

性格缺陷食能弥补

许多家长经常抱怨自己的孩子任性固执,脾气暴躁,或孤僻内向、胆小怕事,等等。你是否了解这些性格的缺陷,是可以通过饮食的改变来调节和弥补的呢?

爱哭闹,任性,脾气暴躁

对于这类孩子,家长要格外留意他们是否缺乏了富含钙镁的食物。由于钙有助于神经刺激的传导,缺乏钙,令孩子的神经无法松弛下来,造成精神紧张,脾气暴躁。同样,缺乏镁会干扰神经活动传导,引发暴躁和紧张。家长在膳食中可增加牛奶、豆制品、海带、小鱼干、泥鳅、香蕉、苹果与

坚果和深绿色叶蔬菜。

好动,注意力不集中,粗心大意

缺乏维生素B和富含精制碳水化合物化合物的食物,人工色素和食品添加剂都要负上责任。含铅、铝高的食物有相当的影响。因为重金属一旦存留体内就很难排除,最重要是影响孩子脑部的化学结构,继而出现智力减退,记忆力下降。这时应避免吃含水杨酸盐类较多的食物,如西红柿、苹果、橘子和杏子等。建议增加维生素B丰富的食物,如动物肝脏、酵母、糙米和其他粗粮与含锌丰富的食物,如:海鱼、豆类,还有芝麻、牛肉、海

藻、泥鳅等。

懒惰,忧郁,胆小怕事

在人体内具有调节情绪功能的脑部化学物质叫做“神经传导素”,某些神经传导素不平衡时,会导致各种心理状况。

孩子体内的血清素,去甲肾上腺素和多巴胺水平较低,其神经传导素的速率或思想的敏捷度就会变低,做事就变得胆怯,缺乏自信,甚至会自闭。营养学家相信富含蛋白质的食品能提高去甲肾上腺素和多巴胺的促进剂的产生,同时全谷食品也能提高血清素,所以多给孩子补充含丰富蛋白质的奶类、豆制品、鱼类、禽类,尤其是红肉类(牛肉、羊肉)。如果孩子贫血,也会造成懒惰,补充含铁丰富的食物,如动物血、动物肝脏和木耳、鸡蛋也能调整这一状况。

摘自《北青网》

里转了足有一个星期。

一个星期后,我改变了主意:任命他为财务处处长。经过了一个星期的思考后,我真意识到,我需要有一双眼睛盯着我,当我走偏时,喊上一嗓子,即使那一嗓子是恶狠狠的。于是,我找到这位处长,并认真地告诉他:“我很烦你,甚至讨厌你,但我将马上任命你为财务处处长。有你的存在,我不会也不敢胡作非为。但同时我也要告诉你,不要让我抓着你半点不规矩的事,否则,你死定了!”

从那以后,他的工作很认真、也很规范。而我呢,虽然感到不那么方便,但心里却很踏实。

摘自《爱刊》

几个铁皮桶,我诧异地问他:“杏多少钱一斤?”老汉说:“两毛钱一脚。”我当时还诧异两毛钱是两角,怎么是一角(脚)呢,当我弄清两毛钱允许向杏树踹一脚时,我惊喜天下有这样让人兴奋的买卖。

我给了老汉两毛钱,拎起一支桶,走向杏林深处。杏树大小不一,我选择一棵硕大无朋、枝头低垂的杏树,铆足了劲儿,背过身像马抡鞭子一样,猛踢杏树,脚腕子都快肿了,结果是一颗杏未落;我刚想再接着踹,老汉说:“再交两毛!”我一下子就老实了,选择了一棵孱弱的小树,不轻不重地踹了一下,掉下的杏也捡了半桶。

那天杏林告诉我,凡事不能太贪心,要量力而行。

摘自《意林》

讨厌你,但我提拔你

一次,我和一位老总聊天,他跟我讲了一个真实的故事。他说,我们公司有一位财务处长,业务上应该说还算过硬,就是爱抖个机灵、喜欢算计别人什么的。一年前,他还是财务副处长时,发生了一次违规的事,气得我几乎把他给开了。我们的一家大客户,要对一笔数额很大的业务的付款方式做大的改变,他竟在我和有关负责人都不知的情况下,答应并办理了相关手续。要知道那笔业务的回款,对我们公司的资金周转影响

很大。他这么做给公司的经营带来了很大的麻烦。

当时我很生气,我找到他并勒令他限期把这个问题给解决了,否则,他将会受到严厉的惩罚。他也算有种,竟在限期内解决了。此后,这家伙做事规矩多了,但却从此心怀不满,竟把我像贼一样地盯着。我很恼火,烦透了,就想把他给开了。但多年的领导工作经验告诉我,不能把在气头上、在冲动时的决定马上付诸实施,那很危险。于是,这件事在我心

量力而行

库尔勒的香梨落地即化,据说远看有梨落地,走近寻不见踪迹,可见香梨之酥脆。我路过库尔勒时,看见卖香梨的老乡,买了十公斤只花了一元钱。我蹲在地上,守着一堆梨肆意尽情地享用。新疆干燥,多数水果处在无菌环境中,所以也不用洗,尽管放心食用。我一直吃到站不起来,才想起要站起来。库尔勒香梨之好吃是不能形容的,只有在新疆库尔勒本地食用,才知其梨甜美。

新疆的水果都好吃,糖分高,我

特别开心

威胁

谈判进行得非常艰难,双方的背景都很复杂,在利益面前都不肯做出丝毫的妥协。

我只是个局外人,所以插不上一句嘴。我来这里纯粹是巧合,是他们在去酒店谈判的路上遇见我的,我的一个哥们儿是他们的人,他死活让我到个场子,说是壮壮胆。

对方的人我一个都不认识,所以当我进门时他们每个人都对我多看了一眼,在谈判的过程中他们的老大还时不时地用眼睛的余光观察我。

双方都不肯相让,双方都有所忌

惮。空气中弥漫着烟草的味道,气氛格外地沉闷。

“看来我们是谈不拢了。”对方的老大摊开双手。

“不行。”这边的老大用手轻轻拍了拍桌子,“今天的事必须有个人了结。”

对方的老大慢慢地站了起来,面带怒意。这边的老大欠了欠屁股,但是没有站起来,显然他不想闹得太僵,却又不知如何是好。他下意识地打量了一下自己身边的人,当他看到我时,微微皱了皱眉头。

兔子与老鹰

兔子对老鹰说:“你并没有什么真本事,就是会飞罢了。如果在陆地上与我赛跑,说不定谁是谁的手下败将呢。”见老鹰展翅飞走,兔子更神气了,大声嚷道:“你笨得只能做一个巢,而我呢,至少有三个洞窟……”老鹰忽然俯冲而下,兔子吓得赶紧向最近的洞窟逃去,没跑出几步,就被鹰爪抓起飞向了蓝天。

真正的本事,往往只需要一个。

狼与羊

羊见狼落入陷阱里,走过去说:“其实我从不曾怕过你,因为

你不是我的对手。要不是看你现在太可怜,我就要教训教训你,让你知道我的厉害……”羊正得意,只见陷阱里的狼纵身一跃(它当然不能跃出陷阱)。可怜的羊,吓得一头栽进了陷阱!

弱者一有机会就会说大话,而强者只需一个小动作就能将谎言揭穿,并且让弱者付出甚至是生命的代价。

黄鼠狼与大公鸡

黄鼠狼给大公鸡拜年。第一次,大公鸡躲在笼子的一角,缩着脖子说:“你是想吃我的,我不上当。”第二天,黄鼠狼带来了不少好吃的。大公鸡上前一步,定睛看了

我清了清嗓子。立即,所有的目光都集中到我这边。

对方的老大瞪大眼睛狠狠地看着我:“怎么?你不服?告诉你们,老子不想干的事谁也别想来硬的。”

我缓缓地站了起来,我魁梧的身材想不引起注意都难。

“如果这事谈不成。”我轻声地说,“我保证你们不会看到明天的太阳。”

谈判终于还是成功了。临走的时候,我的那位哥们儿带着他的老大走过来。

老大满意地看着我:“你在哪里做事?以后还请多关照啊!”

“没问题。”我实话实说,“我在气象台工作。明天阴,有中雨。”

摘自《讽刺与幽默》

看说:“你没安什么好心吧。”第三次,黄鼠狼带来了一只漂亮的小母鸡。大公鸡笑着说:“你的诚心让我感动,够哥们儿!”说着就走了出来……

大公鸡的经历,就是贪官的经历。

虎王与兔子

动物王国取消特权运动的动员会上,虎王要求动物们大胆提出并批评自己的特权思想,突然兔子放了个屁。虎王大怒,蹿过去就将兔子吞进了嘴里。虎王舔着满嘴的血迹说:“都看到了吧,如果允许兔子这种有特权思想的动物存在,我们的王国还有何秩序可言?”

特权永远都属于有特权实力的人,并且特权者总是能为自己的特权找到冠冕堂皇的理由。

摘自《杂文选刊》

感恩,才会觉得生命的厚重,才能有良好的精神状态去迎接生命中的每一天。

一颗上进的心。或许自己身处逆境,厄运连连,虽几经努力,情况却不见好转;或许自己真诚待人,恪守信誉,却被人出卖;或许自己至爱别离,悲痛欲绝,精神萎靡。无论怎样,我们都不能一蹶不振,丧失对生活的信心。

摘自《哲思》

100多年前,广东新会农村一位贫穷的小伙子因生活所迫,来到珠海南水开了一间小茶馆。南水是珠江口一岛屿,盛产生蚝。为了能尽量多赚一点钱,小伙子就在茶馆里煮生

来以后忘记取出灶下的炭火,结果留在锅中的一点残渣被微微的炭火熬成一种黏稠的棕色液体,奇香无比。他用手拿一点到嘴里一尝,异常鲜美!

熬出蚝油美味

蚝出售。

煮生蚝是一个漫长的工序,满满一锅水要煮到快干了的地步才恰到好处,因为要求很仔细,他只能在茶馆打烊以后才开始煮,一煮就煮到半夜。

有一次,他煮好生蚝后实在太累,连锅子也不想洗就靠在椅子上睡着了。迷迷糊糊中,他闻到了一股很特别的香味,努力睁开眼睛一看,原来是自己把煮好的生蚝捞出

他惊奇得不得了:以往都是把生蚝捞出来就洗了锅子,结果也洗掉了这种好东西!他连夜重新试验了一遍,果然又熬出了那种美味的汤汁。之后,他把那种汤汁精心制作成调味品,并开办工厂生产。这个小伙子,就是蚝油的发明者、香港“李锦记”的创办者李锦棠!从此,人们的生活多了一种叫“蚝油”的美味。

摘自《钱江晚报》

“洋娃娃”的血脉之谜

2008年3月5日,兰州某工程设备公司的工程师葛建军,刚刚体味到初为人父的喜悦就被残酷的现实击得粉碎:他和妻子习萍都是黑头发黄皮肤的中国人,而妻子生下的儿子竟然是一个黄头发白皮肤、高鼻深眼的“洋娃娃”!

作为男人,葛建军的第一反应就是妻子背叛了他,然而,妻子发誓对丈夫是绝对忠诚的,并于4月份的一天服安眠药自杀,以证清白,后被抢救过来。随后,夫妻两人到湖北武汉的一个司法鉴定中心进行亲子鉴定,结果显示:习萍和葛建军与孩子的血缘关系达99.9%,这就是说,孩子的确是葛建军的亲生骨肉!

心虽然踏实下来了,两个人却百思不得其解。既然孩子是他们俩亲生的,为什么却是一个外国人的模样呢?习萍和葛建军拿着化验单向医生询问,医生认为,他们俩之中有一个可能是欧洲人的后裔。

两人分别去查自己的家族谱系。葛建军他们家祖祖辈辈都是生活在甘肃定西的农民。而习萍,此时却从自己父亲那里得到了一个惊

人的信息——她竟是领养来的。

顺着老父亲给的线索查访,习萍最后得知自己生母来自青海,当年嫁到了永昌县者来寨。怀孕后丈夫去世了,母亲便把自己留在医院,从此再没有任何消息……

得知自己的出生地,习萍决定和丈夫去一趟永昌县焦家庄乡楼庄子村者来寨。

葛建军临走前,上网在百度里输入了者来寨这个词,网上的资料显示:公元前53年,罗马执政官兼叙利亚行省总督克拉苏决定组织一支庞大的军队进攻安息,即今天的中东地区,试图继续扩展罗马帝国的版图。军队在安息腹地,即今天的叙利亚地区,遭遇了安息轻骑兵的攻击。在这次战役中,罗马军团惨败,元帅克拉苏被斩首。一支1000余人的士兵成功突破重围,他们沿着河西走廊,走走停停,最终来到了中国甘肃境内,在那里成为匈奴的专业雇佣兵。没想到运气不好,第一场战斗便遭遇了汉朝名将陈汤率领的重骑兵部队,成为汉朝的俘虏。

摘自《民情》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

QQ签名:心灵的晴雨表

QQ签名,看心情随时换,跟换床单似的,可以“很傻很天真”,也可以很招摇很愤青很智慧……中国文字的伟大之处,是可以做心药,寥寥几句甚至几字,就可以淋漓尽致自己的情怀甚至信念,从而保健了红尘里飘摇的这颗复杂心。

漫画家朱德庸说,每天上班八小时是本世纪人类生活史上的最大发明,也是最长一出集体悲剧。你可以不上床,你可以不上网,你可以不上当,但你就是不能不上班。要颠覆无生里诸如“上班”这样的呆板而无奈的理所当然的“铁律”,就尽量仪式化地表达出一些你的不同或者不凡,通过QQ的“个性签名”,给自己一些不一样的声音。

一般而言,有四大群体个性签名体系,我们一起来分享它们不一样的广告效应与心理疗效。

愤青型

人心里都有些破坏欲,愤青的一些疑似玩世不恭地颠覆约定俗成的俏皮话式的QQ签名,可达成这样革命性的快感,满足叛逆的心理,也给自己一些心灵的缓冲草坡,少一些尖锐的撞击与伤害,带来意外的会心一笑的觉悟,用智慧缓解焦虑——

鄙视我的人这么多,你算老几?废话是人际关系的第一句。是金子,总会花光的。

别人的钱财乃我的身外之物。以后不要在我面前说英文,OK?

穿别人的鞋,走自己的路,让他们找去吧。

真正可怕的是对牛弹琴,而是一群牛对着你弹琴。

文青型

人心里总有些风花雪月的绮思与浪漫需求,当然也可以异化成莫名的忧伤与惆怅。它需要抒情需要表达,用独特的词句说出来,好像是自寻烦恼,其实是释放压力——好好活着,因为我们死很久很久……

爱情就像两个拉着橡皮筋的人,受伤的总是不愿意放手的那一个。

看那红尘万丈,想这寂寞流年。誓,言,二字都带着口字,可终究是,有口无心。

那些日子,那些人。那些过程,那些疼……

多谢你的绝情,让我学会死心……

智青型

这是一种励志形态的句子,给自己正面的警示、启示与暗示。智慧的力量,在“智”青心目中化作甘泉,时时滋润浮躁或者干涸的心——

办法总比困难多。如果不能做太阳,就做一颗小

芥子

古时候有一位国王,他下令让人为自己写一部历史。一部十卷本的历史写完了,国王不满意。压缩为五卷本,国王还是不满意。他最后的历史缩写为“他诞生、生活、死亡”。

这个国王是一粒伟大的芥子。我们应该仰望他,而同时我们也应该再次读一个古老的故事,这个故事记载在《犹太教法典》里:一天智者科尼在路上看见一个人在种角豆树。他问:“这树多少年后才能结果?”

那人回答:“七十年。”

智者又问:“你相信,你还能活七十年吗?”

那人答道:“我在世上见过角豆树,像前人为我栽树一样,我也想为我的后人栽树。过去有人为我劳动,为什么我不该为未来劳动呢?”

我们是芥子,但我们每一个人都是带着自己的秘密使命来到世上的。也许我们都可以无畏地在自己的墓碑上刻下:“他诞生、生活、死亡。”

摘自《闲情偶拾》

后来,西汉王朝专辟补连山下,即今永昌县的者来寨,将这些战俘予以安置。从此,这些罗马人以耕牧为生,与华夏民族相互融合……

近年,英国牛津大学中国历史教授霍默·达布斯通过大量史料,确定者来寨人是罗马人的后裔。中央电视台和《中国国家地理》对此也有大量报道。名不见经传的者来寨,原来藏着这样巨大的传奇。

葛建军和习萍来到永昌县城南街头。他们几乎不敢相信自己的眼睛,村子里随处可以遇到具有典型西方人特征的牧民!身材高大、鼻梁高耸、眼睛深陷、毛发或金黄或深棕……葛建军搂着妻子笑了:“原来你就是这个异族的女孩!”

葛建军马上给医生打电话,医生笑着说:“这就对了。习萍的母亲是黄种人,决定习萍五官特征的是来自母亲的显性基因,所以她的欧洲特征不明显,而到儿子这一代,他血脉中欧洲人的特征又成为显性,所以你们的儿子就成了‘外国小男孩’了。”

回家的路上,葛建军和习萍的心结已经彻底化解,他们迫不及待地想回兰州,抱一抱亲爱的儿子,他是上天赐给他们最好的礼物。

星星,但记住要让自己发亮;如果不能做一棵大树,那就做一棵小草,但要使自己茁壮成长。

造物而不为物所困,寻爱而不为爱所累。

每天早上起床都要看一遍《福布斯》富翁排行榜,如果上面没有我的名字,我就去上班……

人最好不要错过两样东西,最后一班回家的车和一个深爱你的人。

我们都看错了这个世界却说这个世界欺骗了我们。

年轻就是在一个阳光灿烂的下午,一个人跌跌撞撞地笑,也深深刻刻地痛!

嬉青型

一些无厘头的自我调侃,带点戏谑,甚至黑色幽默,是最痛快的心门开放——

80后的人,在爱情上,要么大师,要么白痴;而我,属于后者。

怀才就像怀孕一样,要时间长了才能看出来。

小时候我以为自己长大后可以拯救整个世界,等长大后才发现整个世界都拯救不了我。

这个世界上最愚蠢的一个问题是:为什么你不爱我?

几十个美女说我帅,我没承认,她们就用砖头砸我,说我虚伪。

我和老婆关系可好呢,她从来不欺负我。

麻雀很纳闷,谷子明明在地上,鹰为什么往天上飞呢……

人生就是在雨天的时候打着一把破雨伞,虽然不是很好,但是也不会很糟。

摘自《深圳青年》

我又看了看表,说:“三点三十二分。”

摇上窗玻璃之后,我的睡意更浓了,可我怕有人再敲窗玻璃问我的时间,赶紧掏出笔在一张白纸上写了几个大大的字:“我不知道现在几点了。”然后贴在玻璃上,再次睡了过去。

这次我睡得很香,可最终还是在梦中听到了敲窗玻璃的声音。我勉强睁开眼睛,是一位老大爷。不得已,我只好又摇下窗玻璃,老大爷笑吟吟地对我说:“小伙子,我告诉你,现在是四点零五分……”

摘自《喜剧世界》