

做一个 37℃ 的男人

这样的温度,不让我有发烧失去理智的冲动,不让我有厌世悲观的沉沦。一辈子不偏不倚,不左不右。37℃,正好的温度,我知足矣。

我爱 37℃ 的梦。生活中,做一个沉稳有内容的人。人群中,也许我平凡、普通,永远看不到叱咤风云的模样,但目光雪亮。虽时有忧郁,但满怀激情;虽渺小,但思想能擦出火花。我不是最优秀的,但我一定要快乐。倘若低一度,有点冰,有点寒,让人感觉难以靠近;倘若高一度,又过热,过做作,让人感觉太轻浮。

我常想,37℃ 的男人是成熟人生的最高境界,张弛有度,不温不火,涵养良好,心态平和。简单而不平庸,低调而不颓废,对工作、对生活都保持一种积极向上的态度。与任何人在一起都如沐春风,都会开出友情的花朵。

这种温度的男人,如同煲汤熬粥,有“先武火后文火”的感觉。即开始用大火、急火,待煮沸后用小火、慢火,于“文火”之中,男人的气质与神韵就出来了。这种文火般的心境,不会赐给我火树银花般的绚丽,亦不会给我带来撕心裂肺的疼痛。静默中,香味慢慢散开,淡定而纯粹,一点点渗入心底。

一辈子做 37℃ 的梦,是充满儒雅睿智的,是内敛而又不乏温暖的,随便往哪里一站,便散发出淡淡的君子气质,一种让人停下脚步的定力。

一辈子做个 37℃ 的男人,感觉真好!
(瑞丽)

爱情 麻辣烫

我无法改变的宿命



张方和我在一个胡同里长大,他自小就很聪明,整个胡同里的人都很喜欢他,当然也包括我。不过只有我自己深知,我对他那种喜欢是不同于其他人对他的那种喜欢的。从小学到高中,我俩都非常巧合地在同一所学校上学,因为他比我高一个年级,所以我就有了经常找他帮我辅导功课的借口。随着时间的推移,我对他的好感也在不知不觉中渐渐加深,但我始终没有把心中的这份感情告诉他,因为我怕万一被他拒绝后,连好朋友都做不成了。

张方在高中毕业后如愿考上了一所省重点大学,而我则只考上了本地一个职业院校。大学毕业后,他毅然决定参军,实现他从小的愿望。送他上火车的那天,背着背包、身着戎装的他满脸自豪与兴奋,看我站在一旁伤感无比的模样,他笑嘻嘻地像个大哥哥哥似的对我说:“傻丫头,我只是去部队锻炼几

年,又不是以后不回来了,你还怕从此见不到呀?”我知道,他与我这一别至少就是 3 年,如果他在部队再考上军校的话,那以后可真的见不到他了。列车到站的那一刻,在我内心深处积聚多年的情感堤坝终于一瞬间彻底垮塌。我鼓起勇气向他表达了多年来我对他的情感,他趴在车窗上目光柔和地看着我,平静淡定地笑了笑说:“丫头,如果你真的喜欢我,那就在家好好照顾自己并乖乖地等我 3 年。3 年后,等我回来娶你。”

我永远也忘不了,他对我说这句话时的那种神情:真诚坚定,毫无掩饰。我真没想到原来张方也一直在默默喜欢着我,他对我的承诺让我实在有些受宠若惊,不过为了将来能够和他生活在一起,别说 3 年,就是 10 年我也愿意去等。在他服役期间,我俩经常通过电话和信件联系,那些日子里,一封封满载爱恋的书信、一句句饱含思念的

话语穿梭于两地。本以为这样发展下去,等他回来后便能顺理成章地彼此相守一生。

让我没想到的是,就在他退伍的前一年,一个名叫刘洋的相貌平平、桀骜不驯的富家公子出现在我的生命中。因为他父母与我父母之间有着生意来往,再加上一些私人感情上的缘故,父母便强迫我与他相恋。我声嘶力竭地告诉父母,我自己的感情应该由我自己做主。可父母坚决反对我与张方联系并给我两个选择:要么选择张方,与家里断绝关系;要么一切听从父母之意。理想终究敌不过冰冷的现实,伤心至极的我放弃了与张方的感情,和一个自己根本不喜欢的男子谈起了恋爱……

每个人的命运都有一条独特的轨道,或许对于我的感情而言,这便是上天早已为我设计好、永远无法改变的宿命吧!

最“潮”眼部按摩法 让你“电力”十足



作为护眼达人的你要是还不知道“眼笔健操”是什么意思那可就落伍了。

当添加高科技护眼成分的“眼笔走珠笔”遇见传统眼部穴位按摩,陪伴大家整个学生时代的眼保健操也就与时俱进,变成“眼笔健操”了,这真的很有趣。

既然是“眼笔健操”,自然不能把眼部穴位知识忘了,这可是“眼笔健操”必须具备的:睛明穴因能影响眼睛气血,使之变得明亮清澈,故名“精明”;承泣穴指胃经体内经脉气血物质由本穴而出,按此穴可助眼部活血,减轻眼袋松弛;太阳穴的地位更不寻常,在中医经络学上被称为“经外奇穴”,按此穴有清神醒脑之效。

用滚珠围绕承泣穴温和滑动按摩,此时蕴含维生素及保湿滋润成分的护眼精华能充分滋润眼部肌肤,促进眼部血液循环,淡化黑眼圈,提升眼周亮度。

用走珠笔温和打圈按摩承泣穴,可收缩血管,降低眼周肌肤温度,瞬间带来冰凉感觉。另外,还能加强眼部细胞的新陈代谢,改善眼部循环,消除浮肿,使眼部肌肤更加富有活力和弹性。

走珠笔还能激活细胞能量,减少炎症,协调皮肤内的水分平衡,促进眼部微循环,尤其是整天对着电脑连眼睛都来不及眨一下的美女们,更要好好地舒缓穴位。

用滚珠以弧形交替按摩太阳穴,不仅能舒缓紧张了一天的神经,也能让紧张的眼周肌肤放松下来,能有效提升眼周肌肤的弹性。

(井红)

女人不能说的秘密

一、恋爱秘密

女人害怕自己的私事被男人随意说出口,尤其是与“前任”曾经缠绵的关系让现在的恋人知道。若想保护好这些,就要妥善处理与“前任”的关系。

最忌讳“刀子嘴,豆腐心”,男女分手时历数对方的条条罪状,就等于给自己树立了一个冤家对头。尤其不要拿“钱”和“性”说事儿,这两者是男人的自尊,一个分手时把男人的自尊全部扒光的女人,男人不会在乎对她再坏一点点!

二、职场秘密

如果你觉得可以和上司谈些隐私话题,并借此拉近关系的话,你就大错特错了。小吴刚入职的时候比较天真,有一天去给上司交报表,在办公室门口正巧撞见上司在电话里和丈夫吵架的场面。小吴赶忙退了出去,顺便替上司把门关上。其实到这里为止,小吴处理得还很不错,可偏偏第二天在食堂碰到上司,小吴多问了一句“没事了吧”,上司的脸色立刻变了。小吴不解,回去和同事提及此事,同事说:“老板的隐私是不希望被员工知道的。”不料,同事也是“八卦”的人,没几天全公司都知道上司和丈夫闹矛盾了。

秘密可以谈,但关键是怎么谈。不是所有私密话题都适合和同事分享,话题选择不妥当可能会给你造成一定的麻烦。也许你会给人留下不礼貌的印象,让人觉得你口无遮拦,办事不慎重。如果再被有心



的第三者听到,那后果严重到影响你的个人职业口碑。

不管涉及的隐私属于私人性质还是公司事务,职场的秘密都关乎事业的成败。女人身处职场,要懂得“管好自己的嘴巴”,不要让别人认为你是个“八卦”的人。尽管职场中是不可能会有秘密的,但还是少说为妙。

三、思想秘密

女人的神秘感会让男人着迷和欲罢不能。那么,女人的神秘感来自哪里呢?一个内心深处有故事的女人无疑是神秘的。当然,所谓有故事的女人并不是那些曾经“不好说、说不得”的不雅之事,而是随着时间的积累沉淀在女人内心的思想。女人的学问不在于多,而在于会用。让男人知道你是一个有头脑的人,不经意间露出一招半式就会让男人对你刮目相看。

进入隐私时代,女人该有点“隐私意识”。你要学会不要让人一眼就看穿你,这是让你生活幸福的秘密!
(鲁冰)

一个人的感情经历不可能只有一段,曾经发生过的恋情对女人来说就像不定期发作的伤痛。“前男友”、“前老公”这样的词汇在女人听到时会唤醒隐藏在内心的情怀,这种情怀让女人纠结,纠结中还夹杂着对过去的一种担忧。

讲述人:秦丽

晚报记者 徐莹