

## 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：她一心想着赢得第一名，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：“因为我不想得到失败，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：她一心想着赢得第一名，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：“因为我不想得到失败，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：

根据美国研究人员的最新发现，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；牙龈结合不紧密，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？又不是我喊你要茶喝。”

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，输的往往是老公。

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，如牙齿根部，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，原因是好友比她有钱，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，痛恨好友的美丽与财富。

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，很惊讶地叫了声：“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。

再有艺术品展览会，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。

她愉快地而痛快地应了下来。

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》