

几个值得深思的问题

问题一:如果你家附近有一家餐厅,东西又贵又难吃,桌上还爬着蟑螂,你会因为它很近很方便,就一而再再而三的光临吗?

回答:谁那么笨,花钱买罪受?

可同样的情况换个场合,自己或许就会做出类似的蠢事。不少男女都曾经抱怨他们的配偶品性不端,三心二意,不负责任。明知在一起没有什么好结果,但却“不知道为什么”还是要觉和下去,分不了手,这不也和光临餐厅一样?

——做人,为什么要过于执着?

问题二:如果你不小心丢掉100块钱,只知道它好像丢在某个你走过的地方,你会花200块钱的车费去把那100块钱找回来吗?

回答:一个超级愚蠢的问题。

可是,相似的事情却在人生中不断发生。做错了一件事,明知自己有问题,却死也不肯认错,反而花加倍的时间来找借口,被人骂了一句话,却花了无数时间难过,道理相同。为一件事情发火,不惜损人不利己,不惜血本,时间,只为报复,不也一样无聊?失去一个人的感情,明知一切无法挽回,却还是那么伤心,

而且一伤心就是好几年,还要借酒浇愁。

——做人,干吗为难自己?

问题三:你会因为打开报纸发现每天都有车祸,就不敢出门吗?

回答:什么烂问题?当然不会,那叫因噎废食。

——做人,贵在自知!

问题六:你宁可永远后悔,也不愿意试一试自己能否反败为胜?

回答:谁会做这样的蠢种?

然而,我们却常常在不该打退堂鼓时拼命打退堂鼓,为了恐惧失败而不敢尝试成功。以关颖珊赢得2000年世界花样滑冰冠军时的精彩表现为例:她一心想赢得第一名,然而在最后一场比赛前,她的总积分只排名第三位,在最后的自选曲项目上,她选择了多突破而不是少出错。在4分钟的长曲中,结合了最高难度的三周跳,并且还大胆地连跳了两次。她说:“因为我不想等到失败,才后悔自己还有潜力没发挥。”一个中国人曾说:胜利的希望和有利情况的恢复,往往产生于再坚持一下的努力之中。

问题五,你认为完全没有打过篮球的人,可以当很好的篮球教练吗?

回答:当然不可能,外行不可能领导内行。

可是,有许多人,对某个行业完全不了解,只听说那个行业好,就马上开起业来。我看过根本不在乎穿着的人,梦想却是开间服装店;不知道电脑怎么开机的人,却想在网上搞出个名堂,结果碰得头破血流,却只抱怨时不我与。

——做人,贵在自知!

问题六,你宁可永远后悔,也不愿意试一试自己能否反败为胜?

回答:谁会做这样的蠢种?

然而,我们却常常在不该打退堂鼓时拼命打退堂鼓,为了恐惧失败而不敢尝试成功。以关颖珊赢得2000年世界花样滑冰冠军时的精彩表现为例:她一心想赢得第一名,然而在最后一场比赛前,她的总积分只排名第三位,在最后的自选曲项目上,她选择了多突破而不是少出错。在4分钟的长曲中,结合了最高难度的三周跳,并且还大胆地连跳了两次。她说:“因为我不想等到失败,才后悔自己还有潜力没发挥。”一个中国人曾说:胜利的希望和有利情况的恢复,往往产生于再坚持一下的努力之中。

——做人,何妨放手一搏!

摘自《科学生活》

午再打过来讨论这些问题?电话那头沉默了一下,气呼呼地甩给我一句:“你这是什么态度?”然后就挂断了。

事后,我为自己的做法感到有点自责,怀疑自己是不是太任性了,不过后来在网络上看到的一则资料令我释怀,内容是这样的:

根据美国研究人员最新发现,如果一个人感到疲惫、崩溃或者缺乏自信,不只是与个人有关,还可能与你的友谊有关。“有毒朋友”就是指那些用言语或行为给人带来困扰,让人感到筋疲力尽、灰心丧气,最终破坏生活的朋友。

如果你常常感到不快乐,除了找寻个人的原因,请记得审视自己的朋友圈,看看周围是否出现了“有毒”朋友;如果你常常感到朋友难寻孤单寂寞,请检讨自己的言行举止,看看自己是否成了别人眼中的“有毒”朋友,这是人生残酷的一面,却也是每个人应该学会的一课。

摘自《读者俱乐部》

坏毛病是惯出来的

我有个毛病,就是喜欢躺在床上看书。看到困时,动都懒得动,如果灯光影响我的睡眠,我就闭着眼睛喊:“老公,过来。”起初,老公不知何故,欣然赴卧室。我面壁,嘟嘟囔囔发出“帮我关灯”几个字,接下去就不知道一二三了。

天天晚上喊老公关灯,他也有烦的时候,烦的时候就让我自己关。我一瞌睡就和我看书一样,会迅速地进入状态。所以任凭他怎样批评我,我还是懒得动身子,懒得关灯。当然,也有例外的时候,就是他出差了。

我曾经偷偷看过他关灯的样子。有点生气,有点无奈,有点任命。他啪地把灯关掉,弄出很响的声音,想解气,可他出去带门的声音又很轻。足见他的爱恨交织有多矛盾。谁让他娶了我呢?窃笑之余不禁得意。

在得意中,我做了母亲。女儿渐渐长大,我的陋习没有丝毫改观,并且扎扎实实影响到了下一代。一天夜里,我刚喊完老公关灯,正舒舒服服地调整位置,往被窝钻。女儿突然嘹亮地来了句:“爸爸,我要喝茶。”他愤怒地端水过来,但却小心翼翼地

你的口腔年龄是多少?

告诉男子汉们一个好消息,保持口腔的年轻态,将使你轻松进入寿星行列。有资料为证:口腔年轻的男人比一般人能多活7年以上。

口腔年龄是日本医学保健专家新近提出的一个健康概念,口腔越健康,口腔年龄也就越年轻。专家认为,口腔年龄是继心脏、血管、大脑等脏器年龄之后,又一个决定人体健康的关键因素。

为何口腔年龄能影响人的寿命呢?因为口腔与全身器官“骨肉相连”,这就决定了它与人体健康状况是“一损俱损,一荣俱荣”。医学研究显示,一个人的口腔内细菌多达数百种之多,在卫生状态不良的情况下,反复引起口腔发炎,并通过直接(如胃肠道)或间接(通过血液循环)等途径,向多个生命器官发难,进而殃及寿命,使人早夭。单说牙周炎等口腔炎症吧,就可使人罹患与中风、心脏病、肺炎、胃癌等致命性疾患结缘的风险,成倍甚至几倍的增长。而口腔健康的男人则可远离这些顽症恶疾的危害,寿命因此得以延长。

口腔年龄如何计算呢?医生会根据是否患有龋齿,或是否已经治好的龋齿,以及牙龈状态等6项标准来做综合评分,然后与同年龄段人群的平均数字相比较。简单地说,

如果你的口腔综合得分超过了同龄人群的平均数,说明你的口腔老化了。

日本专家就报告了两个典型病例:一位年仅26岁的年轻人,由于忽视口腔卫生,其口腔年龄高达61岁;另一位老先生67岁,既没有龋齿,也无炎症,仅仅是牙齿有些泛黄,其口腔年龄只有17岁。两相比较,可谓天壤之别。

其实,我们自己也可以判断:有一颗未处理蛀牙加4岁,经过治疗的则加2岁;牙龈颜色或质地不正常加上4岁(正常为有光泽的淡粉色);如果有较严重的炎症(包括牙龈炎、牙周炎),则加上5岁;齿龈结合不紧密,加上4岁;结石依据数量多少,分别加上1~4岁。将上述得分加起来,就是你的口腔年龄。

如果你的口腔年龄不幸步了那位日本年轻人的后尘,也不必担忧,可以设法补救,让老化的口腔“返老还童”,办法就是及时就医治疗。

当然,男人要保持口腔年轻态,最好的办法是做好口腔保健,以防患于未然。为达此目的,建议你从以下细节做起:

积极防治牙病。据最新调查,国人口腔健康良好者不到10%。换言之,90%以上人群的口腔年龄都存在不同程度的老化,形势严峻。

给孩子喝。就着灯光,我能察觉到她怒视我的眼神。忍住笑,为自己开脱:“你怒什么?又不是我喊你要喝茶。”

老公无数次警告女儿,睡前自己喝水,再也不要叫他送。女儿小鸡啄米般地连连点头,声声保证。可一到了晚上,就只要上叫我“老公,关灯”,她就马上撒娇地喊“爸爸,喝茶。”如果茶不到,大有不罢休之势。于是,就和关灯事件一样,输的住往是老公。

其实,坏毛病都是老公的爱纵容出来的。这点不光我知道,连我的孩子亦能体会到。孩子不止一次向小朋友炫耀她爸爸的好,就像炫耀妈妈每天早上为全家煲粥一样,带着幸福和甜蜜。

摘自《北京青年报》

究其老化缘由,牙病罪责难逃,尤以龋齿(俗称蛀牙、虫牙)、牙周炎、根面龋、牙本质敏感等四种牙病最为多见,应作为防范的重点。

刷牙要讲究科学。每餐及吃过甜点后都应刷牙,选择合格的软毛牙刷(减少牙龈损伤)与含氟牙膏(有利于清除口腔细菌),并用温水刷牙,避免水温过冷、过热对牙本质的不良刺激。

使用牙线彻底清洁牙齿,是预防龋病、牙周炎等口腔疾病的重要措施。

做牙齿保健操。牙齿也需要锻炼,如叩齿、转舌按摩、鼓漱,解便时咬紧牙关等。也可在餐后咀嚼无糖口香糖。

正确使用漱口水。漱口水可有效减少口腔细菌数量,预防蛀牙。方法:进餐后,先含一口清水,反复漱口口腔的各个部位,尽可能清除掉食物残渣和软垢。然后含漱口水漱一分钟左右吐掉。漱口水主要分为两类:一类是治疗性的,适合有口腔疾病者;另一类是美容性的,适合于没有口腔疾病者。注意:漱口水不能代替刷牙;也不能过度频繁使用,每天最多用三次,否则会抑制口腔内正常菌群的数量,严重的还可能引发口腔真菌性病变,如鹅口疮等。

定期洁牙。因为刷牙和牙线也无力所不及的地方,如牙缝根部,细菌可能在此处集结,甚至形成顽固的牙垢,危害牙龈。

及时治疗龋齿,补齐缺损牙齿。

摘自《莫愁》

非常男女

幸福一直都在

梅被人抢了男朋友,情敌是她亲密无间的闺中蜜友。男友移情别恋,原因是女友比她有钱,当然,也比她更有风情。

梅一直怨恨他们,这一对给她带来莫大伤害的男女,她从来无法忘怀。就是多年后,她嫁给了温柔敦厚的丈夫,她的伤口仍未能愈合,她时常怀念他的风流倜傥,痛恨女友的美丽与财富。

婚后,丈夫倾尽所有的柔情去爱她,宽容地对待她莫明其妙的坏脾气。可梅似乎从未感受到,她常想,若不是好友横刀夺爱,那么享受美好爱情的就该是她了。梅的坏脾气就是来源于不能放下前男友和横刀夺爱的“闺蜜”。

可是,这世界就是这么小。那

天,梅和她在购物广场里狭路相逢。她俩的购物车撞到了一块,要不是梅惊愕之下的一抬头,她根本认不出对面神情憔悴的人,竟是自己多年来念念不忘的情敌好友。当时的梅很是光亮,而好友,却提前苍老,不搭调的衣服、蓬乱的头发、苍白的脸色……这是梅万万没想到的,她一直以为,这个“狐狸精”抢了自己心爱的人,肯定过得很幸福。

她也认出了梅,很惊诧地叫了声:“是你?”但是一瞬间的欣喜后,她的脸色很快黯淡了下去。

梅很大方地邀请她喝咖啡,那家咖啡厅是她们以前常常光顾的。好友说,这几年她过得很混乱,先是公司经营不善破产,亏空了多年积蓄;接着怀孕,孩子出生后没办法工作,

生活渐显窘迫;花心的他不好好工作,却旧态复萌,到处勾搭有钱女人。她哭过闹过,但于事无补,她依然我行我素。她想离婚,可一想到儿子就打了退堂鼓,没办法,只好过一天算一天。

听着好友的倾诉,梅心里埋藏了多年的郁结,终于无声地消散了。原来,他竟是一个没良心的势利男人,一个无比卑劣的小人,幸亏自己当初没嫁给他。

丈夫打来电话,问梅下班了没有,他说他煨了一锅冬瓜海带骨汤,等着她回去吃晚饭。挂了丈夫的电话,梅跟眼前这个满脸憔悴的妇人道别,这个曾经的好友,后来抢走她男朋友的情敌,此刻却给了她无限的感慨。

回家的路上,梅想着丈夫亲手煨的美味汤,一种幸福感前所未有的涌上心头,原来,幸福一直都在,只是她从来都沉浸在痛苦的过去中不愿醒来。

摘自《家庭主妇报》

道三年前正是因为他的离开患了场重感冒,后来转成了肺炎。好久才治愈,却留下病根,受不得一点烟熏,所以她丈夫从来不肯让她下厨房。而那个一心记挂着旧梦重温的男人,根本没心思考虑到韩式烧烤的烟会刺激到她的肺。他也许还爱她吧,但远比不上那个为她戒了烟、学着做饭、暖着她过冬的男人。原来感动和依赖,早已在同甘共苦的岁月里悄悄成长为爱情。

再有艺术品展览,她不再嘲笑他的品位,而是拉了他一起去,给他细细讲解。毕竟婚姻不只是坐享对方的付出,还要积极给予,努力经营。她有足够的心心和耐心,而他居然也听出了兴趣。

经过一只宋朝的青瓷碗,他说,不过是只旧碗,值这么多钱吗?

她说,当年这世上的碗何止几千几万,唯有这一只历经千年沧桑离乱的考验而完好无损,这是岁月的残酷,也是岁月的功德。一粥一饭的恩情里,自有股纤细绵长的力量,让两个原来陌路的人,相携着一生一世,生生世世地走下去。这碗里盛的是爱、珍惜、温暖和坚持。越长久,越珍贵,千金不换。

他看着她的眼睛,那里面有一份参透世情的从容淡定以及幸福。他明白,她说的是他们的婚姻。

摘自《人生与伴侣》

尘世真爱

情不自禁地会多看他们几眼。

吃到半途,女人拍拍肚子说:“今天我不太饿!”

她暗示他把其余的凉皮全部吃完。

“我早上吃得太饱了,”他故意打了一个嗝,“还是你多吃一些吧!”

接下来,那碗凉皮在他们手中拔河一般一来一去。最后,他的碗里多了她的,她的碗里多了他的。

他们深情脉脉地对视了一眼,彼此傻傻地笑了。

笑毕,他们又极香甜地吃了起来。

C

一对夫妻准备离婚。离婚前,他想见见妻子的情人。

她愉快而痛快地应了下来。

她原以为他一见到自己的情人定会火冒三丈。出乎她的意料,他很有风度地和这位男人握了握手。之后,他说他想和她的情人聊一聊,希望她回避一下。

那把爱情的小梳子

朵莲花,只因为,她的名字中有一个莲字。他喜欢那个字,听起来,那么有禅意。于是,他决定送她的第一件礼物就是这把梳子,好让她天天用,一用就会想起他,而那三千青丝,不正是女孩子的心思吗?

送给她的时候,她很惊讶,我有梳子的。

他尴尬地站在那里,知道她婉拒了他。他红了脸,说是同学送给我的,我用不到,牛角的,据说对头发好呢,梳起来可以又黑又亮的。

她笑了,好,我收下了,谢谢你啊。

一句“谢”更让他明白,她不想要这份感情。

她何尝不懂得他呢,只是,她长他5岁,又做到公司的中层,而昨天,领导层刚刚开完会,他不会被留下,因为有比他经历更多、学历更高的人,她不能因为爱情让自己失去太

多,她知道,毕业几年之后,她已经有了了一颗凡俗的心。

一周之后,他走了,留下一封信:“其实,我很喜欢你,那把梳子是我买给你的。”

她看过那把梳子,谭木匠的,要一百多块钱,而他实习的工资不过三百块,给她买了一把梳子,他一个月吃什么喝什么?有一本杂志上说过,应该爱那个有一百块钱给你花八十的人,而不要那个有一万块钱给你花一百的人。说是说,可是在红尘中,做出这样的选择太难了。

几年之后她结婚了,还是用那把梳子。头发剪短了,烫了,但梳子还是要用的,那上面的一朵莲花已经褪了色。她常常看着那把梳子,想起买梳子的男孩。她不知道,那个男孩已经做到了副总,他已经明白,有的时候,仅有爱情是不够的,不是她不爱你,而是她需要一个更稳妥的将来。

所以,他不曾埋怨过她,而是感激她的拒绝。那拒绝里,同样有爱。这样的爱,是要过了好多光阴才能明白。

摘自《女士》