

生命如同奔驰的列车,风驰电掣,永不停息。我们是生命之旅的乘客,在我们的前一段旅途中,昨晚睡得黑甜香甜,那是因为我们父母甘做自己的守夜人。

车到半途,我们的子女进入我们的生命之旅中,当我们从医院将新生儿抱回来的那一刻起,已为人父母的我们,从此“今夜无人入眠”;摇篮时代怕他们饿了冻了,求学时期担心进不了好学校。哪怕孩子已工作了成人了,我们更难以入眠,彻夜等着他们从Party或异性约会归来,担心他们感情受伤受骗……

因为要守夜,所以在做父母前必

博客丛林

今夜无人入眠

程乃珊



养育子女,就是甘于下半生做一个“今夜无人入眠”的守夜人,你必须要有健全的人格、健康的思维和扎实的道德篱笆,才足以保护你的孩子香甜入梦,不受伤害。

须问自己有无准备好了?早在1912年英国救世军就向伦敦居民派发传单,传单上只有一句话:“养一只狗是终身的,不只是一个圣诞节!”更不要说养一个孩子。

养子女不只是奶粉、学费等加起来的数字,可以在一定时限算出赚多少亏多少。

下半程,你也不可能与他共度。我们与孩子们在生命之旅中,只有一段旅程是同路的,那是很短暂的如灵光一闪,所以,尽量多花时间与孩子在一起。

时间在飞逝,父母在守夜中白了头。子女们一时不会觉得,直到他们当了守夜人才会体会到:他只知道,在这段与父母同行的旅途中,他睡得很香甜!那份感觉值得他回味一辈子。

有一天,我们必须下车了,向我们的孩子挥手道别。养育之恩固然不能忘,但守夜之劳也是一种幸福;谢谢你,孩子,感谢你和我们分享了这段人生之旅;因为守夜,我们亲历了懂得了最美好的感觉,那就叫作爱!

俗语“用人不疑,疑人不用”,是领导者在用人上的一条基本原则。但此语出自何处或何人之口,我一直未弄清楚。近日翻阅《中国名言辞典》(山东大学出版社出版)。

在“论政·任人”一节中,收录有南宋著名思想家、文学家陈亮(1143~1194)在《论开诚之道》一文中说的一句话:“疑则勿用,用则勿疑”。

似与我们常说的“用人不疑,疑人不用”意思完全一致,可否看着是这句话的最早出处。陈亮说的非常明确,认为可疑的人就不要任用,既然任用了就不要怀疑。

意谓对于人才要充分信任,大胆放手地使用。从理论上讲,这样做是对的,但在实际工作中,就不那么好处理了。比如说“疑人不用”这一条来说吧,对某某人,或某一类人不信任,怀疑其有问题,常常带有较大的主观片面性,有时与事实并不全然相符。

改革开放之前相当长一段时间,组织人事部门对于有海外关系和出身不好的人,一向是不信任的,常被划为“疑人”入了“另册”。因而这些人入团、入党、升学、参军、就业、提拔,要比一般“红五类”困难得多,有的甚至连恋爱婚姻也受到阻碍。

现在回过头来看看,这些入“另册”的人中,真正思想反动,里通外国,投敌叛逃的又有几个呢?绝大多数人不是爱国守法的吗?当年对这些“疑人”另眼相看,不信任、不愿使用、不敢使用,不仅使这些人长期背黑锅、思想受压抑,发挥不了应有的聪明才智,而且对国家的四化建设和科技进步,也是莫大的损失。

痛定思痛,看来“疑人不用”这一条对待人才是很不合适的,最起码是不全面的。依愚之见,对“疑人”亦可使用,并在其使用过程中进行监督和考核,看其是否真的有问题,真是坏人,还是好人被误解,领导者犯了“疑心生暗鬼”的错误。如是

新书架

《谁杀死了秦帝国?》

传英

战国末年,秦始皇吞并诸侯,统一中国。后焚书坑儒、大修长城,不出几年,即在巡游途中暴毙而薨;权臣赵高诈受始皇遗诏,拥胡亥为秦二世,指鹿为马,一手遮天;陈胜、吴广不堪秦之暴政,于大泽乡揭竿而起;秦之“比干”李斯被赵高诬以

小幽默

非正常情报来源

匡天戈

甲:哥们儿,昨天晚上看球了吗,德国对哥斯达黎加的那场?乙:没看,但我知道比分是4比2。甲:这么说你早上听新闻了?乙:没有。甲:那你怎么知道的?乙:因为昨天你在楼上敲了四次盆,摔了两次碗。

前者,我们再处置“疑人”,不仅众人口服心服,而且其本人也有口难辩;如果是后者,我们使用的原本就是好人,人才,这岂不于国家、于社会、于其本人都有好处吗,我们又何乐而不为呢?

对于“用人不疑”这一条,笔者也有不同的看法,主张用人当存疑。当然,这里所说的“疑”,不是猜疑、疑忌,而是疑虑、疑问。有道是:金无足赤,人无完人。即使是十分优秀的人才,也会有其缺点、短处和不足,也难免会犯这样那样的错误。

《三国演义》“失街亭”一节中,写马谡主动要求率兵前往街亭以迎司马懿进犯,并立下“军令状”。但诸葛亮对此人心存疑虑,很不放心。因为马谡虽饱读兵书,熟谙战法,以往也出过一些好点子,当为蜀国人才。但此人的毛病是纸上谈兵多,不善于运用于实际,常常“致用则误”。

于是又派处事谨慎的大将王平前去相助。马谡到街亭后,果然不顾当地地形,既不按临行前诸葛亮安排的,又不听王平的劝告,将大部队驻扎在山上,而等魏军杀来时,马谡竟一筹莫展,很快全军覆没,最终酿成了诸葛亮挥泪斩马谡的悲剧。街亭的失守,说明诸葛亮使用马谡有不当之处,但他事先已经有所意料,心存疑虑,放心不下,因而采取了立“军令状”(增强责任感)和派王平协助及对布阵作出安排三条措施,但马谡一意孤行,我行我素,终使街亭失守。足见用人存疑是何等的重要。

综上所述,笔者主张对传统的“用人不疑,疑人不用”之用人原则一改,充实新的内容,做到用人当存疑,提前打预防针,帮助其克服缺点和不足之处;疑人也可使用,在使用中监督观察和考核,避免冤枉好人,埋没人才。这些都是当今我们构建和谐社会的不可或缺。

博古斋

“吕端大事不糊涂”

夏吟

为宰相。太宗死后,内侍王继恩阴谋废掉太子,另立别子为帝。在这个紧要关头,吕端及时发现这个阴谋,奉太子真宗即位,贬逐王继恩,为朝廷立了大功。明朝时期,曾有人写对联:“诸葛一生唯谨慎,吕端大事不糊涂”。来赞扬吕端这个历史人物。

都是好消息 吕育明



海岸线

佚名

第一工人新村,位于金水区境内,坐落在人民路东,东里路以南,管城后街以北。是人民路街道办事处最早建立的一个大型居民区。

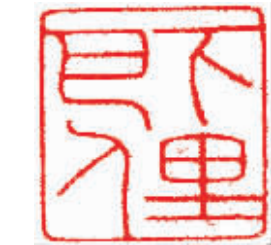
历史上这里是老城北门外外的护城壕,壕沟两岸布满荆蒿,沟东北是一眼看不到边的沙窝地,全被黄沙环拥,大风吹来,遮天蔽日。据几位住过去住在附近的老人说:抗日战争胜利后,这沙窝地因距城区较近,开始出现东倒西歪、摇摇欲坠的许多破烂庵棚和捆绑起来的矮屋。

郑州地理

第一工人新村的变迁

王瑞明

住着不少逃荒农民和拉黄包车、打零工、拾破烂的饥寒贫民,环境污秽,景象一片凄凉,老百姓叫它贫民窟。



下里巴人 陈巨来

1948年10月22日郑州解放,党和人民政府,立即着手把这个沙多景荒的地方规划到行政区内。发动群众,人挑肩抬,填平深壕,平整土地。

1953年,为迎接省会从开封迁郑,市邮电局(邮政与电信合署)解决职工住房问题,选址这块黄沙地上新建起四幢两层工人宿舍楼。并在1954年3月在宿舍楼区设立了邮电托儿所,从此这里有了人气。

行政区的第一个邮电工人住宅区起步后,1956年,经

业网点和银行、邮政、旅馆、宾馆、浴室等生活设施。在上世纪五六十年代,第一工人新村已是郑州有名的居民区了。

1979年,随着城市的发展,为加强管理,市公安局整顿街道时,将第一工人新村划分为四条街道:南起管城后街,北至顺河路,长250多米的一段叫一街;东起一街,西至人民路,长400米的一段叫二街;南起管城后街;北至东里路,长150米的一段叫三街;近些年又将南起管城后街,北至东里路,长205米的一段接续叫四街。但群众至今仍习惯叫它工人新村。

工人新村内的四条街,经多次整修,高楼已取代低矮破旧的老房子,街旁植树绿化,柏油路面,环境大大改善,是一个很清静、幽雅的居民区。1997年11月,工人新村西侧,兴建起了丹尼斯百货超市,生意兴隆,打破这里的寂寥,从而带动了四条街饮食、商贸等相关行业的发展,一跃变成交通便利,人车多,喧闹的繁华商圈。

漫画



都是好消息 吕育明

他的身边是约翰与韦尔,两人手中均拿着手枪,脸上露出猫捉老鼠般的快意与兴奋,他们身后赫然站立着本该在外面替我掩护的——安妮!

这一瞬间心中愤怒,懊悔,难受,酸楚,憎恨,诸般滋味纷至沓来,我死死盯着她,哑声道:“你……你欺骗了我?”

安妮不带任何感情道:“我早对你说过,我们必须先学会生存。”

“这是你出卖我的全部理由?”我控制不住情绪爆发性地大吼。约翰大笑声道:“小伙子你太嫩了,谎言能通鬼神吗?我到你说的超市调查过,收银员说老板滴酒不沾,而且晚上从不在超市值班,怎么会拉外人到店里喝酒?所以你就是昨晚的撞车英雄,也是一直在总部暗中活动的黑衣人!再说后来的好戏吧,我们知道你喜

到监控室玩,特意等你下去之后安排徐工拆卸电脑,韦尔担心你不上钩,又让温晓璐主动告诉你电脑放在仓库,电脑中还有日程表等秘密,你终于上了当,竟然昏头昏脑地找安妮一起行动,哈哈哈哈哈,难道你不知道安妮至始至终就是我们的人?哈哈哈哈哈……”

李斯特轻柔地说:“岳先生,你和马俊一样,都失败了,所以除了死亡别无选择……这是为我们精心挑选的坟墓,觉得满意吗?”我蓦地发出一阵狂笑,笑得眼泪都迸出来:“安妮,你不对我说点什么?”

安妮看了我一会儿,静静地说:“再见。”说完转身出了仓库。李斯特和韦尔也面无表情走出去,只有约翰冲我吐吐舌头,说:“她是个不好对付的女孩,我进攻了几个月都没得手,不过再有几天肯定成功,我有把握。”说着退出去用力关好钢门,我清楚地听到他在外面加上防盗栓,扣好防盗锁,紧接着“咔嚓”,所有灯光全部熄灭,自动调节器的“嗡嗡”声也骤然停止,仓库里陷入死一般的沉静。

就在我陷入困境几乎窒息而死之际,一个神秘人救了我。根据线索我赶到李斯特等人逃跑的地点,却遇到老对手——跆拳道高手,黑衣人,经过激烈枪战我不慎中计,只觉得脑后“轰”地一声,刹那间无边的黑暗,无边的漫透,无边的寒冷,我完全失去了知觉。

醒来之后副总告诉我整件案子的真相,事情根本不是我想象的,真正卧底潜伏的另有其人,是一个我万万想不到的人,那天晚上李斯特他们既没有走水路也没有走陆路,而是直接去了溆阳港,准备乘海轮直驶公海,与那里接应的船只只会合后逃离中国,最终被一网打尽。

(完) 百花洲文艺出版社出版 28

连 载

进食橄榄油的方法

对高血压患者,每日进食25~30克橄榄油是适宜的。

橄榄油性质稳定,有极强的抗氧化能力,既适于凉拌食物,也可在高温下烹调。在190°C下,橄榄油一般不会分解。

市面上常见食用油的保健功效

花生油——含有若干抗氧化成分,包括单不饱和脂肪酸、白藜芦醇等,在防治心血管疾病方面有一定作用。花生油还含有一定量叶酸,对预防新生儿神经管畸形有所益处,故适于孕妇食用。花生油中的微量元素锌含量较为丰富,有助于增进儿童食欲,促进儿童生长发育。

大豆油——脂肪酸构成较为合理,含有较丰富的维生素E、维生素D和卵磷脂等,消化吸收效率较高。对促进儿童身体和大脑发育可能有一定作用。

菜籽油——不饱和脂肪酸含量丰富,消化吸收效率很高。对成人有降低胆固醇和预防心血管疾病的作用;对儿童有促进发育,维持正常新陈代谢的功效。

葵花籽油——亚油酸含量极为丰富,有所谓“亚油酸王”的美誉。还含有丰富的维生素E、胡萝卜素和矿物质。长期食用,有助于女性美容。

粟米油——有较为丰富的卵磷脂,可在一定程度上降低血脂和动脉粥样硬化的发生。还含有一定量的维生素E、维生素B1和维生素B2等,对维护女性皮肤健康大有益处。

茶油——含有丰富的不饱和脂肪酸和抗氧化物质,如维生素E、β-胡萝卜素、角鲨烯、茶多酚等,在预防心血管疾病和抗癌方面有一定功效。

高血压患者应多食

日本科学家研究指出:“高血压患者应在少吃盐的同时多吃鱼,这会降低因高血压而致中风的可能性。”

原因是血管壁会释放的一种被称为前列环素的物质,是一种强烈的血管扩张因子,能松弛血管平滑肌,使血管扩张,血压下降,并能防止血栓形成。而血小板中与血小板相关的称为血小板素A2的另一种前列环素,则是一种强烈的血管收缩因子,并能促进血小板聚集和诱发血栓形成。从生理上,两者的平衡破坏,血压就随之升高,并促使动脉硬化。而这两种物质是以血管壁细胞和血小板中所含的脂肪酸为原料制成的。多吃鱼的人,体内起收缩血作用的血小板素A2明显减少,血液的凝固性也随之降低。

有关资料也表明,生活在渔村地区的居民,高血压和中风的发病率比山区居民明显降低。研究人员认为,渔民们大量摄入鱼类蛋白质,会使血管变得结实而富有弹性,因而不致破裂。同时,鱼类含钙、钾丰富,这对防治高血压无疑也是大有裨益的。

苹果与高血压

苹果含钾,可以改善引进高血压的钠离子摄入量,能预防高血压的发生。美国的佛蒙特州,曾经以心脏病和风湿病多而闻名。但是,自从这里推广了苹果醋加蜂蜜再用开水稀释饮用的方法后,便大大改善了当地居民心脏病的发病率。国外烹饪学校的营养师甚至建议高血压患者每天吃三个苹果,以帮助排出因为进食东西而摄取过量的钠离子,从而改善高血压病。

洋葱与高血压

美国得克萨斯州立大学的学者

研究发现,洋葱含有前列腺素A,它具有扩张外周动脉的降低外周血管阻力的效力,从而起到降压作用。另外,食用洋葱不仅能增加尿量,促使钠排泄,还能降低冠状动脉的阻力,增加血流量,预防冠心病。

洋葱含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸。这些物质是一种配糖体,可增强纤维蛋白溶解的活性,具有杀灭多种病菌及抗血管硬化和降低血脂的功能。美国科学家还从洋葱里提炼出一种“葱素”,是治疗心血管硬化的特效药。

患者应注意清晨饮水

科学研究和实践证明,老年人及心血管病患者每天早晨喝1杯温开水,并且做到持之以恒,对健康有如下好处:

利尿作用:清晨饮水15~30分钟后就有利尿作用,这种作用迅速而明显。

帮助排便:清晨饮水可预防习惯性便秘。由于胃肠得到及时冲刷,粪便不会淤积干结,因而不致发生便秘。

排毒作用:我国大多数人有晚餐吃丰富的习惯,因此晚餐动物蛋白质及脂肪摄入量也相对较多。动物蛋白质在体内分解代谢,都会产生一定的毒性物质,应尽量排出体外。而绝大部分人不愿晚上多喝水,怕影响睡眠,以致使尿液浓缩,有害物质重吸收。所以早晨起床应及时饮水,以便促进排泄。

预防高血压、动脉硬化:目前认为,动脉硬化的发生与食盐中的钠离子在血管壁上沉积有关。若在早晨起床后马上喝杯温开水,可把头天晚餐吃进体内的氯化钠很快排出体外。平时饮水多,爱喝茶的人,高血压、动脉硬化发病率就低;反之,早晨吃干食,又无喝水习惯的人,到老年发病率就会相对增高。

高血压的九个食疗方

芹菜粥:芹菜连根120克,粳米250克。将芹菜洗净,切成六厘米长的段,粳米淘净。将芹菜、粳米放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后转用文火炖至米烂成粥,再加少许盐和味精,搅匀即成。

菊花粥:菊花末15克,粳米100克。菊花摘去蒂,上笼蒸后,取出晒干或阴干,然后磨成细末,备用。粳米淘净放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至半成熟,再加菊花细末,继续用文火煮至米烂成粥。每日两次,晚餐食用。

绿豆海带粥:绿豆、海带各100克,大米适量。将海带切碎与其他两味同煮成粥。可长期当晚餐食用。

荷叶粥:新鲜荷叶1张,粳米100克,冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤,再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐温食。

醋泡花生米:生花生米浸泡醋中,5日后食用,每天早上吃10~15粒,有降压、止血及降低胆固醇作用。

糖醋蒜:糖醋浸泡1个月以上的大蒜瓣若干,每天吃6瓣蒜,并饮其糖醋汁20毫升,连服1个月,适用于顽固性高血压。

罗布麻五味子茶:罗布麻叶6克,五味子5克,冰糖适量,开水冲泡代茶饮。常饮此茶可降压,改善高血压症状,并可防治冠心病。

何首乌大枣粥:何首乌60克,加水煎浓汁,去渣后加粳米100克、大枣3~5枚,冰糖适量,同煮为粥,早晚食之,有补肝肾、益精血、乌发、降血压之功效。