

都市“赖班族”:赖的不是班,是寂寞!

近年来,许多城市的写字楼里到了晚上还灯火通明。这群过了下班时间依然呆在单位的人中有不少是无奈“被加班”的。有的是为了避开下班高峰期的交通拥挤,有的是为了逃避城市生活的孤独感或节省上网、用电、暖气等开支……对于此类因素催生的“赖班一族”

只看风景:我是典型的“赖班一族”。反正回到家里也是冷清清一个人,还不如留在办公室里加班。不光可以提高业绩,多赚点加班费;还能和同事们逗个乐,排遣下寂寞,算是两全其美。

琉璃心流转:近2年来,我很少有在8点前离开办公室的,一开始是因为老板是“工作狂”,无奈陪他一起加班。后来居然慢慢习惯了这种生活方式,我现在整个生活重心都在工作上,办公室也成了我的“家”。

寂寞的王先生:和大部分爱加班的单身男女不同的是我已婚,但白天各忙各的,晚上回到家里两人面对面吃饭,夫妻俩三言两语之后就没事说了,十分冷清。我之所以喜欢赖班,就是想避免这种无话可说的尴尬。

唯闻女叹息:大城市下班高峰期的堵车现象真是让人叹为观止!在等待半个小时都挤不上一班地铁后,我开始避开高峰回家。反正回家也就是上网看论坛,淘宝。

爱加班的松鼠:我们公司是世界500强,办公环境自然是不必说,夏天空调,冬天暖气也是供应到位。加班的员工在8点后还能领取一份宵夜。比起租房里简陋的居住环境,我更爱宅在办公室里。

真真假假:在我看来,“赖班族”通常是一些在生活中缺少爱或不愿意面对困难的人,他们让自己处在一种假装工作的状态,以此获得心态平衡。继续“赖班”下去的结果是意志更加脆弱和圈子愈加狭窄。充实快乐的生活不可能从天而降的,积极的人都懂得自己找乐子,来调节自己的工作和生活。所以不要老给自己找“下班不知去哪儿”的借口,而要多想“下班我能去哪儿,做点什么?”

飞越疯人院:我是公司的主管,但我其实并不赞成员工“赖班”。人的生理决定一天有效的工作时间是8小时左右,形成“赖班”的习惯后,往往工作效率会降低,做事拖沓没有干劲。与其花12小时耗在办公室边聊天边工作,我宁可要扎实工作8小时的员工。

浣熊的冬天:靠“赖班”来逃避孤单只是饮鸩止渴,久之是恶性循环,对身体,心情都无益。

潮之汐:以前我总爱下班后赖在办公室上网,久而久之颈椎、脊椎都开始出现问题,和朋友们也越来越疏远。现在下班后,我就“强迫”自己下网,回到那种最原始的生活方式,和三两朋友聚聚餐,唱唱歌;周末也不往办公室跑了,去爬爬山,多进行些户外运动。现在身体、精神、生活、工作都比以前的状态好了。

愚见:个人认为,治疗“赖班症”的最大良方是加强社交和提高生活质量,下班后就应该变着法儿让自己开心,哪怕约个朋友去咖啡厅坐坐或是逛逛街,也比长年累月地宅在办公室强。



公务员迷恋症:你的“碗”值钱吗?

“公务员热”早已不是新闻,在千军万马奔“国考”的背景下,2011年度国家公务员考试最终报名人数达到1415138人,最热的职位创下了4961:1的纪录。不能否认,很多人是为了公务员这个最有保障的“铁饭碗”,该如何根治这种“国考热”?

weiqiujishi:现在就业压力大,竞争激烈,能找到对口的工作真不是一件容易的事。而公务员考试,它的考试成本、考试门槛都不是很高,录用程序也相对公正,所以考公务员也是无奈之举。

游园:公务员的待遇虽然谈不上优厚,但职业的稳定性和高保障性是任何职业无法比拟的。好职业人人趋之若鹜,公务员是目前国内压力最小、待遇最好、日子过得最安稳的好职业之一,“国考”持续高烧不退也就不足为奇了。

雕刻时光:80年代的“天之骄子”由于社会地位的转变,往往不适应市场经济下的就业规律,低不就,高不成,就业不易创业更难。其中一些心高志大又自命不凡的人,为了找回属于自己的社会地位,自然就把眼光盯在考公务员这条“独木桥”上。

稀里糊涂:公务员考试越来越像名副其实的“人才抽水机”,知识精英一波波涌向政府。这本没有对错,却很有隐忧:精英群体过度集中到政府领域里,会不会成为一种资源的浪费?

芝麻与西瓜:“国考热”的出现,意味着大家都更愿意去“分蛋糕”,而不是“做蛋糕”,意味着人们更愿意把知识主要用于分配而不是生产。这是一种不可忽视的社会病症,对于社会发展来说显然弊大于利。

倚楼听春雨:过度追求“铁饭碗”,丧失的是创业积极性。这种过度求稳的心态,将成为我国加快发展的障碍。

夜摩:公务员职位特殊,在一般人眼里等于“保险柜”。可是,想要进这个“保险柜”真那么容易么?考生为迎合投入了大量的时间、精力、财力,有的甚至背水一战,舍弃其他就业机会。但绝大多数考生无疑成了炮灰垫底。

90后 各色另类职业

小玲——校园代购:目前在大学校园流行的一个新兴职业——校园部长,听说过吗?据说是淘宝为了服务在校大学生开设的业务,叫校园代购。顾名思义,你只要在网上看中哪样商品,告诉你们学校的校园部长,人家就负责给你联系店家,免费送货到门。

宝宝他妈——分手事务所:专门负责分手事务,这个差事估计不好干,要做好挨打准备。估计这帮人每天要熟读兵书,研究策略,还要锻炼强健的体魄,比如“36计,走为上策”。

逗号——排号:这个大家也熟悉吧,马上快到春节回家买票了,这时候,有一帮人专门为你去车站排号,省去了你晚上吹夜风之苦,当然,他们的业务还扩展到各个领域,比如说电影票,医院排号,吃饭排号……

mki——泡妞指挥站:据说是专门教你如何泡妞成功的,有目标的可以去试试,没准还真能成功呢……

孔明——临时男女朋友:现在社会男女单身太多,遇到什么情人节,圣诞节,估计是这帮人最郁闷的时候了。现在,只要你肯花钱,就能雇一个男(女)朋友陪你一起过节。

球球——代考:说起这个职业呢,有点地下,但是在各大高校还确实很流行。一般都是些学习很优秀的学生,被雇佣去替别人考试,而所得的报酬也有高有低,主要根据考试的难易程度来定,这一学期下来,所得收入也不少。

siliun——网上开店:要说现在大学生求职,可真是难,刚毕业的,一没工作经验,二没社会背景,去面试那是处处碰壁,外加遭人白眼“伺候”。个性的90后一想,我还不伺候你了,与其遭人指使,还不如自己创业——网上开店去喽。

再见小白——选秀:这个大家不陌生吧。现在一开电视机,有哪个频道没有选秀的啊,什么超级女声,快乐男声,星光大道……里面不乏90后的身影,现在思想开放了,想成名就趁早。

他的包皮怎么了?

包茎包皮手术,这是泌尿外科最常见的手术之一。包皮过长或包茎,不仅影响美观,还可能引发炎症、感染等。包皮过长是指包皮覆盖龟头,不能自如翻出,妨碍龟头与外界接触。包茎是指包皮口狭窄,不能上翻,使龟头不能外露。包皮过长或包茎,容易导致包皮垢堆积,引发炎症,甚至增加患阴茎癌的风险。因此,对于包皮过长或包茎的患者,建议及时就医,进行手术治疗。

相关链接:mini包皮吻合器整形手术

包茎包皮手术,是指通过手术方式,将过长的包皮切除,使龟头外露。手术方式有多种,包括传统手术、激光手术、吻合器手术等。mini包皮吻合器是一种新型的手术器械,具有操作简便、手术时间短、术后恢复快等优点。该器械通过电凝原理,将包皮与龟头分离,并切除多余的包皮。手术过程中,医生只需将器械插入包皮与龟头之间,按下手柄即可完成切割和缝合。术后,患者无需住院,即可回家休养。mini包皮吻合器手术,具有出血少、疼痛轻、恢复快等优点,是目前包皮手术的首选方法。

二相关链接

潍坊市民男科有国际领先的高精尖医疗设备,由有临床经验丰富的资深专家坐诊,全面诊治各种男性泌尿生殖系统常见病、多发病和疑难病。为方便患者了解最新病情,特设免费咨询,医院特别开设专家在线咨询,1.解答患者在线咨询相关问题,根据病情给予专业个性化的指导意见,提供专业治疗方案,并为患者提供保密。

健康提示

潍坊市民男科

潍坊市民男科

女性看不见的隐患——子宫肌瘤

女性健康管家

3日热线:05362999

子宫肌瘤是女性最常见的良性肿瘤,发病率高达30%~50%。子宫肌瘤的症状多种多样,如月经紊乱、经量增多、经期延长、痛经、白带增多等。子宫肌瘤的治疗应根据肌瘤的大小、位置、数量以及患者的年龄、生育要求等因素综合考虑。治疗方法包括药物治疗、手术治疗、介入治疗等。药物治疗适用于肌瘤较小、症状较轻的患者;手术治疗适用于肌瘤较大、症状较重、药物治疗无效的患者;介入治疗是一种微创治疗方法,具有手术时间短、恢复快等优点。患者应及时就医,明确诊断,选择合适的治疗方案。

子宫肌瘤的预防

1.保持健康的生活方式,均衡饮食,适量运动。

2.避免长期服用雌激素类药物。

3.定期进行妇科检查,及时发现并治疗子宫肌瘤。

4.保持心情舒畅,避免长期处于紧张、焦虑状态。

5.注意个人卫生,避免感染。

6.避免长期服用含有雌激素的保健品。

7.避免长期服用避孕药。

8.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

9.避免长期服用含有雌激素的保健品。

10.避免长期服用避孕药。

11.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

12.避免长期服用含有雌激素的保健品。

13.避免长期服用避孕药。

14.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

15.避免长期服用含有雌激素的保健品。

16.避免长期服用避孕药。

17.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

18.避免长期服用含有雌激素的保健品。

19.避免长期服用避孕药。

20.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

21.避免长期服用含有雌激素的保健品。

22.避免长期服用避孕药。

23.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

24.避免长期服用含有雌激素的保健品。

25.避免长期服用避孕药。

26.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

27.避免长期服用含有雌激素的保健品。

28.避免长期服用避孕药。

29.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

30.避免长期服用含有雌激素的保健品。

31.避免长期服用避孕药。

32.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

33.避免长期服用含有雌激素的保健品。

34.避免长期服用避孕药。

35.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

36.避免长期服用含有雌激素的保健品。

37.避免长期服用避孕药。

38.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

39.避免长期服用含有雌激素的保健品。

40.避免长期服用避孕药。

41.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

42.避免长期服用含有雌激素的保健品。

43.避免长期服用避孕药。

44.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

45.避免长期服用含有雌激素的保健品。

46.避免长期服用避孕药。

47.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

48.避免长期服用含有雌激素的保健品。

49.避免长期服用避孕药。

50.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

51.避免长期服用含有雌激素的保健品。

52.避免长期服用避孕药。

53.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

54.避免长期服用含有雌激素的保健品。

55.避免长期服用避孕药。

56.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

57.避免长期服用含有雌激素的保健品。

58.避免长期服用避孕药。

59.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

60.避免长期服用含有雌激素的保健品。

61.避免长期服用避孕药。

62.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

63.避免长期服用含有雌激素的保健品。

64.避免长期服用避孕药。

65.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

66.避免长期服用含有雌激素的保健品。

67.避免长期服用避孕药。

68.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

69.避免长期服用含有雌激素的保健品。

70.避免长期服用避孕药。

71.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

72.避免长期服用含有雌激素的保健品。

73.避免长期服用避孕药。

74.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

75.避免长期服用含有雌激素的保健品。

76.避免长期服用避孕药。

77.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

78.避免长期服用含有雌激素的保健品。

79.避免长期服用避孕药。

80.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

81.避免长期服用含有雌激素的保健品。

82.避免长期服用避孕药。

83.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

84.避免长期服用含有雌激素的保健品。

85.避免长期服用避孕药。

86.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

87.避免长期服用含有雌激素的保健品。

88.避免长期服用避孕药。

89.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

90.避免长期服用含有雌激素的保健品。

91.避免长期服用避孕药。

92.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

93.避免长期服用含有雌激素的保健品。

94.避免长期服用避孕药。

95.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

96.避免长期服用含有雌激素的保健品。

97.避免长期服用避孕药。

98.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

99.避免长期服用含有雌激素的保健品。

100.避免长期服用避孕药。

101.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

102.避免长期服用含有雌激素的保健品。

103.避免长期服用避孕药。

104.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

105.避免长期服用含有雌激素的保健品。

106.避免长期服用避孕药。

107.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

108.避免长期服用含有雌激素的保健品。

109.避免长期服用避孕药。

110.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

111.避免长期服用含有雌激素的保健品。

112.避免长期服用避孕药。

113.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

114.避免长期服用含有雌激素的保健品。

115.避免长期服用避孕药。

116.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

117.避免长期服用含有雌激素的保健品。

118.避免长期服用避孕药。

119.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

120.避免长期服用含有雌激素的保健品。

121.避免长期服用避孕药。

122.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

123.避免长期服用含有雌激素的保健品。

124.避免长期服用避孕药。

125.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

126.避免长期服用含有雌激素的保健品。

127.避免长期服用避孕药。

128.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

129.避免长期服用含有雌激素的保健品。

130.避免长期服用避孕药。

131.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

132.避免长期服用含有雌激素的保健品。

133.避免长期服用避孕药。

134.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

135.避免长期服用含有雌激素的保健品。

136.避免长期服用避孕药。

137.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

138.避免长期服用含有雌激素的保健品。

139.避免长期服用避孕药。

140.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

141.避免长期服用含有雌激素的保健品。

142.避免长期服用避孕药。

143.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

144.避免长期服用含有雌激素的保健品。

145.避免长期服用避孕药。

146.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

147.避免长期服用含有雌激素的保健品。

148.避免长期服用避孕药。

149.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

150.避免长期服用含有雌激素的保健品。

151.避免长期服用避孕药。

152.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

153.避免长期服用含有雌激素的保健品。

154.避免长期服用避孕药。

155.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

156.避免长期服用含有雌激素的保健品。

157.避免长期服用避孕药。

158.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

159.避免长期服用含有雌激素的保健品。

160.避免长期服用避孕药。

161.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

162.避免长期服用含有雌激素的保健品。

163.避免长期服用避孕药。

164.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

165.避免长期服用含有雌激素的保健品。

166.避免长期服用避孕药。

167.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

168.避免长期服用含有雌激素的保健品。

169.避免长期服用避孕药。

170.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

171.避免长期服用含有雌激素的保健品。

172.避免长期服用避孕药。

173.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

174.避免长期服用含有雌激素的保健品。

175.避免长期服用避孕药。

176.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

177.避免长期服用含有雌激素的保健品。

178.避免长期服用避孕药。

179.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

180.避免长期服用含有雌激素的保健品。

181.避免长期服用避孕药。

182.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

183.避免长期服用含有雌激素的保健品。

184.避免长期服用避孕药。

185.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

186.避免长期服用含有雌激素的保健品。

187.避免长期服用避孕药。

188.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

189.避免长期服用含有雌激素的保健品。

190.避免长期服用避孕药。

191.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

192.避免长期服用含有雌激素的保健品。

193.避免长期服用避孕药。

194.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

195.避免长期服用含有雌激素的保健品。

196.避免长期服用避孕药。

197.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

198.避免长期服用含有雌激素的保健品。

199.避免长期服用避孕药。

200.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

201.避免长期服用含有雌激素的保健品。

202.避免长期服用避孕药。

203.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

204.避免长期服用含有雌激素的保健品。

205.避免长期服用避孕药。

206.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

207.避免长期服用含有雌激素的保健品。

208.避免长期服用避孕药。

209.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

210.避免长期服用含有雌激素的保健品。

211.避免长期服用避孕药。

212.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

213.避免长期服用含有雌激素的保健品。

214.避免长期服用避孕药。

215.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

216.避免长期服用含有雌激素的保健品。

217.避免长期服用避孕药。

218.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

219.避免长期服用含有雌激素的保健品。

220.避免长期服用避孕药。

221.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

222.避免长期服用含有雌激素的保健品。

223.避免长期服用避孕药。

224.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

225.避免长期服用含有雌激素的保健品。

226.避免长期服用避孕药。

227.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

228.避免长期服用含有雌激素的保健品。

229.避免长期服用避孕药。

230.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

231.避免长期服用含有雌激素的保健品。

232.避免长期服用避孕药。

233.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

234.避免长期服用含有雌激素的保健品。

235.避免长期服用避孕药。

236.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

237.避免长期服用含有雌激素的保健品。

238.避免长期服用避孕药。

239.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

240.避免长期服用含有雌激素的保健品。

241.避免长期服用避孕药。

242.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

243.避免长期服用含有雌激素的保健品。

244.避免长期服用避孕药。

245.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

246.避免长期服用含有雌激素的保健品。

247.避免长期服用避孕药。

248.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

249.避免长期服用含有雌激素的保健品。

250.避免长期服用避孕药。

251.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

252.避免长期服用含有雌激素的保健品。

253.避免长期服用避孕药。

254.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

255.避免长期服用含有雌激素的保健品。

256.避免长期服用避孕药。

257.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

258.避免长期服用含有雌激素的保健品。

259.避免长期服用避孕药。

260.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

261.避免长期服用含有雌激素的保健品。

262.避免长期服用避孕药。

263.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

264.避免长期服用含有雌激素的保健品。

265.避免长期服用避孕药。

266.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

267.避免长期服用含有雌激素的保健品。

268.避免长期服用避孕药。

269.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

270.避免长期服用含有雌激素的保健品。

271.避免长期服用避孕药。

272.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

273.避免长期服用含有雌激素的保健品。

274.避免长期服用避孕药。

275.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

276.避免长期服用含有雌激素的保健品。

277.避免长期服用避孕药。

278.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

279.避免长期服用含有雌激素的保健品。

280.避免长期服用避孕药。

281.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

282.避免长期服用含有雌激素的保健品。

283.避免长期服用避孕药。

284.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

285.避免长期服用含有雌激素的保健品。

286.避免长期服用避孕药。

287.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

288.避免长期服用含有雌激素的保健品。

289.避免长期服用避孕药。

290.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

291.避免长期服用含有雌激素的保健品。

292.避免长期服用避孕药。

293.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

294.避免长期服用含有雌激素的保健品。

295.避免长期服用避孕药。

296.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

297.避免长期服用含有雌激素的保健品。

298.避免长期服用避孕药。

299.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

300.避免长期服用含有雌激素的保健品。

301.避免长期服用避孕药。

302.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

303.避免长期服用含有雌激素的保健品。

304.避免长期服用避孕药。

305.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

306.避免长期服用含有雌激素的保健品。

307.避免长期服用避孕药。

308.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

309.避免长期服用含有雌激素的保健品。

310.避免长期服用避孕药。

311.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

312.避免长期服用含有雌激素的保健品。

313.避免长期服用避孕药。

314.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

315.避免长期服用含有雌激素的保健品。

316.避免长期服用避孕药。

317.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

318.避免长期服用含有雌激素的保健品。

319.避免长期服用避孕药。

320.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

321.避免长期服用含有雌激素的保健品。

322.避免长期服用避孕药。

323.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

324.避免长期服用含有雌激素的保健品。

325.避免长期服用避孕药。

326.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

327.避免长期服用含有雌激素的保健品。

328.避免长期服用避孕药。

329.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

330.避免长期服用含有雌激素的保健品。

331.避免长期服用避孕药。

332.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

333.避免长期服用含有雌激素的保健品。

334.避免长期服用避孕药。

335.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

336.避免长期服用含有雌激素的保健品。

337.避免长期服用避孕药。

338.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

339.避免长期服用含有雌激素的保健品。

340.避免长期服用避孕药。

341.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

342.避免长期服用含有雌激素的保健品。

343.避免长期服用避孕药。

344.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

345.避免长期服用含有雌激素的保健品。

346.避免长期服用避孕药。

347.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

348.避免长期服用含有雌激素的保健品。

349.避免长期服用避孕药。

350.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

351.避免长期服用含有雌激素的保健品。

352.避免长期服用避孕药。

353.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

354.避免长期服用含有雌激素的保健品。

355.避免长期服用避孕药。

356.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

357.避免长期服用含有雌激素的保健品。

358.避免长期服用避孕药。

359.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

360.避免长期服用含有雌激素的保健品。

361.避免长期服用避孕药。

362.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

363.避免长期服用含有雌激素的保健品。

364.避免长期服用避孕药。

365.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

366.避免长期服用含有雌激素的保健品。

367.避免长期服用避孕药。

368.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

369.避免长期服用含有雌激素的保健品。

370.避免长期服用避孕药。

371.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

372.避免长期服用含有雌激素的保健品。

373.避免长期服用避孕药。

374.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

375.避免长期服用含有雌激素的保健品。

376.避免长期服用避孕药。

377.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

378.避免长期服用含有雌激素的保健品。

379.避免长期服用避孕药。

380.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

381.避免长期服用含有雌激素的保健品。

382.避免长期服用避孕药。

383.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

384.避免长期服用含有雌激素的保健品。

385.避免长期服用避孕药。

386.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

387.避免长期服用含有雌激素的保健品。

388.避免长期服用避孕药。

389.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

390.避免长期服用含有雌激素的保健品。

391.避免长期服用避孕药。

392.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

393.避免长期服用含有雌激素的保健品。

394.避免长期服用避孕药。

395.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

396.避免长期服用含有雌激素的保健品。

397.避免长期服用避孕药。

398.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

399.避免长期服用含有雌激素的保健品。

400.避免长期服用避孕药。

401.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

402.避免长期服用含有雌激素的保健品。

403.避免长期服用避孕药。

404.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

405.避免长期服用含有雌激素的保健品。

406.避免长期服用避孕药。

407.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

408.避免长期服用含有雌激素的保健品。

409.避免长期服用避孕药。

410.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

411.避免长期服用含有雌激素的保健品。

412.避免长期服用避孕药。

413.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

414.避免长期服用含有雌激素的保健品。

415.避免长期服用避孕药。

416.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

417.避免长期服用含有雌激素的保健品。

418.避免长期服用避孕药。

419.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

420.避免长期服用含有雌激素的保健品。

421.避免长期服用避孕药。

422.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

423.避免长期服用含有雌激素的保健品。

424.避免长期服用避孕药。

425.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

426.避免长期服用含有雌激素的保健品。

427.避免长期服用避孕药。

428.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

429.避免长期服用含有雌激素的保健品。

430.避免长期服用避孕药。

431.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

432.避免长期服用含有雌激素的保健品。

433.避免长期服用避孕药。

434.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

435.避免长期服用含有雌激素的保健品。

436.避免长期服用避孕药。

437.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

438.避免长期服用含有雌激素的保健品。

439.避免长期服用避孕药。

440.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

441.避免长期服用含有雌激素的保健品。

442.避免长期服用避孕药。

443.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

444.避免长期服用含有雌激素的保健品。

445.避免长期服用避孕药。

446.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

447.避免长期服用含有雌激素的保健品。

448.避免长期服用避孕药。

449.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

450.避免长期服用含有雌激素的保健品。

451.避免长期服用避孕药。

452.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

453.避免长期服用含有雌激素的保健品。

454.避免长期服用避孕药。

455.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

456.避免长期服用含有雌激素的保健品。

457.避免长期服用避孕药。

458.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

459.避免长期服用含有雌激素的保健品。

460.避免长期服用避孕药。

461.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

462.避免长期服用含有雌激素的保健品。

463.避免长期服用避孕药。

464.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

465.避免长期服用含有雌激素的保健品。

466.避免长期服用避孕药。

467.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

468.避免长期服用含有雌激素的保健品。

469.避免长期服用避孕药。

470.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

471.避免长期服用含有雌激素的保健品。

472.避免长期服用避孕药。

473.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

474.避免长期服用含有雌激素的保健品。

475.避免长期服用避孕药。

476.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

477.避免长期服用含有雌激素的保健品。

478.避免长期服用避孕药。

479.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

480.避免长期服用含有雌激素的保健品。

481.避免长期服用避孕药。

482.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

483.避免长期服用含有雌激素的保健品。

484.避免长期服用避孕药。

485.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

486.避免长期服用含有雌激素的保健品。

487.避免长期服用避孕药。

488.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

489.避免长期服用含有雌激素的保健品。

490.避免长期服用避孕药。

491.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

492.避免长期服用含有雌激素的保健品。

493.避免长期服用避孕药。

494.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

495.避免长期服用含有雌激素的保健品。

496.避免长期服用避孕药。

497.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

498.避免长期服用含有雌激素的保健品。

499.避免长期服用避孕药。

500.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

501.避免长期服用含有雌激素的保健品。

502.避免长期服用避孕药。

503.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

504.避免长期服用含有雌激素的保健品。

505.避免长期服用避孕药。

506.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

507.避免长期服用含有雌激素的保健品。

508.避免长期服用避孕药。

509.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

510.避免长期服用含有雌激素的保健品。

511.避免长期服用避孕药。

512.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

513.避免长期服用含有雌激素的保健品。

514.避免长期服用避孕药。

515.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

516.避免长期服用含有雌激素的保健品。

517.避免长期服用避孕药。

518.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

519.避免长期服用含有雌激素的保健品。

520.避免长期服用避孕药。

521.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

522.避免长期服用含有雌激素的保健品。

523.避免长期服用避孕药。

524.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

525.避免长期服用含有雌激素的保健品。

526.避免长期服用避孕药。

527.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

528.避免长期服用含有雌激素的保健品。

529.避免长期服用避孕药。

530.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

531.避免长期服用含有雌激素的保健品。

532.避免长期服用避孕药。

533.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

534.避免长期服用含有雌激素的保健品。

535.避免长期服用避孕药。

536.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

537.避免长期服用含有雌激素的保健品。

538.避免长期服用避孕药。

539.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

540.避免长期服用含有雌激素的保健品。

541.避免长期服用避孕药。

542.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

543.避免长期服用含有雌激素的保健品。

544.避免长期服用避孕药。

545.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

546.避免长期服用含有雌激素的保健品。

547.避免长期服用避孕药。

548.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

549.避免长期服用含有雌激素的保健品。

550.避免长期服用避孕药。

551.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

552.避免长期服用含有雌激素的保健品。

553.避免长期服用避孕药。

554.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

555.避免长期服用含有雌激素的保健品。

556.避免长期服用避孕药。

557.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

558.避免长期服用含有雌激素的保健品。

559.避免长期服用避孕药。

560.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

561.避免长期服用含有雌激素的保健品。

562.避免长期服用避孕药。

563.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

564.避免长期服用含有雌激素的保健品。

565.避免长期服用避孕药。

566.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

567.避免长期服用含有雌激素的保健品。

568.避免长期服用避孕药。

569.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

570.避免长期服用含有雌激素的保健品。

571.避免长期服用避孕药。

572.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

573.避免长期服用含有雌激素的保健品。

574.避免长期服用避孕药。

575.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

576.避免长期服用含有雌激素的保健品。

577.避免长期服用避孕药。

578.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

579.避免长期服用含有雌激素的保健品。

580.避免长期服用避孕药。

581.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

582.避免长期服用含有雌激素的保健品。

583.避免长期服用避孕药。

584.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

585.避免长期服用含有雌激素的保健品。

586.避免长期服用避孕药。

587.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

588.避免长期服用含有雌激素的保健品。

589.避免长期服用避孕药。

590.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

591.避免长期服用含有雌激素的保健品。

592.避免长期服用避孕药。

593.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

594.避免长期服用含有雌激素的保健品。

595.避免长期服用避孕药。

596.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

597.避免长期服用含有雌激素的保健品。

598.避免长期服用避孕药。

599.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

600.避免长期服用含有雌激素的保健品。

601.避免长期服用避孕药。

602.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

603.避免长期服用含有雌激素的保健品。

604.避免长期服用避孕药。

605.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

606.避免长期服用含有雌激素的保健品。

607.避免长期服用避孕药。

608.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

609.避免长期服用含有雌激素的保健品。

610.避免长期服用避孕药。

611.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

612.避免长期服用含有雌激素的保健品。

613.避免长期服用避孕药。

614.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

615.避免长期服用含有雌激素的保健品。

616.避免长期服用避孕药。

617.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

618.避免长期服用含有雌激素的保健品。

619.避免长期服用避孕药。

620.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

621.避免长期服用含有雌激素的保健品。

622.避免长期服用避孕药。

623.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

624.避免长期服用含有雌激素的保健品。

625.避免长期服用避孕药。

626.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

627.避免长期服用含有雌激素的保健品。

628.避免长期服用避孕药。

629.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

630.避免长期服用含有雌激素的保健品。

631.避免长期服用避孕药。

632.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

633.避免长期服用含有雌激素的保健品。

634.避免长期服用避孕药。

635.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

636.避免长期服用含有雌激素的保健品。

637.避免长期服用避孕药。

638.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

639.避免长期服用含有雌激素的保健品。

640.避免长期服用避孕药。

641.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

642.避免长期服用含有雌激素的保健品。

643.避免长期服用避孕药。

644.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

645.避免长期服用含有雌激素的保健品。

646.避免长期服用避孕药。

647.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

648.避免长期服用含有雌激素的保健品。

649.避免长期服用避孕药。

650.避免长期服用含有雌激素的化妆品。

651.避免长期服用含有雌激素的保健品。

652.避免长期服用避孕药。

6