爱上剩女的理由

这是一个"剩女"的时代,在我的身边 已经有越来越多的女孩子找不到男朋友。其 中有一位很优秀的女孩子我就亲眼目睹着她 一步步由"剩斗士"、"必剩客"、"斗战 剩佛",走到今天的"齐天大剩"。

不瞒大家说,我始终觉得"剩女"与"圣 女"是靠得最近的一族。她们身上都有着一 种平常的女孩子所无法拥有的优良品质。坦 诚地说,如果我是一个单身男人的话,我一 定会选择位"齐天大剩"级的"剩女",对 于其中理由, 我在这里列出五条, 供大家参 观:

○理由一: 她们是独立坚强的。

小鸟依人,尽管一定程度上是对女人的 赞美。但若是长久的居家过日子,显然这并 不是男人们所喜欢的一个词语。纵观现代众 多婚姻的失败,其实有相当一部分却是由女 人的不够独立和坚强所造成。婚姻生活中, 她们自始至终都是为了这个男人而存在,为 了这个男人而打扮、学习和结婚生子, 往往 到头来连最基本的自我都完全没有。而剩女 们在这点上却好得多,长期的独居生活,使 她们练就了一种惯有的独立生活态度和坚强 的生活热情。他们不会因为老公不在家,而 对诸多事情感觉无所适从,她们常常习惯于 前一天就把所有的事情都有计划地安排好, 遇到临时突变的事情,她们有着超常的适应 能力和内心的坚强,她们遇到任何事情都不 会轻易抛弃和放弃。

◎理由二: 她们是丰富内敛的。

和那些早早结婚的女人相比, 剩女们身 上都有着更加丰富的人生阅历, 她们习惯在 没有男人的帮助下对事物进行理性分析和判 断,她们很少把喜怒挂在脸上。快乐幸福她 能沉淀,烦恼忧愁她懂得排解……而这一切 的收放自如,都来自于她们身上的那种丰富 与内敛,来自于寒彻骨之后的梅花扑鼻香。

◎理由三: 她们是真实靠谱的。

最看不惯现代女人的一点是,活得越来 越不真实和靠谱。走路扭扭捏捏,说话一惊 一乍, 今天短发明天长发, 心血来潮的时候 老公宝贝叫着,一根筋没搭好就把你当牛当 马使唤。而剩女们尽管她们不再青春焕发, 但她们对待爱情的态度却一定是真实、平淡 和靠谱的。她们选择一个男人,就会努力让 自己很快地融入到他的生活,愿意从最基本 的生活琐碎中寻找婚姻的真实和从容, 和她 们在一起, 男人不用整天提心吊胆, 过着颠 三倒四的生活,柴米油盐家里随时都充足地 备着,而这才是男人们所要过的正儿八经的 日子。

◎理由四: 她们是珍惜体贴的。

尽管剩女当中,有相当大的比例都是曾 经深受过感情伤害的, 也许她们会把自己的 情感世界封锁得很紧,但若是哪个男人要是 真的掳获了她的芳心, 从根源上冲破了她的 那道"不肯轻易付出"的底线, 那后面就会 有源源不断的实惠与幸福了。男人衣物的尺 码、爱吃的菜和业余的爱好,她们全都能如 数家珍样地背出来。

◎理由五: 她们是醇香悠远的。

现在有很多女人都是成也青春, 败也青 春。换句话说,她们年轻漂亮的时候可以依 靠青春貌美,实现人生的跨越;但是岁月却 会毫不留情,用不了几年,当她们青春不再 的时候, 其优势也就不再了, 身上的魅力和 吸引力也会随之消失得无影无踪。然而,到 了那个时候再去惜春,再去后悔没有从心灵 上装扮自己,没有提高个人素养,显然为时 已晚。剩女们却不一样,所谓是当局者迷, 旁观者清,在一场场关于青春和爱情的视角 盛宴中,剩女们也许扮演得更多的是一个旁 观者或者是反思者的身份, 所以她们是更加 懂得什么是女人最应该紧紧抓住的。

冷笑话精选

为什么妈妈都不喜欢媳妇,而奶奶都 不起了。 喜欢孙媳妇? 因为, 敌人的敌人, 就是朋

块钱, 小一百块就又没有了……每个月一

对于一个女人来讲,博士真的是很值 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 得一读。如果你能顺利毕业,你会获得文 来一次大姨妈,要用去三卷卫生纸=9 凭;如果你未能顺利毕业,你会练就一个 钱, 半包护垫=2.5块钱, 补身体红枣一包 某人走向婚姻殿堂, 恭喜你找到了一个能 =5块钱,红糖一包=5块钱,热奶茶两杯=6 容忍你终极癫狂状态的人;如果你在这条 路上终于走成一个人的旅行, 恭喜你剩下 次伤不起啊……物价这么涨,大姨妈都来 的路有没有男人已经无所谓了。

第347期

保护软骨 改善关节痛



横田 隆 医学博士 农学博士 现职:日本医科大学老人病

专业:生活习惯病等多因性 疾病以及细胞生物学

冬天很多人的腰、腿、关 节及膝盖部位的疼痛会加剧,其 原因之一就是天气寒冷会令血液 循环恶化,导致肌肉发硬及腰、 腿、关节等部位的负担增加, 使 疼痛加剧。

软骨的构造与功能

软骨是存在于骨头与骨头 之间富有弹性的组织, 正常情况 下,软骨表面非常光滑,关节活 动时不会发生摩擦和疼痛感。但 是, 久站、激烈运动等关节负担 重的人, 以及关节液生成减少的 高龄者,软骨磨损及关节痛的发 生率会相应增高。

人的关节软骨主要由软骨细胞、蛋白聚糖(プロテオグリ カン)、胶原纤维和水分構成。蛋白聚糖的主要原料成分软骨 素,在软骨中与吸水力很强的透明质酸结合在一起,使软骨就 像吸了水分的海绵,帮助缓冲关节受到的冲击力,避免骨头与 骨头之间的直接摩擦。

关节痛的原因及危害

关节发生疼痛及继发炎症的原因, 主要有外伤、感染 (细菌等病原体侵入关节)、风湿(因异常免疫反应产生的抗 体损伤自身细胞组织所引起的关节炎症)、痛风(体内的核酸 代谢异常引起关节疼痛)等几种。其中,中年以上人士中最多 见的是变形性关节炎。这是一种伴随着身体的衰老、或因关节 负荷过重导致起着软垫作用的软骨磨损、引起关节疼痛的疾 病。加之肌肉力量减退又会增加关节、软骨的负担,使得疼痛

如果关节痛等症状长期得不到改善、血液循环一直处于不 良状态,血管的状态也会慢慢发生变化。血液循环不良,还会 使乳酸等疲劳物质的代谢滞缓,肌肉的炎症以及紧张状态得不 到缓解。而肌肉僵硬紧张,势必使其周围的血管受到挤压,血 液循环进一步恶化。这样的恶性循环被认为是引起疼痛的主要 原因。在人体各个部位中,支撑头部的颈部以及腰部、膝关节 等体重负荷大的部位尤其容易出现疲劳物质堆积,酸痛感觉通 常比较明显。

做好措施 预防及改善关节痛

关节疼痛的人士,在日常生活中可以提前采取措施,预防 疼痛的加剧。

- 1. 提高体温,保持顺畅的血液循环。
- 2. 注意改善冷寒体质。依赖止痛药的人,容易使冷寒体质 倾向加剧。泡澡可以促进血液循环,白天适当地进行足浴也会
- 3. 多吃能够促进血液循环的食物。以前有关冷寒症的专栏 中我也曾提到过,应该多吃根菜类,注意多摄取"高蛋白低热 量"的食物。高蛋白食物可以帮助肌肉和血液的生成,增强膝 盖周围肌肉的力量。
- 4. 注意控制体重。作一些关节负担小的运动,尽量多活动 身体,对改善血流、控制体重都有好处。

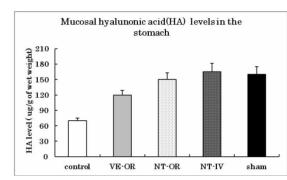
要想健康长寿,维护关节、骨骼、肌肉、神经等运动器 官的健康非常重要。补充摄取含氨基葡萄糖、透明质酸(即玻 尿酸)、软骨素、胶原蛋白等有助于软骨再生、提高关节灵活 性的保健成分,会对维护关节健康有所帮助。

特别是透明质酸,在临床被用于变形性关节炎、白内 障、干眼症治疗的这种粘多糖成分,不仅分解速度快还易受 氧化、年龄增长等因素的影响而不足, 而透明质酸一旦缺 乏, 关节灵活性就会降低, 关节疼痛发生的可能性就会增

实验证明NT可以抑制透明质酸的分解

我们在用大鼠做的一个实验中发现: 大豆发酵精华NT在 抑制炎症的同时, 还能起到抑制体内透明质酸分解的作用。

因紧张压力而发生胃粘膜出血和糜烂的大鼠,其胃部粘 膜组织所含的透明质酸的量有所降低。我们将这些大鼠分成 三组,分别采取注射NT(NT-IV组)、喂食NT(NT-OR 组)以及喂食维生素E(VE-OR组)等措施后,观察各组大 鼠胃粘膜的透明质酸含量的变化,结果发现,注射NT组和 摄食NT组大鼠的胃粘膜的透明质酸含量比摄食维生素E组 高,提示NT对透明质酸的分解起到了一定的抑制作用。 (如图)



胃粘膜透明质酸含量图

control: 只施压、未加处置组 VE-OR: 经口喂食VE NT-OR: 经口喂食NT NT-IV: 皮下注射NT sham: 未施压组

因此,摄取NT,也许不能直接起到促进体内透明质酸合 成的作用,但可能通过降低透明质酸的分解速度,抑制软骨 成分的减少及控制炎症,起到减轻关节疼痛的作用。最后, 为了预防及帮助改善关节疼痛,我向大家推荐目前我个人认 为比较靠谱的方法: 1)正确地活动关节。2)保持适当的体重。 3)保持一定的肌肉量。在此基础上,适当利用保健食品。



オリエンタルバイオ株式会社 〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町10-6

整体院の福祉工士

TEL:0120-888-756(免费·中文服务) FAX:03-3666-9998 http://www.orientalbio.co.jp



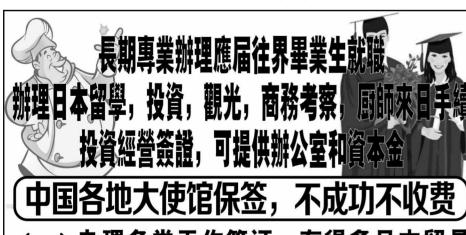






作者 尚荣

现在就读于 武藏浦和日本语学院 (www.musashi-nihongo.jp) QQ: 89439738@gq.com



- (一) 办理各类工作签证、有很多日本贸易 **公司为毕业生介绍就职**(大學生就職 簽,厨師,面點師技能簽,研修生二返簽)
- (二)辦理三年旅游多次往返簽證,一年商務考察 簽證
- (三)办理各类在日工作者转职以及企业内转勤
- (四)日本留學 可交半年學費40萬日元+5萬日元 翻譯費,簽證率100%,簽證后支付可。

- 留學・日本人配偶者・短期滯在簽證 轉經營投資經營簽證,資金不足者可相談。

TEL: 03 - 5937 - 9528 S B: 080 - 3737 - 5666 080 - 3553 - 5666

地址: JR 新大久保车站1分钟

SoftBank UOU TEL.03-6907-0341 FAX.03-6907-0342 QQ:2278291198 三井住友銀行 池袋支店 〒171-0021 東京都豊島区西池袋1-32-8 青木ビル3F E-mail: nanasai2011@yahoo.co.jp (普)3196403 ナナサイ(カ 搬家・机 安裝、清洗、 TEL: 048-462-7830 埼玉県和光市白子2-9-23