

育女心得
父性教育

对我们每个人而言,没有了生命,就没有了一切;放弃生命,就放弃了存在的基础。所以,生命道德律的第一条,就是善待生命。既要珍惜自己的生命,也要珍惜别人的生命。世界上最大的罪过,就是将生命无情剥夺。

早在40多年前,世界卫生组织就已经对人的健康做了科学的界定:“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病,还要有良好的生理、心理状态以及较强的社会适应能力。”这就是说,健康必须具备

02

是你管理着自己的健康

三个重要条件:一是无身体疾病,二是无心理疾病,三是具有社会适应能力。

许多人都知道应该为自己的健康做些什么。谁会不知道吸烟、过量饮酒、滥用药物、饮食无规律以及缺乏锻炼会影响我们的健康呢?可总有那么一些人,不愿为自己的健康做出一些改变,放弃那些不健康的生活方式,他们永远也学不会用牺牲短期的享乐来换取自己长远的利益。

亲爱的女儿,你是这样的人吗?今天这一课,我想和你强调,休息和睡眠、身体锻炼、饮食和营养以及精神状态,都是构成你健康的要素。

充足的睡眠、休息对你的整体健康非常重要。

睡眠不足会令你更容易烦躁,并且还可能出现下面的情况:忧郁、持续性劳累、困乏、精力无法集中、记忆力下降等。

如果你的睡眠有问题,你可以试试下面的建议:培养良好的睡眠习惯,包括每天几点睡觉以及几点起床,虽然白天打个盹儿也会令人精神有所恢复,但最好避免在白天打盹儿时间过长。舒展自己的身体,使用一些放松的方法,如深度肌肉放松、深呼吸和意念放松等,或者在睡觉前试着至少冥想15分钟。消除脑中所有的念头和忧虑,不带着愤怒或憎恨入睡,告诉自己,你应该

先好好睡一觉,醒来再考虑那些问题的解决方法。

临睡前不要饮食过饱,和自己对话,放松并且告诉自己:“今夜,我会睡个好觉。”你要记住的是,睡眠的质量要比时间的长短更重要;正常睡眠的时间是因人而异的;睡眠不足是问题,睡眠过量同样也是问题,嗜睡会使人萎靡。

锻炼身体是减小压力的负面影响的一种好方式,它能改善你的生命机能并能提高你生活的质量。

对你来说,锻炼身体还有这些好处:促进骨骼的增长、增强呼吸能力、提高学习效率、改善睡眠、降低生病的概率、增加肌肉的力量和耐力、提高身体的协调性、获得心理愉悦的感受。

目前的你还处在长身体的时期,要使自己长得健壮,力所能及的锻炼是不可缺少的。没有特殊情况,千万不要拒绝体育课,千万不要拒绝课间操。

除此之外,你还可以通过室外走、跳、跑、攀登,做儿童健身操或运动量较大的游戏等,利用充足的阳光和新鲜的空气,达到增强体能,并促使自己健康成长的目的。

在进行室外锻炼的时候,要选择没有汽车、摩托车的空旷而安全的场地。我们会支持你的锻炼计划,爸爸一定挤出时间多带你去郊游,并且在适当的时

间和场合参加你的游戏和锻炼。

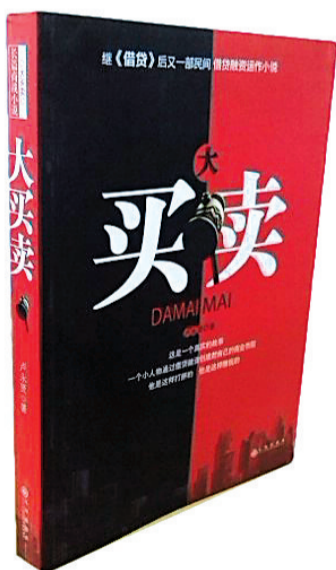
爸爸还打算请贺杰叔叔家那位漂亮的阿姨,在明年暑假的时候为你强化游泳课的训练,她可是有国家级游泳教练证书的。在配合你锻炼这一点上,你完全可以向爸爸妈妈提要求。

健康的饮食能够确保你生命生存所必需的营养。许多营养学家都建议人们应当使自己的饮食变得多样化,在每日的饮食中对不同的食品进行搭配组合。这些食品包括:水果、蔬菜、面包和其他谷类制品、肉、鱼及奶制品。

要注意的是,你需要养成一种好的饮食习惯来促进自己生理和心理的发育:进餐时不要讲话,如果要讲就讲些开心的事;要细嚼慢咽,仔细品味所吃的食物;不要在吃东西时做其他事情,比如写作业、看书等;吃完食物,安静地休息一下。

休息、身体锻炼、营养以及精神状态,对于维持一个强大的免疫系统来说,都是不可或缺的因素。爸爸妈妈决定,从今年开始,在你生日的时候,带你去医院进行一次体检。我们要让你知道,你对你健康的管理收到了怎样的效果。

(摘自《爸爸在这里——女儿,请允许我用这种方式陪伴你》袁卫星 著 山西教育出版社 出版)



空手套白狼
大鱼吃小鱼

张勇在电脑上制作了一份调查表,然后走访了新华镇大大小小的建筑钢材供应商,调查了一些建筑钢材市场的行情。

张勇主要对新华镇的两大建筑钢材供应商进行了调查,一个是距第二废品收购站不远处的辉煌钢材供应店,一个是五华五金钢材店。

此番调查,张勇查到了不少东西,更让他了解了广州市建筑钢材市场的行情。

就光面钢筋来说,存货充足,价格

05

孤注一掷

是3200元一吨,只要付了款立马就能提货。

关于带肋钢筋,两家大型钢材供应商说钢铁厂供货不多,自身存货也不多。特别是HRM335和HRM400两种螺纹钢,一种价格是3500元一吨,一种价格是3800元一吨,都是建筑项目的基础钢材。

在做了大量的实地调查之后,张勇觉得,建筑项目基础钢材的螺纹钢存量最小,在未来房地产迅速回暖的情况下,价格涨幅将会最大,甚至可能是翻倍。

房地产行业回暖是必然的,在铁矿资源日渐紧俏的今天,建筑钢材市场的前景根本无法预料。

商机,这就是张勇期盼已久的商机。考虑再三,张勇终于决定,全力筹集一笔资金,囤积一批足够多的螺纹钢,在房地产回暖的时候,趁着建筑钢材价格飙升的时候卖出去,从中赚取差价。

只要把握得当,凭借专业的分析和投资,一定能够从中赚一笔钱,而且这笔钱绝对不会少。

按照张勇的计算和预测,想在花都区的建筑钢材市场有一些话语权,至少需要囤积百吨以上的螺纹钢,才能占据建筑钢材市场的主导地位。

如果囤积的货物不多,市场波动不大,人家根本就不会关注你,宁愿贵一

点从正规的建筑钢材销售店进货,也不会找这些二手钢筋。

这一次,张勇要筹集到足够让他翻身的资金。

这两天,张勇想尽办法,希望能够说服那群二世祖,从他们的手里挤出一些闲钱,囤积足够多的螺纹钢。

在广州市越秀区,一座环境优美、造价不菲的别墅门前,身穿褶皱衣衫的张勇,站在这片别墅区中特别显眼,他与这里格格不入。

张勇丝毫没有介意,他靠在一颗树冠茂盛的大树旁边,点着一支早上刚刚买的软装双喜烟,目光死死地盯着别墅的门口,似乎生怕错过某些情景。

上午十点半张勇就赶到这里,甚至还被保安盘问过,不过,在听到张勇说认识这栋别墅的主人,甚至说出了主人的名字后,那两个保安才离开。

广州的初春并不是很冷,一件衬衣,里边加上一件内衣,就足够抵御寒冷,而且阳光逐渐明媚起来,张勇根本不用担心会冻坏身子。

耐性,张勇从来都不缺。从上午十点半等到下午一点多,中午饭他随便啃了两个馒头,他锲而不舍,一心要等到想见的人。

大门缓缓地升起,一个二十三四岁、穿着很时髦的青年从别墅里走出来,他抬头挺胸,走向院中停放的一辆

崭新的宝马,拿出车钥匙打开车门。

时髦青年叫钱少杰,广州市前事发展有限公司的少东家,就是张勇要等的人。那个时髦青年一脸得瑟,似乎脸上还有一些回味,好像昨天有什么艳遇似的。

见到要等的人,倚靠在绿化带大树旁边的张勇,脸上带着笑容,快步走上前笑着说:“钱少,你好!还记得我吗?张勇!”

“张勇?”望着突然走到面前的张勇,钱少杰似乎吓了一跳。当他看到当年一身名牌、不可一世的张家少爷,此刻衣着普通,甚至有一些污渍还没有洗干净、满脸落魄的样子之后,他白嫩的脸上不由得带着一抹讥讽的笑容:“张勇,消失了三年多,现在突然出现在我面前。说吧,找我有何事?该不会又是来借钱吧?”

张氏集团破产的时候,走投无路的张勇为了筹集母亲的医药费和自己的学费到处借钱,阔别三年之后,张勇又来借钱,钱少杰丝毫没有觉得奇怪。

钱,钱少杰有的是,但借不借就是另外一回事了。

张勇满脸堆笑,不卑不亢地说:“钱少,这一次我不是来借钱的,我是有一笔生意想要和你谈一下。”

(摘自《大买卖》卢永贤 著 九州出版社 出版)