



情绪是一条河

早上去机场,发现钱包找不到了,身份证、银行卡、信用卡、现金都在里面,关键那个钱包还很有纪念意义,我心情顿时烦躁起来。不过我觉察到了自己的情绪,我想:钱包丢了,心情再不好就损失更大了,只是补办麻烦一点而已,赶紧想办法解决吧。

我在机场办理临时身份证,办证的人有点拖拉,好不容易办完了,又说没有零钱找,我说零钱就算了。等我办好了临时身份证去柜台办理登机牌时,却被告知来不及了,早5分钟还可以,现在已经关舱门了。我顿时无语啊!身边有个哥们也是如此,他在大声抱怨!我淡定地笑了笑,因为我已经观察到了自己的情绪。

去南航售票柜台办理改签,小姑娘告诉我只能改签到晚上10点多。当时是上午10:40,我还要

等近12个小时。身边那个一样误点的哥们快崩溃了,咆哮说为什么这么晚,为什么下午没有飞机,为什么晚了5分钟就要等12个小时!我淡定地笑了笑,因为我已经观察到了自己的情绪。

我让同事帮我退票,重新订了厦航的航班。打了几个电话处理了一下工作。接到老婆的微信说,姐早上带老妈去医院,医生说老妈的糖尿病比较严重,小医院治不了一定要去大医院治疗。我回电话问了一下情况,然后说你们下午去医院吧,实在不行就住院几天,应该问题不大,我出差会尽快回来的,放心。

处理完这些事情,我安静地坐在机场候机大厅,把这个过程记录下来,观察整个情绪的过程。

假如我一开始没有观察到我的情绪,我这天上午是个多么糟糕

的上午啊!钱包丢失,身份证、信用卡、银行卡都丢了,办证拖延让我耽误航班,老妈身体还不好……我会心浮气躁,会跟身边任何人发脾气,搞不好还会跟航空公司的人吵起来。但这样做除了伤害自己、伤害别人,对解决问题有作用吗?

庆幸的是我一开始就观察到了自己的情绪,每次情绪起来的时候,当下就能平复,有什么好烦躁的呢?说不定我的钱包能找回来,说不定老妈的病很快能好转,说不定一会儿在飞机上身边还坐着一位美女……

我现在能平静地坐在候机大厅,看看窗外,又有一只不知名的鸟飞过。哦,为什么我说“又”?

情绪就是一条河,如果没有及时观察,这条河流会汇聚越来越多的小溪流,越来越大。河流平时很平静,但一旦爆发,力量无法控制。(林锋)

南腔北调

俏皮话

- 今晚仰卧,明早起坐,明晚俯卧,后天撑……锻炼,有时候就是这么简单。
- 不是会发光的都是星星,也有可能是电灯泡。
- 我对可乐情有独钟,是因为它水里有气;我对你情有独钟,是因为我肚里有气。
- 当一个女人需要你下跪时,你要准备好两样物品,一是洗衣板,二是求婚戒指。
- 过河拆桥,说的就是豆腐渣工程!
- 今天终于知道自己为什么屁股大了,因为有一屁股债!
- 永远不要挑战我的底线,否则,我又得修改底线了!
- 时间就像乳沟,只要一躺下来,就什么都没有了。
- 给你出那么好的主意,你不用。现在想用,已经过去这么久,变馊主意了!
- 就算你长成你身份证照片那个样子我也喜欢你啊! (詹茨)

见证爱情

初恋时,当她这样问他时,他总是这样回答:
如果有一天我的眼睛瞎了——那我做你的眼睛。
如果有一天我的耳朵聋了——那我做你的耳朵。
如果有一天我的两腿瘸了——那我做你的双拐……
婚后,他们生活得很幸福。可天有不测风云。一次,她大病了一场,她的双眼在病中不幸瞎了。他没有失言,做起了她的眼睛。他背她下楼,扶她散步,为她朗读文章,为她描述美丽的风景。后来,他带她去医院,高兴地告诉她,她的眼睛有治,她能重见光明。手术后,她真的重见了光明,可她发现坐在对面的他,却有一只眼睛是瞎的……
医生告诉她,为了她,他献出了一只眼睛的角膜。
她的双眼涌出了晶莹的泪水,他却笑着说:“这样,我们就可以共同守着我们的爱情了。” (黄小平)

哈哈镜

企鹅

一次,我教小学三年级的妹妹英语。我跟她说:“企鹅的英文是penguin。”她想了半天之后,说:“不对啊!”我说:“哪里不对了?”她说:“企鹅的英文不是QQ吗?”

相亲

有个大龄男青年,相亲多次都失败了。男青年固执地说:“现在的女孩根本不知道尊重人,相亲时都喜欢玩手机!放不下手机的,我坚决不要!”

这天,男青年又去相亲。一回来,父母就问他:“这个怎么样?没玩手机吧?”

男青年不耐烦地说:“没有玩!”父母赶紧问:“那这个有戏吗?”

男青年失望地说:“原本我也觉得有戏,可当我想表白时,她居然急着向我借充电器!”

老夫老妻

妻子:“孩子他爸,你有白头发了!”

丈夫:“孩子他妈,你眼角也有皱纹了!”

妻子不高兴地说:“我说你的白头发,你怎么扯到我的皱纹上去了?”丈夫:“正是因为你的眼角有了皱纹,我才为此愁白了头呀!”

时代变了

甲:“唉!时代真是变了!”
乙:“怎么说?”

甲:“以前,小孩子们看电视剧,只会问这是‘好人’还是‘坏人’。”

乙:“现在呢?”

甲:“现在,小孩子们看电视剧,都会问这是‘穷屌丝’还是‘高富帅’。”



猩猩说,我买齐自己的东西(香蕉)就行了。

整合的魔力

绝大多数动物都像猩猩一样,买齐自己喜欢吃的东西就心满意足。动物如此容易知足,要在动物界蓬勃发展经济是难于上青天了,除非们的欲望和智力能升

级换代。

联想世间之事,人们的想象力每前进一步,智能手机的功能便向上一级别,家用电器的功用也随之提升。反过来,假如某国人的新发明若停留于某个阶段,其技术水平便很快被别国超越。古时候,国人发明了火药,甚至懂得用火药来制作烟花爆竹,倒是老外率先让火药妖魔化,再整合其他资源,制造成子弹和炮弹,枪炮就有了大用,坚船利炮就向全世界的海域开去……

某段历史时空中,尽管我们武功练得很好,书法出神入化,陶瓷冶炼更是炉火纯青,可我们没有利用和整合好现成的发明,关键点上让人家捷足先登,免不了遭受洋鬼子欺凌的厄运。

互联网并非马云团队的发明,马云却将互联网、电商和快递等资源整合到一起,并巧妙链接,后来直接到比尔盖茨故乡股市去圈钱,长了国人志气和脸面。

多少学者将中国历史研究得异常透彻,也出版了诸多著作,但没多少读者对这些著作感兴趣,有个叫“当年明月”的作家,将学者们研究历史的成果进行妙趣横生的整合,出版系列历史小说《明朝那些事儿》,受读者热捧,当年明月几年间成了千万富翁。历史学者们只能干瞪眼。

未来的岁月里,社会资源比任何时代都丰富,谁善于整合资源,谁便能拔得头筹。(叶海声)

时间就是金钱

每到月末,老妈都要拿出一个月的购物收据,细细查看哪些地方超出了预期。每当这时候,她就会抱怨工资太少,花钱的地方太多。

这天,老妈又在为月末的收入与开支做总结,说爸爸的那顶遮阳帽不该买,数落小弟的笔记本电脑买得多余,最后又说到我

新买的衣服。当目光触及儿子刚买的玩具熊时,儿子仰起脑袋对老妈说:“奶奶,您别再说了。其实,即使不买这些东西,我们也照样是天天在花钱。”老妈疑惑地问:“不买东西怎么也在花钱呢?”儿子答:“我们老师说了,时间就是金钱,我们每时每刻都在花……” (网文)

图吧



惹女友生气了,送她这盆栽。

女人,别让流产伤了自己!

专家教您如何选择安全人流 咨询电话:66666673

人工流产手术是许多女性终止意外怀孕所采取的一种补救措施。如何减少人流术对女性的身心伤害?海南现代妇女儿童医院妇产科主任曾雪英认为,女性朋友们的三点选择很重要:适宜的人流时间,相关术前检查,术后注重调理等。正确的选择就等于爱护自己,别让流产伤了自己。

把握人流最佳时间

不让“意外”伤了自己!

曾雪英主任表示,意外怀孕后,要冷静面对现实,然后理性选择流产的适宜时间。一般情况下,最佳手术流产时间是确认怀孕后的35-50天,此时胎体尚未形成,孕囊附着宫壁较浅,子宫不太大,子宫壁肌肉也较厚,胚胎容易吸出来,因而手术时间短,出血量少,人流后身体恢复得也较快,手术在门诊就可完

成。如果孕期小于35天,孕囊太小容易漏吸,不利于手术一次做好。而如果怀孕的月份大,胎儿骨骼已形成,子宫体积变大,子宫壁变薄,操作时易损伤宫壁易出血,手术难度增加。手术流产中,可视无痛人流、宫腔镜人流、双腔减压无痛人流等均在可视下手术,安全性高。

药物人流的最佳时间一般在妊娠49天以内,如超过这个时间,最好还是采取其他的流产方式。药流后若疏于观察,可因药流不全致阴道大出血,存在一定风险。因此建议意外妊娠妇女不要自行药物流产,一定要到正规医院就诊,应爱惜自己的健康,爱惜自己的生命。

术前检查是关键 保障人流手术更安全

目前,很多女性对术前检

查“不耐烦”,甚至想省了这一环。对此,曾主任无奈表示:“人流术前检查主要目的在于排查宫外孕、及时发现生殖系统有无急、慢性炎症,比如宫颈炎、宫颈糜烂或阴道炎等,如果有炎症还强行做人流很可能会感染术中术后感染,给健康留下隐患。”

一些“黑诊所”做人流,无异于赶鸭子上架,“随时来,随时做”。这种“高效”,意味着高风险。由于术前不做检查,或检查不彻底,人流后发生不孕的人比比皆是。曾主任说:“人工流产最关键的问题,是要先排除下生殖道感染。如果不管三七二十一,一来就手术,那么,感染者术中会将病菌从下生殖道带到上生殖道,造成输卵管感染,导致输卵管堵塞,最终出现不孕,或者宫外孕。”

曾主任强调,任何人流,都是对女性生育能力的严重破坏;避孕,是保护生育能力、减少损害的重要办法,也是唯一办法。建议需要人流的女性,到正规医院做相关的检查和治疗。人流前,需要做常规的妇科检查、尿HCG检查、白带常规及血常规及其他功能检查。另还需B超进一步了解子宫及孕囊情况等,做到严格术前把关。

人流后的“关爱” 流去意外,留住健康

每次人流手术后,海南现代妇女儿童医院都会有整套人流术后关爱流程照顾病人,包括指导避孕、休息、饮食及术后护理、观察等。曾主任特别提醒女性朋友:流产后卵巢和子宫功能处于逐渐恢复阶段。术后一个月

内禁止过性生活,以免生殖道感染。恢复性生活后,一定要采取有效避孕措施以免导致无计划的再次怀孕。

据了解,海南现代妇女儿童医院引进的人流术后康复仪,能减少患者术后疼痛,迅速促进子宫恢复,恢复卵巢排卵功能,并避免妇科炎症、不孕症等术后并发症的发生,给未生育女性健康提供了更多保障,具有快捷、安全、无痛、无损伤、无不良并发症等优点。医院还开展“亲情服务”,为人流患者免费送上爱心营养套餐;并开展PAC服务项目,大力向患者宣传、落实有效的避孕方法,旨在避免短时间内反复人流,减少人流伤害。欲想了解更多人流知识或健康信息,请拨打健康热线:66666673或登录网站:www.hnxd.org。