

成都市下放五城区范围内建设项目管理权限 修建24层高楼 今后可找区上审批

本报讯(记者 蔡守)昨日成都市建委对外透露,成都市将下放调整五城区范围内建设项目管理权限。依据《关于下放调整五城区范围内建设项目管理权限的实施意见》,各区内24层(含地下室层数)及以下的楼房建筑,

咋和娃娃沟通 “心理保姆”来支招 四川大学在读心理学研究生昨日走进蓓蕾社区

本报讯(牛甦 记者 余媛媛)提到去咨询心理医生,很多人会联想到这个人有病,在中国很少有人会主动看心理医生。但昨日,成都市蓓蕾社区的居民积极主动咨询了来自川大的“心理医生”。

这些“心理医生”是川大在读心理学专业研究生,可他们更愿意称自己是“心理保姆”。通过昨日下午的心理保姆项目走进社区公益活动,家长们认识到自己对教育孩子的一些误区,也意识到现在很多青少年犯罪的根源在于孩子们长期积累的心理问题得不到解决,应注重孩子心理素质方面的培养。

一位姓周的妈妈带着五岁半的女儿来到“心理保姆”面前,这位母亲的困惑是有时候她和孩子说话,孩子不搭理她,就干自己的事情。“心理保姆”先试着和孩子交流,说些她感兴趣的事情,但过了一会,小女孩突然就不搭理“心理保姆”了,不论“心理保姆”怎么哄她,她都不理不睬。这时,一旁的妈妈就急了,责问她:“你怎么不理别人呢? 这样多没礼貌呀。”“心理保姆”就让小女孩去和小朋友们玩,然后再和孩子妈妈

过辣伤肺 建议每天吃一餐辣 “中医食疗第一人”张悟本做客金沙讲坛,教市民食疗养生



“中医食疗第一人”张悟本

“成都人喜欢吃辣。但你得悠着点。辣养肺,过辣伤肺!”昨日上午,中华中医药学会健康分会理事张悟本,带着他的著作《把吃出来的病吃回去》,用大家熟悉的“京片子”在成都图书馆“金沙讲坛”开讲。

昨日上午,金沙讲坛10点开讲。而早在上午9点,成都图书馆就已涌入千余人,连前排队板都已经坐满。既有提前一天从重庆来蓉“追星”的一对夫妇,还有凌晨5点就等在门外的市民,“只

郫县德源首届大蒜养生文化节开幕

4月24日,郫县首届大蒜养生文化节在西蜀蒜乡郫县德源镇开幕。养生泰斗杨奕女士现场讲授养生知识,德源精品大蒜展示、乡村创意集市,大蒜养生坝坝宴……各种活动让人应接不暇;看表演,

检察院追诉漏罪 杀人凶手被判死缓

本报讯(陈菊华 刘德华 记者 张运骄)6年前,江油男子付勇潜入他人家中盗窃,将房东杀死,却因故意杀人证据不足,最终只被判盗窃罪,领刑1年6个月。6年后,绵阳市检察院追诉漏罪,付勇最终因犯故意杀人罪被判处死刑,缓期两年执行。

2003年11月12日,江油市二郎庙水泥厂下岗职工付勇进入绵阳市游仙区六里村智胜小区胥某家盗窃,并将租用该房的王秋云杀死。半个月后,付勇被抓获归案。由于故意杀人证据不足,绵阳市游仙区检察院以涉嫌盗窃罪向法院提起公诉,法院判处付勇有期徒刑1年6个月。

帕金森有了新疗法

研究表明:帕金森是一种慢性、进行性疾病,根源是多巴胺神经元受损,分为五期,不治疗发展很快直至瘫痪。

据我国权威医学期刊《中华现代临床医学杂志》记载:修复、再生神经是帕金森康复关键,而神经苷肽(GM)和神经生长因子NGF是脑神经生长发育必需物质。近年来科学家将研究重点放在GM的提取上,发现在哺乳动物中可提取的GM共有七十多种,如GM1、GM2、GM3、GD1a、GD1b等,但真正与人的大脑相匹配的只有GM1,GM1大量存在于脑细胞内,GM1的丢失和受损则导致帕金森等疾病,因此,GM1对修复

由区建设行政主管部门核发建筑工程施工许可证,报市建委备案。据悉,市建委将于6月1日前建立全市统一的建设项目行政审批管理系统,完善建筑工程行政审批的信息发布功能,统计功能、监管功能和规范化服务警示功能。

做进一步交流。在深入交流后,“心理保姆”得知,妈妈是个很外向的人,同时也希望女儿像自己一样擅长“社交”,在家里就会有些强势,有时不经意间跟孩子说话会有命令式的口吻。

“心理保姆”知道问题所在后,就先对周女士说:“你应该对孩子多一些鼓励,少一些否定。”对于女儿的不理不睬,“心理保姆”也给她支招,适当时候让女儿学会换位思考,让她感受一下不被理解的感觉。比如,她叫你时,你先装作没听见,她又叫你时,你还是不理她,等她第三次叫你时,你再回应她,并好好跟她讲:“妈妈不理你,你不是心里不舒服。平时妈妈跟你说,你不理妈妈,妈妈心里也不舒服。”周女士一听,觉得不错,决定试试,让女儿换位感受一下或许会有效果。

说到笔迹分析,大家或许不知道,一个人下笔的轻重是能反映他的性格的。“心理保姆”小刘说:“在自然状态下写字,有的人下笔重,可能反映出的是这人有些固执;如果是下笔轻,可能是自信心不足,但如果轻又快,有可能反映的是这人很灵活……”

为能在讲坛前排抢到一个好座位”。与此同时,被保安挡在讲坛外的700余名“粉丝”,只能在图书馆大厅2楼的两个分会场上收看同步的电视直播,分会场座位也已爆满,不少市民只能站着观看。

“过去一周吃不到几次辣椒,大家毛病少,而现在几乎天天顿顿吃辣椒,所以成都人的毛病也就多起来了。”张悟本对成都人喜欢吃辣,有些建议。“辣养肺,过辣伤肺。”张悟本说,肺热上行,呼吸道的就出问题。对于女性,肺热下行则易诱发妇科病。“成都人患鼻炎的多吧?那就是吃辣椒伤到肺了,因为肺开窍于鼻!”张悟本说,现在不少人天天这边吃着辣椒,得着鼻炎,那边又去吃鼻炎药,这无异于“慢性自杀”。他建议,成都人一日三餐,拿一餐吃辣椒就行了,最好选择在中午吃。然后,每天晚上睡觉前吃生拌白萝卜,白天没事儿多搓搓脸祛火,一般不超过三个月,鼻炎慢慢就会好了。

●新闻人物

张悟本,出生于中医世家,6岁开始随父学医,食疗临床经验二十余年。人称当代“中医食疗第一人”。这个“第一人”的称号是张悟本在过去的十余年里,一直是中医食疗的大声疾呼者、大力倡导者和身体力行者所获得。

他主张通过食物,而不是药物来治疗人体的疾病。

记者 王蕾 摄影报道



美丽超模集体亮相

虽然脚下的高跟鞋有十厘米高,模特们却走得相当轻松悠闲,加之暖长的优势,同行的居民们纷纷扮小脚才露腿上。

昨日上午9点45分许,来自美国、英国、法国、澳大利亚、意大利等国家和地区的40名超级模特亮相文君故里邛崃。她们着装摩登,落落大方,带着甜美的笑容依次登上特制的花车,在古韵与现代气息融合的临邛古城进行了巡游,一展各国不同的风采。今晚8点,“蓝剑·唯怡杯”2010世界超级模特大赛全球总决赛开幕式将在邛崃体艺中心举行。4月28日将在成都决出“蓝剑·唯怡杯”2010世界超级模特大赛全球总决赛冠军季军及2010年度十大世界超级模特。

锣鼓声中:“州官”开城门迎客

“开城!”喜迎嘉宾!“昨日,为迎接从世界各地赶来的40名超级模特们,一场仿古人城仪式在临邛古城举行。随着传令官一声令下,古城门缓缓打开,身穿古代服装的“州官”亲自出城,敬上迎宾酒,盛情邀请全球佳丽进城。

脚踩高跟鞋,着装摩登的世界超级模特一亮相,立即引发了现场欢呼 and 尖叫。这些超级模特中38名是外国美女,分别来自美国、英国、法国、澳大利亚、意大利等不同国家和地区,另外2名是成都本土模特。无论是金发碧眼,还是头发黧黑,她们都有一个最显著的特点:身材好,平均身高达1.78米。

“硬是漂亮!”为了观看世界各地的美女,当地男女老少站在街边拿着手机、相机拍个不停。人群中,一名男子想看得更清楚点,企图攀爬到路边碗口粗的树上,当即被阻止。

全球佳丽:古城里一展风采

走在古城街道上,超级模特们落落大方,不时摆出各种POSE配合众人拍照。“很高兴来到成都,这里很美,这里的人们非常热情。听到他们的尖叫声,我也感到十分兴奋。”来自白俄罗斯的超级模特伊丽莎白这样描述自己的心情。

同样,古城的风貌也吸引着超级模特们。她们也拿出随身带着的相机,饶有兴致地拍起路边的“烤鸭店”。

步行巡游古城之后,40名超级模特来到文君广场,逐一上台亮相秀模特步。随后又在临邛古城的主要街道进行了花车巡游。

90后学生60万元办派对 原来是堂“公共关系实务”课

“哎呀老师,请您不要生气,我们并非是要调皮,哎呀爸爸,请您不要生气,我们并非是不争气,哎呀妈妈,请您不要生气,我们并非是你眼里误解的90后。”昨天晚餐时分,位于成都市区的凯宾斯基酒店,灯光璀璨。在一首《哎哟妈妈》改编的90后之歌中,成都市三原外国语学校国际部的学生自己策划、向学校申请60万经费筹办的派对酒会、Party开始了……



派对结束后,学生们在自我庆祝

现场:晚礼西装学生男帅女靓

舞台上,一群大概都出生在上世纪90年代初的男生穿着笔挺的西装,女生身着包裙或晚礼服,画着淡妆,彬彬有礼,笑靥如花。他们玩跳起了机械舞、恰恰舞,而后,又用小语种语言唱歌、表演魔术、或跳起劲爆的啦啦操,还和灾区孩子手拉着手跳起了恰恰舞。

舞台上,精致蛋糕、冰镇西瓜围在餐桌上环绕,人们围坐在派对桌旁频频举杯,掌声阵阵。他们是在台上表演者邀请的学校领导、老师和父母,

还有未来的师弟师妹。

在舞台前后穿梭着的,穿着西装、佩戴标识、戴着耳麦、拿着对讲机,很容易被误认为酒店服务人员的人员,也是90后的学生们。他们负责接待嘉宾、后勤服务。

这就是“90后征程”派对。和以往的派对不同,并非观看表演的才是主角,反而是参与表演和做着后勤工作的人员,才是派对真正的主办人。

这些主人公都是成都市三原外国语学校90后的国际部学生,他们分成8个小组自行策划、编排、联络酒店、邀请嘉宾,献上了这堂夜宴。

在张晓梅看来,幸福就是一种自

我感觉,和拥有多少财富是没有绝对关系的,这是一种无条件的快乐。“如

果穿过项链的线是快乐的,那么项链就是快乐的,上面镶嵌什么样的珠宝并不重要,我们就是要做穿过项链的这条线。”张晓梅说,“如果经常心向善,心存感恩,你的整体信息就更加



张晓梅在讲堂上

第一把金钥匙:

幸福首先是调整心的方向

现在有不少女性觉得自己缺少幸福感和快乐感。“很多人都以为拥有越多幸福快乐越多。事实上任何有缘由的幸福快乐,都是新的不幸福和痛苦的开始。”

在张晓梅看来,幸福就是一种自我感受,和拥有多少财富是没有绝对关系的,这是一种无条件的快乐。“如

果穿过项链的线是快乐的,那么项链就是快乐的,上面镶嵌什么样的珠宝并不重要,我们就是要做穿过项链的这条线。”张晓梅说,“如果经常心向善,心存感恩,你的整体信息就更加

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的能量转换在自己身上,无论遇到什么艰难险阻,都会有抵御痛苦和狂风暴雨的能力,“这是你的第二把金钥匙”。

“女性一定要学会很好的呼吸。”张晓梅说,人每天呼吸26万次,也就是说你有26万次机会加强快乐感。

记者 王蕾 摄影 杨涛

要的一个方法就是微笑。在张晓梅看来,当你把饮食、睡眠、呼吸、冥想等自然的