世界女子高尔夫锦标赛冠军。
32. 一种通过研究非常微小物质的特性，并用单个原子、分子制造物质的技术。

# 竖

- 一、人意志坚定，坚持不懈，最终达到目标。
- 二、金庸作品名。
- 三、崔健的一首歌名。
- 四、一种高合金的金属材料，具有很强的耐腐蚀性。
- 五、多做坏事，必然自寻死路。
- 六、起源于欧美的狂欢节，现在成为世界最大的巡回游乐活动。
- 七、成语，指让每个人发挥自己最大的能力。
- 八、《愚公移山》中的一句，形容后继有人。
- 九、黛米·摩尔主演的好莱坞电影。
- 十、《孟子·滕文公下》中“富贵不能淫”的下一句。
- 十一、民间俗语，一般用来比喻穷困到连饭都吃不上。
- 十二、在香港一种公开合法的公众博彩活动。
- 十三、足球术语。
- 十四、指情谊非常深厚、可以托付性命的朋友。
- 十五、法律确认的并受法律保护的公民、法人和其他组织所享有的一定的社会权利和利益。
- 十六、本行业或本领域中大胆探索，勇于开拓的人或组织。

- 十七、从事财务工作的人。
- 十八、歌手朴树的一首歌名。
- 十九、成语，多指男女过分看重爱情。
- 二十、宋代词人张先词《千秋岁》中“中有千千结”的上句。
- 二十一、成语，指非常难找到。
- 二十二、一种交通工具。
- 二十三、俗语，是指由非科班出身或非正规渠道形成的群体。
- 二十四、一著名英超俱乐部。
- 二十五、好莱坞电影，曾获5项奥斯卡大奖。
- 二十六、由马克思创立的一种理想的社会经济意识形态。
- 二十七、在起飞过程中爆炸的美国航天飞机。
- 二十八、一国产汽车品牌。
- 二十九、指由联合国颁布的世界各国广泛承认并要求遵守的规定。
- 三十、指用于特定领域和用途的词语。

# 上期答案







## 摩羯座 12月22日—1月19日

天生劳碌命的魔羯，本月终于可以好好休息了。在金星的支持下，魔羯看起来容光焕发、充满魅力。这种光芒是金星带来的健康信息。本月的魔羯只需注意饭后睡前漱漱口、刷刷牙，不然容易出现扁桃腺肿大和牙齿方面的疾病。  
健康指数：★★★★☆

### 摩羯明星秀



歌星COCO李玟



影星关之琳



“精灵王子”奥兰多·布魯姆



影星陶虹

## 水瓶座 1月20日—2月18日

代表生命力的太阳本月位于水瓶的本宫，所以水瓶的健康状况良好。虽有时会被失眠和精神紧张所困扰，但可用音乐、泡澡等方式舒缓不稳定的情绪。愉快的感情生活也能让水瓶的心情开朗。

健康指数：★★★★

## 双鱼座 2月19日—3月20日

双鱼的健康星太阳本月位于精神宫，使双鱼的健康与精神状况紧密相关。故此，双鱼应注意调整自己的情绪和心态。运动可以降低双鱼失眠的次数，但要小心容易出现的扭伤、发炎等问题。

健康指数：★★★

## 牡羊座 3月21日—4月19日

本月牡羊在工作上渐入佳境，且夜晚社交频繁。但提醒牡羊若饮酒过量，你的健康会受损。情感方面，由于牡羊沉浸在爱情的甜蜜里，不久会发现脸变圆了、体重也增加了，所以要注意节制饮食！

健康指数：★★★★☆

## 金牛座 4月20日—5月20日

整个月金牛的健康状况都非常好，尤其

是19日以后更有进步。重视工作的金牛应记住：成功的事业，必须依靠旺盛的精力来完成，因此休息和放松同样重要。本月金牛应多注意自己的肝脏健康。

健康指数：★★★★

## 双子座 5月21日—6月21日

拥有过人精力，一心可多用的双子，相对缺乏耐心，本月容易与情人吵嘴，使你对感情生活产生放弃的念头。最近因为生活紧张，双子常会感到肌肉酸痛，尤其是颈部，有时间还应多注意休息！

健康指数：★★★

## 巨蟹座 6月22日—7月22日

本月巨蟹的生活完全被情绪主宰，心情好时和蔼可亲，情绪不佳，就什么事都不想做。因此巨蟹容易出现胃溃疡，以及由于失眠、肝火大等引起的口腔疾病。有时找人陪你聊聊，或许会舒服些。

健康指数：★★★★☆

## 狮子座 7月23日—8月22日

狮子因受到老板的夸奖而有点得意忘形，其实你可能已经被同事疏远。本月狮子的健康也得小心，轻微的头疼却可能是高血压的信号。兴趣方面，过于贪心的狮子也应注意，有时过多的活动可能会带来压力。

健康指数：★★★

## 处女座 8月23日—9月22日

处女因爱情的起伏，变得茶不思、饭不想。原本就容易紧张的处女，外表却故作坚强，精神绷得太紧，容易出现头疼、胃痛、呕吐的现象，其实处女只要试着放宽心，接纳自我，就可以轻松生活。

健康指数：★★☆

## 天秤座 9月23日—10月23日

本月结束了一段感情的天秤，放肆地把时间消磨在酒吧里。不正常的作息时，使天秤的身体可能出现肾功能异常、膀胱发炎或甲状腺机能亢进的讯号。情绪低落时找个朋友吐吐苦水，心情会好些。

健康指数：★★

## 天蝎座 10月24日—11月22日

本月天蝎工作、情感皆步入安定，金钱也颇有收获。思想缜密的天蝎，脑部随时随地在运行。建议夜晚独处时，点上薰香灯、放一段舒缓的音乐，帮助自己享受一夜安眠。

健康指数：★★★★

## 射手座 11月23日—12月21日

射手的健康状况一直不错。而向来不喜欢喝牛奶、吃水果的射手，本月外出旅行时，可能会出现骨骼方面与消化系统的问题，使射手开始重视多摄入高钙、高纤维的食物。

健康指数：★★★★★

一笑了之





### “三重温泉力量”成就OLAY补水新理念

OLAY舒泉净化盈润系列以“三重温泉力量”，给肌肤全方位补水护肤，在单纯补水的基础上引入了净化和滋养的功效，在补水护肤产品中首次凝结“净化”、“补水”和“滋养”的三重补水概念。

### 张曼玉演绎铂金“AQUA”



AQUA，世界上巧夺天工的铂金项链日前在中国上海首次展出。作为国际铂金协会的代言人张曼玉佩戴着象征铂金稀有、纯净和永恒之美的AQUA缓缓步入舞台，数百颗闪烁的铂金水滴柔和而灵动地散落在她的颈项间。AQUA市值约25万美元，它是超凡设计与完美工艺的结晶，是全球珍贵的艺术品之一。

### 欧珀莱恒久美肌全效霜上市

为纪念品牌诞生10周年，欧珀莱再次隆重推出高档的护肤产品——恒久美肌全效霜。欧珀莱在开发该产品的过程中，通过充分调查中国女性的肌肤特点，从无数的传统中草药中，开发出全新的适用于护肤品的植物提取液成分。恒久美肌全效霜，无愧为资生堂的高科技研发势力与欧珀莱在中国10年所积累的成果之结晶。



### 碧兰推出活力秀发新体验

碧兰——作为第一个将先进科技和天然成分融为一体专业护发产品，以绿叶作为其最明显的标志，充分显示了其天然健康的产品特性。今天，美奇丝碧兰系列就特别给中国的女性带来了全新的“滋养+锁护双重护发”头发护理概念。令发质更柔韧，顺直有光泽。



### 钻石般耀眼 明星般焦点



新EXILIM的S100数码相机，将令人喜悦的美感与捕捉瞬间的性能一并呈现给你。它的机身最薄处仅14.2毫米，是无可比拟的纤薄之尊。S100拥有多项对数码相机至关重要的功能——2.0英寸大画面液晶显示屏、操作性优越的正方形按钮、令拍摄及回放更方便的单键快捷模式按钮。更为先进的性能，新EXILIM给您更多惊喜。



### 意大利ETRO入驻上海

ETRO，著名的意大利品牌，总部设在米兰，创始人Gimmo Etro在旅行时受到启发，将充满个性的腰果花图样运用到家用饰品、皮具、成衣以及披肩、丝巾、领带等各系列产品中，使之充满华贵韵味而又不乏现代气息，ETRO在中国的第一家专卖店设于上海梅龙镇伊势丹四楼。

### OLAY——中国女性15年摄影展颁奖

为了呈现中国女性的经典美丽瞬间，记录不同时代女性的美丽转变，OLAY在15周年的庆典时刻，与中国摄影家协会联合主办了“OLAY——中国女性15年”摄影大赛。本次摄影大赛特邀著名影星陈红出任名誉评委。她凭借独到的审美观参与到评选工作中来，并在颁奖典礼上，为特等奖的获得者刘占坤颁发了荣誉证书及奖杯。



### 狗狗有了洁齿棒

全球知名的宝路狗粮即将在国内推出一种新的狗狗洁牙产品——洁齿棒。作为一种兼具功能和休闲两大特点的食品，洁齿棒能有效地降低60%的牙斑牙垢，它的零食性质和独特的“X”形设计，让爱犬在打发时间、享受生活的同时，有了更健康的牙齿及清新的口气。



### 强生o.b. 陪你享情“那几天”

强生o.b.卫生栓由女性妇科专家根据女性生理结构设计，完全内置式，触及女人无感知的神秘地带，只要正确放置于无神经末梢的阴道2/3处，连你自己也感觉不到它的存在，并完全在体内吸收，连“潮涌”也不再出现，让你摆脱经期的种种不便。它就像你熟悉的闺中密友，陪你享受自由自在的“那几天”！



### 2004亚洲天然保健品展开幕

第三届亚洲天然保健品展于近日在香港会议展览中心举行，来自世界各地最新颖的保健产品及疗法令人目不暇接。2004年展会重点推荐了两个创新的专题研讨会：“功能性食品：概念、市场及产品”及“草本植物：全球法规、市场趋势及亚洲新兴植物原料”。

### Nina Ricci推出全新护肤妆

全新Nina Ricci护肤及妆容系列，以白色及磨砂为主，令人有一种焕然一新的感觉。形象鲜明并以简约主义为主，无论外形、功效、色调均采用创新的物料及成分，结合专家的意见，令女士们有最贴身细致的呵护。



### 美国Carolina Herrera香水登陆中国

CHIC作为Carolina Herrera香水系列之一近日进入中国。古典与现代，西方与东方，完美而和谐地构成了冬日中一道美丽的风景。CHIC木本花香的香型是专门为生活在现代都市的独立女性设计的。味道组合既风情







### 碧欧泉肌肤保湿24小时

Biotherm碧欧泉镇牌之宝AQUASOURCE活泉水分露，推出全新NON STOP持久保湿新配方！不仅让肌肤即刻畅饮5000公升温泉精华，更加强“储水-凝水”功效，提升肌肤天然保湿机制，24小时，肌肤水嫩保湿！即使在最干燥、恶劣的环境下，依然表现出色，令你的肌肤在干燥的冬季再无缺水之虞！

### 美国第一彩妆品牌COVERGIRL来到中国

COVERGIRL是美国著名彩妆品牌，也是宝洁公司旗下主要产品之一。自1961年在美国推出第一款粉底产品以来，COVERGIRL就一直致力于彩妆产品的研究，以满足广大消费者的需求。在其40多年的成长历程中，COVERGIRL一直备受广大消费者青睐，不仅是美国销售量第一的化妆品品牌，同时也是占据加拿大市场份额最大的化妆品品牌。



### 华歌尔粉红丝带 关爱女性健康



来自日本的时尚内衣品牌华歌尔，以不断推陈出新的人性化产品关爱中国女性，还始终关注中国女性的身体与心理健康。今年华歌尔的“粉红丝带”将以上海为重点进行大力宣传，同时也将在全国展开“女性关注自身健康，特别是对乳癌的防治”的公益性宣传活动。

### 拜耳ED新药艾力达激情上市

近日，拜耳医药保健有限公司宣布旗下治疗ED（男性勃起功能障碍）新药艾力达已经正式在中国上市，并将于近日陆续出现在全国的各大医院。至此这款目前全球最强效的治疗ED新药在华获得药品注册证短短的两个多月后正式出现在中国市场上。

### Sao Paulo女装落户新燕莎

日前，欧洲时尚女装SP（Sao Paulo）的品牌揭幕仪式在北京最大的购物广场金源新燕莎MALL隆重举行。作为一家欧洲风格的高档品牌，SP主要服务的对象是白领时尚一族，既有职业装的端庄干练，又注意舒适自然的女性。



### 中国首批形象沟通顾问在巴尔玛肯诞生



中国首批形象沟通顾问通过巴尔玛肯的形象沟通培训，获得了全球最具权威的形象沟通培训机构——纽约国际形象沟通学院颁发的执业证书。巴尔玛肯的形象沟通培训系列课程包括形象顾问培训、形象沟通顾问培训、形象沟通战略顾问培训。使人们得到符合自身内涵的、适应于自身需求的形象定位。



### 李霞担纲蒂花之秀形象代言人

广东名臣技术研发中心经过长期研究和不断创新，隆重推出蒂花之秀一分钟补水护肤系列，并邀请当红著名节目主持人李霞担纲形象代言人，为东方女性带来一股全新的护肤理念和热潮。

### 丽婴房淮海店重新改装

随着我国家庭儿童的消费持续增长，儿童消费在家庭支出中的比例越来越大，父母在选购商品时对于商品和服务的要求也在不断提高。近日，著名婴童用品专卖店丽婴房在淮海路的旗舰店重新改装之后，以 Baby-Store新概念店的崭新形象与顾客见面。



### Max Factor上海惊艳预演

继顶级护肤品牌SK-II在内地大获成功后，作为与SK-II同出一门的大师级彩妆产品，蜜丝佛陀（Max Factor）品牌近日在上海宣布：Max Factor全线彩妆产品将于2005年春天正式进入中国市场，与肌肤保养专家SK-II品牌一起为中国女性提供从高档护肤产品到高档彩妆产品的360度美丽体验。

### 中法合作建网站

一个名为“促进中国可持续发展的技术”的网站，已于2004年11月26日在中国正式推出，这是中法两国在这一领域首次合作的成果。该网站界面友好，有中法英三种版本，旨在向中国现在和未来的决策者介绍“可持续发展”的前沿信息。

### 曼秀雷敦引领润唇新时代

处于润唇科技前沿领域的曼秀雷敦，首创的革命性润唇配方，打造出全球独一无二的润唇膏系列。“曼秀雷敦什果冰润唇膏”每一款都融合了不同的水果味道，让你保持润泽柔软的果味双唇；“曼秀雷敦水彩润唇膏”融合清新脱俗的水彩色调，涂抹的瞬间，即能为双唇带来水分滋养和柔和色调；全新的“曼秀雷敦水份润唇膏”采用独特的水分滋润配方，是真正蕴含纯水的先进护唇产品。

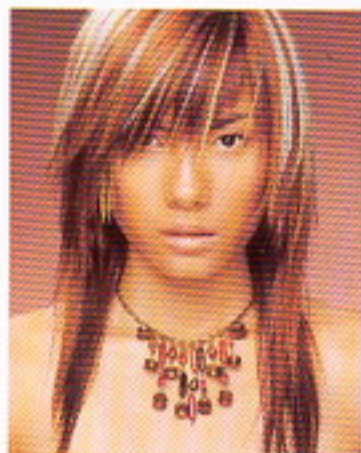


### SK-II 推出25周年纪念版专柜



品牌发表限量版的产品已不是什么新鲜事情，而纪念版的专柜，你可能还是第一次听说。近日，顶级护肤品牌SK-II在中国推出了全新的25周年纪念版专柜。全新SK-II专柜将“艺术性”与“功能性”完美结合，力求为女性提供完美的护肤体验。





## 欧莱雅颁奖色彩成就

近日，2004欧莱雅色彩成就奖颁奖典礼在广州体育馆隆重举行。欧莱雅色彩成就奖——这一美发界的奥斯卡是由一群英国美发师于20世纪50年代创立的。她帮助全世界才华横溢的美发师实现他们的梦想。最终，来自深圳的蔡福恩获得了冠军。

## 伊卡璐推出全新天然果萃



全新伊卡璐天然果萃系列包含两款洗发露和两款润发乳。在秉承草本精华系列天然、清透和芳香的基础上，更添加水果精华，营造出清新生动而富有个性的香气。果味馥郁，舒畅诱人。清新的味道在秀发上更可持续达24小时。

## “清妃”肌肤 冬天不“冬眠”

“清妃冰海净活时光日晚霜”蕴含北冰洋的红藻精华Exsy-Algine。深入肌肤基底层，与每个细胞亲密接触。迅速激活细胞的转换因子ATP，加倍营养，滋润细胞，肌肤柔嫩细致，自然弹性十足，幼滑无比，细纹当然无影无踪！这个冬天，你的肌肤会“冬眠”吗？



## 朗平代言“铁榔头”

由贵州益佰制药主办的“传承与超越——铁榔头正红花油膜贴产品上市”新闻发布会在北京四块玉体育训练基地举行。该产品形象代言人朗平亲临现场。新品运用创新的封包技术，在涂抹处形成药膜，促进药物的充分吸收，起效更好。



## 亲宝舒宠物护理 如此轻松

日前，来自美国著名的宠物护理用品“亲宝舒”（Simple Solution），倾情赞助了在上海梅龙镇广场举办的“狗狗总动员”文明养宠新主张的公益活动。作为行业领先的宠物护理及清洁产品供应商，其旗下的去污除味系列、地板保护系列以及宠物洗澡湿巾等产品成为最受欢迎的宠物护理用品。

## 理肤泉倡导皮肤健康



近日，北京多家医院的皮肤科专家齐聚一堂，参加由中华医学会和法国理肤泉品牌共同举办的“临床皮肤科学的辅助性治疗”学术研讨会。专家指出日常生活中经常使用包括理肤泉在内的专业护肤品，可以对敏感性、油性、干性等多种类型的皮肤起到重要的调节作用。

## 全新全能为眼睛做SPA

美国眼力健公司推出了新一代隐形眼镜护理产品——第四代配方（全能）水润护眼配方多功能护理液。它蕴含TAURINE牛磺酸“清目水疗”的健康护眼概念，并结合独家研发的（全能）PG+HPMC双重水润因子，在隐形眼镜护理产品市场上掀起一场“清目水疗”的SPA风潮。



## 邦迪草本 保湿止痒

邦迪草本止痒凝露主要成分为茶树精油、积雪草、薄荷精华。本配方能持久地解除由昆虫叮咬、红疹及太阳晒伤引起的皮肤发痒等不适，并持久发挥止痒效果。且富含保湿成分，滋润肌肤。草本配方，温和自然，极少刺激您与孩子幼嫩的皮肤。



## 小护士维他营养舒润霜全新上市



全新小护士维他营养系列的明星产品——维他营养舒润霜的温和配方，富含槐花蜂蜜萃取精华，能够高效锁住水分深层滋润。同时所蕴含的谷物维他精华，使肌肤柔滑有弹性，再也不紧绷，摸上去柔软光滑。

## 北京京北医院启动便民班车

北京京北医院是一所由“北京康恒医院投资管理集团”在全国兴办的第五家股份制医院，为医保定点医疗机构。近来医院为方便周边地区老、弱、病、残、儿童等患者的就医，近日启动了便民免费班车这一爱心工程，在居民集中和交通不便的地点设立就诊接站，为居民提供就诊便捷服务。

## 赫莲娜创美空间概念店开幕

秉承一如既往追求卓越的品牌精神，赫莲娜在美容服务领域不断寻求突破。在中国上海的东方商厦引进了其倾情设计、精心营造的全新Beauty Gallery 创美空间概念店。明快的色彩，流畅的线条，处处充满简洁而极富层次的现代感，构筑了一个优雅、高尚的卓著美容殿堂。



## 中体倍力国航新张

近日，位于霄云路36号的中体倍力国航大厦店全新开业。该店是中体倍力在全国范围内的第12家国际水准的连锁俱乐部，总面积4500平方米，除五星级游泳池、高品质的健身设备和人性化的服务外，这里特别为备受亚健康状态困扰的人们营造出一片宁静惬意的特大瑜伽房。





every month

读者俱乐部

YYePG, THE NEW EPAGE ERA

只要完成第100页的调查问卷，并邮寄到指定地点，就有机会获得本跨页精美礼品！

# 身心平衡 享受快乐 新年好礼送丽人



50份  
A

## 安润尔

滋润玉足 愈合皮肤

在秋冬季，空气开始变得干燥，脚部的肌肤很容易流失水分、失去弹性，这样就导致皮肤对外界环境的抵御能力下降，出现干裂。ANGELPAL Cracked Heel Cream(安润尔脚跟皸裂膏)内涵强效的保湿因子和人参精华成分，可锁住水分，促进肌肤再生，愈合破损肌肤，特别添加茶树精华和尿囊素成分，既可消毒、杀菌又可增加肌肤弹性和韧性，适合所有肤质使用。使用的时候非常简单，只要在

你每日洗澡后，用其涂于脚跟或任何干燥部位并轻轻按摩，连续使用一周，你会发现你的脚如同baby的一样光滑。现在你可以拥有一双润滑的双脚啦。

50名读者将获得安润尔脚跟皸裂膏



50份  
B

## 色彩地带

让你时刻绽放美丽

色彩地带单色眼影&晶莹唇彩，色彩同样绚烂华丽，多款颜色满足多种需要。晶莹唇彩质感润泽而不油腻，其天然果胶成分，能在短时间内修复、软化干燥缺水的唇部，可直接涂抹或与唇膏配套使用，使娇嫩唇部感觉更加饱满亮泽。单色眼影粉质幼细，具备超强的附着力和延展性。用指尖或眼影棒，将眼影轻涂于脸颊、

眉骨、眉毛甚至鼻部，即可展现超强层次感和炫目变化的妆容效果。留妆色彩完美持久，让你时刻绽放美丽。

50名读者将获得色彩地带单色眼影和晶莹唇彩



50份  
C

## 太太血乐

血液常新 健康常伴

太太血乐口服液是融合中国传统验方和现代高科技成果的补血升级产品。由乌鸡+四物汤(当归、熟地、川芎、白芍)+EDTA铁钠配方而成。太太血乐口服液补血同时，清洁血中垃圾，还能提高人体自身造血功能，使血液更年轻。太太血乐口服液是现代

人解决头晕、乏力，产后、术后、病后恢复的最佳选择。

50名读者将获得太太血乐口服液

## 蓓泽丝

丝般润泽 亮彩出色

拥有世界领先染发科技的德国汉高，特别推出“丝般润泽，亮彩出色”的全新蓓泽丝时尚系列染发产品。特含一整支天然丝精华，添入染膏中，可在染发过程中直接进入发芯，有效强化头发结构。由80%丝蛋白和20%丝胶独特配方而成的丝蛋白精华护发液，含天然丝蛋白，可修复受损毛鳞片，并深入头发内部，令秀发更健康，更亮泽。

50名读者将获得全新蓓泽丝时尚系列染发产品



70份  
D

THX FOR UR READING





50份  
E

## 纷莹

### 挑战上色极限!

全新的纷莹艳色染发凝露引爆纯而浓烈的发色! 即使对亚洲人的黑发, 也能明显上色! 引爆鲜明发色, 引发亮眼光泽, 引动持久色彩魅力, 绽放更浓烈的红、铜、紫色系! 告别暗沉黑发, 艳色跃然而出! 它具有超显色的染色效果, 色泽浓烈明显, 不论光线明暗, 发色随时明显可见。发色持久,

即使多次洗发, 色泽依然鲜活。璀璨光泽, 增添秀发魅力。特别推荐全新艳色精华露! 它是纯度很高的色彩精华, 特以小软管将它独立封存, 以保持其鲜活的色泽。只要在染发前, 将“艳色精华露”与染发凝露和显色剂一起混合, 即可引爆源源不断的显色动力。

50名读者将获得巴黎欧莱雅纷莹艳色染发凝露

## 水美媒

### 清清爽爽做美人

城市的污染加之工作劳累, 让皮肤面临的问题多多: 油脂分泌旺盛; 出汗代谢使排毒负担加重; 使用不良的防晒品和用不当的洁肤方法让不良的成分堆积在毛孔中……所以说, 清清爽爽、通通透透的肌肤是成就美人的第一要素, 更是健康快活的基础。

来自日本的OGUMA美容专家给我们带来了让肌肤

细胞安全、方便、快捷的“自由呼吸”产品。它含有大量萃取自深海的“深海矿晶离子”, 可以将细胞清理干净, 吸收各种令肌肤美丽的养分, 然后让这些分子产生最大美容效果。使用方法非常简单, 在保养前喷一喷, 让深海矿晶离子带着超微细分子水与氧气进入细胞里面, 把其中的废物与毒素清理干净。然后, 再借由深海矿晶离子的交换作用, 把保养成分送进清清爽爽的细胞内, 与超微细分水及氧气结合, 产生出比不清洁状态大3至6倍的保养效果, 排斥与过敏的不良反应也不再发生。

50名读者将获得水美媒保湿喷雾



50份  
F

### 获兰皙欧润泽保湿乳者 (50名)

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| 游芳<br>林伊贝<br>李静<br>陈静<br>史亲玉<br>林玲妙<br>陈艳琼<br>向路<br>王冠今<br>卢希霞 | 林小迟<br>郭丹<br>施宏宇<br>马娟<br>李婧一<br>沙晓莉<br>洪波<br>许敏霞<br>南希<br>沈婷 | 谭丹桂<br>王燕梅<br>陆晓<br>黄燕青<br>姜惠颖<br>刘志玲<br>李梅<br>胡亮<br>韩冬<br>梁彩虹 | 聂玉梅<br>邱健健<br>李莉<br>杨雄<br>洪艳<br>廖洁<br>宋艳<br>李艳<br>黄爱华<br>张弘 | 卢丹<br>陈伦洁<br>潘霞<br>林念棋<br>张萌<br>孙红艳<br>张诗静<br>杜娟<br>尤静竹<br>袁芳 |
|--|---|--|---|---|



### 获蓓泽丝染发产品者 (50名)

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| 郭福源<br>白羽<br>张培华<br>蔡晓莉<br>李宏霞<br>王雅静<br>金敏<br>罗颖<br>胡林琳<br>陈静娜 | 李莉<br>陈莉<br>胡敏<br>高薇<br>王晨谢<br>何为<br>李瑞琪<br>曾朝霞<br>郭慧平<br>方芳 | 施燕<br>魏威娜<br>蔡绿琦<br>徐丽<br>刘静<br>陈明<br>白云<br>裴维娜<br>杨露露<br>朱心蕾 | 刘源<br>高静<br>李慧<br>高颖媛<br>蔡公艳<br>杨芳<br>李倩<br>魏露松<br>朱虹<br>祝晶 | 王渝生<br>王志慧<br>郑水霞<br>王晓萍<br>王燕燕<br>李梅<br>李婧<br>程中艳<br>翟金玉<br>黄玉琴 |
|---|--|---|---|--|



### 获玉丽活肤美白修护霜者 (50名)

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| 尹丽仪<br>谢芳<br>董薇<br>张萍<br>王琼<br>钱树华<br>张耀<br>曹韦艳<br>王梦瑾<br>赵旭 | 兰君<br>谢晓岚<br>刘灵<br>杨娟<br>王娟<br>崔连<br>范若飞<br>张月凤<br>徐建<br>郑菊珍 | 陈松<br>任月<br>廖燕庄<br>王俊雅<br>李晓慧<br>曾秋颖<br>郭敏芳<br>秦建美<br>许星<br>曹辉 | 刘丹<br>王彬璐<br>容连枝<br>钟任霞<br>赵珊珊<br>徐乙<br>林静<br>费霞<br>阮丽英<br>余娟 | 常亮<br>向华<br>周晓峰<br>倪亚萍<br>刘奕<br>周奕<br>赵青华<br>潘婷<br>陈凌云<br>罗霞 |
|--|--|--|---|--|



### 获可伶可俐清透洁面乳者 (50名)

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| 崔锦华<br>金清华<br>高洪芳<br>张晓岩<br>胡晓敏<br>王瑾<br>徐桂清<br>徐文石<br>刘美娜<br>陈慧慧 | 陈晶晶<br>刘春丽<br>刘光华<br>李江华<br>曹敏<br>吕莉莉<br>张园园<br>唐静<br>张碧荣<br>周鑫钧 | 王琳<br>张海钰<br>姚瑶<br>石伟<br>黄小涵<br>潘慧慧<br>周彦辰<br>刘楠<br>吴秋花<br>杨杨 | 张敏<br>曾慧玲<br>徐晓丹<br>姜仁杰<br>陈慧莉<br>刘湘云<br>苏敏<br>汤子斌<br>高岩<br>侯晓萍 | 彭萧丽<br>李莉<br>王雨昕<br>利沛沂<br>刘煜<br>薛彩云<br>阮迎春<br>黄灵燕<br>施洁<br>张珊珊 |
|---|--|---|---|---|



### 获理肤泉滋养香皂和修护唇膏者 (50名)

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| 王倩<br>苗伟文<br>孙长卿<br>谢悠悠<br>陈薇<br>樊超<br>周文娟<br>吴文婕<br>陈爱瑜<br>李琼 | 陈含溪<br>宋雨竹<br>刘娟静<br>徐月红<br>吴雅琦<br>郑新<br>李丽<br>柳艳<br>高杨<br>牛雪梅 | 夏娟<br>陈翠芸<br>李燕<br>周华<br>王文星<br>黄金华<br>王奕<br>吉莉<br>钱玮<br>李婧 | 孙玉华<br>黄雨萍<br>王慧英<br>路敬然<br>胡洁<br>潘允宜<br>罗予梅<br>杨迪<br>刘彦<br>郭芳 | 李静<br>钱晓玲<br>吕金娜<br>陈毅<br>黎莉莉<br>丁碧秀<br>刘丽<br>王玉梅<br>宋凌云<br>周军 |
|--|--|---|--|--|



### 获妮维雅凝水保湿霜者 (50名)

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| 易凯宝<br>苏蕊<br>韦薇<br>李菲菲<br>李军<br>梁玲少<br>高雪琴<br>解天华<br>赵丽江<br>林榕 | 覃捷<br>李悦<br>郭磊<br>朱艾娟<br>高李楠<br>钟婷<br>曹奇志<br>刘芳<br>郑嘉佳<br>石蕾 | 郑帆<br>王静<br>罗妮美<br>林韵<br>刘佳<br>于滨<br>范秋霞<br>赖伟娟<br>张斯斯<br>刘真真 | 庄娜<br>李彬<br>赵玉慧<br>刘萱<br>王蕊<br>杨洋<br>张元<br>但长虹<br>崔可娜<br>蒋莉 | 李春常<br>张雯媛<br>陈胜<br>郭苏娟<br>徐冰<br>雷世清<br>傅毅然<br>付晓飞<br>卢瑶瑶<br>徐慧琛 |
|--|--|---|---|--|



### 获曼秀雷敦水彩润唇膏和水份平衡洁面啫喱者 (100名)

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| 陈芙蓉<br>赵慧慧<br>林雅环<br>甄艳春<br>付明丽<br>戚琰琰<br>查莉<br>杨美晨<br>姜逸<br>霍玉洁<br>袁香花<br>郑红宇<br>张少雯<br>赵霞<br>蔡亚南<br>程润琪<br>金颖<br>唐薇芬<br>朱瑛<br>苏世伟 | 张强<br>王梅<br>江娜<br>彭晴<br>柯小莉<br>黄淑青<br>柯娟<br>掌文生<br>邓皓<br>白凤鸣<br>陈莉娜<br>施文博<br>王密佳<br>黄婷婷<br>李颖<br>陈永宁<br>张玉媛<br>何琳<br>王宝红<br>廖娟娟 | 王丹<br>陈兰颖<br>于小涵<br>陈露兰<br>吴璇<br>单宏露<br>姚晴媚<br>赵冠丹<br>席顺英<br>王晚敏<br>李玲<br>苏桐<br>唐志宇<br>陈璐<br>李文革<br>赵思远<br>史艳<br>吴莹<br>顾乐涛<br>洪素新 | 张卫<br>孙勤<br>曹雷<br>格日乐<br>黄足娟<br>陈佳<br>陈昊<br>胡玲<br>吕海锦<br>关春风<br>蔡冠伦<br>孟冬梅<br>王盛源<br>刘炜<br>郭玉兰<br>郭亚娜<br>任洁<br>罗美芳<br>韩君红<br>明莉 | 刘虹<br>吕品<br>刘莉莉<br>谢怡<br>李芳<br>卢静<br>袁怡娟<br>司红<br>周婷<br>潘英<br>曾成彬<br>姚琳<br>刘景莉<br>谢旭<br>李翠<br>顾亚清<br>张春燕<br>王玲<br>梁燕<br>陈艳 |
|---|--|---|---|--|





## 2005年1月读者有奖调查表

只要您完整回答下面的“读者有奖调查表”上的所有问题，并根据个人情况填写下面的“个人资料表”的内容，请邮寄给我们，就可以参与本次俱乐部成员抽奖活动。您将有机会获得本期读者俱乐部为您准备的礼品(奖品见198页)。

## 1. 是什么促使您购买本期杂志?

☐ 封面好看    ☐ 户外广告介绍    ☐ 封面标题    ☐ 一直购买

## 2. 您对本期的封面是否喜欢?

喜欢，因为 \_\_\_\_\_

不喜欢，因为 \_\_\_\_\_

## 3. 您对以下文章的满意程度:

## topic

变不变都为了快乐

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

## beauty

月亮代表你的脸

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

冬季，给肌肤的滋润

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

## body

生活方式病的经典表情

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

13种酷似感冒的大病

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

理智爱上保健品

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

子宫的10级伤害

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

## mind

免费心理热线，能给你多少耐心

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

攒钱心理学

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

我们逃不出的5种婚姻模式

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

我们都是上进的可怜虫

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

## food

红红火火胡萝卜

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

要美感不要流感

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

## life style

吴若权与20位准新娘谈婚论嫁

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

让你的家更有姿色

☐ 非常满意    ☐ 比较满意    ☐ 不太满意    ☐ 很不满意

## 4. 你最喜欢的三个栏目?

## 5. 你最不喜欢的三个栏目?

姓名: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_ 身份证号码: \_\_\_\_\_ 职业: \_\_\_\_\_

通信地址: \_\_\_\_\_ 邮政编码: \_\_\_\_\_ 联系电话: \_\_\_\_\_ EMAIL: (非常重要) \_\_\_\_\_

A. 教育程度: ☐ 1. 高中    ☐ 2. 大专    ☐ 3. 大学    ☐ 4. 大学以上

B. 婚姻状况: ☐ 1. 已婚    ☐ 2. 未婚

C. 个人月平均收入: ☐ 1. 1000元以下    ☐ 2. 1001~2000元    ☐ 3. 2001~3000元    ☐ 4. 3001~4000元    ☐ 5. 4001~5000元    ☐ 6. 5001元以上

D. 家庭月平均总收入: ☐ 1. 2000元以下    ☐ 2. 2001~4000元    ☐ 3. 4001~6000元    ☐ 4. 6001~8000元    ☐ 5. 8000~10000元    ☐ 6. 10000元以上

E. 您阅读本杂志有多长时间: ☐ 1. 不到6个月    ☐ 2. 6~12个月    ☐ 3. 12个月以上

F. 您习惯于从何处购买《健康之友》: ☐ 1. 邮购订阅    ☐ 2. 书报亭    ☐ 3. 机场    ☐ 4. 地铁    ☐ 5. 超市便利店

G. 您对本期杂志的整体满意度: ☐ 1. 非常满意    ☐ 2. 比较满意    ☐ 3. 不太满意    ☐ 4. 很不满意

H. 本期您最喜欢的礼品(只限一种): \_\_\_\_\_

I. 您是否愿意收到其他公司宣传资料? ☐ 是    ☐ 否

注: 1. 复印的表格有效。

2. 请用正楷完整填写每项内容, 准确无误, 否则视作无效处理。

邮寄地址: 上海邮政信箱30-016 (徐汇邮局) 邮编: 200030 垂询电话: 021-54253035

THX FOR UR READING



# 超值、贴心、快乐——《健康之友》， 最受欢迎的新年好礼！



飘雪季节悠然而至，带来圣诞、迎来新年，也带来了一些为礼物甜蜜的发愁的日子！那些每年都送的礼物毫无新意，更不能表达心意——何不送上一套关爱丽人身心健康的《健康之友》，送给家人朋友一年12期的健康关爱和祝福！《健康之友》在第一时间传递身心平衡的健康资讯，给你最实际最实用的健康帮助。

现在订阅只需120元（节省24元），还能得到价值100元左右的新年礼物！并可加入“丽人有约”读者俱乐部，参加每月的定期抽奖，有机会享受编辑部面对面的主题活动！礼品共100份，先到先得，送完为止。

在邮局补订漏订的读者可直接汇款至发行部

## 汇款方式：

- 邮局汇款：北京国际邮电局6655信箱（邮编：100600）
- 收款人：《健康之友》发行部（请在汇款单上注明地址、邮编。如需开发票，请在“简短附言”上注明发票抬头）

## 订阅方式：

- 请用正楷完整填写以下订阅表格，连同邮局汇款凭证复印件一起
- 传真至：(010) 85261067
  - 或邮寄至：北京国际邮电局6655信箱（邮编：100600）
  - ☎ 垂询热线：(010) 85262028

2005年《健康之友》再度扩版  
厚达200页 仅售12元 订阅10元

## 健康之友 订阅表格

请在□打“√”

□本人愿意以120元价格订阅2005年第2期至2006年第1期

《健康之友》

姓 名：.....□先生/□小姐/□女士

身份证号码：.....

出生日期：.....年.....月.....日

联系电话：(日间).....

(晚间).....

(手机).....

传真：.....电子邮件：.....

邮寄地址：.....省(市).....市(县).....

邮编：.....

简短附言：.....

订阅资料卡请填写完整（本订阅资料卡复印有效）

1. 您的年龄：

□A. 20岁或以下 □B. 21~25岁 □C. 26~40岁

2. 您的婚姻状况：

□A. 未婚 □B. 已婚 □C. 其他（分居/离异/丧偶）

3. 您的受教育程度：

□A. 高中(中专)或以下 □B. 大专或大学本科及以上

4. 您的职业：.....

5. 您的个人月平均收入：(人民币)

□A. 1000元以下 □B. 1001~2000元 □C. 2001~6000元

6. 您的家庭月平均总收入：(人民币)

□A. 1000~2000元 □B. 2001~3000元 □C. 3001~9000元

本人传真此表格时：□已经从邮局汇出订阅款 □准备去邮局汇款

□其他（请注明）

有关个人资料：本人 □愿意 □不愿意

日后收取任何贵公司或其客户之宣传资料或礼品

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

滋润肌肤的能量，

现在开始存储！

每天都会欣喜地发现，肌肤比昨天更清透亮泽。

日常的点滴呵护，永久的鲜嫩娇艳。

内含锁水高保湿成分，让肌肤体验一整天的清新水润。

高保湿化妆水，涂抹瞬间，肌肤即能感觉水润丰盈。持久保湿，任凭时光流逝，一样明艳如初。令人惊叹的保湿效果，缔造富有透明感的柔润肌肤。



#### 高保湿成分—“复活草”

“复活草”是一种生长在沙漠里的植物，即使被放置于干燥的环境里达50年以上，也能在浇水的瞬间恢复到原来郁郁葱葱的状态。这就是其蕴含的“海藻糖”保湿成分所赋予的顽强生命力。



化妆水 (清爽型·滋润型)

150ml 90元

内含高保湿成分，瞬间渗透。  
水润清爽，清透肌肤的高保湿化妆水。

乳液 (清爽型·滋润型)

120ml 90元

内含高保湿成分，瞬间渗透。  
丰盈润泽，清透肌肤的高保湿乳液。

透出女人神采

# ASPLIR

爱泊丽

密生堂化妆品专卖店专售

THX FOR UR READING



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

SHISEIDO

FITIT



THX FOR UR READING

形象代言人:山口智子  
(99)卫妆准字 06-XK-0349号



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

 三菱电机  
MITSUBISHI ELECTRIC  
Changes for the Better



轻轻时尚, 任我翩翩

 520



蔷薇红

水晶银

宝石蓝



精致小巧外观



30万像素照相头



支持移动QQ



3种主题色彩界面

THX FOR UR READING

三菱数源移动通信设备有限公司  
[www.mitsubishi-telecom.com.cn](http://www.mitsubishi-telecom.com.cn)

广告



YYePG, THE NEW EPAGE ERA

YYePG

THE NEW EPAGE ERA

THX FOR UR READING