

□微话题

女人一生该坚持的东西，送给天下所有女人

作为一个女人，你要知道自己哪些应该放弃，哪些应该坚持，这样，你才能真正过好自己的一生！

1 不急不躁

先读懂自己，弄明白自己这一辈子到底要什么，理清思路。只有明白自己要什么才知道自己该干什么。

2 婚姻不是人生的全部

一辈子能碰到一个真心疼你爱的男人当然值得去好好珍惜，倘若遇到不懂得珍惜你的人，你一定要学会放得下。

3 决不依附于他

即使他对你再好，这世界一半属于男人，一半属于女人。你的生命，并不依附于他。你人生的主角是自己，而他的出现，只是因为你选中了他。如果他离开，你还要将自己的戏隆重地演下去。你缺的，只是一个锦上添花的配角；不缺的，是来自自己生命深处的掌声。

4 可以不够美丽，但必须独具特色

放眼望去，这个世界往往都是那些不太美丽又绝对独具特色的女子最终磨练成魅力女人。信不信？

5 退可下得厨房，进可入得厅堂

要孝敬父母，学会照顾亲人，当然也要懂得爱惜自己，尽量做一个懂营养、有修养、会保养，能够跟得上时代的女性。

6 独立自主，但不自以为是

有自己的爱好和自己独立的空间，最好有一项自己喜欢的事业和不错的收入来源。

7 学会自爱

想要得到别人的爱，首先要学会自己爱自己。

□涨姿势

男人喝红糖水的四个惊人功效

女人有很多可以益气补血的法子，老祖宗在这方面倒是一直十分用心，那男人呢？

简单又方便操作的，我们认为红糖水不错！可说到红糖水，很多人会马上联想到：那是女人痛经时才喝的！

其实，红糖是未经精炼的粗糖，保留了较多的维生素和矿物质，可以驱寒暖胃，重点是并非“女性专用”哦！男人喝红糖水的功效一样有很多，脾胃虚寒的男人每天喝适量的红糖水，对身体是有很大好处的……

红糖对男人的好处

A 温补

红糖补血、驱寒、滋养身体，这是许多人的共识。红糖的好处在于“温而补之，温而通之，温而散之”，也就是我们俗称的温补，而且适宜大多数人群食用。

B 恢复体力、缓解疲劳

中医认为，红糖性温味甘，能够入肝、脾、胃经，具有补中暖肝的作用。红糖中含有大量的铁，而铁正是产生人体能量的主要介质，担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。由于它含铁丰富，男人喝了对恢复体力的效果会更好。

C 抗衰老

除了富含铁元素之外，红糖中的硒元素含量也是最高的。硒可谓是抗氧化的“排头兵”，能

一个连自己都不爱的女人，别人凭什么来爱你？男人不会感激一个你为家庭付出而让自己容颜憔悴的女人，他们要的是美丽动人、脸色红润的孔雀。

8 培养自己有益心身健康的爱好

尽量多结交志同道合的朋友，有时间听听音乐、看看书、练瑜伽、做做健身操，或者出去跑跑步。

9 保持年轻的心态，度过完美的人生

女人不要随着年龄的增长而丧失信心，要学会做个享受生活、欣赏人生、品味人生、探讨人生的优秀女人。保持年轻心态，度过完美人生。

记住这么一段话：

昨天，删去。今天，留着。明天，争取。

对的，坚持。错的，放弃。

你再优秀也会有人对你不屑一顾，

你再不堪也会有人把你视若生命。

其实别人怎样对你都不是最重要，最重要的是自己如何做自己。

今日女报微信粉丝“都小玲”推荐分享



很好地延缓衰老，预防心血管疾病。

D 助“性”趣

红糖甘温，含有麦芽糖、氨基酸、蛋白质、维生素B、铁等营养物质，有助于益气养血。阴茎勃起主要依靠气血灌注于阴茎的经脉，气血充足有益于性能力。

男人怎么喝红糖水？

☆ 用红糖、枸杞子煮荷包蛋，可以起到滋阴补肾的作用。

☆ 用红糖泡桂圆食用，能够安神，帮助改善睡眠，恢复体力。

☆ 红糖泡黄芪、大枣则可以补中益气、健脾和胃，有助于增强体质。

看了上面文章之后，你是不是该给你家男人好好补补了？当然，首先，你得选择一款好的红糖……

我们今天给你推荐的红糖，来自一个海拔千米的村落，那里种着万亩甘蔗田，天赐的充足光照，清洁的土壤和水源，周围看不到任何人工痕迹……
如何购买？扫扫左边二维码吧！



□微美文

儿子是妈妈的小棉袄

文 / 闫玉兰

都说女儿是妈妈的小棉袄，而一儿一女的我被人羡慕拥有两件小棉袄。

是的，在我家，儿子也是妈妈的小棉袄。儿子从小就体贴人，两岁多在路灯坏掉的楼道，总会主动摸黑走在我前面：“妈妈，我给你探路。小心，这还有一个台阶……”稍大一点就帮助妈妈提东西成为习惯，任何时候都保护着妈妈。

儿子很可贵的一点是，从没有对妈妈发过脾气，这是当今天独生子女难以做到的。虽然有些妈妈也做到了不对孩子发脾气，但孩子照样对父母发脾气。无论是小学、中学阶段，儿子都有心情不好的时候，但他决不会对父母发脾气。我也有记性差或做错事的时候，如害儿子没吃上饭就去学校自习，或害儿子没交老师布置的家长作业。但儿子从没有对我发过脾气，反而安慰我：“妈妈，别急，别急，我们再想办法。”

儿子紧张的高三学习期间，我也出过错。一天傍晚，我跳完广场舞没回家，和一位老师聊上了瘾，其间我想到了儿子会担心，因为我没带手机，想借老师电话打一个，却没好意思借。不知不觉聊到晚上10点才回家。结果在住房附近遇到在寒风中东张西望的儿子。他快步向我跑来：“妈妈，你可回来了！”然后开心地搓着冰冷的手挽起我的胳膊就往家走，没有抱怨一句。因我突然打破常规没按点回家，当时又是租住在一个陌生地方，儿子担心不已，他已出门在冷风中找了我半个多小时了。望着儿子重新坐在桌前安心学习的身影，我惭愧不已，自责不已。毕竟不是每个孩子都这么富有爱心和耐心。有的孩子可能从不会担心妈妈，也可能不会放下学习出门去找，更可能因为找了很久找不到而在冷风中冲妈妈发大火。

儿子最善于心灵关怀，他能看出，妈妈是否遇有不开心的事。年少的他不会说劝慰的话，但会更加主动帮我做这做那，或者拿好笑的视频给我观看，让我感觉非常温暖，心情马上好转。上大学以后，儿子会说鼓励我的话：妈妈开心点你多棒啊！这么多学生和家长敬佩你喜欢你！他还会发些励志的心灵鸡汤帮我提升信心充实内心。看我有严重的头痛病失眠症，从中学到大学，儿子从不把任何负面情绪带给我，不让我操一点心。但在长年捷报频传的喜悦中，我突然有种醒悟：“儿子啊，你是不是报喜不报忧啊，你怎么没一件烦恼事告诉妈妈啊？不可能万事顺利没烦恼呀！”儿子笑：“有些小苦恼，我都及时化解立即忘记了，哪还存到给您汇报啊！”

儿子特别与众不同的是，经济上对自己严对他宽。他自己特别节约用钱，总是花最少的钱买最合适自己的衣服和用品，穿着干净又时尚。但对父母却舍得买，他特别留心父母需要什么。父母没想到的，他替父母想到了。我不能对他说一句哪个好吃或好用，因他一准会用他生活费迅速买来。知道我肩背痛、常写作，他就陆续买来上十种稀奇古怪的相关物品，我以前都没见识过，但非常好用实用。儿子真正是妈妈温暖的小棉袄，的确是用心又尽力。但儿子笑说：“那要感谢马云、互联网，感谢快递哥啊！”有的大学生放假回家是带回一堆脏衣服，我的儿子回家前，会起个绝早排队买上热呼呼的当地特产，再乘两百公里火车带给爸妈享用。他吃到好东西必然要想到父母，一贯如此。

阳光帅气的儿子无论在家中还是学校都给人以温暖。是的，不只是女孩温柔体贴，温馨的家庭环境照样能培养五尺男儿铁骨柔肠，儿子也是妈妈的小棉袄呢！



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！