



大块头的大乐趣

7月中旬，我市百斯特健身会所的几位教练和会员，代表乐清队前往丽水参加了浙江省首届体育大会，在“健身先生”和“健美”两个项目里，夺得了亚军、一个季军和三个第四名、一个第五名。在别人眼里，吃力流汗的健身运动只是一项晚间休闲，但这几位乐观健康的大块头，却向我们展示了健身也可以很快乐。

“每个人来参加健身的目的都不一样，合理化的定位和目标，可以让健身运动变得快乐而充实。”周建荣是市二中的一位体育老师，同时还是健身运动的铁杆粉丝。他从2002年开始接触系统的健美训练，并与之结下不解之缘。每个星期，几乎有五天他都泡在健身房里。本届浙江省体育大会，他取得了健美比赛第4名的好成绩。

是什么让他如此痴迷健身呢？健身的乐趣在哪里？周老师说，最初他是为了保持体形，选择了健美。但当看到自己身体肌肉的变化后，他开始给自己设定了一个个目标，并不断地努力去实现它们。每当看到自己的成果时，他对健身的热爱就多了一分。

12岁就开始接触健美的陈建豹，不知不觉已练了近20年健美。“疯狂训练时，虽在挑战体能极限，但同时也享受着这种不断挑战自己的感觉。”陈教练说，这种以健康为目的，没有负担的训练，让他非常快乐，而看到努力训练的成果时则备感满足。“运动让我放飞心情。”王华银教练谈起健身给他带来最大的快乐时说，训练的时候，思想会高度集中，纷扰世界的种种烦恼被抛开，练好之后身心放松，心情也随之转晴。

简单的运动，带给每个人的快乐都是不同的。找到适合自己的健身方式，定个合理的目标，您会在挥洒热汗的同时，渐渐体会快乐健身的含义。相信不用多久，您就会爱上它。（蔡甜甜）

电脑原来也分男女？测测你的电脑性别

很多人跟电脑朝夕相处的时间甚至超过男女朋友，但电脑的“性别”却是大家从没想过的问题。日前，笔者在网上看到一个《来测试一下你家电脑的性别是什么？》的帖子很受网友关注。

这个电脑“性别测试”的操作步骤很简单，步骤一：点“开始”，找到“附件”，点“记事本”新建一个文件；步骤二：在里面输入 Create Object (“SAPISp Voice”.Speak (“I LOVE YOU”))；步骤三：保存扩展名为.VBS文件，如：I LOVE YOU.vbs；然后再点击这个文件，就会听到一句“I LOVE YOU”。

整个操作过程完成时间不过短短几分钟，你的电脑性别就会“水落石出”了，通过声音可以辨别你的电脑是大叔、姑娘还是阿姨了。网友们纷纷在自己电脑上尝试，然后惊叹声一片：“啊，我的粉红小本竟然是个大叔！”“神奇！单位的电脑是一个大叔，晚上回家试试自家的电脑。”

这个“小游戏”让网友们乐此不疲，有人还变着花样让电脑对着自己说“甜言蜜语”，还有人在想方设法改变自己电脑的“性别”。“我把I love you改成了I hate you、I miss you、only you……真好玩！”“我在I love you后面加了hahahaha，大叔念hahahaha好囡啊！”“我把内容改成‘老婆，快做饭’了，哈哈！”“当我打出一大段无意义的字母时……我仿佛听见姑娘口吐白沫的声音。”笔者也尝试了一下自己的电脑，果然能更换英文语句，可换成中文字时却无法发音。

其实，就像很多不可思议的神奇“魔术”一样，这也只不过是电脑系统跟我们开的一个“小玩笑”。据“专业”的网友解释，这只是系统自带的一个简单的发声程序。

（李云云）

药膳靓汤让你“靓”起来

印象中的药膳汤总是酸酸的，漂着一层腻腻的油，还有一股药味。品尝过金鼎大酒店的“药膳炖靓汤”后，先前的印象被全部推翻，原来此汤真的很“靓”，汤汁香浓而清爽，口感顺而不腻，在这样的大热天，特别是在一天忙碌之后喝上一碗，让人神清气爽，消耗掉的体力也迅速补充回来了。

自古以来，人们就很讲究喝汤，汤的制作过程脱离油煎、油炸的环节，有利于健康，而汤中的营养也更容易被人体所吸收。药膳汤正是中国传统医药与烹调经验相结合的产物，具有强身健体的功效。

金鼎大酒店的“药膳炖靓汤”将食物、药材和水三者巧妙结合，

精心烹制。做这道汤主要有两个讲究。

第一，讲究的是食物、药材的搭配。食物可选择鸡肉、瘦肉等；药材如虫草花、枸杞、红枣等，其中虫草花是药膳中的“新宠”，它富含蛋白质、氨基酸等成分，能增强和调节人体免疫功能，滋补健体。不过要注意药材的量，放多了浪费，且影响汤的色香味，放少了达不到效果。至于水，用的是含有多钟人体所需微量元素的矿泉水。

第二，讲究的是火候。火候直接影响药膳汤的形态与风味，要严格掌握。将鸡整理干净切块，过沸水捞出放入盛满矿泉水的炖锅。用文火炖鸡汤，约5个小时后，打去汤水上面的浮沫，再投入适量的虫草花、红枣、枸杞，之所以此时才放药材，是为了不影响汤的味道，避免串味。如此，再炖上1个小时后便可起锅倒入汤钵上桌。

夏季是需要强心健脾的季节，食用药膳汤是个不错的选择。文火慢煨，营养成分损失最少，充分发挥了食品和药材的保健作用。药膳炖靓汤飘香清润，美味隽永，常喝肯定会让你“靓”起来。（郑望喜/文 陈尚云/摄）



孩子早恋

家长是“疏”还是“堵”



青青（化名）是个活泼聪明的女生，长着一张标准的瓜子脸，特别清秀，第一次到心理咨询中心做心理辅导时，一进咨询室眼泪就掉了下来。她说：“我受不了了，真想离家出走。”原来，青青谈恋爱了，妈妈特别反对，骂她不自重，还经常跟踪她去学校。青青觉得没有自由，心情非常沮丧、痛苦。



“心有千千结，剪不断理还乱。”生活中每个人都多少会有一些难解的心结，打开心结，可能有时需要一个听众，需要一些力量的支撑，有时还需要一个人带你走出心灵的迷雾。本报“心有千千结”栏目，邀请心理专家为你答疑解惑。倾诉热线：62557120，QQ群号：36749247。



海天心理咨询治疗中心
柳郁症、强迫症、恐惧症治疗专家
著名催眠治疗师、身心训练导师
心理干预热线：82128988
网站：WWW.WZX120.COM

青涩早恋让她体验到“被爱”

青青是高二学生，生活在单亲家庭。12岁时，青青的妈妈和爸爸离婚了，妈妈工作很忙，常常加班，有时候青青回家后没有饭吃。

今年4月份，班级春游，男生小嘉（化名）特别照顾她，那时开始他们的关系一下子变得很密切。在交往过程中，两人学习有点影响，很快，他们约定两人要相互监督，好好学习。有时放学，小嘉会送她回家，这让青青

觉得被别人关心的感觉真好。

一次，在小嘉送青青回家的路上，两人手牵手，刚好被青青妈妈看见了，青青妈妈立马把青青拉回来，骂青青不自重，小小年纪就谈恋爱，耽误学习。并打电话给小嘉的爸爸妈妈叫他们管好儿子。从那以后，青青的妈妈总会跟踪她去学校，也总会说她那么不自重，青青觉得自己完全没有自由，学习也受到了影响。

青青其实是个缺乏爱的孩子

从青青的讲述中可知，青青其实是一个特别需要关爱的女孩，特别是爸爸妈妈离婚后，妈妈工作忙，很少关心她，让她感觉爸爸妈妈不在乎她。妈妈对她的跟踪，让她感觉到自己不被信任，对她的心灵造成了伤害。

在咨询过程中，心理咨询师运用意向对话，帮助她处理一些儿时特别是爸爸妈妈离婚对她造成的心理伤害，让她感觉到爸爸妈妈爱的方式改变了，但她永远

都是爸爸妈妈的孩子。

同时，咨询师也邀请她的妈妈一起来做心理咨询，告诉她青春期青少年心理和生理发展特点，让她多关注孩子内在的感受，倾听孩子的想法，站在朋友的角度和她沟通，别用一些过激的言辞去批评孩子。这会让孩子感觉“连自己的妈妈都这样说自己，自己还有什么尊严去面对身边的伙伴呢”。

早恋情结宜“疏”不宜“堵”

心理专家林仕锟介绍，和谐的家庭环境和浓浓的亲情是解决孩子心理和行为问题的良药。如果孩子在家不能享受到亲情和爱，他们就会从同学尤其是异性同学身上获得需要的满足。因此，父母应该谨记：无论发生什么事，父母都应该做孩子最可靠的港湾。如果孩子真的早恋了，父母

也不要一味指责孩子或者拆散他们，也不可以给孩子行为轻易定性，要讲究策略，说话要讲分寸，不要伤了孩子的自尊心。孩子走出早恋的误区不是一朝一夕的事情，父母也不要急于求成。有些问题试着让孩子自己去体会，只有当他自己悟出道理，他才会彻底摆脱心理困扰，走出早恋的误区。（刘丽娟）

离异的中年男人

想找个有爱心女士为伴

俞先生，今年46岁，离异两年，是智仁乡人，目前居住在市区。日前，俞先生特意来到本报社，希望通过“心灵之约”栏目，找一位相伴走完人生路的伴侣。

他还是想找个伴

俞先生身材不高，看上去比较干练。在外经商多年的他，有一份成熟和稳健，经过努力打拼，在乐成买了商品房。俞先生有两个孩子，大的22岁，小的在读中专。

俞先生介绍，因为长年在外面做生意，与前妻分居多年，情感慢慢变淡了。“我是比较

传统的人，不想离婚。但时间久了，就这样拖着也不是办法，后来孩子也劝我们离婚。”俞先生说，两人便办理了离婚手续。

离婚两年了，孩子长大都不在身边。俞先生说：“人生还长，我觉得还是要找个伴。”

他不喝酒不抽烟

俞先生说自己性格属于内向型，平时不喝酒不抽烟，家庭观念比较强，比较爱家。想找一个对家庭有责任心，对孩子有爱心的女士，重新组建一个家庭。“跟我没有大富大贵，一起平平安安过日子还是可以的。”俞先生说，他基本在乐成，平时做点小生意。他希望另一半年龄40岁以上，48岁以下，乐清本地人。人品好，最好有点文化，

没有赌博、打麻将等嗜好。“对方离异没有孩子，或离异带有女孩子的最好。”俞先生说，因为女孩子以后出嫁，自己的孩子也成家了，就可以过简单的两人世界，可以避免一些家庭纠纷。

如果你想进一步了解俞先生的情况，可以联系他本人QQ：1253843665；电话：82156383。（刘丽娟）

本报“心灵之约”栏目在2009年度中国县市区区域报新闻评选中获得三等奖

凡22周岁以上的未婚人士（包括离异者），均可参加本版“心灵之约”征友活动（周一至周四受理），来信请写明个人情况、征友要求。联系电话：61600917，QQ：1050520595。来信请寄：乐清日报社专刊部 刘小姐转

“心灵之约”指定约会场所由拉芳舍免费提供



21世纪情缘 相亲交友俱乐部
情网布满天下 助你告别单身
幸福热线：62073344 网址：www.yq.uit.cc
QQ：1312690733 提供上门服务

心灵之约