



2013 年画宝宝大赛开始了



宋怡祖

宋晚宁

吴宜恒

每名参赛选手均可获赠精美礼品一份! 年终评出年画宝宝冠军 12 名, 各赠送精美礼品、年画宝宝台历一套及获奖证书; 优秀年画宝宝 120 名, 各赠送年画宝宝台历一套及证书。
 报名地址: 神火大道与八一路交叉口东南角
 报名电话: 2533380 2533386 2533389
 QQ: 1499717926
 详情请登录商丘网 <http://www.sqrb.com.cn> 查询。

家中宝典

快乐女人 要远离 7 种“心病”



性格不仅决定命运, 还会决定你的健康。日前, 美国生活科学网总结指出, 7 种性格的人最爱生病。

自我防御型

这种性格的人总对别人疑心重重, 充满敌意。他们极易把他人的行为解读成“居心叵测”或“不怀好意”。这样的人很可能发展成心脏病患者。研究表明, 对别人怀有敌意、处处提防的人内心承受更多的压力, 从而导致体内一种叫 C3 的蛋白质含量骤升, 该蛋白质和心脏病、糖尿病有很大关系。

自暴自弃型

如果你的生活没有目的, 那么你的生命也随之缩短。《身心医学期刊》最近一项研究表明, 有强烈生活目标的老人, 在未来 5 年内死亡的概率降低了 50%。另一些研究也显示, 有目标的人免疫系统和心脏的健康水平都有较大改善。

烦躁紧张型

神经经常处于高度紧张状态, 不停地担心并且意志消沉的人, 要比同龄人过早地离开人世。一项针对 1800 名女性长达 30 年的调查显示, 烦躁不安的人最易通过吸烟安抚心态, 但是这样短暂的缓解和香烟造成的长期危害相比, 并不值得。

意志薄弱型

约会迟到, 制订的计划无法按时完成, 这些貌似无害的习惯也会损害健康。20 多项研究均证实, 自律性、组织性强的人要比意志薄弱的人多活 2 到 4 年。研究人员认为, 能控制自己的人不容易染上抽烟、酗酒的恶习, 所以他们寿命更长。

焦虑不安型

焦虑好比给大脑戴上了一个金箍, 一遇到担心的事情金箍就会收紧。研究表明, 举止成熟大方且性格开朗的人相对于焦虑者来说患痴呆症的概率很低。

忧郁羞怯型

忧郁、害羞的人不但在社交方面处于劣势, 而且身体素质也大打折扣。研究表明, 这种性格的人易患外周动脉疾病, 早亡的概率更大。因为他们更容易受负面情绪的影响而忽略快乐的感受。

压力重重型

长期的压力会增加患心脏病、高血压、流感和代谢综合征的可能性。另外, 工作升迁并不见得是好事, 因为你的精神压力也随之升高, 而看病的时间却越来越少。

(李木子)

女人 30 岁时必作的抗老准备

瑞典心理学家、营养学家和精神疗法专家为即将 30 岁的女人准备了一份有价值的提示。一年后, 对于 30 岁左右的女性将会有惊奇的发现, 按照以下方法做保健, 青春活力便又会回到你身上。

减轻精神压力

为了在生活中实施这项提示, 请记住 3 条简单规则。

1. 呼吸要平稳。当感情冲动时, 我们会不由自主地屏住呼吸, 或者呼吸短促, 这只会加重精神压力。
2. 纠正姿势。精神压力引起肌肉紧张, 致使我们渐渐驼背。赶快伸直吧!
3. 规范行为。即使在没有希望的情况下也要牢记: 你能改变局势, 并向好的方向发展。

不要急于起床

早晨醒来后, 先伸展身体。然后, 四肢着地, 拱拱背, 让脊柱也有“苏醒”的时间, 这可以避免腰痛, 保持良好的姿态, 在愉快的心情中开始每一天。

少吃油腻食物

食谱多选择瘦肉、鱼、脱脂牛奶和蔬菜水果。用餐时先吃凉菜, 再吃用植物油烹制的菜肴。

每天都要运动

蹦蹦跳跳, 蹲蹲站站, 扶着椅子背前倾身体, 前后左右摇摇手臂。全力以赴地做这些动作, 有助于保持形体, 改善血液循环。做多少次根据自己的情况而定。

(谢蕊)

家庭手册

春季抗敏有三招

皮肤再好有时也会过敏, 那到底应该怎样解决呢? 现在就揭开春季抗敏的机密, 让你快速摆脱都市女性如影随形的敏感, 拥有真正的好肌肤。

一、保湿

当肌肤出现刺痛、发红、发痒等症状时, 就需要特别去呵护它。不用太热的水洗脸, 选用温和配方的洁面产品, 按摩后用清水洗净, 再轻拍敏感肌肤适用的化妆水, 然后用手掌敷上比平时用量稍多的保湿凝胶。如果还感觉干, 就再擦上乳霜以加强湿度。最好每周用膏状保湿面膜护理一到两

次。这样, 肌肤就会水润饱满, 过敏警报自然解除!

二、突发过敏不必惊慌

如果过敏症状突然来袭, 肌肤变得又红又痒, 这时绝不能用力揉搓, 千万要沉住气。先用喷雾帮忙镇定肌肤, 待干爽后涂上温和的乳液, 如果还痒, 就反复喷。涂的乳液一定要选择好产品, 最好是不含香料、不含色素、不含矿物油及动物成分, 并按药品标准生产的护肤品。想要避免突发过敏的尴尬, 就应该注意不要忽冷忽热, 不要给自己太大的压力, 作息规律, 饮食合理, 还

有就是不能乱用化妆品。在买保养品时, 先摇摇瓶身, 打开盖子闻一闻, 有酒精味的最好不要购买。

三、过敏肌肤美白高招

平时出门前一定要涂上特别为敏感肌肤研发的防晒霜。使用美白产品时, 先涂在耳下进行过敏测试。敏感肌肤在贴美白面膜前一定要认真保湿, 而且面膜停留时间不能过长。平时注意饮食, 摄取均衡营养, 比如维生素 C 等, 能帮助击退黑色素沉淀, 令肌肤更通透有弹性。

(林林)