

人生就像大自然的四季 各有各的美 不会因为满头白发而失去魅力

健康是福：

不管男女,到了五六十岁,都面临一个问题,白头发越来越多。刚开始发现白头发时,有些人会拔掉白头发。后来,白头发越来越多,只能染发了。

主持人：

爱美之心人皆有之,染过头发会显得年轻。

健康是福：

刚开始有白头发时,我也去染发。不料,染发是一件很麻烦的事,刚染好时头发一片乌黑,可过了一些日子,头发根部又齐刷刷冒出一茬白色,又得去染一次,时间长了也是一种负担。直到我去开同学会,看到一位同学,让我有了新的感悟。

主持人：

哦,有什么感悟?

健康是福：

同学聚会时,其中一位同学满头白发,格外引人注目,他自然、儒雅、成熟、睿智,举止言谈大方得体,彰显出天命之年本色之美,顿时让我有了从此不再染发的想法。

主持人：

苍苍白发,也是一种美。

健康是福：

对染发原本就很纠结,不染黑怕显老,染了又怕染发剂对身体有影响。

当那位同学说,人生就像大自然的四季,童年有稚嫩的美,青年有健旺的美,中年有成熟的美,老年有平淡的美。各有各的美感,各有各的优势,谁也不必羡慕谁,模仿必累,勉强更累。到什么季节享受什么季节。这一番话顿时让我豁然开朗,不会再为白发而烦恼了。

电动车闯红灯横穿马路 吓了绿灯直行的司机一大跳 建议电动车驾驶员也要考试发证

胖妞：

我遇到了一件很危险的事。

主持人：

发生什么事情?

胖妞：

前几天,我开车经过九铃中路的一个十字路口,绿灯亮了我正准备直行。这时,右手边停着一辆电瓶车和一辆三轮车,突然在我车头前横穿马路,我猛地一脚刹车把车停下,差点撞上他们。

主持人：

幸亏你反应快,才没有撞上他们。

胖妞：

不开车时,不理解有的司机开口就骂人,自己开车后,经常遇到电动车、三轮车逆

行、闯红灯等违反交通规则的事情,各种状态让人心惊胆跳。

主持人：

人人都要遵守交通规则,交通才会变得好起来。

胖妞：

电动车行驶时没什么声音,有时还直接骑在机动车道上,汽车也只能慢慢跟在后面,按喇叭也不理你。

主持人：

汽车、电动车都要各行其道。

胖妞：

我现在开车时,看到路上骑着电动车就很怕,担心电动车突然变道转弯。建议能不能像考驾驶证一样,对电动车驾驶员也进行考试。

做了五六年的四季健身操 陈老伯感觉不错,想与大家分享

陈老伯：

想与大家分享一套四季健身操,我从书上学来的,坚持做了五六年,感觉真的很不错。

主持人：

哦,你是自创的吗,做起来简单吗?

陈老伯：

这个操一年四季都可练,简单易练。首先头颈运动:上身腰不动,抬头最大限度后仰,吸气,还原。低头尽量使下颌接近胸部,

呼气,还原。手臂运动:双腿前后分开呈弓步站立,双臂屈肘,前臂靠在胸前,再使身体重心移向前,同时把前臂向斜上方弧形伸出,两臂交替。腰部运动:双手高举,好像捧着一个酒缸,扭动腰部,带动上身,双手呈水平方向左右摇晃,左右交替做。腹部运动:双手轻轻护住腹部,腰部扭动,双手在腹部做圆周运动,轻揉腹部,直至微热。脚部运动:双手叉腰,双脚并拢,两脚交替上前,轻点地面。这五项运动每项做十次即可。

移动光宽带

小钱大速率
加快不加价

20M光宽带 包2年900元
一次性送200元话费

新装或包年续费的20M用户首年可免费提速至50M

★新装宽带用户需支付100元设备调测费和100元设备押金;需办理统一支付,光宽带受理范围以线路覆盖区域为准。
★活动截止时间以办理网点实际受理为准,更多详情请查询10086。

中国移动 China Mobile

孩子做事丢三落四 要纠正孩子的坏习惯 家长先得改变自己

蓝天：

我孩子上初中了,做事还是丢三落四,上学时经常会忘记带校牌、作业本等,怎么办才好?

主持人：

从小就一直这样吗?

蓝天：

他上幼儿园时就这样,经常会有东西忘在家里,我们不得不替他送过去。可要是他自己感兴趣的事,或是他喜欢的东西,却记得清清楚楚。

主持人：

呵呵,孩子丢三落四,是因为有家长替他操心。因为他知道即使忘了也没关系,家长会帮他送过来的。让他自己承担忘记的后果,教训会比任何说教都让孩子印象更深刻。

蓝天：

要是我们不管的话,又怕孩子受委屈。

主持人：

过度保护,孩子永远长不大。再遇到忘带东西到学校时,家长就不要管了,让孩子自己想办法,即使受到老师的批评,也要孩子自己承受。

蓝天：

嗯,明白了,要想改变孩子,先得改变家长自己。谢谢主持人。

买东西不付钱还想抢 提醒经营户要注意安全

田大姐：

我在丽州路上开店,前几天,遇到了一件事,现在想想还很后怕。

主持人：

发生什么事,遭到抢劫了?说说具体情况。

田大姐：

那天晚上七八点左右,一名矮个头的男青年走进店里,说要两包中华香烟。我有个习惯,如果熟人来买东西,会先给东西再收钱,如果来的是陌生人,我就会先收钱再给东西。当我要求他付钱时,这名小青年说香烟赊账。我不同意,他扑上来要从我手里抢香烟,当时我也不知道哪来的力气,拼命反抗。

主持人：

买东西不付钱,还想抢劫,太猖狂了。

田大姐：

是啊。当时还不算很晚,那名矮个青年见一时抢不走香烟,又怕有人进来,就匆匆逃走了。我马上报警,四五分钟后,东城派出所的民警赶到现场,增加了在附近巡逻的警力。

事后,回想起当时的情景,我很后怕,万一他身上有刀,损失的不只是钱,还可能有生命危险。提醒一下开店的经营户,夜里有陌生人上门时,一定要提高警惕注意安全,加强防范。

永康

光大医疗美容医院

美容外科、美容皮肤科、口腔科

爱美丽 爱自己

美丽热线 8927 0001 地址：永康望春西路6号

0579

(浙)(中)医广(09)受[2015]第0109-002号