



像他们一样 休克

(资料图片)

——“十一”长假之非常过法

文图/本报记者 张丽娜

(上接4版)只要不赌博,打牌其实是一种很好的娱乐方式,既交流了朋友之间的感情,又锻炼了大脑。小胡很把握得住尺度,工作的时候只说工作,不说其他;娱乐的时候就娱乐,不想工作。

今年国庆节,小胡的公司只放假三天,时间紧,赶不及回信阳老家看望爸妈,因此,小胡决定在洛阳休假,继续和朋友们切磋牌技。

小贴士:腰椎有毛病的人,最好不要选择打牌休克,久坐只会加重你腰部的病情。此外,意志薄弱、经不起诱惑的人,也不适合打牌,因为这些人容易把娱乐演变成赌博,说得不好听点,叫玩物丧志。

休克大法之四:美容

代表人:晴晴 25岁 电子产品营业员

晴晴是个淑女,爱静不爱动,这个“十一”,她就想待在家里陪陪父母,顺便美美容、减减肥。

晴晴是个爱美的人,天不怕地不怕,就怕脸上长痘疤,身上长肉肉。平时在家,她时不时地就地取材,用妈妈做饭的材料——鸡蛋、蜂蜜、黄瓜等等,做成面膜敷脸,但三天打鱼两天晒网,收效甚微。偶尔,摸着胳膊上的赘肉,她想到了节食减肥,又怕身体太虚弱,适应不了平时的工作强度。



晴晴终于可以开始“美丽工程”了。

感谢黄金周!终于可以不用考虑那么多,可以专心进行“美丽工程”了。

前两天,晴晴从网上一家小店买了一瓶玫瑰水,店主跟她说,连续用这种水敷脸七天,会有意想不到的美白效果。她决定利用这个国庆节完成“变脸”工作。

此外,晴晴已做好不吃东西的准备——中秋节亲戚们来串门,送了几箱苹果,一天吃上几个,排毒、减肥一举两得。

小贴士:美容、减肥不是一朝一夕

之事,不要奢望短短一周会发生惊天动地的改变。休克度假的要义乃是心态平和,不容易调整状态。

和,放松为重。能通过做面膜获得一种心灵上的放松,足矣。

代表休克大法之五:电脑工作者

文可是个女子,却在一个“把女人当男人使,把男人当牲口使”的单位工作。更要命的是,她还是公司里的技术骨干,工作强度很大,时常连续十几个小时加班。由于睡眠严重不足,她给人的印象总是有气无力的,一对大大的黑眼圈,仿佛一个可怜的小熊猫。

看着镜子里憔悴的自己,文可常觉得郁闷不堪:我还不到30岁

啊,咋成这样了?所以,用脚趾头想想也知道,她会怎么过“十一”——当然是睡觉!洗个香喷喷的泡泡浴,换一套纯棉的睡衣(裸睡也无不可,睡觉品质更高),把闹钟扔到墙角,把手机关了,管它白天黑夜,管它刮风下雨,一觉睡到自然醒,把丢失的睡眠都补回来!偶尔起来吃两口饭,看看电视,翻翻杂志,和网友们聊上几句,然后继续睡,就像胎儿在妈妈子宫里一样,在美梦中陶醉沉溺,也许,会梦见初恋情人,也许,会梦见老板给自己加薪……

呵呵,想想都会笑出声儿来——想睡的时候可以睡,真的是一件幸福无比的事情!

小贴士:大头觉连续睡个一两天也就够了,睡得太久,生物钟紊乱,反而会觉得更困,等到上班的时候

念完这市休克大法,你是不是有了自己的“十一”规划?尝试着进入休克状态,像一只冬眠的青蛙一样,休克着,快乐着,没准儿比出门旅游更适合你呢。

洛阳新闻网

洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

- 全省成立最早的专业新闻网站,洛阳最具权威性、影响力最大的网上新闻发布中心、网上资讯服务中心和对外宣传窗口
- 与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动,共同构成洛阳日报社强大传媒网络
- 看新闻、搜信息、查地图、找工作、抽大奖、交朋友、上网校、新闻报料、网络直播、论坛灌水、网上K歌、图铃下载……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求

- 每天15万人次的点击率、炫美动感的多媒体方式,为您打造广告宣传的新平台
- 洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载,一册在手,风尚随行,让“阅读”成为“悦读”的享受
- WAP网站
(http://wap.lyd.com.cn)用手机直接访问,随时随地轻松掌握最新资讯

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 13937966866