

都市下午茶

主持人:淑怡 邮箱:jiaшипindao@163.com
博客:http://huixinrexiang.blog.163.com

初夏， 给肌肤撑起保护伞

上期茶友求助

紫灵来电说,初夏的太阳火辣辣的,照在身上脸上比炎炎夏日都炙热,她想请教下午茶的朋友,初夏如何保护肌肤不受紫外线的伤害?

茶友分享:

我一年四季都涂抹防晒霜,秋冬的防晒系数是15的,春夏则换成30的。我的体会是,坚持涂抹高品质的防晒霜是抵抗紫外线最方便的方法。物理性的防晒霜对肌肤的伤害较小,我推荐雅漾、理肤泉、斯塔芙等药妆品牌。

——细红

天气转暖后,我便在冰箱里放一瓶矿泉水,回家后倒在干净柔软的小毛巾上,敷在脸上可以迅速给皮肤降温,预防炎症。等皮肤降温后,用凉水和温和的洗面奶洁面后,涂抹晒后修复霜。

——李小未

选一款超大的太阳镜吧,可以遮住半张脸的那种,如果再配一款超大帽檐的太阳帽就更好了。我不信任防晒霜,再说防晒霜对皮肤有伤害,所以我喜欢用遮挡的方式防晒。

——肖然

口服葡萄籽有很好的防晒效果,可以消除皮肤因日晒导致

的炎症,还可以预防色斑。再就是每天吃一个西红柿也有不错的防晒效果。我习惯每天早上用料理机把西红柿打成汁,加点蜂蜜,既润肠又护肤。

——静雨

增加肌肤的抵抗力是根本。每晚8点到10点肌肤吸收护肤品的能力最佳,所以要充分利用好这段黄金时间来护肤。11点以前一定熄灯睡觉。熬夜,尤其是看电脑熬夜最伤皮肤。可以口服点维生素C和维生素E,对保护皮肤都有好处。

——海鸥飞

初夏肌肤不适应时,可以用矿泉水洗脸,用橄榄油洁面对皮肤没有伤害,而且能洗得比较干净。洁面后,可以拍点矿泉水,或用矿泉水泡个纸膜敷脸5分钟,最后涂抹维生素E保养。一定不要用太多的护肤品,造成皮肤的负担。我一般晚上都是只涂点维生素E,效果又好,还特别便宜。

——宋女士

包包里备一支芦荟胶,皮肤不舒服时,随时涂抹,芦荟对肌肤的修复能力是肯定的。皮肤发红发痒时,立刻涂抹,能迅速止痒。我体会到春夏时节喝咖啡对皮肤特别不好,最好喝清淡的绿茶,对防晒有帮助。绿茶防晒是经过科学研究的。绿豆汤也是合适的饮品。

——风巢

开车一族一定记得要涂抹防晒霜,我除了涂抹防晒霜还会戴上太阳镜和太阳帽,玻璃的反光太厉害了,比直接日晒还厉害呢。我是吃过太亏的,脸上晒起了许多色斑,一定马虎不得的。

——金子

淑怡小结:

防晒的话题,下午茶已做过多期了。越来越多的女友认识到,日晒是肌肤最大的敌人。除了防晒之太阳伞、太阳镜、防晒霜外,最佳的防晒方法就是尽量减少在阳光行走,春夏外出,

多选阴凉避光处。不妨多备几把小巧的太阳伞,在平日常背的包包里都放上一把。只有把防晒日常化习惯化,肌肤才能保持健康美丽久一点再久一点。

下期话题

分享孩子的快乐日

叮当妈妈来电说,她希望下期下午茶能晒晒孩子们的儿童节是如何度过的!亲爱的茶友,您打算怎样为孩子过一个难忘快乐的儿童节?欢迎大家热心参与讨论,也欢迎提供下午茶的聊天话题。

邮箱:jiaшипindao@163.com

博客:

http://huixinrexiang.blog.163.com



心 箱

慧心:心理咨询师
信箱:
huixinrexiang@163.com
热线:0531-86701327
每周一下午2:30—4:30

投资失败 让我心烦意乱

慧心:
你好。这些日子我特别心烦,因为我听人建议投资了不少白银,结果一路暴跌。我害怕跌个没头,便一咬牙全部卖掉了,生生损失了万余元,相当于我半年的薪水,真是悔恨交加。我好像走进了一个死胡同,总在想,这一万块钱能买多少东西呀。近日樱桃上市,孩子吵着吃,二十多元的价格让我很是犹豫。我就在想,损失的那些钱能买多少樱桃呀,这样一想,就特别恨自己,甚至讨厌自己,人家都投资赚钱,怎么我就赔钱呢?真是郁闷。
——水红

水红读者:

你好。除非是豪门富翁,否则谁遇到你这样的遭遇都会心情不爽的,毕竟,一万块钱对普通百姓来说不是笔小数额。情绪低落不开心,对目前的你来说,是最正常的表现。这种负性情绪的消化是需要一段时间的,也许一个月,也许半年,总之,你的不开心一定会过去的。

投资永远是利润和风险并存的。只想到利润的人,不适合投资。我不懂经济,但我想财富是一定的,有赚钱的就会有赔钱的,大家都赚钱是不可能的。理性的投资者,在投资之前,就应当想到亏损的可能,权衡一下自己抗风险的能力,如果承受不住,最好不要选择风险性大的投资类型。存在银行或者买点风险性小的理财产品就好。

没有必要过分地责备自己,你的初衷是好的,是想在白银疯涨的时候也赚点钱,只是买的时机不太对而已。通过这次投资,你当会认识到两点:一,空有投资的理念远远不够,还得具备一定的投资知识和眼光;二,自己无论在资金上还是心理素质上都尚不适合做风险性大的投资。明白了这两点,以后再投资时,就会慎重许多,理性许多了。

刚刚去世的于娟说,大部分人死时,百分之六十的钱是存在银行的,也就是说,对于很多人,钱不过是一个银行的数字而已。我觉得她的话很有道理,即便你这次赚了一万块,可能你也不舍得为自己买个LV的包袋,也不舍得让孩子撒欢地尽情享用大樱桃,消费观念和能力的都不会因为少一万元或多一万元而有太大改变的。

我尊敬的一位兄长曾对我说,凡是用钱可以解决的,都不是大问题。他的这句话让我感慨万分,因为,他的妻子因脑瘤离开了他,钱留不住妻子的生命。在妻子弥留之时,他自己也查出了直肠癌,钱,买不来他的健康。水红,一万元的损失,较之人世间的悲苦来说,是小之又小的。不开心一段时间后,你就会从这个小小的阴影中走出来了。对你的生活,它的影响甚至可以忽略不计。

我有位博友,她是虔诚的基督徒,她把任何挫折都看成神的美意。虽然我并没有宗教信仰,但我也愿意相信你的损失里有神的美意,他是借由这件事提醒你,让你清楚地看明白自己,从此不再盲目地跟风投资,从而避免更大的损失。塞翁失马焉知非福,真矣。

事情没有发生时,多想想其不足之处,做好全面的思想准备;发生后,则多往好处想,想想其积极的一面。所谓,吃一堑长一智,不吃亏,怎么能智慧起来呢?最后,我想和你分享一位好友的口头禅,“多大点的事啊,小事。”这句口头禅让他总是乐呵呵的。水红,人生什么最重要?身体健康和心情快乐最重要。老话说“破财免灾”,你信吗?我信。祝福深深。
慧心

美食厨房



教你自制手擀面

文/刘玉雯

和面:和面时水不要一次加完,要徐徐加入,这样既能和出口感筋道的面,还有利于根据面粉湿度把握加水量。手擀面和硬点,煮出的面条才筋道。

揉面:面粉与水混合好和成面团之后,最关键的一步就是揉面。要揉出光洁细腻、无洞无痕的面团,先一前一后往下揉,然后搓面往里转,15分钟就能和出一团好面。面团揉的时间越长,做出的手擀面越筋道。

醒面:用保鲜膜把揉好的面团包起来,或是用湿毛巾盖上,醒10分钟到半小时都可。

擀面:双手用力要均匀,擀得厚薄一致,这样下锅才会同时熟。为了不粘到案板和擀面杖上,隔一段时间就要往面上撒一些面粉。

叠面:将擀好的圆面片一层层往返叠起,若有需要,也要在这时撒些面粉以防粘住。

切面:至于切多宽,从韭菜叶宽到一指宽甚至两指宽,就看各人喜好了。

抖面:切好面立刻就要将它们抖散开来,再撒些面粉。



❤ 婚姻之道 ❤

前女友来访……

文/黑王辉

前女友要来泉城旅游,她发短信给我,向我说了这件事,还问我方便不方便。我回电说,方便!怎么不方便?热烈欢迎!

话虽然这样说,还是跟妻子商量一下比较好。趁着吃晚饭,我看她看电视正意兴盎然,就对她说,那个,我以前的女朋友说要来泉城旅游,你看咱怎么回她比较合适?妻子把眼睛从电视机上转向我,说,你有病不是?人家要来,当然欢迎啦!赶快去给她打个电话,言语要热情一些。

接下来的几天,妻子都在忙活,把房间里多余物品归位,又把屋子彻底清扫了一遍。更有心的是,她还特地买了一套被罩,把客房里那张久没人睡的床重新整了整。“差不多就行了,她又不是女王。”我实在看不下去,跟她说。“起码像个样子吧,不能让人家说咱啊!”听她这样

说,我便不做声了。

前女友来的那天,妻子特意请了假,和我一块儿到火车站接她。前女友很感动,说,麻烦你们了。妻子说,都是好朋友,别客气,就将我们家当你家一样。我的脸腾地红了。

她们竟然相处得像相识已久的姐妹一样好。以前我还担心前女友会尴尬,现在我的顾虑全打消了。我们陪着她把泉城的所有旅游景点都逛了一遍,还吃遍了城中的美食。她们俩一块儿逛街,买了很多衣服鞋子,前女友一个劲儿地说这的东西比较便宜。妻子说:晚上我还有点事儿,让他陪着你去广场看夜景吧。前女友说:不去吧,明天就要走了,想歇歇。妻子说,去吧,好不容易来一回,得把所有的景致都带走才行,再说广场夜景很值得看。前女友说,那好吧,晚上就去看。其实,我心里明白,她是在给我们单独相处的机会。

“你老婆人真好,比我好多了。”穿过来来往往的人流,灯火阑珊处,前女友转身对我说。“她也有很多缺点呢,你们接触得少,你还没看到。”我说。“其实我这次来,就是为了看看你。这么好的人,你这辈子一定要对她好,要不,连我都不会放过你!”她说。“那是!我们都老夫老妻了!”我微笑着说。

“她这次泉城之行还满意吧?”妻子问我。“非常满意,她不住地说你好好,说你比她强。”我连忙帮前女友说好话。“说瞎话!她那么漂亮,我能比她强到哪儿去!不过,我心里就想,怎么着也不能让她轻视咱,得要让她觉得,当初,她离开你,是个错误的决定。而你们分手后,碰到了我,是我们的缘分,也是你的福分。”妻子轻声地说。“看来你的目的是达到了。”我平静地说。看着窗外那皎洁的月光,心中却久久不能平静。