



三十岁的女人 怎样才算成功

你的婚姻是否

缺少这5样东西?

三十岁,是女人新一年轮的开始,虽然被很多年轻的姑娘畏惧与嫌恶,但事实上,它很美。当然,前提是当你到达三十岁的时候,你是成功的,你配得上这个美丽的称谓。

三十岁的女人,应该有能力让自己过上稳定的生活。最起码,你不应该还在为生活四处奔波,或者张慌失措。你应该有一份像样而稳定的工作,拿一份稳定的薪水,有一个稳定的身份,能够自给自足的生活。你还应该有一份稳定的情感,即使还没有步入婚姻,但至少身边应该有一个稳定的恋爱对象,让你可以依靠,可以期待未来。而最终的,你应该有一颗稳定的心,情绪不再那么容易大起大落,不再那么经不起考验。你应该已经看淡很多事情和很多人,对自己的内心掌控得越多,就会越不在意外部世界的变化,儿越在意外部世界的变化,就说明对自己的内心掌握得还太少。

三十岁的女人,应该已经学会了自制,而不是还像孩子似地任由自己骄傲而野蛮的生活。每个人的生活都会被限制,但不同的是,有些人的生活是被别人所限制,他们总是走到危险的最边缘,幸运的时候会被社会或其他人逼迫转身,不幸的时候,就跌落进了死亡的悬崖。他们不太可能过得特别幸福,或者是幸福然而非常短暂的生活着。而另外一些人是被自己所限制,三十岁的时候,你应该懂得导正自己的生

活,而不是将自己放任自流。女人在三十岁的时候,应该学会自制,你不再被父母善意地限制,但也应该不为其他人恶意地限制,为了做到这一点,就要学会自制。控制自己的体重,坚持做一些运动,每天摄取一些知识,自愿地学习一些手艺,控制自身的情绪,宽容别人的错误。学会自制,是一种高尚的美丽。

三十岁的女人,应该过着一种相对规律的生活。二十几岁的时候,你可以到处疯跑,泡夜店、熬夜看DVD,睁着双眼整夜思念某人,或者没日没夜的工作,早上不吃早点,每天生活在不同的城市,过得黑白颠倒。但是到了三十岁,你应该过着一种规律的生活,不是因为你不行了,而是因为你不行了。这时候的你,应该已经明白,精神生活很重要,但是没有身体上的健康,就不可能有心灵上的健康。你也应该明白,爱很重要,但如果不爱自己,就更不可能有人爱你。你变得更加热爱生活,也更加尊重生物的本性,你会喜欢上一些还原本性的东西,比如植物,比如瑜伽,比如最自然的那一种美。

三十岁的女人,当然应该是睿智的,这一点最为重要。事实上,如果你不够聪明,基本上也做不到前三点。睿智是一种大智慧,它既不是学习好,也不是耍小聪明。睿智是真正懂得了生活的本源,真正懂得了生活和生命的意义。你建立起了一整套健康且有价值的价值观,对自己有清晰的

认识,对未来有明确的要求,对死亡有合理的预期,对人性有辩证的观点。你看到的,不再是细枝末节和犄角旮旯,而是生命的整体和世界的全貌。所以,你必然豁达,必然不再为了某个别人而活,必然觉得有些得失微不足道。

三十岁的女人是这样的美,她们由内而外地散发着某种芬芳。这种美丽不再干瘪和空洞,不再脆弱和短命。她们的美是精致的,是经得起推敲的,是值得品味的。爱上一个三十岁的女人很糟糕,因为你容易爱上她的灵魂而非仅是她的身体。而三十岁的女人很幸福,因为她们有生以来第一次,完整地拥有了自己。



托尔斯泰说过“幸福的家庭都是一样的,不幸的家庭却各有各的不幸”。在中国,幸福的家庭的共性就是,拥有以下的东西。

1. 童心:其实只有童心未眠,青春才会永驻,爱情才可历久弥新,所以最好能多保留一点天真、单纯、多拥有一点爱好、好奇心。在外面尽管当“正人君子”,可回到家,大门一关就最好当个大孩子。

2. 浪漫:不少中国家庭太注重实际而缺少浪漫。不要以为浪漫无边就是献花、跳舞,不要以为没有时间、没有钱就不能浪漫。要知道,浪漫的形式是丰富多彩的,多种多样的。

3. 幽默:说话幽默能化解、缓冲矛盾和纠纷,消除尴尬和隔阂,增加情趣与情感,让一家人乐融融。

4. 亲昵:许多夫妻经常亲昵为黏黏糊糊,解释“不当众亲昵”是不轻浮的表现。但专家研究发现,亲昵对提高家庭生活有着妙不可言的作用,而长期缺少拥抱、亲吻的人容易产生“肌肤饥饿”,进而产生情感饥饿。

5. 情话:心理学家认为:配偶之间每天至少得向对方说三句以上充满感情的情话,如“我爱你”、“我喜欢你的某某”。然而,不少国人太过注意含蓄,很少把爱挂在嘴边,以为这样是浅薄、令人肉麻。不少中国夫妻更是希望配偶把爱体现在细致、体贴的关心上。这固然没错,但是如果只有行动,没有情话,会不会给人以“只有主菜,没有佐料”的缺陷感呢?

爱了很多年,你的爱情模式是哪种?

在每一个人自己的爱情故事里,多寡各异的爱成分构成了几种完全不同的爱情模式,你的爱情模式属于以下哪种呢?

浪漫的爱:如果你日思夜想着一个人,和他在一起的时候即使不吃饭也不觉得饿,即使不是农夫山泉也觉得水很甜,那么恭喜你,你正处于浪漫的爱情中,或者处于一段感情最浪漫的阶段。在这里,有强烈的激情,也有亲密无间的爱恋,但是显然,承诺不

足。也许因为你们的感情还没有发展到想要厮守终生的阶段,也许你们不在乎是否会有明天,一时兴起,或天性风流,使得这段感情孕育而生。

友伴的爱:如果缺乏的不是承诺,而是走在极端另一边的激情,你们的爱情会显得涓涓流长。除了称对方为爱人,你可能认为他/她更是你的朋友,你们像是已经参透了彼此的心灵,了解对方的所思所想,了解对方每一个习惯动作背后的意义。如果你嗤之

以鼻,认为这没有浪漫的爱有格调,那么我要告诉你,友伴的爱多数时候是浪漫的爱年老时的模样,因为强烈的激情很难持续一生。

虚幻的爱:无论你是谁,希望你没遭遇过虚幻的爱。在这里激情和承诺养分富足,而亲密却甚是缺乏。在短暂的过程中,双方像是被洗了脑,在势不可挡的激情中死去活来,他们可能闪婚、可能私奔、可能出轨、可能六亲不认,但是等时过境迁,他们甚至不知道

当初做出这些事的人是谁。

圆满的爱:最后闪亮登场的,当然是这最圆满的爱情,它饱含爱情的各个成分,而且匹配得恰到好处,情侣间享受彼此间的默契,望得见对方眼中的深情与激昂,同时,他们期许同一个未来。

请保管好你的爱情,也请认真考虑一下你们爱情的成分,无论你缺失了哪一部分,请用心供给与补足,成分完整的爱情才能走到天长地久。

桂七红治骨病谁用谁好

颈椎病折磨老父不成人形

多年来风湿骨病一直折磨着我的父亲,曾去过仁济医院、公利医院等多家医院就诊,都没有什么结果。现在症状更严重,更难受了,发现走路都晕,脚麻已经引上大腿了。他说晚上睡觉没有什么,可是早上起来后穿袜子和鞋子都觉得困难。早上走路觉得脚没有力气。不怕你笑话,他还时常落泪。做儿女的看了,心里别提多难受了。

令人高兴的是,今年没花多少钱,困扰父亲多年的颈椎病奇迹般好了!只给父亲买了20盒桂七红,这高科技的药还真管用,当天买回来就给父亲用了,晚上父亲看上去精神很不

错,说感觉浑身轻松了很多,我一听非常高兴。就让父亲接着用,用了一周左右,父亲说难受的感觉没有了,走起路来也有劲了!每天还能出去转转了。原来整天呆在家里落泪,跟现在一比真是天差地别。这不,连续用了两三个月,父亲的颈椎病竟然奇迹般好了,再也没犯过,一家人还特别到饭店庆祝了一番。这桂七红太管用了,有个颈腰腿疼的赶快试试吧!

指定销售:永春堂永宁药店(财源大街苏宁电器向北50米路东) 市内免费送货外地办理免费邮寄

电话: 15553815554

齐鲁晚报 今日泰山

服务电话

●广告部
0538-6982111
6982116
6982117
6982118

●分类部
0538-6051788
6051765

□肥城专题部田伟

0538-3307222

18769860000

□旅游休闲工作室

0538-8218798

●设计部 6982105

鼎·工作室 Email:
ding6666qwb@163.com

vip-E-mail:
ding6666qwb@vip.163.com

●综合部 0538-6982107

传真: 0538-6982107
新闻热线: 0538-6051234
0538-6982110

地址:泰安市长城78号
【时代明珠大厦12楼】
邮编: 271000

口腔溃疡 扁平苔癣 白塞氏病 长期复发会恶变吗?

34岁的王小姐,近三年来反复出现口腔溃疡,几乎每个月都要发作1~2次。虽然频繁发作,但是工作繁忙的王小姐一直认为口腔溃疡是个小毛病,所以一直都按单纯的口腔溃疡进行治疗,直到前几天,王小姐抽空去医院做了一次全面检查,才发现自己原来得了“白塞氏病综合征”,而且有口腔白斑(口腔癌前病变)的临床特征。专家提醒,怀疑自己的口腔溃疡“不寻常”的患者,应及时到齐鲁中医药研究院泉城医院就诊。

齐鲁中医药研究院泉城医院是国家重点中医药科研基地之一,自1986年起,组成了以国内数

十名专家教授的专家团队,根据口腔溃疡、扁平苔癣、白塞氏病的发病机理,并在长期的临床实践中,精选出几十味名贵中草药,研制出新型纯中药口疮败毒胶囊,该药以可喜的治疗效果获国家药品监督管理局的认可并获准上市。口疮败毒胶囊截止到2010年12月31日,治愈患者已突破48098例,已让众多患者重拾信心,恢复健康幸福生活。口疮败毒胶囊在对治疗口臭、复发性口腔溃疡、扁平苔癣、白塞氏病等急慢性口腔黏膜疾病具有独特的疗效。

省医保定点单位 新农合定点单位

口腔溃疡诊疗中心主任 靳成荷教授 电话预约:0531-88190333
网络预约:www.qlyy120.cn

泉城医院 地址:济南市解放路3号(山东省食品药品监督管理局东200米即是)