



六招快速“冰镇”肌肤

1. 随身携带保湿喷雾

在烈日与酷夏的考验下,肌肤最渴望清凉舒爽的感觉。在干燥的办公室里,用喷雾补水最快捷方便。如果选择了有抗敏效果的喷雾,即使被日晒后的肌肤,也能轻松舒缓紫外线的伤害,让肌肤在最短的时间内变清凉。

2. 保湿面膜,给肌肤的清凉大餐

夏天敷面膜绝对是一种享受,尤其是从冰箱里拿出冷藏后的面膜,敷在脸上,让你感觉凉凉的,很清爽。保湿面膜还能快速、充足地为肌肤补充水分,对晒了一天的肌肤而言,绝对是超值的享受。

3. 清爽身体乳,全身清爽你的肌肤

印象中的身体乳,一直是很油腻,夏天真的需要涂抹吗?当然!现在很多品牌推出了混合柠檬、橙子等水果香的清爽身体乳,在炎热的季节,绝对能让身体体会自上而下的清爽感受!

4. 拒绝浓艳型香水,营造清新氛围

如果在夏天你还执迷不悟地用味道浓郁的香水,那么不仅是给自己找不痛快,每一个从你身边经过的人,也一定会捏起鼻子、皱起眉头。赶快给自己选一款带有水果味道的清甜型香水吧,让你在炎夏做个甜美纯真的女子。

5. 早晨洗发,醒脑提神一整天

其实,选择在清晨洗发有很多好处,提神醒脑不说,头发也比较容易自然风干,散发淡淡洗发水香气的发丝会给你带来一天的好心情。因此,选择洗发时,也要从味道着手,含薄荷等清凉成分的洗发水,不仅可以振奋你的精神,也可让你一天都身处清新爽神的淡香中!

6. 精油按摩,缓解夏日烦躁情绪

在盛夏高温天,你我都很容易出现情绪失控的状况,尤其是室内室外温差很大,令人难以迅速适应,这个时候,如果你抽出2分钟时间,用芳香精油轻轻按摩太阳穴部位,绝对可以舒缓情绪,让你全身都很清爽。(新浪)

“冬眠离婚”让爱死而复生

“冬眠离婚”是指对离婚作“冷处理”,是一种新型的婚姻处理方式。

前段时间报纸上有一则消息,说一对夫妻,丈夫游手好闲,滥赌成性,妻子数次规劝,他仍置之不理,毫无悔改之意,妻怒而提出分手。然而,经过“冬眠离婚”这个缓冲期后,双方竟然和好如初。

在生活中,这样的事情经常发生,气头上,谁怕谁?夫妻二人毫不相让,寸土必争,别说离婚,就是丢了性命,也毫不顾惜。

对别人或许并不会这样针锋相对,但对所爱的人则不同,俗话说,爱之深,恨之切。

盛怒之下到法院提出离婚,实际上带有冲动和斗气心态。“冬眠离婚”则给爱一个缓冲期,三至五个月不用尽夫妻的责任和义务,相对有了自由的空间,在双方都不介入彼此生活的情况下,忽然有了一种心灵上的孤单和对往昔相恋的怀念,冷静下来之后,彼此开始检讨自己。妻认为,是自己在丈夫做生意失败时关心不够,使他迷失了生活的方向,因而迷恋上赌博。而丈夫也认识到了自己的错误,知道自己对家庭、对妻儿没有尽到责任,导致妻子怨气冲天。

站在理性的角度,在婚姻的“冬眠期”里,重新回望婚姻,



除了认识到自己的不足,也会想起对方的好处,这符合人之常情,也符合心理上的接受过程,婚姻慢慢地起死回生,双方终于继续携手围城之旅。

“冬眠离婚”就像绿茵场上足球裁判发下来的一张黄牌,除了起到警示的作用外,还给

你一个冷静和清醒的机会,让反思站在一个理性的高度,如果实在无法缓冲和修补婚姻中的漏洞,那么再罚红牌离场,也为时不晚。在尽可能的情况下,做到不后悔,同时也为社会的稳定增添一点有利的因素。

(付蕾 孙秀清)

爱情像筷子

男人是一根筷子,女人是一根筷子,两根筷子有缘被握在一起,成为一双筷子,那就是爱情。

一双筷子,必须心往一处想,力往一处使,才能把可口的食物夹起来,轻松送进我们的口中。男人和女人,少了哪一个都不行。一根筷子,只能蘸一点点卤汁,永远无法捕捉到生活的真正滋味。而三根筷子呢?除非是想参加挑战栏目,否则,谁也难以驾驭!爱情也往往如此。

一双筷子,必须有一个支点。想让两根毫不相干的筷子牢牢地夹住食物,其中一根就

应该放低姿态,给另一根筷子一个有力的支点。手指的力度只是一个小小的技巧,爱情往往也需要一点点技巧,但心灵的默契配合才是根本。

爱情像一双筷子,而不是剪刀,剪刀过于尖利,总是要剪破,剪刀的心中没有温情,爱情需要营造,需要呵护;爱情像一双筷子,而不是老虎钳,老虎钳的力量可谓不小,可是,它的控制欲太强了,爱情需要温柔,需要体贴。

筷子有很多种,有竹制的,也有木制的;有塑料制的,也有象牙制的;此外还有金制的、银制的。人也一样,

人没有贵贱之分,却有文化的差异,习性也各不相同。一根筷子长,一根筷子短,不行;一根筷子粗,一根筷子细,也不行。看看自己是怎样一根筷子,也许可以帮助你茫茫人海中,尽快找到自己的另一半。

爱情之所以像一双筷子,最根本的一点在于,两个人之间谁也离不开谁,为了生活,永远不离不弃,总是在一起品尝生活中的酸甜苦辣,共同承担着人生的风风雨雨。

这不正是美好爱情的共同特征吗?

(据《上海家庭报》)

把妻子当成“明星”培养

她婚前也是一个相当有追求的女子,婚后,在大家庭的生活压力下,在照顾孩子的疲倦中,在沉溺于电脑游戏的丈夫的忽视中,渐渐地迷失了自己,变得不满、唠叨、邋遢,夫妻之间陷入一种恶性循环的怪圈,终于有一天走上了分手的道路。

离异不久即听闻前夫又娶到一位年轻貌美的女子,她也开始了重新选择。很幸运,她遇上了一位懂得欣赏她的男子。那男子非常善于挖掘她的优势,培养她的上进心。在他的督促下,她重拾丢弃多年的笔,在文学创作上有了长足的进步;在他的影响下,她爱上了运动,为健康、为美丽,每日运动不辍;在他的帮助下,她懂得了具备内在美也无需排斥外在美;他还帮她挑选衣服,为她的美丽锦上添花,让她从此抬头挺胸,成熟自信。有同事惊叹:你,



比初婚之前还要漂亮!闻言,她只是莞尔一笑,她知道这一切该归功于他。

愚蠢的男人折磨女人,让女人颓废;聪明的男人关爱女人,让女人美丽。而美丽让女人自信,自信让女人宽容,宽容让

生活美好,最终受益的还是男人。

如果你不想自己坐在家看球赛,而身边的那个女人蓬头垢面,不修边幅,嘴里吃着零食,跟身为NBA“粉丝”的你抢电视遥控器并因此而争执的话;如果你不想参加朋友聚会,却遭来无端的猜疑的话;如果你不想与某位女士偶尔说上几句话,却被她撞见,遭到哭闹上吊威胁的话;如果你不想抱怨她日渐变成腰若水桶、唠叨不休的黄脸婆的话;如果你不想摇头感慨:当年,令人情不自禁喜欢上的那个善解人意、温柔多情的可爱女子哪儿去了的话……

那么,将她当作“明星”一样培养吧,让她内外兼修,面对越来越高的回头率,越来越愉悦的家庭生活,你还会抱怨老婆是别人的好吗?

(张兰)

巧布“窗帘阵”为您抵高温

除了玻璃、门窗和空调可以将烈日和热空气挡在窗户以外,窗帘也是不可或缺的清涼主角。抵挡高温的关键在于阻挡阳光,但太阳可不会乖乖地原地踏步走。这个时候,你需要在东、南、西、北四个方向分别布下“窗帘阵”。挂上合适的窗帘,不但能阻挡猛烈的阳光,还能为居室留下足够舒适的自然光。这个学问,与阳光照射的方向有关,更与窗帘的颜色、厚薄、质地有关。

东窗:享受第一缕阳光
选择:百叶帘和垂直帘

东边房间窗户的光线总是伴随着早晨升起的太阳而射入,所以能迅速地聚集大量光线,气温由夜晚的凉爽快速地转为较高的温度,热能也会通过窗户金属边框迅速扩散开来,因此,可以选择具有柔和质感的百叶帘和垂直帘,它们具有纱一样的质感,并能通过淡雅的色调调和耀眼的光线。

这一朝向的窗帘除了需要适应快速变化的温度,还需要在厚薄上拿捏准确,太厚则显阴暗,太薄则刺激眼球。东边的窗帘要能为早上醒来的主人准备柔和的光线,避免受到耀眼的阳光的刺激,享受一天里第一缕美好的阳光。

南窗:防止大量紫外线
选择:日夜帘

南边的窗户一年四季都有充足的光线,是房间最重要的自然光来源,能让屋内呈现淡雅的金黄色调。但是,自然光含有大量的热量和紫外线,在炎热的夏季,这样的阳光显得有些多余。因此,目

前比较流行的日夜帘是一个不错的选择。白天的时候,展开上面的帘,不仅能透光,将强烈的日光转变成柔和的光线,还能观赏到外面的景色;拉起下面的帘,强遮光性和强隐秘性让主人在白天也能享受到漆黑夜晚的宁静,满足全天的光线环境。

选择窗帘时,要能防晒、防紫外线,能将光线散发开来,有助于保护室内家具。如果你喜欢的是布艺窗帘,则一定要考虑纱帘和遮光帘的搭配使用。

西窗:拒绝西晒保护家具

选择:百叶帘、风琴帘、百褶帘、木帘、布艺窗帘

西晒使房间温度增高,尤其是炎热的夏天,窗户应经常关闭,或予以遮挡,所以应尽量选用能将光源扩散和阻隔紫外线的窗帘,给家具一些保护。百叶帘、风琴帘、百褶帘、木帘和经过特殊处理的布艺窗帘都是不错的选择。

强烈的阳光,会损伤家具表面的色彩和光泽,布料也容易褪色。注意选择经过特殊处理的窗帘,它们可以使阳光在上面产生折射,而减弱光照的强度。

北窗:享受自然光线
选择:百叶帘、风琴帘、卷帘、布艺窗帘

北向的窗户透过的光线十分均匀和明亮,是最具情调的自然光源之一。

为了使这种情调能够充分保留,百叶帘、布质垂直帘和薄一点的风琴帘、卷帘以及透光效果好的布艺窗帘,都是比较不错的选择。(家装)



选房应重视楼间距

汶川地震牵动着国人的心。面对灾难,我们应该重视一个非常重要的问题——房屋的防震问题。这次汶川地震,我们看到:一些房屋的整体结构保持完好,没有大的问题,而另外一些房屋则完全成为废墟,人员伤亡惨重。之所以造成这种差异,就在于房屋的抗震能力不同。

房屋的设计、结构、材料、功能设置、施工管理等问题都将对其包括抗震在内的安全性产生重大影响。但现在由于有关法律中对房屋抗震方面没有强制性规定,而房屋抗震要求将直接导致房屋建设成本大大增加(增加3%左右),因此,房地产开发

商对提高所建房屋的抗震性能方面积极性也不太高。

地震是不可避免的,但在设计上可以有一些预防措施。通常地震对房屋的影响基本上是房屋上部的1/3处,这个部位容易倒塌。要防止地震的破坏,通常对房屋的楼间距有要求,间距越大,越可避免房屋倒塌时造成对其他人、物的伤害。按照国家制定的抗震标准,房屋倒塌后,要留有4.5米的紧急疏散通道,不能把路堵住,以利人员疏散。

汶川大地震为提高房屋抗震能力敲响了警钟,我们选购房屋时要重视楼间距。(冯重青)