生活却是相当幸福和谐的。究

活中的奏鸣曲,用 心声来弹奏,才能 获得女人的理解与 也是难以因些许小 事而被逆转和破坏 的。因为,它是幸 福婚姻的定型剂, 是家庭矛盾的润滑 剂。温柔,并非女 的天性之一, 关键 在于你是否愿意付

柔情是在夫妻 共同生活中,逐渐 磨合而生的。

2000

过去,我曾经 常在家里显示自己 的权威, 使妻对我 多有不满。妻生性 活泼,喜欢与女友 光顾舞厅。我大光 其火,多次阻拦与 责备。她依旧我行 我素,以示反抗。 后来,我一反常

态,对其跳舞表示 去舞厅赴约。没多久, 妻反而 赌气成分的跳舞热情, 在我的 理解与宽容中逐渐消退。付出

每个家庭成员,都可能因 主客观原因,在生活中发生某

效果。以采用顶部略蓬松、中分

型,要根据

个人的脸

型、头型和

我既无阳刚之体形,亦少 种失误。此时,男人"宰相肚里 有深沉的幽默。但是,婚后的 能撑船"的气度,就派上用场 了。有一次妻逛百货公司,不小 心被偷了钱包。面对这对本月生 活大有影响的严重失误, 我没有

> "妻听此,泪水夺眶而出。 我明白, 其间有信 任,有感激,有自 责,还有真诚的爱 意! 谅解, 亦是男人

GUANG

受之。比如,天气转 凉了她会嘱我添衣; 每日总等候我共进晚 餐; 我出差时她总要

□ 送上车,挥手嘱保 文 重; 我爬格子她会从 资料……。而今,我 不时作换位思考,想 着该如何回报以柔情

了。当我发现她的护 永 肤霜将用尽,便买来 会给我一个比平常更 为热烈的亲吻; 我外 出时,即使再忙,也 不忘打个电话报个平 安。细心,也是男人

> 男人有男人的天 地。男人有男人的性 格和习惯。要在家庭

心 和体贴,并使妻子满意是不 人,不是完美的男子汉。把在外 的腥风血雨带回家,是男人在家 庭生活中之大忌。

得过高和过于蓬松。

分,头发向

左右分散, 并有柔和的

波纹,以丰

式,梳理时将两颊和两耳稍

长脸型:适于留稍长的发 露出,额前稍垂"刘海",这样 纹。

高考临近,考生复习正进入最后的"冲刺" 阶段,那么,高考前应如何安排饮食起居呢?

一、多吃"补脑"食品。

'以脑补脑",一般动物(如羊脑、牛脑、猪脑 等)均有滋补健脑的作用。也可食用富含卵磷脂 效,蛋黄、松子仁、核桃仁、花生、大豆、葡萄等食

品含卵磷脂较为丰富。 二、多吃

含蛋白质的食

家研究认为, 食物中的蛋白

物,就可以使人很快进入注意力高度集中状态, 最好的蛋白质是水生贝壳类动物,其次是鱼、去

水果等,有镇静和集中注意力的作用,食用30

小心和疏忽都会给你的美丽打上折扣, 下面就

主,如果不是很必要,以防晒护肤为主进行皮

B、内衣出格。由于季节的原因,衣裙日 需注意优雅的内涵。有的女性,非常薄的白色 很是尴尬, 当你穿衣时, 一定要注意这件时装 本身的风格。选择和外面衣裙色彩一致并浅一

都不会穿着抽丝丝袜外出的,丝袜抽了丝或破 洞之后,唯一的去处就是淘汰当抹布,长统袜或

前发低平,

为波纹的发

脸型:前

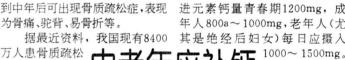
食物为主,进餐量以占全天进食量的25-30% 为宜,中午进餐量占全天进食量的40-45%,可 要注意色、香、味和品种多样化,以容易吸收、消 化为佳。此外,在复习考试期间,应少吃高脂肪

以"催眠"。但 是,它的副作用 是抑制大脑思维 活动,尤其是对 记忆力有很大的

合理安排休息睡眠,是提高复习质量的关键 30分钟的睡眠,晚上要保持6-8小时的睡眠时

D、鞋的风格。夏季经常可以看到穿 扣。真正优雅的配合应是一双与衣裙色彩 协调的皮鞋或时装凉鞋。一些女性穿肉色 丝袜配黑色短靴,看去反差强烈十分笨 重。穿这种鞋应配黑色透明丝袜和穿带有 镂空效果飘逸的裙装才摩登。可流行的服

夏季是女性施展美丽的季节, 只有注 意以上方方面面, 你才会象书上写的那样 "靓女100分,漂亮不打折"。 (乙鸣)



钙是人体内重要的矿物质。人 补充足量的钙。

>10mg/公斤体重) 者仅1/4患

骨质疏松。因此,应在青少年

中, 钙的缺乏占

然是好事,万一"考砸了"也不必过分指责。

习效果并不好。越是临近考期,越应当按时作

上去睡得很舒服。然而,一旦进入考

场, 脑子里便好似一钵糨糊, 原先记住 概,其余"细节"却无从搜索,严重地影响

有位心理学家经过调查研究,了解到有

些考生在高考前浮躁、忧愁、焦虑和紧张。

端正高考心态 这一点相当重要,作为 老师和家长,应当了解孩子的能力,不要对孩 子提出过高的要求,让孩子端正考前心态,别

的东西这时全都忘了,或者只记住了一个大 45℃以上的温水浸泡双脚15分钟,泡脚之后, 可在左右足心各按摩100下,再上床入睡。泡 脚和按摩足心可以使身上的血液下移,有助

王补心丹"的中成药,该药具有补血、安神、助 你尽早入睡的功效。而且,它属于天然中药制 品,副作用少。所以,在以上方法都不太灵验 时,可试选用,在睡前两个小时服下



味产生怀疑。夏季也有许多女性为了凉爽, 穿短袜配裙子,传统观念中,袜长一定不应 短于裙摆,除非你穿运动鞋配短裤,袜长-

澄合矿务局法人代表褚能冰,党委 书记王培锋,工会主席杨建棋偕全体员工 热烈祝贺陕西省总工会成立50周年! 热烈祝贺陕西省总工会成立50周年

型,顶部头发不宜梳 可使脸部显得略长些。

选择头前部和顶部略高的发 不宜高出,"刘海"略长,两

原隶属煤炭工业部,1998年8月下划陕 村煤矿,设计能力150万吨/年。 西省管理, 地处陕西澄城、合阳两

澄合矿务局筹建于1970 年2月,成立于1974年。现有 四对生产矿井,设计能力年300万吨, 核定生产能力275万吨/年。在西区澄 城县境内有权家河矿、二矿、董家河 矿三对生产矿井,设计能力分别为60 性公司。 万吨/年、45万吨/年、45万吨/

矿区有建安、建井两个工程处,有 3县,位于渭北煤田东部。矿区东西长 为矿区配套的机修厂、铁路运输处、职 60公里,南北宽30公里,面积约有 工医院、多经公司、技工学校、电力公

司、教育中心、救护大队、公安处等单

位。另有销售、物资、生活、通讯、地

勘、计算机、林业、工程设计八大经营

4000万元。同时,大力发展煤电一体

菱型脸型:宜留长发式,

从体型来说,高个子的人,

以潇洒、飘逸、俊秀的感觉。个子

两侧及头后 适宜长发型,如垂披肩发,给人

1390人。现在全局广大职工在局党政党 的领导下,加快企业改制步伐,外拓; 市场,内抓管理,满怀信心地迎接新

第年,其中权家河矿已濒临报废。在东 指引下,多种经营快速发展,集体经济 715200

安康正大制药有限公司 总经理党治稳偕全体员工

安康正大制药有限公司

高中级技术及管理人员贸易极开展对外合作,走中西药并举发展之

块消胶囊、齐迈尔投入市场,亦具增长潜 公司始终坚持两个开发。一是坚持 的良好格局;二是注重市场开拓,推行网 络化经营、已建立省级办事处26个,派驻 营销代表100多名,产品行销全国,并部 分远销东南亚、美国等地,受到广泛好 评,企业取得了良好的经济效益和社会 效益。先后被评为"陕西省质量效益型先

安康正大制药有限公司是安康中药 口质量注册。后续产品益气复脉胶囊、乳 范 (GMP) 建成投产的综合制剂大 楼, 总建筑面积8000平方米, 投资额达 力,形成开发一代、产销一代、储备一代 5000万元, 先进的生产设施为产品提供 了可靠的保证。公司还注重实现多元化 规模经营, 另投资成立了安康强健医药 贸易公司、安康雅士娱乐有限公司也 呈现出良好的发展势头。

公司秉承"诚信自律、以人为本、 植根中华、创造健康"的经营理念,以 全新的管理机制,可靠的产品,优良的

陕西省城镇 建设开发总公司 总经理刘锡英率 全体职工热烈祝 贺陕西省总工会 成立5()周年

热烈馬勃

陕西省总工会成立50周年

陕西汉中客车有限公 司董事长、党委书记王 偕全体员工同贺

榆林市劳动 模范、绥德县前石 畔煤矿矿长冯光 向偕全体员工热 烈祝贺陕西省总 工会成立。()周年