

有助于睡眠的十种食物

1.温奶 睡前喝杯温奶有助于睡眠的说法早已众人皆知,因为牛奶中包含一种色氨酸,它能够像氨基酸那样发挥镇静的功效。而钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸。将温和的牛奶盛在奶瓶中,那更会带给你一种回到幼年的温馨之感,轻轻地告诉你“放松些,一切都很好”。

2.香蕉 蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”,它除了含有丰富的复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色胺之外,还富有能使肌肉放松的镁。

3.菊花茶 菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选,主要是因为其柔和的镇静作用,是凝神静气的最佳天然药方。

4.蜂蜜 大量的糖分具有兴奋作用,但是少量的葡萄糖能够适时地暗

示大脑分泌 orexin(苯基二氢喹唑啉),这是一种新发现的与思维反应相关的神经传递素。所以滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中也是有助于睡前放松的。

5.土豆 一个小小的烤土豆是不会破坏你的胃肠道的,相反它能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果混合温奶做成土豆泥的话,效果会更加棒哦!

6.燕麦片 燕麦是很有价值的睡前佳品,含有富足的N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗谷类,加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。试试大口大口地用力咀嚼,足以填补你的牙洞了。

7.杏仁 杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁。所以吃少

量的利于心脏健康的坚果也是催眠的又一妙招喔!

8.亚麻籽 亚麻籽可称作“振奋情绪的天然食品”,富含Omega-3和脂肪酸。当你的生活遇到阻碍,情绪低落之时,不妨试着在你的燕麦粥里放入两大匙的亚麻籽,也许会产生意想不到的效果。

9.全麦面包 一片吐司,搭配茶和蜂蜜,能够帮助人体释放一种胰岛素,这种胰岛素能够使色氨酸达到人脑并在那里转化为复合胺。就好像有人在耳边低语:“是时候睡觉了喔”。

10.火鸡 每到感恩节,人们都能打上香香的盹儿,这些都归功于火鸡,它被认为是色氨酸的最好来源。但是这也只是现代民间传说而已。当你的胃基本处于空腹状态而非饱腹,有相当的碳水化合物而非大量蛋白质时,色氨酸就会开始工作了。深夜在若干全麦面包上放上一两片薄薄的火鸡切片,也许你会在厨房就开始你的睡眠之旅。摘自《中新网》

而在忙碌紧张的时刻,则忙而不乱,有张有弛,仍不抛弃某些生活的雅趣。这种吃紧时忙里偷闲,悠闲时居安思危的“时间状态”,是一种艺术,一种成熟,是生命投放目标明确后的沉静与稳重。如果你的生命投向尚无目标,那么或“忙”或“闲”都可能没有多大实际意义,只能说每天都在“过日子”而已。

徐特立老人说过:“鲁迅认为妨碍别人工作时间为谋财害命,我也为自己浪费时间就是自杀,尤其是浪费休息时间,直接威胁着生命。”现今人类对浪费时间的现象早就习以为常,不仅有人优哉游哉,把自己的时间看成不值一文的流水,更有大量的社会活动与拖拉式的服务,平白无故地掠夺人们宝贵时光,如应付差事的大小会议,画蛇添足的检查评比,走马观花的学习取经,形式主义的各类教育等,还有就医、乘车、取款、购票等没完没了的排队,以及各类遥遥无期的审批,各类欲望不能的迎来送往……这些大多属于耗时无用的活动,十有八九可归结在鲁迅先生说的“谋财害命”一类。

美国著名诗人朗费罗在《海波里昂》中说:“时间是什么?是日晷上的投影;是钟鸣;是沙漏;是日日夜夜,是春夏秋冬;是月,是年,是世纪——这些都是时间的公断而可见的标志和尺度,不是时间本身。时间是人的生命。”摘自《石身日报》

时间 从来不吭一声

世界上最重要的财富是人,人最宝贵的是生命,计算生命长度的是时间。由此推论:时间就是生命。

人的时间状态,从总体上讲,大致可分为“忙”与“闲”两种。不论高端与平民,基本上就是在“忙”与“闲”的交替转换中度过的。

逝者如斯夫,不舍昼夜……

时间有情亦无情。说它有情:它对每个人都给予平等的享受;说它无情:它总是一掠而过,一去不回头。

有人说:时间是人间最公平、最慷慨、最无私、最友善的朋友;也有人说:时间是人间最严峻、最薄情、最怪吝、最易逝的窗前过客。我以为,从不同角度去认识、看待,这两种说法都没有错。

当人们回顾往事时,往往发现自己很少有科学地安排运用时间的情形,时间常常在你不经意中流淌而去,生命也随之远逝。人的悔恨、懊丧大概没有超过对时间的留恋?

随着年龄增长,人们愈发认识到时间的珍贵,愈发对虚度光阴由衷的忏悔。时间本身总是少言寡语,不论你是善待它,或冷落它,甚至戏弄它,它既不恼怒,也无责怪,从来不开口。那些不珍惜时间的人,当他们衰

老的时候,如果盘点一下时间给他们留下了什么,这时会猛然发现,时间留给他们的只是徒有其数的假牙,白而无光的须发,七尺之躯,三尺之志。或许这时候他们才认识了一个人类早已重复过千年万代的真理:“寸金难买寸光阴”。

古人说:“天地寂然不动,而气机无息稍停;日月昼夜奔驰,而光明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思,忙处要有悠闲的趣味。”天地看上去似乎无声息、无动静,其实充盈在内部的阴阳之气无时不在运动;日月虽然昼夜不停地运转,但它的光明却万古不变。所以君子在闲散时要把握住时间,充实自己,繁忙时要放松心情,使自己保持适当地悠闲。

这里说的“忙”与“闲”,既指的是微观,更指的是宏观。所谓宏观,就是指生命的投放方向已经明确,闲时忙时都在为到达这一目标积蓄力量,只是在向这个目标进军的过程中,有轻重缓急与隐现明暗之别。忙是有的积累下一些悠闲之际,以养精蓄锐;闲是休养生息,从而更有实效地去忙。当你闲暇无事时,要心存应变之念,不能放松了“紧迫感”这根弦儿。

非常男女

爱情死于细节

苗向东

在痛苦中接受了离婚请求。离婚后白求恩靠自己发明的新疗法以及坚强的意志奇迹般地痊愈,他出院后做的第一件事就是给法兰西丝发了一封电报:痊愈,对你感情依旧。法兰西丝很快地回到了他身边,有了这样生死离别的考验,按说白求恩和法兰西丝的爱情应该坚不可摧了。

可是,某天下午,法兰西丝打开冰箱看见一段肠子。她以为是丈夫买回来的猪肉,不料白求恩看到后跑过来喊:“别动!那是人的肠子!”法兰西丝花容失色,白求恩却不以为然地说:“这有什么呀?牛、羊等动物的器官你不也吃过?”类似的事发生几次之后,法兰西丝终于无法忍受,他们友好地办理了离婚手续。

爱情是复杂的,在时间的考验下,细节上的日积月累能让人崩溃,就像巨浪冲不垮堤岸,小小蚁穴却可以让其坍塌。一滴水可以折射太阳的光辉,这个道理也可以用在爱情上。成就爱情的也往往是一些细节,毁掉爱情的也往往是一些细节。爱与不爱,都在一些毫不起眼的细节中体现出来:归家时有没有一声招呼,点菜时有没有考虑对方的口味,过年时各自的晚辈有没有得到数目一致的压岁钱等。而分手的原因可能仅仅是看不惯他抖腿的样子,听不

得他吃饭时嘴巴里发出的不雅声音,抑或受不了她对小贩的刻薄……

据调查,女人“恶习”排行榜如下:太懒,脏衣服堆成山,上星期的碗还没刷,屋子乱得插不下脚;偷看爱人短信,过分查勤,无论他在哪儿,不管他是否在加班,她的电话总是如影随形,开口三句话肯定是“在哪儿呢”“干吗呢”“跟谁呀”;太娇气故作,结婚后饭不会做了,屋子不会收拾了,就连出门逛街,也不会拎东西了;钻钱眼儿大,她自己的钱,一分钱看得比天大,老公的钱,就应该无条件奉献给她用……

男人“恶习”排行榜,不洗脚就上床,逼着他洗脚就跟要他的命一样;不掀马桶垫圈,小便溅得哪儿都是;抠脚丫、挖鼻孔,能把这两个动作做得旁若无人,尤其是公共场合,简直丢死人了;大话精,明明自己没什么本事,偏偏吹得震天响……

千万别小看了这些细节。两个人恋爱了,决定牵手过了一生,你依我依之后,扑面而来的肯定是平常生活中的一件件琐碎小事。如果身陷爱情中的人都是盲目的,那么生活中的这些细枝末节又让他们复明了。

但在人的一生中,爱情只是鸿篇巨制的开头,有血有肉的具体情节则需要一个个细节来填充,但凡某个细节是另一半不能忍受的,轻则影响你婚姻的幸福度,重则让你的婚姻之船就此搁浅在沙滩上。所以,若想婚姻稳定、家庭幸福,就从细节之处的改变开始吧。摘自《中外文摘》

得他吃饭时嘴巴里发出的不雅声音,抑或受不了她对小贩的刻薄……

男人“恶习”排行榜,不洗脚就上床,逼着他洗脚就跟要他的命一样;不掀马桶垫圈,小便溅得哪儿都是;抠脚丫、挖鼻孔,能把这两个动作做得旁若无人,尤其是公共场合,简直丢死人了;大话精,明明自己没什么本事,偏偏吹得震天响……

千万别小看了这些细节。两个人恋爱了,决定牵手过了一生,你依我依之后,扑面而来的肯定是平常生活中的一件件琐碎小事。如果身陷爱情中的人都是盲目的,那么生活中的这些细枝末节又让他们复明了。

但在人的一生中,爱情只是鸿篇巨制的开头,有血有肉的具体情节则需要一个个细节来填充,但凡某个细节是另一半不能忍受的,轻则影响你婚姻的幸福度,重则让你的婚姻之船就此搁浅在沙滩上。所以,若想婚姻稳定、家庭幸福,就从细节之处的改变开始吧。摘自《中外文摘》

影子。男人心疼不已,觉得女人已闪耀着母性的光辉。好在男人正决定如果二者只能保一要保住女人时,儿子顺利出生。

男人与女人省吃俭用上上了房,但仍欠了一大笔债,因而装修时,一切从简。那天,男人在外头遇上麻烦了,从小区门口,女人正在阳台上收衣服,每收一件就抖三下。夕阳正要落山,余晖照在女人的身上,镀上一层金黄。男人停下脚步,看呆了。女人把落在脸上的头发捋到耳后,不经意间,她看到了站在楼下的男人,原来专注的表情一下子如花绽放,并向男人挥手。就在那一瞬间,男人满心的阴霾一扫而光。

其实,最让人感动的,往往不是那些山盟海誓的语言和惊天动地的举动,而是在那些平凡的日子里不经意的一个个瞬间。摘自《桂林晚报》

淡一点更长久

朋友李君为人实在热诚,朋友有事,他都不遗余力地帮助。他办了一个英语培训班,教得很出色,很多同学、朋友把孩子送来。至于学费,李君一分不收。大家都很不好意思,一位朋友说:“学费少收些,就够意思了。”

李君笑着说:“我自己办的班,收不收费自己当家,甭客气。”

妻子劝他:“对孩子的孩子少收费,看出关系近就可以了。这么多孩子不收费,时间长了,培训班能办下去吗?”

李君说:“他们都和我关系很好,怎能收钱?”

那些被免学费的朋友觉得不好意思,会给李君的妻子、孩子买东西,想通过这种方式补偿李君。可他全推出门,说:“这样做太见外。”按理说,以李君这样热诚实在的脾气,朋友越来越多才对。可是,他的朋友却越来越少。后来,听说了他的一些事,才明白个大概。

李君有个跑运输的亲戚,有一次,因违规被交警队扣了驾驶证。李君的朋友小胡当交警,小胡的孩子在李君培训班学习。李君给小胡打电话求他帮忙,小胡说,自己和扣证的交警有些过节,帮不了。李君为此不太高兴。过了一段时间,另

一位亲戚被扣了驾驶证,李君再次给小胡打电话,小胡带着歉意说:“这次要求特别严,拿不出来。”李君有些伤心,于是渐渐疏远了小胡。

李君的问题在于,他对别人太“浓”。一般人都会有这种心理:自己对别人付出多少,总希望得到对方相等的回报。但并不是每个人都能做到和你的付出对等起来,这时,就会引起你对朋友的失望,乃至放弃这份友谊。

人际关系还是淡一些好。如果李君对朋友的孩子不是免费,而是减一点学费,这样,他们的关系就“淡”了些。在李君有求于小胡时,也不会对他期望那么高。太浓,你累,别人也累,友谊必不长久。淡一点,双方互留空间,人家舒适,自己心里也舒适,既可互相帮助,又能互相宽容,友谊反而更长久。摘自《百姓生活》

即被吓坏了。

短暂的停顿之后,突然,和我们在一起的向巴大声地对大家喊:“快!立即向四周分散!”说时迟,那时快,几个聚集在一起的同事立即快速地向四周分散出去。

危机解除了,我心惊胆战地回到岸上,大口地喘着粗气。

事后,我疑惑地问向巴,我说:“那一天,当危机发生时,你们大家为什么要向四面八方走呢?”

向巴笑了,说:“其实,这个道理很简单,当大家在一起时,冰面在一点上承载的重量很大,就会诱使冰缝向我们这一侧过来,那样,我们大家掉进湖里的就可能就会增大;而大家向四面跑开,就会及时分散冰面承载的重量,反而能把危险降到最低!”

听了向巴的话,我心里“咯噔”一下,我突然想起了5岁那年和父亲发生在家乡水库里的一幕,我想,久在东三省打工的父亲,也一定深谙这个道理吧?可是,我却一直没有给他一个解释的机会。

后来,我读一本书,看到过一篇写落叶的文章,那篇文章说:“如果,落叶乔木上所有的落叶执意不离枝头,依然要顽强地活着,生长,那么,到了寒冷的冬季,整棵树都有可能被冻死。”这句话,让我明白了一个道理:有时,相拥在一起,并不是真正的爱,为了大树,叶子决绝而去,那不叫无情,而是一种更深层次的爱。

摘自《知识窗》

ZHENGZHOU DAILY

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

关上心灵驿站

我认识一位女友,她明明知道自己的心对那个男人来说就是一个驿站,却心甘情愿地将那个驿站收拾得纤尘不染,然后静静地等待着男人的路过。这让我想起大学时代流行在校园里的一句诗:“不管你不爱我,反正我爱你。”这不正是她的真实写照吗?

最近,身边的一位朋友也身陷情感的煎熬中,相恋多年的恋人又一次提出分手。其实,两人早已是分分合合数次,每次都分得那么决绝,每次又合得那么缠绵。这一次

更是前所未有的彻底;购物分得一清二楚。可是,不出一个月的时间,又开始重复“惊人相似的一幕”。别说自己,就是身边的朋友们看着都说累。问他们为什么要这样折腾?得到的回答是:“没办法,他已经烙到我的心里了。”

又是个“不管你不爱我,反正我爱你”的主。

看来,有时候“心里有你”也并非是一件好事。太往心里去,往往受伤的不只当事人一个。毕竟心

的容量有限,只能容得下一个深爱的人,装的人多了,自己的心会受不了,装进去的人也会很受伤。而且,你装进心里的那个人,必须得愿意久居在你心里,不然,也是两者俱伤。看来,只要是“往心里去了”,受伤都是难免的,只是程度不同而已。

作家饶雪漫曾经送给早恋的中学生一句话:“喜欢的歌静静地听,喜欢的人远远地看。”在我看来,这句话同样适用于红尘中的熟男熟女们。学会放手,学会释怀。生命自顾自地流去,若是无能为力,那就由它去吧。

怀中心抱月,心中不留人。自己不要伤害自己,还有谁能伤害得了你呢?

摘自《知识文库》

降伏白马王子

李松

那么,我的问题就是:为什么女弱男强的故事才是浪漫的呢?为什么女人只有“被选择”、“被爱慕”、“被拥有”才是快乐的呢?

答案是:因为自卑。因为自卑,所以需要通过“被选中”来证明价值。在势均力敌的爱情中,女人总是比男人更容易不安和忐忑,即使是富甲一方的灰姑娘,在迎接落魄王子的爱情时,可能心里也会想,呀,一会儿脱了衣服他就要看到我的萝卜腿了!

在珍爱网的情感加油站里,每天都有很多会员发帖倾诉自己的苦恼。一位“20岁的普通上班女”在帖子里写:“他是众多女孩心目中的白马王子,而我喜欢把他比作是一只高高在上的雄鹰,他与一般人不一样,无论他做什么,想什么他都与别人不一样。在我身边,没有一个男孩可以比得过他,尽管那些男孩也很优秀,但还是无法与他相提并论!”

而一位35岁的男人给她的女回复是:“男人最爱崇拜自己的小女孩了,涉世不深,小花招就能把你骗得神魂颠倒,相信他现在一定心里乐开花啦。”

估计这样的故事没有女人爱看,因为太不浪漫了。

你看,男人们的思想可比童话现实多了。你眼中“高高在上的雄鹰”,可能只是院子里一只神气的大公鸡而已。

在婚恋市场中,在情感面前,人人都是平等的。无论是血统高贵的王子,还是炉灶边的灰姑娘,你有选择的权力,我亦有拒绝的权力。你我都必须先是一个“人”,其次才是“男人”和“女人”。如果一方自甘卑微,那么另一方就必然习惯低头俯视,这样的感情,只适用于皇上和后宫。

如果你想“高攀”上一位王子,那么,首先就不能将自己定位为“灰姑娘”,你的价值只能通过他来体现,那么在他的眼中,你又有何价值呢?

其次,不要让光环赐予他太多的权力。真正的王子为了找老婆,也是拿着鞋子东奔西走。在感情的互动中,身份地位从来都不能抵消真诚的付出,当一段感情只有一方付出,而被另一方视为理所当然时,双方已经是不平等了。

最后,崇拜的感情历来不长久。当你不能平等地看他时,他也不会平等地看待你;你感激他从芸芸众生中选择了你,他也会觉得自己功德无量,救你于水火;你觉得自己好幸运,他会越想越觉得自己亏本了。

如果你爱上一位王子,那么请像对待一位普通男人一样对待他。

摘自《女友·家园》