

心灵作坊

Q 如果你有块地是用来盖养老用的房子，你会盖在哪？

- A. 近河边
- B. 森林边
- C. 深山里

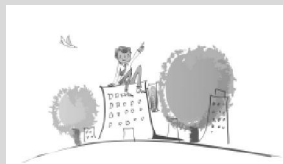
Answer:

A. 你开放坦率、不拘小节、做事干脆利落，有时会过于激动；富有同情心，容易与他人相处。你的复原力很强并勇于追求自己的理想，能让人感觉到你身上强劲的行动力。你很少会有想放弃的念头，因为你总是抱着乐观进取的态度，但有时也会有孩子气的举动。

B. 你的表达能力强，想象力丰富，常因胡思乱想变的多愁善感，遇事容易钻牛角尖，容易沉醉在罗曼蒂克与甜言蜜语中，对爱情总是既期待又怕受伤，优柔寡断，通常不顾现实只跟感觉走，让人捉摸不定。

C. 你喜欢多变刺激的事，是个很有心计的人。你做事计划周详，让人难以揣测。你决定了的事，很难考虑别人的感受。对任何事都充满企图，信息满满且爱表现自己，爱追求遥不可及的梦想。

文 / 许弋琳



冬去冬又来。随着秋风瑟瑟，寒意渐浓，相信所有人都已深深感觉到了冬天逼近的脚步，而食物在此时也往往成为了我们不可多得的能量补给站。一次偶然的机会有幸查阅到了这篇资料，在此特刊此文，希望这小贴士能给大家带来不一样的启发。

1) 切开的胡萝卜像人的眼睛。是的，科学现已证明胡萝卜能够极大地增加流向眼睛的血液量，从而增强其动能。

2) 番茄有四个红色的腔室，心脏也同样如此。所有研究都表明番茄富含番茄红素，而它确实是心脏和血液的充电器。

3) 每一颗葡萄都有点像红血球。而研究甚至也证明了葡萄是增强心脏和血管生命力的意义深远的食物。

众所周知，ATM机在我们的日常生活中扮演了重要的角色；与此同时，因为使用方法不当而造成的个人经济损失也屡见不鲜。那么使用ATM机时要注意些什么呢？

首先，确认所持卡片的磁条是否损坏、卡片有无超过有效期，不要贸然使用。

如果你所做的是跨行ATM交易，对于磁条损坏、卡片超过有效期等问题，ATM机将拒绝交易，但不发送吞卡指令；如果是本行内部提款，ATM机则将吞掉你的卡。

其次，牢记你的ATM机密码。

ATM机最多只能连续输错三次密码。当这种情况发生时，如果你使用的是本行内部的ATM机，卡将被吞掉，同时你将收到一份回执单。若想拿回你的卡，只需在次日以后，拿着你的回执单和身份证，到开

款密码。

第三，预先想好取款的数额，早作准备。

使用ATM机取款，不管是在几台机上操作，一张银行卡的一天取款总额不能超过5000元。因此，如果你所需较大额度的现金，请提早准备，以免出现“有钱吐不出”的尴尬场面。

最后一定要交代的一点是：交易完毕后及时取卡。

拿了钱以后不要一时高兴忘了你的卡还在ATM机的“嘴里”；当你忘记取卡30秒钟后ATM将自动吞卡以防被别人拾取，这可是非常得不偿失的哟！

文 / 许弋琳

ATM机取款二三招

户行办理取卡手续即可。当然，如若进行的是跨行ATM机交易，则又另当别论——你的卡将会锁住，但不会被吞掉。

注意保管好吞卡后ATM打印的凭条，并且在领到卡片后，更改取

1. 小心旧病复发 慢性病患者应格外注意防寒保暖。患有心脑血管病的老人最好不要外出，并取消晨练。对一些体质较弱的人来说，还应警惕呼吸道疾病。

2. 冬季保健应适当“冷”，常饮凉白开水有预防感冒之效。平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂，邪火上侵。

3. 多吃蔬菜、水果，如葡萄、萝卜、梨、柿、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉等，以补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清火解毒润肺之效；多吃豆

类等高蛋白植物性食物，少吃油腻厚味；少食用葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品；不宜多吃烧烤，以防加重秋燥症状。维生素A能增强人体耐寒能力；维生素C可提高人体对寒

伤者较多，出门时应尽可能换上鞋底粗糙、有花纹的平底鞋，尤其是爱美女士最好不要穿高跟鞋。一旦摔伤或扭伤，要尽快到医院检查。

5. 积极参与健身运动，慢步、爬山、散步、游泳等等，都能使身体得到锻炼，增强自身抵抗力。预防冻疮应多参加各种运动，经常搓手、跺脚。

6. 室内注意换气。专家提醒：如果长时间紧闭门窗，室内有害物质会危害健康。

文 / 冯雅飞

冬季生活小贴士

冷的适应能力。因此，冬季应多吃山芋、藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜，因其含有大量矿物质和热量，经常食用也可增强人体抗寒能力。

4. 莫穿高跟鞋：雨雪天气摔

钠，而这些食物也含有23%的钠。如果你的饮食中钠不足，你的身体就会从骨头中汲取，从而使得骨头脆弱。而这些食物又正好能补充身体骨

分。（现代科学只研究和命名了其

中的141种）。

8) 甘薯看起来像胰腺，事实上，它能平衡糖尿病的血糖指数。

9) 洋葱看上去像人体细胞。研究表明洋葱能清除身体所有细胞里的垃圾物质和危害性的游离基。同时它们还能促成清洗眼睛上皮层的泪水。另外，大蒜也具有相同的功效哦！

文 / 朱臻伟

上帝的药方

4) 核桃就像一个微型的大脑，有左半球、右半球、上部大脑和下部小脑。甚至其褶皱或折叠，都像大脑皮层。我们现已知道，核

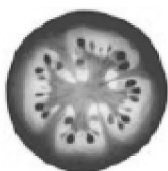
桃含有帮助开发脑功能所需的三十六种以上的神经传递素。

5) 肾形豆实际上恢复和帮助维持肾脏的功能。是的，它们看起来就像人的肾脏。

6) 芹菜、青菜、大黄茎和其他很多菜看起来像骨头。其实，这些食物能特别强化骨头。骨头含有23%的

骼的需要。

7) 和各种梨针对女性的子宫健康。它们看起来有点像这类器官。现研究证明此类果蔬确有这方面的调养效果。其原因在于上述任一食物都含有构成营养的一万四千多种光解作用的化学成



God's Prescription