

【家庭相簿】

恩爱一辈子

母亲节当天，妈妈买了一个蛋糕回来一起庆祝，我祝妈咪和爹地恩恩爱爱，赶快添一个小娃娃给我作伴。

◆寄照人：莉莉（吉隆坡）

欢迎你分享家人欢笑、趣怪或温馨的镜头，配上短文50字，并附上真实姓名、联络电话及通讯地址，请电邮或寄至：80, Jalan Riong, Off Jalan Bangsar, 59100 Kuala Lumpur. 一经刊登，必奉稿酬

【生活窍门】

午夜美女养颜5高招

年轻人往往因各种原因睡得比较晚，但长此下去会导致肾上腺皮质激素分泌紊乱而损害身体健康。为此，提醒经常熬夜加班、上夜班或喜欢夜生活的“夜猫子”，要从饮食、心理、作息等方面进行调整，以利于身体的自我保健。

人体的肾上腺皮质激素具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能，它的分泌高峰是在黎明前，所以人的最佳睡眠时间是晚上10点至凌晨6点。

人在该睡时不睡，会导致肾上腺皮质激素分泌增多，从而导致免疫力低下，容易感冒、生病。睡得过晚，睡起后会出现黑眼圈，睡得再久也有疲劳乏力感，甚至感觉恶心。长此以往，不仅引起失眠，还会造成注意力不集中，工作效率低下。

1. 饮食：加强营养，应选择量少质高的高热能、脂肪和维生素食物，如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类、水果等，并经常吃些核桃、大枣、桂圆、花生等干果，可以起到抗疲劳的功效。

2. 锻炼：根据自己的年龄和兴趣，选择一些有针对性的项目进行体能锻炼。熬夜时如果感到精力不济或者犯困，切勿勉强硬撑，最好适时休息；如果因工作需要不能休息，也不要靠咖啡、浓茶和香烟的刺激保持清醒，因为咖啡因可刺激大脑分泌兴奋性物质，容易导致失眠，还会使血脂浓度升高，危害心血管健康。而香烟是引起高血压、糖尿病、心脑血管疾病的危险因素。最好就地做些简单活动，如原地慢步走、打太极拳、揉捏太阳穴，或做些弯腰、踢腿、转脖等活动四肢和头颈的体操。

3. 作息：根据工作需要调整生理节律，灵活制订作息时间，并不断修改至适应。

4. 心理：尽量消除心理负担，不要过度担忧和恐惧上夜班，应当面对现实，树立信心，保持愉快的心情和高昂的情绪，这样有助于消除压力。

5. 睡眠：熬夜后应赶紧休息，不要夜以继日地连轴转。即使精神再充沛，也应及时补充睡眠，午饭后也应安排午睡，以利于恢复体力，振作精神。



这个书包护脊椎

【新鲜货】

你的孩子背著千斤重的书包吗？他的背被压得弯了吗？小心压坏他的脊椎哦！在这成长的关键时期，一个书包可以影响他们骨骼脊椎发展。

妈妈向记者推荐新加坡的第一品牌IMPACT护脊书包，说它根据人体工学脊椎自然的弧度，提供背部适当的支撑，已大大减轻及纠正了孩子背书包疼痛的问题。

一个书包RM269.90，对许多人来说始终昂贵，但现今孩童一年换三个书包，加起来的价钱也差不多这样，IMPACT护脊书包一个至少可用2~3年不是问题，值不值得，大家心里有数。

这个书包有什么条件“贵得有理”？！

六大特点，势要和你一样爱学生的健康。

1. 根据人体工学设计的背垫，更服贴于背部并有效分散书包的重量，发挥更强的护脊功能。
2. 袋内分类隔层和弹性松紧扣带，能固定书本与文件的位置，防止移位或倾斜，稳定书包的整体重心。
3. 革新压纹设计背垫，棉质莱卡布料有助冷热空气导流，特厚高密度棉背带，减低肩膀所承受的压力，同时也有防水作用。
4. 采用美国3M强力反光物料，有助于在光线微弱的情况下，保护儿童行走的安全。
5. 获国际护脊学院认可并推荐。
6. 首创书包售后服务，并享有三个月保固维修保证。



价格：优惠价RM269.90（原价RM299.00）/优惠期至31.8.2007
哪里买：Isetan/Parkson (KLCC, One Utama, Subang Parade) 或网上购买 www.ergoland.com.my. 网上购买特别优惠！首50位网上购买者，免费附赠一个精美水壶，先到先得，送完为止！
运输费：西马（免费）/东马（RM15）
询问电话：Ergoland Ergonomic lifestyle Sdn Bhd
016-311 3234 /016-221 3234

【床边故事】

机敏少年

有一位少年异常机敏，不论遇到什么难题，他总能轻松应对。这样一来，他的名声可就“窗户眼儿吹喇叭——响在外边”了。

有一次他正在街上走，迎面过来一帮人，其中一个人把他拦住说：“昨晚我做梦借给你很多钱，你什么时候还我呀？”众人兴致勃勃地看他怎么办。只听少年随口回答说：“真感谢你，等今晚我做梦，连本带利一块儿还给你好了。”众人无不佩服。

有一天，一位有钱的大老板站在二楼的阳台上，看到少年从楼下经过，马上拦住他说：“都说你聪明无比，今天我考考你，如果你能让我主动走下楼去，我不但会给你扬名，还会送你一大笔钱作为报酬。”

少年故作为难状，想了一想才对大老板说：“让你从楼上下来，我没有办法。不过，你若是站在楼下，我倒有办法让你上楼。”

大老板听了，哈哈大笑说：“我倒要看看你有什么本事能让我上楼！”说着，他走到楼下少年的对面，少年只是微笑地看著他，并不说话。

大老板急了：“你倒是想办法让我上楼哇！”少年微笑著说：“我不是已经让你从楼上下来了吗？”

妈妈讲道理

这正是：

自古英雄出少年，
没有天生不平凡。
增长才干靠实践，
胸有成竹排万难。

小朋友们，在现实生活中，有一些事情，表面看起来好像没有办法解决，其实只要冷静认真地思考，往往就会豁然开朗。这正如古诗所说：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”

