

一個人情商高的十個表現



- 第一:不抱怨、不批評**
高情商的人不批評、不指責別人,不抱怨、不埋怨。其實,抱怨和指責都是不良情緒,它們會傳染。高情商的人只做有意義的事情,不做沒意義的
- 第二:熱情和激情**
高情商的人對生活、工作和感情保持熱情,有激情。調動自己的積極情緒,讓好的情緒伴隨每天。不讓不良情緒影響生活和工作。
- 第三:包容和寬容**
高情商的人寬容,心胸寬廣,心有多大,眼界有多大,你的舞臺就有多大。高情商的人不斤斤計較,有一顆包容和寬容的心。
- 第四:溝通與交流**
高情商的人善於溝通,善於交流,且坦誠對待,真誠有禮貌。溝通與交流是一種技巧,需要學習,在實踐中

- 不斷地總結摸索。
- 第五:多讚美別人**
高情商的人善於讚美別人,這種讚美是發自內心的真誠的。看到別人優點的人,才會進步得更快,總是挑揀別人缺點的人會固步自封反而退步。
- 第六:保持好心情**
高情商的人每天保持好的心情,每天早上起來,送給自己一個微笑,並且鼓勵自己,告訴自己是最棒的,告訴自己是最好的,並且周圍的朋友們都很喜歡自己。
- 第七:聆聽的好習慣**
高情商的人善於聆聽,聆聽別人的說話,仔細聽別人說什麼,多聽多看,而不是自己滔滔懸河。聆聽是尊重他人的表現,聆聽是更好溝通的前提,聆聽是人與人之間最好的一種溝通。
- 第八:有責任心**
高情商的人敢做敢承擔,不推卸責任,遇到問題,分析問題,解決問題。正視自己的優點或是不足,敢於擔當的人。
- 第九:每天進步一點點**
高情商的人每天進步一點點,說到做到,從現在起開始行動。不是光說不做,行動力是成功的保證。每天進步一點點,朋友們也更加願意幫助這樣的人。
- 第十:記住別人的名字**
高情商的人善於記住別人的名字,用心去做,就能記住。記住了別人的名字,別人也會更加願意親近你,和你做朋友,你會有越來越多的朋友,有好的朋友圈子。

女性推延更年期有法

- 注意四要點**
女人更年期,容貌衰老,脾氣暴躁,生活不順。推延更年期,多享幸福快樂。除身體原因,生活中各種因素也會導致更年期提前。所以,延遲更年期應從改變生活習慣開始。
- 1、運動**
積極參加體育活動,不僅能增強體質,控制體重,還可以使人精神飽滿,頭腦清楚。反復的肌肉活動,對失眠,精神抑鬱等也有良好的治療作用。但是要避免劇烈運動,以防骨折。慢跑、散步、騎自行車、打太極拳等是不錯的選擇。
- 2、熱量攝入應降低**
更年期後女性很容易肥胖,這與婦女進入更年期後卵巢功能衰退,雌激素分泌減少有密切關係。肥胖不僅影響人體美觀,妨礙身體活動,加重原有病情,而且又是其他多種疾病的誘發因素,如高血壓、冠心病、腦血管病、膽石症、脂肪肝等。因此患者應注意控制每日進食量,一般認為比中年總熱量降低 10%~15%,少食過甜、高脂肪的飲食,並增加適當的體育活動以控制體重,防止肥胖的出現。
- 3、飲食遵循“三低”原則**
飲食以低鹽、低糖、低脂肪食物為主,但又要保證蛋白質、維生素、碳水化合物及足量的纖維素及礦物質的攝入。同時避免刺激性食物的攝入,如辣椒、咖啡、煙酒、濃茶等。具體來說,豆食品可以幫助推遲更年期的到來,因為大豆食品里面一般都含有非常豐富的植物雌激素,對於女性延遲更年期的到來具有很大幫助。因此,女性要在緩解心理壓力、保證飲食多樣化的



- 同時,多吃大豆食品,以延遲更年期,減輕更年期症狀。新鮮蔬果對於推遲更年期也有一定的幫助,因為新鮮的蔬菜和水果里面含有豐富的維生素 C,能夠有效遏止自由基的猖獗活動,保護女性身體,延遲更年期的到來。
- 4、勿要忽視了和諧性生活的重要性**
人類的性要求與體內性激素水平是分離的,但由於更年期雌激素水平降低,外陰和功能減退,如發生外陰乾燥、粘膜變薄、分泌物減少等,可能會導致性生活困難或疼痛而影響性欲,使性撫愛的要求減少,性興奮的強度下降和時間減慢等。然而和諧的性生活又是更年期女性所必需的,它不僅能緩解衰老、改善神經精神症狀,而且可增強女性的自信。



- 在鋪天蓋地的各種鈣產品廣告攻勢下,很多新手爸媽都會糾結於要不要給寶寶補鈣。兒童要不要補鈣,要視兒童生長髮育、飲食、疾病等情況而定,不能一概而論。但一般來說足月的孩子只要喝奶量夠,母親營養均衡,一般不會缺鈣。出現缺鈣,問題多在吸收上,比如冬天戶外活動曬太陽時間少,促進鈣吸收的維生素 D 合成得就少。只有當寶寶無法從食物中攝入足量鈣時,才需要另外補鈣。科學研究表明,補鈣無助於促進寶寶的體格發育。
- 食物無法保證足量鈣 才要另外補**
母乳中的鈣比較容易吸收,配方奶粉中也會強化鈣成分,因此,只要孩子喝奶量夠、乳母本身飲食均衡,一般都不需要補鈣。但是早產、低出生體重、雙胎或多胞胎嬰兒需要額外補充鈣,可以用母乳強化劑、特殊早產兒配方奶,或額外增加維生素 D 和鈣補充劑。只有在無法從食物中攝入足量鈣時,才需要在醫生的指導下適量

寶寶缺鈣 問題多數在吸收

- 使用鈣補充劑。
- 是否缺鈣要看具體情況,不是每個孩子都要補,過量的鈣攝入反而干擾鋅、鐵吸收,造成鋅和鐵的缺乏,還可能導致便秘、浮腫、多汗、厭食、嘔心等症狀,嚴重者甚至出現腎結石、血管鈣化等。
- 以下幾種情況要特別注意:
- 1、出現枕突別盲目補鈣**
4 月齡寶寶暢暢(足月兒),純母乳喂養,每天攝入奶量 1000~1200 毫升。近日暢暢出現枕禿,同時偶伴睡眠不好、出汗症狀。暢暢媽媽聽鄰居說這是缺鈣導致的,就忙着給暢暢補鈣。
- 專家解答:奶量足、媽媽不缺鈣,不需盲目補鈣
- 根據中國營養學會推薦的膳食鈣供給量,0~6 月齡寶寶每日應攝入 300 毫克鈣。而在媽媽沒有嚴重缺鈣的情況下,每 100 毫升母乳中含鈣 30 毫克。以此計算,目前暢暢每日攝入奶量 1000~1200 毫升,通過母乳就已經可以得到比較充足的鈣源,此時不需要再盲目地補鈣。
- 冬天家長要做的是多帶暢暢去戶外曬太陽,儘量暴露皮膚,使陽光與皮膚直接接觸,當然注意不要凍着寶寶;同時給暢暢口服預防量的維生素 D(魚肝油)。因為暢暢是純母乳喂養,建議暢暢媽媽保證優質蛋白飲食,並可以適量補充鈣劑。
- 2、骨碱性磷酸酶檢測處於預防水平可預補**

人的一生都是得到和失去之間徘徊,我們長大便意味着失去青春年少;我們談戀愛結婚便失去單身時候的自由和任性。我們得到的不一定是好的,正如失去的不一定是壞的。但是總有一些東西,我們是要放下,因為只有放下這些,我們活德才儘可能地輕鬆和快樂。

放下,讓自己變得更簡單點!
放下壓力:累與不累,取決於自己的心態

心靈的房間,不打掃就會落滿灰塵。蒙塵的心,會變得灰色和迷茫。我們每天都要經歷很多事情,開心的,不開心的,都在心里安家落戶。心里的事情一多,就會變得雜亂無序,然後心也跟着亂起來。有些痛苦的情緒和不愉快的記憶,如果充斥在心里,就會使人萎靡不振。所以,掃地除塵,能夠使黯然的心變得亮堂;把事情理清楚,才能告別煩亂;把一些無謂的痛苦扔掉,快樂就有了更多更大的空間。

緊緊抓住不快樂的理由,這就是你總覺得難受的原因了。
放下煩惱:快樂其實很簡單

所謂練習微笑,不是機械地挪動你的面部表情,而是努力地改變你的心態,調節你的心情。學會平靜地接受現實,學會對自己說聲順其自然,學會坦然地面對厄運,學會積極地看待人生,學會凡事都往好處想。這樣,陽光就會流進心里來,驅走恐懼,驅走黑暗,驅走所有的陰霾。快樂其實很簡單,不要自己不快樂就可以了。

放下自卑:把自卑從你的字典里刪去
不是每個人都可以成為偉人,但每個人都可以成為內心強大的人。內心的強大,能夠稀釋一切痛苦和哀愁;內心的強大,能夠有效彌補你外在的不足;內心的強大,能夠讓你無所畏懼地走在大路上,感到自己的思想,高過所有的建築和山峰!相信自己,找準自己的位置,你同樣可以擁有一個有價值的人生。

放下懶惰:奮鬥改變命運
不要一味地羨慕人家的絕活與絕招,通過恆久的努力,你也完全可以擁有。因為,把一個簡單的動作練到出神入化,就是絕招;把一件平凡的小事做到爐火純青,就是絕活。提醒自己,記住自己的提醒,上進的你,快樂的你,健康的你,善良的你,一定會有一個燦爛的人生。

放下消極:絕望向左,希望向右
如果你想成為一個成功的人,那么,請為“最好的自己”加油吧,讓積極打敗消極,讓高尚打敗鄙陋、讓真誠打敗虛偽、讓寬容打敗褊狹、讓快樂打敗憂鬱、讓勤奮打敗懶惰、讓堅強打敗脆弱、讓偉大打敗猥瑣,只要你願意,你完全

放下 讓你的 人生更幸福

可以一輩子都做最好的自己。沒有誰能夠左右勝負,除了你。自己的戰爭,你就是運籌帷幄的將軍。不是所有的夢想都能成為美好的現實,但美麗的夢想同樣可以裝點出生活的美麗。

放下抱怨:與其抱怨,不如努力
所有的失敗都是為成功做準備。抱怨和泄氣,只能阻礙成功向自己走來的步伐。放下抱怨,心平氣和地接受失敗,無疑是智者的姿態。抱怨無法改變現狀,拼搏才能帶來希望。真的金子,只要自己不把自己埋沒,只要一心想着閃光,就總有閃光的那一天。縱觀古今中外,很多人生的奇迹,都是那些最初拿了一手壞牌的人創造的。

不要總是煩惱生活。不要總以為生活辜負了你什么,其實,你跟別人擁有一樣多。

放下猶豫:立即行動,成功無限
認準了的事情,不要優柔寡斷;選準了一個方向,就只管上路,不要回頭。機遇就像閃電,只有快速果斷才能將它捕獲。立即行動是所有成功人士共同的特質。如果你有什么好的想法,那就立即行動吧;如果你遇到了一個好的機遇,那就立即抓住吧。立即行動,成功無限。

有些人是必須忘記的,有些事是用來反省的,有些東西是不能不清理的。該放手時就放手,你才可以騰出手來,抓住原本屬於你的快樂和幸福!有些事

情是不能等待的,一時的猶豫,留下的將是永遠的遺憾!

放下狹隘:心寬,天地就寬
寬容是一種美德。寬容別人,其實也是給自己的心靈讓路。只有在寬容的世界里,人才能奏出和諧的生命之歌。要想沒有偏見,就要創造一個寬容的社會。要想根除偏見,就要首先根除狹隘的思想。只有遠離偏見,才有入與內心的和諧,入與人的和諧,入與社會的和諧。

我們不但要自己快樂,還要把自己的快樂分享給朋友、家人甚至素不相識的陌生人。分享快樂是一種更高境界的快樂。



根據中國 7 歲以下兒童生長髮育參考標準,12 月齡男童身長的中等範圍為 71.2~82.1 厘米,體重中等範圍是 8.06~12.54 千克。參考此標準,陽陽體格發育處於中等範圍的中下水平,但還不屬於生長遲緩及低體重。營養水平、疾病狀態、遺傳因素、睡眠、運動情況等都會影響到寶寶的體重、身長髮育狀態。加強營養、保證充足睡眠、適量的戶外活動及提高免疫力做到常見疾病預防都會促進寶寶體格的健康發育。即使寶寶體格發育處於生長遲緩或低體重狀態,也應該去醫院接受相應檢查,結合醫生臨床專業指導進行相應身高、體重促進治療。

目前科學研究表明,補鈣並不能促進寶寶的體格發育水平,因此陽陽媽媽盲目給陽陽補鈣的做法是不科學的。

寶寶曬太陽少 容易影響鈣吸收
專家介紹,2 歲以下的嬰幼兒生長迅速,對鈣的需要量相對較高,是鈣缺乏的高危人群,尤其是母親妊娠期鈣、維生素 D 攝入不足,早產或低體重兒、雙胞胎或 多胞胎等情況,會使胎兒在媽媽體內時儲存的鈣不足,造成嬰兒出生早期缺乏鈣。母乳不足及斷母乳後沒用配方奶或其他奶製品替代,也是缺鈣的重要因素。腹瀉、胃腸道疾病使腸道鈣吸收利用不良,維生素 D 不足,也容易引起鈣的缺乏。

多數兒童的缺鈣問題不是出在攝入量不足,而是在於吸收。鈣的吸收和維生素 D 有很大關係,維生素 D 除了胎兒期從母體獲得的儲存以外,還可通過食物攝入以及陽光照射在皮膚上後體內合成。冬天陽光不足,嬰兒戶外活動時間少、裸露在外的皮膚也少,就會影響皮膚合成維生素 D。