

且行且看且从容

本报评论员 向霞

晚报观察

生气是一种负面情绪,会对身体造成不良的影响,特别是女性,生气会导致很多疾病的发生,比如不易怀孕、乳腺增生、胃炎、中风、青光眼等。如长期处于焦虑、紧张状态,会影响身体健康。

(据8月8日《沧州晚报》12版)

一个朋友告诉我,以前,她总是想管住丈夫——不让丈夫喝酒,不让丈夫抽烟,不让丈夫熬夜打游戏。她以为这么做是为丈夫好。后来看到书上说:好的关系要分清“自己的课题”和

“别人的课题”。即使亲密如爱人,作为丈夫,他也有权利选择自己的生活方式。妻子如果一味地指责丈夫,必然会导致夫妻争辩、吵架,甚至反目。

一个人最应该做的,是做好“自己的课题”。也就是说,作为妻子,我们能做的,是选择接受或者不接受丈夫的生活习惯;在丈夫生病的时候,选择照顾或者不照顾他。这才是“自己的课题”。

按照这样的想法,朋友的心态越来越好,也不爱生气了。

生气,是用别人的错误来惩罚自己。在生气的时候,默念《莫生气》口诀:“别人生气我不气,气出病来无人替;为了小事发脾气,回头想想又何必”,远离让你生气的环境5分钟,深呼吸30秒,你会发现,世界大不相同。

健康

“大师”讲“科普”只为带货
小心别让养生直播忽悠了

近日,在各大短视频平台,一些所谓的“养生大师”通过直播的方式进行“科普”,吸引了大量粉丝。然而,这些所谓的“科普”往往只是为了带货,忽悠消费者购买高价产品。

女性这些病是气出来的

“气”是百病之源,女性更容易受“气”的影响。长期生气会导致内分泌失调、免疫力下降,从而引发各种疾病。

不戴口罩 擦肩而过就能被感染

随着疫情防控常态化,戴口罩已成为人们的自觉行为。然而,一些人在公共场合不戴口罩,增加了病毒传播的风险。

“名厨”主理明厨亮灶

为了保障食品安全,许多餐厅开始实行“明厨亮灶”,让消费者可以直观地看到后厨的操作过程。

“养生”为营销幌子

一些商家打着“养生”的旗号,推销各种所谓的“养生产品”,实则只是为了营销。

清风楼

2022年8月15日 星期一
责任校对 石会娟

责任编辑 向霞

事上消耗自己,人生就会陷入死循环。

翻篇,是一项很重要的能力。日子终究是向前走的,人不能总是困在过去。过一个60分的人生,已经很难了。努力,运气好点,或许能提到70分,这也很了不起了。生活,就是来一事,理一事,曲直向前,不必过分忧虑。

秋风已至门庭,沧州凉风习习。你看,世间万物都在治愈你,只有你不肯放过你自己。在这路遥马急的人间,你可以试着慢慢来,不问结果,反而一身轻松。

人生漫长,晴雨交加,需要心怀热爱,才能奔赴山海。希望从此以后,你且停且忘且随风,且行且看且从容;采得鲜花赠自己,纵马踏花向自由。

99岁的大师黄永玉被人誉为“有趣的老爷子”,他在谈到“如何保持天真”的时候说到,不要欣赏自己摔倒的地方,要爬起来往前走,不要哀叹这个“坑”。他还说,看一个人有没有意思,就看他如何对待自己,“讲不讲自己的笑话,这个很重要”。

人生,就是偶尔笑笑别人,然后再被别人笑笑,千万别当真。

女性更应如此。生气对女性身体健康的影响显而易见,甲状腺病变、乳腺增生、子宫肌瘤……会随之而来。一个女人,如果能怡然自乐,即使老了,那也是可爱的老太太。如果满腹抱怨,那简直就是灾难。总是抓住过去的事情不放,对受过的委屈和伤害耿耿于怀,或者在那些无法改变的人和

留言板

天气太热,蚊子“罢工”

【事件】

今年的蚊子变少了吗?近日,这个话题登上热搜。沧州市疾病预防控制中心的监测数据显示,较去年同期,沧州各监测点成蚊数量有增有减。人们之所以觉得蚊子变少了,是因为天气太热,它们“罢工”了。

(8月12日《沧州晚报》)

【留言板】

@韩大少:我说这几天的蚊子怎么变多了!原来是天气变凉了。

@热心市民王大爷:蚊子也不傻,它们也知道爱惜自己,天热不出门。

@娇娇:蚊子:“太热了,我也要避暑!”

@万般皆是命:蚊子:

“按照劳动者保护法,40℃以上的高温天气,我不出来工作。”

@楠楠:“蚊子热得中暑飞不动了”,看到这里,我已笑得面目全非!

@小糊涂:居然还有“捉蚊子”这个职业,第一次听说,我算是长见识了!

@阿努比多:我是近视眼,“数蚊子”这个工作我可做不了。(偷笑)

@老猫不吃鱼:立秋后的蚊子为了越冬储存能量,反而咬人更狠。本想撤掉家里的蚊帐,看样子,现在还不能撤。

@假装努力:经常被蚊子叮得一身包,我没觉得今年蚊子变少了。

画中话

学生假期整容 小心伤害身体



近日,记者在多个社交、短视频App上发现,“暑假整容”“暑假变美”“暑假变瘦”等,是近一个月的热门话题。有调查显示,如今每到寒暑假、毕业季,都会出现学生扎堆整容的现象,00后们已成为医美消费的主力军。专家认为,青少年身体发育没有完成,审美没有稳定,最好不要接受整容手术。 据《法治日报》

回音壁

为跳广场舞 搬走篮球架

近日,浙江温州某小区的大爷大妈们,为了在公共活动场上跳广场舞,竟合力将广场上的篮球架搬走。大爷大妈们称,他们这么做,是担心打篮球的小伙子会碰到自己。记者在现场看到,篮球架已被放置到广场一角。 据@大象新闻

回音:篮球场是用来打篮球的!

索要小猫被拒 竟然偷偷抱走

重庆的彭女士在自家店里养了一只小猫,近日,一对母女看上了她家的小猫,竟想把猫带回家自己养。她们开口索要,被店员拒绝,竟趁人多时候直接把猫抱走。店员发现的时候,她们已经没了踪影。 据@人民网

回音:坐等一个解气的后续!

<p>征婚 本市女单身年龄73年,有正式单位,本市有房,寻真诚无不良嗜好男士,电话:13131743880 微信A1414420620</p>	<p>上门修电脑监控 打印机、复印机、专业维修电脑、加墨粉、安装监控。监控维修,回收电脑网络布线及维修。电话:13363661238</p>	<p>特价现房出售 沧州知名开发商,大型花园洋房社区,现房已交付。特价房2200元/平起。电话:3039321</p>	<p>上门收车 长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。电话:15612705419</p>	<p>售车 大众帕萨特新领驭,2010年5月上牌,铁路新村看车,价格面议。电话:15831709096</p>	<p>转让 知名品牌加盟干洗店,位置优,人气旺,手续齐全。有稳固顾客及会员500人以上,有企业合作项目,接手即可盈利。因需照顾老人欲转让。电话:18031769913</p>
<p>专业空调维修 移机 加氟 回收 15832799876</p>	<p>专业防水烫油 承揽各类防水堵漏工程 2678666 3500768</p>	<p>高价回收 办公家具、饭店用品、学校库存货物。电话:18803178678(同微信)</p>	<p>空调移机维修 加氟、清洗、回收。 5697155</p>	<p>2022成人人在职学历提升开始报名啦 燕山大学高中升大专、大专升本科沧州地区正规函授站点,让您体验便捷高效服务! ①学制短②学费低③专业全④入学易⑤师资强⑥省内名校全国重点⑦学信网终身查询权威! 升职加薪!帮助求职!拓展交际!提升自身素质!考取各项证书!报考公务员!职称评定等必不可少! 河北省教育考试院指定报名点! 联系电话:19932279993 1512772563(微信)刘老师</p>	<p>鑫源老年公寓 环境优美,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。电话:18931718321</p>
<p>诚信上门回收 空调,冰柜,羊肉片机,无烟烧烤车,饭店所有物品。电话:13784727365 微信同号</p>	<p>清真铁板烧 国风大道与黄河西路交叉路口西北角。营业时间:晚上7点 电话:18610173517</p>	<p>新鲜食材 匠心制作 老少皆宜 物美价廉 熏肉,熏猪蹄,熏肥肠,熏连肉,熏猪脸;熏鸡,熏鸡爪、鸡翅、鸡架,色香味俱全。店址:北大院市场从北往南数第15个门市。电话:15833360907</p>	<p>空调服务 空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。 5127777</p>	<p>寻十四中初一学伴 吾家有女9月份14中上初一,因无暇陪伴特寻同年级女同学同住。本人有学校附近房子,有保姆照顾孩子起居。电话:13513173238 13832796692</p>	