

新书推荐

中国树石盆景艺术

定价:72.00元

作者:林鸿鑫等

出版社:安徽科学技术出版社

《中国树石盆景艺术》详细介绍了中国树石盆景的艺术风格、创作思想、造型特点、制作技法,附有大量树石盆景精品力作的彩色图片,以图解文,直观明了。对树石盆景爱好者具有很好的学习借鉴参考价值。



中国山水盆景艺术

定价:65.00元

作者:陈习之 林超 吴圣莲

出版社:安徽科学技术出版社

这本书分文字和图片两部分。文字部分着重介绍山水盆景的历史演化过程、中国山水画的影响与借鉴、类型形式、自然山水的形貌纹、创作材料和工具、创作技艺、创作实例、养护管理等,以使读者了解山水盆景的基本特点,帮助初学者入门及提高。《中国山水盆景艺术》图片部分精选了作者陈习之、林超、吴圣莲近期创作和其他盆景作者创作的各种造型精美的山水盆景佳作,以帮助读者领略山水盆景的艺术魅力。

缘来
有你

●M.6234男,合肥市级医院医生,36岁,1.77米,大学,品貌好,风度佳素质高,未婚,车房具备,经济优越。诚觅35岁以下,1.65米左右,大专以上,秀外慧中,最好学医或懂管理的女士再结情缘。

●M.6573男,合肥金融单位,28岁,1.75米,大学,英俊真诚,积极进取,未婚,经济住房优越。诚觅25岁左右,1.62米左右,温柔文静,气质佳富内涵的未婚女孩牵手一生。

●F.7619女,合肥软件工程师,33岁,1.67米,大学,聪慧貌美肤白,长发飘飘,经济待遇优(年薪20万)。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,品貌端庄,富文化内涵的先生为爱之伴侣。

●F.7854女,合肥在编教师,30岁,1.68米,硕士,肤白秀丽,聪明伶俐,未婚,经济住房优越。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,专科以上,综合素质高,有稳定职业的先生爱相约。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

坏天气掀翻友谊小船

今晚出来吃饭么?



友谊的小船说翻就翻



□ 王爱华 陈三虎 星级记者 俞宝强

最近“船翻体”成为新“网红”。为什么“友谊的小船,说翻就翻”?心理健康教育硕士、国家三级心理咨询师乙姗姗告诉记者,这和当前的天气也有一定关系。她提醒,市民可以通过多到户外活动,多食用清淡食物来缓解。

A 气温变化较大是脾气变坏的一个原因

日前,合肥市蜀山区荷叶地街道金荷社区开展“健康心理,阳光生活”专题讲座,为社区居民解答与心理相关的咨询和问题。“前几个月还好,最近老伴儿总是爱发脾气,没由地来就会吵起来,这是怎么回事?”现场,家住茗香苑小区的王大爷咨询道。

蜀山区荷叶地街道社区卫生服务中心公共卫生管理科医生陈旭东介绍说,最近合肥气温变化较大,前几日温度逼近30摄氏度,晚间气温有时低至十几摄氏度。气温起伏变化较大,也是引起市民脾气变坏的一个原因。

这在一定程度上,和“船翻体”能火起来,或者说很多人感同身受有一定关系。陈医生告诉记者,有的时候生活或工作中遇到的小问题、小矛盾,在心情不好的情况下,会扩大化,让人成为不能惹的爆竹,遇到别人和他(她)搭话,一句普通的话语,也会把他(她)“引爆”。

B 旺盛的人体代谢:由春到夏时期是心理疾病的高发期

“尤其是一些患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老年患者,他们长期经受疾病的困扰,心态容易被高温影响,和他(她)相关的‘小船’也可能因为旁人一句无心的话,说翻就翻”,陈医生解释说。他建议,市民可以多食用清淡的饭菜和时令果蔬,不要食用太过油腻的食物。

“像您老伴儿爱发脾气,就要除了从饮食上加以调节,还要多和她沟通。”针对讲座上王大爷的提问,长期在社区开展心理咨询的心理健康教育硕士、国家三级心理咨询师

乙姗姗也帮忙支招。为什么坏天气会让“小船说翻就翻”,乙姗姗还从生理的角度进行了解释。她告诉记者:“由春到夏的这一时期,是人体代谢的旺盛时期。旺盛的人体代谢,导致了这一时期也是心理疾病的高发期。”乙姗姗建议市民,可以通过多到户外运动、多自我调整心态的方式,化解可能发生的心理疾病。同时,家人朋友也要多相互陪伴、多交流,消除可能产生矛盾的心结,这样亲情的、爱情的、友谊的“小船”就不会“说翻就翻”了。

C 保持心态平衡:“友谊的小船”不会说翻就翻

“船翻体”火了,其实和当前快速的工作节奏、较大的工作和生活压力也分不开。

乙姗姗还向参加讲座的居民提供了多个减压的小妙招。“笑一笑、十年少;听音乐、读书报;与人善、勿怨恨;懂拒绝、会说不;不计较、装糊涂;换角度、必有路。”乙姗姗解释说,开怀大笑,有助于减压发泄;多做些像听音乐、阅读书报的事情,可以让人安静下来;对人和善,不要记恨别人,也可以让自己解

开心结;对自己能力进行合理评估,就不会因为“说大话”收不了场,而给自己制造压力;对人对事不斤斤计较,该糊涂的时候要糊涂,可以减少很多不必要的矛盾冲突;而对于生活和工作中遇到的各种问题,尝试换一个角度,多和亲友沟通,说不定会有收获一种“茅塞顿开”的感觉。

“总而言之,通过饮食、运动、沟通等,保持心态平衡,才能让“小船”不会说翻就翻。”乙姗姗告诉记者。

中老年染发有了新方法

人上了点年纪,头发一白特别显老,看上去无精打采的,感觉比同龄人老了好几岁,顿时有失落感。参加聚会,见朋友都不好意思,深受白发带来的困扰。

一种快速、省时又省力的黑发方式已经问世,受到中老年朋友的青睐。该产品形如琥珀,状如水晶,闻起来气味芳香,用起来简单方便,主要针对满头白发、两鬓斑白及少白头人群量身研发。

全新的黑发方式,可足不出户自己在家轻松染发,一揉一搓,方便、快捷,一杯茶的时间就可以拥有一头乌黑亮丽的黑发,头皮清

爽不刺痒,头发蓬松光滑,黑的柔和自然,是渴望白发变黑的中老年及事业男士的理想选择。由于技术革新大大节约成本,每次染发还不到几块钱,快速、便捷、省钱又放心。

该产品名叫**湘南土家黑**(楚颜专业染发焗油膏),就像平时洗头发一样洗出乌黑亮丽的黑发,为普及新式黑发,砍掉中间环节,挤干价格水分,工厂价特惠体验:今天只卖9.9元/盒,买20送5,买30送10,数量有限,赠完为止。

订购专线:400-008-5256
(全国免费送货上门,货到付款)

老年人贴身好伴侣:每家可领1台!快!快!快!
多功能评书机 免费发放

这是一款近年来风靡全国的颇受老年人喜爱的多功能“评书机”一款被誉为老年人贴身好伴侣的高科技电子产品,一款待机时间长,使用简单、携带便捷的老年人必备的宝贝儿!

拥有它,您就可以随时随地听里面海量的评书、歌曲、戏曲、相声、小说……拥有它,您就可以随时随地的听单田芳、梅兰芳、郭德纲、赵本山、马季等大师的经典作品……拥有它,您就可以每天随时随地保持好心情、好心态,看上去比身边同龄人更年轻、更精神……拥有它,您就可以随时随地用来听专家教授的健康知识讲座,了解各种老慢姓

疾病……评书机在手,应用尽有。它让您的晚年生活,变得格外多姿多彩;它能让您退休在家,告别孤单与寂寞;它更能让您和老伴,共享健康与快乐!

现在拨打400-1133-221,这款火爆的多功能评书机,可免费快递上门,仅限50岁以上患有三高、心脑血管病、糖尿病、风湿骨病、亚健康等众多慢性病的中老年人领取。数量有限,欲领从速!(若有收费,举报有奖!)

免费领取电话:400-1133-221

