



指南针

善待自己,学会享受生活

女人,要对自己好一点,学会享受生活,可以通过旅游舒缓心情,逛街购物扮靓自己,运动健身让自己有健康的体魄,或者多读几本书,多看几部好电影,让自己更加睿智,从容。只有懂得享受生活的人,才能体味生活的光彩绚烂的生活。

专属的“泡汤”线路

对女性来说,“泡汤”无疑是很好的旅游项目之一。无论是远一些的桂林,临近的南京,或是古城西安,都能找到实打实的美景名胜,再寻一处清池泡泉,可谓养颜、养生、养心。

推荐线路1:龙胜温泉在桂林一带名气不小。在桂林山水和阳朔风景的包围下,“泡汤”的附加值颇高,最适合与家人一起去共享天伦。舒舒服服“泡汤”的同时,也是一趟好吃好玩的休闲旅途。

推荐线路2:西安名胜众多,兵马俑、大雁塔,行程随意,假期可以随时延长。骊山温泉源远流长,相传西周的周幽王曾在这里建离宫,唐代唐玄宗时在此地建宫观“华清宫”,因宫址建在温泉上面,所以也称“华清池”。

推荐路线3:如果觉得以上的线路有点远,南京的汤山温泉对于嘉定人来说是一条自駕游的好线路。走http://baike.baidu.com/view/197124.htm_blank从嘉定至南京汤山出口下,单程约280公里。

运动健身不可缺

女人爱自己的方式有很多,不能缺少的是运动。没有丑女人,只有懒女人,运动可以让女性的身材匀称、肤色红润、皮肤充满弹性,更让人感觉到生命的活力,散发女性的魅力。

瑜伽:瑜伽是非常适合都市女性身心和谐运动,它的神奇在于在塑造外在形象的同时,给人一种源自内心的力量。练习瑜伽不受地点限制,很多动作简单易学,闭上眼睛,伸展四肢,控制呼吸,慢慢的就会发现自己变得活力四射。

太极:如果你认为太极拳是老年人的运动,那你真的“out”了。太极拳运动对女性神经、内分泌、免疫、心血管等均有调节作用。

骑行:一个体重为50公斤的人,如果骑车时速为10公里,便可消耗约140卡路里热量。如果能把自行车运动培养成生活的一种习惯,那么就是“生命在于运动”最好的实践者了。

跳绳:不想出门面对外界的嘈杂,却仍想要跟上健康生活的风潮,那么拿根绳子跳绳也可以,跳绳半小时就能消耗400卡路里热量。

精打细算“淘”便宜

女人都爱逛街购物。在“三八”妇女节来临之际,不少商家都打出了“优惠牌”,精打细算过日子的女性朋友们可不要错过了。

2月1日至29日,位于东方商厦嘉定店5楼的运动品牌3.8折起销售,“第五街上衣”满100元减40元,“墨达人”的部分商品满300元减100元,“哥仑步”服饰打6折。3月8日前,商场底楼的化妆品柜台及2楼、3楼的女装品牌,都将有不同程度的折扣。

嘉定城中和清河路有2家“屈臣氏”,2月16日至3月8日,商家举办“初春美肌促销折扣活动”,部分护肤品买一送一,会员还能享受8.8折,另外还有购买彩妆赠送唇彩等优惠。

妈妈们在逛街之余,也不会忘记

为孩子购买好东西。到3月底,全市的“丽婴房”直营店将举办“非‘礼’勿扰之‘扰民行动’”活动,购买“贝亲”品牌的护肤产品、纸尿裤等即可赠送婴儿乳乳液湿巾,购买任意指定女性用品,立减25%。同时,还能参加抽奖活动。

陶冶情操的好书好片

女性的成长,除了社会和环境的也影响,一本好书、一部好电影都可能影响一个人的价值。

说起女性必读书目,西蒙·波伏娃写的《第二性》一定在推荐之列。此书被誉为“有史以来讨论妇女最健全、最理智、最充满智慧的一本书”,纵论了从原始社会到现代社会的历史演变中,女性的处境、地位和权利的情况。

《一辈子做女孩》是一部在美国畅销264万册的小说,108个短篇象征了灵魂探索、自我发现的旅程。作者吉尔伯特结束了令她疲惫的婚姻后,在意大利、印度、印尼寻找自己,她终于发现:“拯救我的人,并非王子,而是我自己。”

当一个职场“菜鸟”进入到光鲜亮丽的时尚圈,碰到一个严苛的上司,她积极应对上司的挑战,让自己贴近这个圈子。但是,她也发现自己想要的生活却离她越来越远……《穿普拉达的女王》这部电影告诉我们,面临着职场上的诱惑时,迷失是一定的,但重要的是如何在迷失时把握自我。

《蒙娜丽莎的微笑》中,茱莉亚罗伯茨饰演的老师来到保守的卫斯理学院,在这里她面对的是一群以嫁给成功人士为目标的女生们,她用热情引导学生寻找自我生活的真谛。其实,婚姻不仅仅是全部,必须保持对生活的热情和探索的欲望。

迦蓝



共同的节目 二子/摄

小贴士

一起为健康“加油”

现代社会,紧张的工作,快节奏的生活,使女性承受着较大的压力,再加上特有的生理周期和生育等因素,都严重影响着现代女性的健康和美丽。所以,对现代女性而言,学会养生保健尤为重要。让我们看看区内部分医院有关女性健康专家门诊信息,“特困女姓”为身体“加油”!

区妇幼保健院				
	科室	姓名	职称	门诊时间 诊室
专家门诊	产科	王霞红	副主任医师	周四全天 所二楼
		奚杰	副主任医师	周二下午 所二楼
		朱霞雯	副主任医师	周一、三、五全天 所二楼
	妇科	王敏芳	副主任医师	周一~周五上午 204
		查立	副主任医师	周一~周五上午 204
		毛红芳	副主任医师	周三上午 204
		曹云桂	主任医师	周二上午 204
		张青	副主任医师	周一下午、周五上午 204
	计划生育	奚杰	副主任医师	周二上午 312
	乳腺科	熊家军	副主任医师	周二、四下午 201
		张东兴	主任医师	周二、四上午 201
特需门诊	B超	同济医院专家	主任医师	周四上午 208
		市一妇婴专家	副主任医师以上	周六上午 208
	妇科	施永鹏	主任医师	周二下午 312
		甘晓卫	主任医师	周四上午 312
		曹云桂	主任医师	周五下午 312
		高晓玲	副主任医师	周二上午(隔周一次) 312
	营养门诊	陆勤	副主任医师	周三上午 312
	儿保	沃乐柳	副主任医师	周一下午(隔周一次) 所二楼
	友情提示:如有变动,以医院发布的当天信息为准。此外,特门诊求诊人数较多,因此心急的市民可提前一天拨打59910313电话预约。预约时间为每天上午8:00—11:15,下午13:30—16:30			

酷地带

科技发明改变生活

你或许从来没有想过,生活可以这样:智能购物车帮你在琳琅满目的超市中准确“定位”自己所需的商品;随身携带的“空调”让你炎炎夏日免受骄阳之苦;“缩小”至手表大小的电脑让人随时随地尽享便捷……科技改变生活!

史上最牛概念电脑

这是一款史上最“牛”的概念电脑,可以像手表一样戴在手腕上,配置了3.5英寸的触摸显示屏,键盘在一侧腕带上。办公、游戏、视频、电话、短信、GPS,这些功能一样都不少。

鼓励儿童多运动的手表

Moosh手表商推出一款鼓励儿童多运动的腕表。这款腕表通过蓝牙相互连接,形成一个儿童间可以交流的小型社交网络。孩子们可以参加各种户外活动,或是玩PC运动游戏等,通过加强锻炼才能赚取更多的奖励徽章等,小朋友们这下可有玩的理由啦!

智能购物车导航服务

最近韩国SK电讯推出了基于WIFI无线连接技术支持的智能购物车服务,消费者用手机下载相关服务程序,通过该程序浏览商家商品、促销信息等,形成购物列表,并迅速找到列表中的商品,让您快捷准确地完成“艰巨”的购物任务。

iphone4迷你风扇

iphone4大家都很熟悉,可iphone4风扇却不多见!这款借鉴iPhone4外形的迷你风扇,只要按下HOME键,就能吹出阵阵凉风。更神奇是它还带有制冷功能,将海绵弄湿后放入机器后面的区域内,打开开关,就变成冷风了,等于拥有了一台迷你掌上“空调”。它内置锂电池,配有一个USB充电接口。

无线应急呼叫系统

你是否想过,万一遇到坏人,如何解救到自己?大声呼喊,死路一条;用手机打电话,估计来不及!不用怕,现在有一款一键式无线应急呼叫系统,使用者在遇到各种突发事件时,只需按动按钮,即可发出求救信号。

In前线

做美丽的“粉红女郎”

粉红色一向是偏女性的颜色,甚至对于女性也有很多以粉红色来形容的词,例如“粉红女郎”、“红粉知己”等。这种几乎专属于女性的颜色,也获得了许多女性的喜爱。如果你以为粉红色的装扮仅仅是衣服、鞋子、包包,那你显然“out”了。做好准备,做一回真正的“粉红女郎”吧!

粉红闺房:童话的世界

有一个粉红色的家,应该是不少女孩从小的梦想吧。粉红的家俱与白色的墙壁搭配,足以奠定闺房粉色的基调,而且显得十分清新。或者在墙面上使用深浅不一的粉色,会形成层次感,让房间的空间感更强。

粉色座驾:流动的梦境

粉红色的汽车并不多见,最易“得手”的应该是“奇瑞”的“QQme”,不需要定制也不是限量版,唯一的问题是提车需要等待。“长安铃木”的“雨燕”也推出过“爱丽丝”和“粉燕儿”2款粉色的车,都打着限量预定的噱头,售价也比“QQme”贵。除了国产品牌外,“甲壳虫”、“兰博基尼”等大牌也都推出过粉色的限量版汽车,当然,价格也令人咋舌。

我经常乘坐沪唐线,发现沪唐线沿线所有站点都有站牌,唯独东门站和塔城路博乐路没有设立站牌。这是不是意味着今后这2个站点将做调整?如果不调整,请补上站牌,消除乘客的迷惑。

吴建锋

回答:沪唐线从上海火车站开往华亭毛桥村,共设34个站级、临时招呼站6个(其中包括东门站)。原塔城路博乐路站牌,出于车辆行驶时要变更2根车道大转弯对安全不利,在嘉定交警部门的要求下,嘉定前往市中心区方向的站牌已迁至博乐路塔城路,目前站牌已更正。

巴士六汽”营运部

关键词:体育设施破损

作为一个爱好足球运动的市民,我对安亭方泰地区的5人制足球场维护表示相当失望。该球场自修建以来,草坪和灯光基本未维护过,现在场地到处坑坑洼洼,灯光忽明忽暗,为使用者造成安全隐患,请有关部门加强管理。另外,建议是否能增加室内小型足球场或5人制足球场,以满足市民对足球运动的需求。

张峰

回答:您提到的关于方泰足球场的维护问题,安亭文广中心工作人员将在近期现场查看后予以修复。此外,黄渡中学等部分学校的足球场和羽毛球场是对外开放的,您可以去那里运动健身。对于您提出的关于新建足球场的问题,目前我们暂无此类规划,今后如要新建,会综合考虑居民的意见合理进行规划。

安亭镇人民政府

关键词:安装路灯

嘉定“新城金都”已有不少居民入驻,但小区旁的临泽路和“紫气东来”附近却没有安装路灯,似乎也没有预留路灯位置,不知今后是否安装?

十一郎

回答:目前,路灯的配套设施已在施工中,根据计划,预计8月份就能亮灯。

嘉定新城公司

关键词:公交出行

菊园新区“怡华家苑”小区周边什么时候能设置公交站点?现在,这里距离最近的一个公交站点也有1000多米,而且居民要到嘉定城区的话,还需要再换乘公交车,出行十分不便。

陈斌

回答:经实地踏勘,“怡华家园”位于菊园新区柳湖路北尽头,四周已无其它道路。目前,公交嘉定7路柳湖路、树屏路站点距该小区大门口约有400米距离(中间包括柳湖路、树屏路十字路口),建议居民乘坐这条线路出行。

嘉定区交通运输管理局

关键词:道路建设

请问嘉盛路东段(浏翔路-沪太路)什么时候开始修筑?计划何时完工?嘉盛路东段具体走向是怎样的?届时将与宝山区的哪条道路对接?

Michael

回答:嘉盛东路(浏翔公路-沪太路)已命名为胜竹东路,西起浏翔公路,东至沪太路,连接宝山区石太路。目前,该项目正在落实土地指标及前期动拆迁,计划于2012年内开工,2013年完成,具体时间视动迁情况而定。

嘉定区建设和交通委员会

关键词:站点设置

达人荐

我是如何处理婆媳关系的

自古以来,婆媳关系就是人际关系中最微妙而复杂的一种关系。

因为婚后要与公婆同住,结婚前,我一度对如何处理婆媳关系心存顾虑,担心婆婆把我当“外人”。婚后至今已有7年,我和婆婆之间虽说也有过不少小摩擦,可关系却越来越融洽。我们在不断磨合的过程中,找到了最佳相处之道。

改变不能接受的 婆媳之间发生矛盾时,很多人容易走2个极端:要么放任不管,婆婆爱怎么着就怎么着;要

么什么都管,无论婆婆说什么做什么,都觉得不称心。这2种做法其实都不妥。

婆媳之间有矛盾十分正常,但对于一些原则性的问题,比如婆婆过份溺爱孙子的问题,我会勇敢地坚持原则,加以阻止。毕竟时代不同了,婆婆的观念也应该与时俱进。一味顾及老人脸面而听之任之,到头来反而导致矛盾加剧。但改变也得讲求方法,就态度上要坚决,方法上要委婉。比如平时一起看电视时,剧中的人物有好的教育方法,我便顺势告诉婆婆:“妈,您看,现在的孩子最‘吃’这一套。”潜移默化地改变婆婆的观念。切记,婆婆不是“学生”,切不可摆出一副老师的样子给婆婆“上课”,因势利导很重要。

接受不能改变的 改变一个人是不容易的,更何况是世界观、人生观、价值观已经成形的老年人。因此,对一些非原则性的问题,比如生活方式

问题,我就尽量让自己去适应了。其实只要过了思想关,有时会突然发现,按照婆婆的意见行事也挺好,因为她的生活经验肯定要比年轻人丰富。千万不要认为自己总是对的,一旦有了这个想法,其本身就是错误的开始。

宽容地去适应 适应并非易事,若有些事情实在无法适应,就只能采取宽容策略了。自己不想做,也不要拉着婆婆做。如果怕婆婆的行为影响自己的情绪,我会适当采取放任的态度,自己躲到一边享清闲。这样做虽解决不了矛盾,却可以减少因情绪互动而导致矛盾升级的可能性。

不能宽容就放弃 要是遇上不能改变、不能适应、也不能宽容的事,那就要注意了。既然双方始终存在不可磨合的矛盾,不如干脆就分而居之,铲除引发矛盾的“战场”。但要注意的是,放弃不等于遗弃老人!放弃的只是矛盾,而和睦和亲情是需要我们一直坚守的。

本期达人:大璐

