

快乐是一种心境，是一个人对生活本质充分认知后，面对现实的一种坦然。只有心地坦然的人才能拥有真正的快乐。

终日蝇营狗苟于算计别人的人，很难懂得什么叫快乐。他可能会得到片刻的欢喜，比如算计别人成功了，但这种快乐就像儿童手中的肥皂水，尽管能吹出一些五光十色的泡泡，却经不得一点风和雨。

一心想得到点什么的人，对快乐的理解非常片面。他们遇事拿不起，放不下。在他付出一点之后，便总想得到很大的回报，如果回报低于期望值，就感觉自己吃了天大的亏。有时甚至连一点都不想付出，却总想着会有奇迹出现，“贵人”提携。这种人终日盘算，殚精竭虑，脑子自然难得快乐。

老抱怨社会不公的人，可能永远都找不到快乐。因为这种人太看重自己，他会把自己些许才能放在显微镜下，放到无穷大，也敢把自己所做的点

滴小事吹得天高地厚。有无穷的才能和天高地厚的功绩，却没有得到应有的回报。是社会的不公！既然认为社会不公，自然应当愤愤不平，这怎么可能快乐得起来？

有位连续多年被评为各厂、级劳模的老职工，工作20多年，对工作认真负责，对同志热情诚恳，虽然家无长物，却多次捐助社会公益事业。当有人问他这样做感到快乐吗？他一笑，说，我没有感到不快乐，我觉得挺好！他整天的确笑呵呵的，看不到一点忧愁。

有个很有才气的中年妇女，机关调整时被调整下来，接着又在上楼时摔断了腿。不少人为她惋惜，她却始终笑笑的。有朋友问她已经这样了，还有什么值得高兴？她说：人家调整我说明我不称职，这是应该的；至于腿尽管摔成这样，但是生命还属于我……

这才是真正懂得快乐真谛的人。

□文/曾茂辉

常言道：大步走走，精神抖擞。此话当真！古语说：“流水不腐，户枢不蠹。”中医认为，人体的气血有如流水一样，只有保持有序的流动状态，才能焕发生命的活力。

清代医家曹慈山在养生专著《老老恒言》中认为：“大步走能养精神”。此是指神情自若，形体舒展，眼观白云蓝天，身沐阳光清风，置日常烦恼

扰于不顾，得意而忘形，优哉游哉。另外，大步走走能舒筋健体。《老老恒言》中说：“步主筋，步则筋舒而肢体健”。大步走走运动量虽然不大，但只要持之以恆，则能使筋骨强健、经络气血调畅。再者，能活动胃促消化。《老老恒言》中说：“饭后食物停胃，必缓行数百

步，散其气以输于食，步则磨胃而易消化”。对于老年体弱、脾胃功能差的人来说，饭后走走尤其值得提倡。

美国著名医学博士弗勒先生研究证明：每天大步行走十分钟，不但对健康大有

裨益，还能使消沉的意志一扫而光。他指出：“起初，一些人对于这种简便而有效的方法持怀疑态度，但照着做的人事后均表示，疲劳顿消，身心畅快。”从人体的血液循环系统来讲，人在行走时，肌肉系统犹如转动的泵，能把血液推送回心脏，促进血液循环，有利

□文/永平

于提高氧气的消耗，增加了心脏的起搏力度。大步走走，以每小时10分钟为1000—1500米为佳，老年人、体弱者可略放慢。总之，要根据个人情况因人而异，以不疲劳为度。

大步走走应选择环境安静，空气新鲜的地方，衣着上要宽松，进食后应休息半小时，胃弱者要注意安全，不可盲目从之，以免影响健康。

由于传统美容模式——化妆品美容的局限性和副作用，人们已逐渐认识到，新世纪的美容业将会发生一次彻底的革命。一些国外权威美容机构提出了保持青春活力的自然美容的新概念。

□文/徐家林

目前，在一些西方国家里，已出现了一种以专门逗人笑来美容的场所。我国也早就有“笑一笑，十年少”的俗语。人们通过聊天、说笑来缓解内心的紧张与压力，使面部肌肉得到自然松弛，促进血液循环，加速细胞的活力，防止皱纹出现，产生意想不到的美容效果。

□文/徐家林

音乐是一副天然的美容良药——这已是美容专家、心理学家、生理学家和音乐工作者达成的共识。许多国家的美容医学研究机构已经在古典乐曲和现代乐曲

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

敢问美在何方

□文/徐家林

目前，在一些西方国家里，已出现了一种以专门逗人笑来美容的场所。我国也早就有“笑一笑，十年少”的俗语。人们通过聊天、说笑来缓解内心的紧张与压力，使面部肌肉得到自然松弛，促进血液循环，加速细胞的活力，防止皱纹出现，产生意想不到的美容效果。

□文/徐家林

音乐是一副天然的美容良药——这已是美容专家、心理学家、生理学家和音乐工作者达成的共识。许多国家的美容医学研究机构已经在古典乐曲和现代乐曲

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

中，选出220首具有美容功效及健康功能的乐曲，准备制成美容录音带、CD盘和VCD光盘。这样人们就可以在欣赏音乐的同时，完成一次高质量的美容。

□文/徐家林

就连世纪著名的化妆品品牌“美宝莲”也打出了“美来自内心”这样的广告词，可见心理美容的重要了。心理美容的目的就是通过疏导与暗示，使人的心情愉快，精神饱满，脏腑运行机制顺畅，气血运行顺畅，促进血液循环，激活面部和全身肌肉细胞的代谢，使面容富有光泽和弹性。如今，国外已有相当数量的心理美容院，人们美容时，在与心理美容师的对话过程中，就能得到一次最好的美容。

□文/徐家林

这种全新的自然美容之风将是美容业一次彻底的革命。

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

如今，随着人们生活水平的不断提高，许多家庭都搞了封闭阳台，安装了冷暖两用式空调，却忽视了室内空气的新鲜与流通。

□文/徐家林

室内空气污染有吸烟污染、呼吸污染、花草污染、燃料煤气污染、消费污染（特别是化妆品、清洁剂、洗涤剂、洗洁剂的污染）、建筑材料污染等，其中细菌病毒污染最为有害。在冬天长时间的紧闭门窗的室内，各种污染源不易挥发，人在其中生活，呼出的二氧化碳会越积越多，同时，

□文/徐家林

把一间80平方米的房间里的空气换一遍。

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林

□文/徐家林