

爱情和婚姻都需要“养生” 快乐荷尔蒙 感染你我他

一波又一波的养生热,让关注自己健康的人们空前地热衷起中医来。差不多每家每户都会有几本解读《黄帝内经》和穴位按摩的书。其实,养生不需要太多理论,养生就在我们的日常生活中。

夏天是中医里“心”的季节,在炎热的夏天,心火更容易炽盛,人们最容易心烦、起急,所以到了夏天,每天可以用十几枚莲子心来泡水喝,专门去心火。小便发红、舌尖生口疮、心里觉得烦,只要有这些症状,就是典型的心火,情形严重的,甚至出现神志症状或者血压升高。

男人都讨厌女人唠叨,可女人为什么爱唠叨?心烦呀!郁闷呀!丈夫不在身边,女人容易焦虑,一焦虑,气息往里走,她的表就虚,所以凡是哺乳动物都需要诸如拥抱、抓挠、打闹等动作,这样才能提升阳气,人的郁闷就顺势解开了。

想养生,心态必须与时俱进。古体“爱”字中有个“心”,大家都用点“心”,彼此让心定下来,有点儿相濡以沫的状态。而现代字,是无“心”之爱,但无“心”之爱不是一管不顾,其实更是一种大爱,因为现代资讯发达,生活状态更丰富多样,大家更容易明白世事无常,很多事情就得学会相忘于江湖,无“心”之爱是不牵绊,彼此有自己的事情,有自己的空间。这岂不更妙?!

谈恋爱时,男人总是习惯搂女人的腰?为什么?这不仅仅是一种习惯,还蕴含了很深的奥妙。这些说法是不是很有趣,那我们就跟随健康管理师李夏萍一起探讨爱情和婚姻里的养生学吧。

晚报记者 苏瑜

请继续阅读 C02 版



LOVE

LOVE
LOVE

我们和“豫剧大师”面对面



6月25日上午,我们郑东新区聚源路小学的三位小记者在辅导员翟兰玉老师的带领下,找到了著名豫剧大师马金凤奶奶居住的小区,翟老师买了3个大西瓜,又买了一束鲜花,我们每人抱着一个大西瓜,翟老师手捧着鲜花,敲开了马奶奶的房门——

详见 C05

城市游艺“白相”族 不仅是玩乐

就是这样一群玩家,沉浸在自己的游戏里面,其实他们单纯、执著、善良。在这群“大孩子”们眼里,手里把玩的可不是单纯的“白相干”(玩具),而是一种表达想法、心灵交流的工具。

这群人,在游艺话题上,显得专注而投入。不用刻意地保持,就有了一颗珍贵的童心,多好。

详见 C08



城市非常道

非诚勿扰 关我“球”事

小李飞脚

如果镜头给的时间足够长,你又是那个辨别力非常强的人的话,你会看到马拉多纳不仅戴两块手表,而且右手上还多了一个“手镯”。

如果你能再仔细一点的话,你会发现“手镯”原来是个文身,文的是一个名字,叫本哈明。

他是马拉多纳的外孙。

只要有外孙在,马拉多纳觉得球场上所有的话题都变得非常愚蠢,“所有我们该谈论、评论和争论的足球的事情,都比不上我漂亮的3.6公斤的小家伙。他来到这个世界,带给你继续生活的力量和愿望。”

如果曼德拉听到马拉多纳这席话,肯定会热泪盈眶。他又该想念他的曾孙女泽娜妮了。

一场突如其来的车祸夺去了13岁的泽娜妮的生命,原本答应出席南非世界杯开幕式的曼德拉因此缺席。

我欲不伤,悲不得已。

当象征朝鲜人民继承革命传统、奋勇向前的国旗在约翰内斯堡的上空迎风飘扬、朝鲜国歌响彻埃利斯公园球场时,世界锁定了一张面孔——郑大世。总有一种莫名的力量让人泪流满面,这力量若说是“爱国情结”,未免显得矫情而空洞;毋宁说是“真实表达”,还原本性,让人感同身受。

连假牙都是假的年代,真实属于稀缺资源。

因为他是“球王”,马拉多纳完全可以只关心“球”事,其他一切靠边;因为他是前总统,曼德拉完全可以“化悲痛为力量”,给世界一个笑脸;因为他是“人民的鲁尼”,郑大世完全可以攥紧拳头做铮铮铁骨状。

但那是我们一厢情愿的导演,若果此,真实将无法呈现。

因为真实,不合体的西装把马拉多纳衬托得更加至情至性;因为真实,我们更加敬畏一位风烛残年的老人为遗失的美好而“食言”;因为真实,朝鲜挺进了“世界的杯里”,而我们还在纠结于假球和黑哨,被世界拒之门外,只有通过荧屏感受“二手”的激动与狂热。

世界杯成为男人共通的语言,而女人也没闲着,她们也在谈着一个共同的话题:《非诚勿扰》。世界杯和《非诚勿扰》平分了今夏的“秋色”。

它们有个共同的属性:真实。

如果说2005年的《超级女声》比赛让大家品尝了一口“民主投票”甜头的话,那么2010年的《非诚勿扰》则让观众重新认识了什么叫“真实”。《非诚勿扰》为何这么火,其收视率竟然与2005年《超级女声》总决赛持平,都达到惊人的4.15。“习惯性八卦”只会干扰我们的视线,从社会学的角度“透过现象看本质”,《非诚勿扰》最大的标本意义就在于“最大限度地反映真实”。

而现实生活中的我们,过的恰恰是“傀儡般的人生”,我们常常在梦中为自己的矫饰和虚伪买单。

学校里我们学的是“实话实说,有一说一”,走向社会被“察言观色,见风使舵”击得粉碎;《杜拉拉升职记》教会我们如何掌握“职场丛林法则”,《手机》则折射出这个时代的虚伪与浮躁;卑微的我们为国家、为社会、为一切崇高的理想而活着,“狠斗私字一闪念”;即便让我们有感而发,也要“先谢国家,再谢爹妈”;我们一面痛斥着假大空,一面书写着高大全,过着人格分裂的生活。

我们忙着做个“高尚的人,有益于人民的人,脱离了低级趣味的人”,而忽视了做个“纯粹的人”。

因为纯粹,所以真实;因为真实,所以感动。

欢迎来扰,动机需纯。