

仙桃露饮料食品公司是一家初具规模的民营企业,老板突然病逝,由他的独生女儿凤仙掌管。

凤仙大学毕业,追求现代,引进了一条先进的软包装生产流水线,结果发现这条生产线有个毛病,常常会有没有装进饮料的空盒子流出,尽管几率只有千分之一,遭到用户投诉却是百分之百的质量不合格。凤仙去高科技咨询公司咨询解决办法,专家来实地察看,从机械运转,电子控制,X射线检测,解决方案要花几十万元。这个花费太大了,就没有一个简单的解决办法吗?父亲活着时经常给她讲仙桃露创业以来用土法解决难题的经验,她就开动脑筋想想,想啊,想不出。自己想不出,为何不发动大家想想呢?怎么发动呢?她竟想到了以身相许,因为她已经把生命拴在了继承父业上,因为她掌管仙桃露以来,招进了不少大学生,她是许诺选优。于是,凤仙贴出皇榜:有能攻克流水线放空盒难者,只要是单身,愿以身相许。

皇榜贴出后,大学生还没动静,一个员工揭榜了。谁?她的青梅竹马。

有根大凤仙两岁,从小两人就玩“过家家”。突然的,就不玩了。这缘于有根的父亲。有根娘不幸病逝,有根多伤心至极,他不续弦,怕后娘来了待有根不亲,他要等有根长大成人再说。黄河沿儿的孩子都早早地学会兔水,他不要有根早早地学,怕出闪失。有根呢,急得手痒心痒,偷着跟人下河学。他听说了,吵有根,有根不承认,他厉声说:“把衣服脱下!”他用指甲在有根的肚皮上轻轻一划,出现了一

条白道道,铁证如山,他给了有根一巴掌。有根好生纳闷,找到凤仙说:“你把衣服脱了,让我在你肚皮上划一道。”凤仙不肯,有根说我不再跟你玩了!凤仙就脱了,有根就划了,凤仙肚皮上没有白道道。凤仙妈听说了吵上了有根的家门,说小小孩家就学会了耍流氓!有根爹又重重地揍了有根。从此,有根就没脸再和凤仙玩了。

● 小小说

让婚

徐文义

直到凤仙掌管仙桃露,想起青梅竹马的事儿,想补救情谊,找上有根说:当初,当初不是我学给俺妈的,是别人看见了。你要不再记恨我,就去俺厂干活吧。有根早就想去,不敢去,他哪儿恨过她呀,他是恨自己!

有根揭来皇榜,凤仙惊喜异常。有根把他制作的吹风机安装在流水线上,灌满的包装盒经过吹风机,毫不动摇地过去了,漏装的空盒子经过时,一下就被吹落了,办法很简单。

“我嫁给你,我嫁给你,我从小就嫁给你了!”

“你应该先问问这个发明是怎么来的?”

“怎么来的?”

“是根据农家活扬场。打下的颗粒用木锨扬起来,饱的颗粒落下来,秕子就被风吹到了一边。”

“你是说你扬场,是受扬场的启发?”

“我不会扬场,我父亲会。”

“你是说这个发明是你父亲的?”

“正是!”

“你是说我应该嫁给你父亲?”

“你的皇榜上是那么说的。”

凤仙哭了,她没有想到事情会是这样。

“别哭嘛,我还没有把话说完。”

凤仙止哭,睁着眼泪痴痴地望着他。

“父亲一颗心全在我身上,他是为了我的婚事,让我出面;可我也想着父亲的再婚啊,我想要父亲老年幸福,所以才把实情说破。”

“你是说,我必须嫁给你父亲?”凤仙又哭。

“你看你,别哭嘛,你不是还有个母亲吗?”

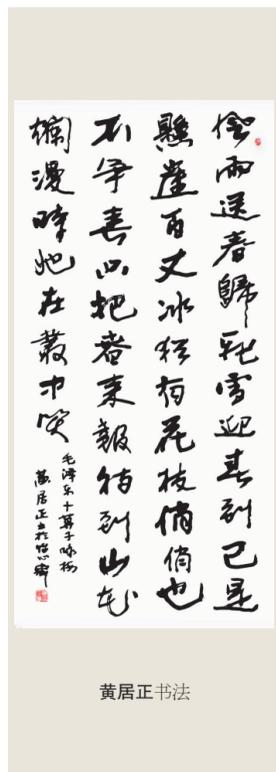
凤仙破涕为笑,说:“你想一箭双雕啊!我母亲要是不愿意呢?”

“说说看嘛。”

凤仙就把话挑着说给母亲,母亲羞笑,说:“这老东西,想我,还变着法,妈成全他!”

有根爹和凤仙妈结合了。当有根向凤仙求婚时,凤仙绷着脸说:“不能太便宜你了,你得再揭次皇榜,再攻克一次难关,有信心吗?”

有根说:“有!”



黄居正书法



亲昵 陈白一

宋美龄自幼留学美国,所以生活方式也非常洋派,回国后也一直保持西式饮食习惯,牛排、沙拉、面包等美味都是她每日必备食品。但这位蒋夫人对于自己的穿着却是十足的中国味道,在宋美龄的衣柜里,清一色全是旗袍。

宋美龄喜欢旗袍,因为旗袍最能凸显东方女性的魅力,加上她自己拥有窈窕的身材,配以旗袍更能展示她的身姿。与宋美龄要好的一些国民党要员的女眷,在重大节日里,都会不约而同地给她送来一些高级布料作为礼品,这使宋美龄的寓所有永远也用不完的高级旗袍料子,也让她“御裁缝”有永远做不完的旗袍。为她制作旗袍的专用裁缝名叫张瑞香,原在南京开店,因为手艺高超、工作敬业而被蒋夫人看中,于是成为她的专职旗袍师傅。

● 名人佚事

宋美龄酷爱旗袍

马佳

一件旗袍,只有春节才能放假一天。每次做完一件新旗袍,张都会第一时间请宋来过目,宋美龄通常不会试穿,只是用欣赏的方式看了几眼,便命下人拿到自己的衣橱妥善保管。

宋美龄的旗袍到底有多少件,是个“天文数字”,恐怕她自己也说不清楚。因为太多,所以每件新衣宋美龄只会穿一两次,从此“束之高阁”,再也无露面之日。闲暇时,她也会打开衣柜,拿出几件自己欣赏。宋美龄对穿

或舞会时,蒋夫人会精选最合时宜的旗袍,而需会晤重要贵宾时,宋美龄会穿上最高档的旗袍。

宋美龄酷爱旗袍,也因为她热爱中国传统文化有关。她爱国画,曾拜张大千、黄宾虹等泰斗为师,耳濡目染加上勤学苦练,居然成为一位国画高手,国画中仕女的穿着接近于旗袍。有一年,台湾“荣总”医院给蒋介石的士林官邸派来一位女护士,这位女护士喜欢穿超短旗袍,宋美龄和蒋介石见了都感到别扭,蒋夫人就婉转地更换了别人。正是受这个传统文化影响过重,宋美龄从不穿暴露的服饰,甚至反对女性穿长裤。她认为女性应该有与男性截然不同的服饰特点,所以在她漫长的一生中,几乎没有穿长裤的画面。即使在她步入百岁之龄,依然与旗袍为伴。

有一种特殊形式的诗体叫“十七字诗”,只有四句,前三句为五言诗,第四句只有两字,俗称“藕腿诗”,也叫“三句半”,常用它来表现幽默或讽刺某些人或事。十七字诗早在宋代就广泛流行。北宋徽宗赐给大臣王将明一处华丽宅地,王为讨好皇上,在正堂房梁上用胶粘上一棵灵芝,并向徽宗报告这一祥瑞喜讯。徽宗亲自来看,他刚进

书生黄敬夫,医生蔡彦文,星相家叶得新,这些人没有政治军事才能。朱元璋派大将徐达进攻苏州,那天夜里西风大作,明军一举擒获了张世诚等,黄、蔡、叶三人被处决。有人作十七字诗加以讥讽:“丞相做事业,专用黄蔡叶。一夜西风起,干瘪。”

十七字诗

夏吟

府而被捕。知府说:“知道你常作十七字诗讽刺别人,今让你写一首自嘲诗,写得可减轻处罚。”文士出口吟道:“古人号东坡,今人号西坡。若将两人比,差不多。”知府听后满意,即将其充军云阳地。舅舅得到消息前来送行,二人大哭了一场,文士一时诗兴大发,吟道:“发配去云阳,见舅如见娘,二人双泪落,三行。”原来舅舅瞎了一只眼。舅舅听后生气地走了。到了发配地,长官见档案上说此人好写十七字诗,就叫他即景作诗,长官的太太得知情况也出来看热闹,西坡一眼看见太太的脚很大,忽然有了诗:“环佩响叮当,夫人出后堂,金莲三寸小,横量!”长官将如何处置他,可想而知。

现代很少有人作十七字诗了,但在一些民间文艺活动中,仍有此种形式作为文艺节目演出,名曰“三句半”,并配有锣鼓伴奏。

明代有一青年文士,自号西坡,善作十七字诗,因事触怒了知府而被捕。知府说:“知道你常作十七字诗讽刺别人,今让你写一首自嘲诗,写得可减轻处罚。”文士出口吟道:“古人号东坡,今人号西坡。若将两人比,差不多。”知府听后满意,即将其充军云阳地。舅舅得到消息前来送行,二人大哭了一场,文士一时诗兴大发,吟道:“发配去云阳,见舅如见娘,二人双泪落,三行。”原来舅舅瞎了一只眼。舅舅听后生气地走了。到了发配地,长官见档案上说此人好写十七字诗,就叫他即景作诗,长官的太太得知情况也出来看热闹,西坡一眼看见太太的脚很大,忽然有了诗:“环佩响叮当,夫人出后堂,金莲三寸小,横量!”长官将如何处置他,可想而知。

现代很少有人作十七字诗了,但在一些民间文艺活动中,仍有此种形式作为文艺节目演出,名曰“三句半”,并配有锣鼓伴奏。

小岛的安齐



内容简介:本书描写了四个当代青年的真实生活。主人公与她的发小们经历了错综复杂的亲情、友情和爱情,跌跌撞撞中,他们都在慢慢成长,一起成长的还有他们之间的友谊,儿时的情谊在岁月的磨砺中越来越深厚。书中还交织着他们父母之间的故事。两代人的友谊虽然不同,但是却一样牢固、纯洁和美好。无论岁月经过了多少变迁,友情与爱始终生生不息。这个时代有太多东西转瞬即逝,但是总还有些会地久天长。

(一)

那天早上我跟着新来的医生查过病房后,在护士站坐下没多久,一个实习生就追过来,“左娟,有人找。”

在走廊的尽头,消失了半年的丁慧敏挺着肚子站在阳光底下。

“娟儿——”她声音里带着哭腔,“左娟。”

我的目光一直停留在她高高隆起的肚子上,惊讶得合不拢嘴。不用问,丁慧敏嫁了人又拆兵,落魄而归。她拖着两个月的肚子追赶到朱小伟去广州的时候春天才刚开始,此时已是初秋,眼前她的模样惨不忍睹。

“这么说……”

“娟儿,你快救救我,我觉得冷,从头冷到脚。”不容我把话讲完,她已扎进我怀里,瘦小的身躯在阳光下瑟瑟发抖,眼泪似雨点般的落在我手臂上,可怜得叫人心碎。我紧紧抱住眼前的她,不敢相信这个人就是平日走路都带着风,对谁都习惯了颐指气使的丁慧敏。

“左娟,我冷,我快冻死了。”

愣了一下,我才想起伸手去摸摸她的额头——高烧!于是顾不上询问其他,手忙脚乱地招呼同事把慧敏送到门诊楼。初步检查的结果很快出来了,感冒和长期的睡眠不足使得她身体极度虚弱,好在这并未影响到她肚子里即将满八个月的胎儿的正常发育,为保险起见,医生建议丁慧敏住院保胎。

在妇科住院部,慧敏喝着我递给她热巧克力,脸上慢慢有了一些血色。

坐在床边,我终于得空向她询问这半年的情形,“这么说……”

“娟儿,我得出院,不能保胎,这孩子我不能要。”她话语斩钉截铁。

“这么说……”我思忖着该如何开口询问她落败的经过而不使她受到太大刺激。

“什么都别说了,朱小伟结婚了。”她的眼眶在瞬间噙满了眼泪,

“他跟一个认识才几个月的女同学结婚了,不要我了。”眼泪掉在前胸,吧嗒吧嗒,“你说我哪儿不好?我哪儿比不上人家?我生来就不做跟妈编了瞎话追到广州去找他,不,追到广州去求他回心转意,他怎么就不跟我好了,我哪儿不好,哪儿比不上人家,左娟你说。”她用袖子去抹眼泪,抹完了又涌出来,干脆她放声大哭,“我哪儿不好了?哪儿不好了?”

“这种事跟你好不好没关系,你哪儿都好,哪儿都好。”我替她将前额的头发,“眼泪解决不了问题,咱们输入不输脸,别哭了。”

“娟儿,我难受,我心里堵得慌。”她再次放声哭出来,“我哪儿不好,你说我哪儿不好了?你跟我说说,就算我求你了行不行?”

“你哪儿都好,是他没眼光。”我抱着她,一边说着话,一边心里一阵一阵的发酸,“行了,你先在医院休息两天,我替你安排手术的事儿。”

说到手术,她猛地抬头看我,“疼吗?”

我点头,“特别疼。”

她立刻哆嗦起来,脸色煞白,“娟儿我害怕,我特别害怕,我从从小到大最怕疼。”她几乎求我,“要不生吧,生下来来行吗?朱小伟说要是生下来我不养就给他养,他说会好好对她……”对了,还没告诉你,我在广州找朋友跟大夫心碎。我紧紧抱住眼前的她,不敢相信这个人就是平日走路都带着风,对谁都习惯了颐指气使的丁慧敏。

“左娟,我冷,我快冻死了。”

愣了一下,我才想起伸手去摸摸她的额头——高烧!于是顾不上询问其他,手忙脚乱地招呼同事把慧敏送到门诊楼。初步检查的结果很快出来了,感冒和长期的睡眠不足使得她身体极度虚弱,好在这并未影响到她肚子里即将满八个月的胎儿的正常发育,为保险起见,医生建议丁慧敏住院保胎。

在妇科住院部,慧敏喝着我递给她热巧克力,脸上慢慢有了一些血色。

坐在床边,我终于得空向她询问这半年的情形,“这么说……”

“娟儿,我得出院,不能保胎,这孩子我不能要。”她话语斩钉截铁。

“这么说……”我思忖着该如何开口询问她落败的经过而不使她受到太大刺激。

“什么都别说了,朱小伟结婚了。”她的眼眶在瞬间噙满了眼泪,

地久天长

庄羽·著



可支持该实验结果的其他研究成果。第二年刊登的另一项研究结果中指出,老年人在10年内损失约3.5%~6%的水分。这种惊人的水分损失大部分出现在细胞内。

还有一项研究结果显示,20岁的年轻人和70岁的老人相比,细胞外液和细胞内液的水分比例分别是1:1.1和1:0.8。由此可以看出,细胞内液的水分损失导致了身体衰老和老年期的各种疾病。

一天需要的水分是1.6L

成年人每天排出近2.6L的水。通过大小便排出1.6L,通过汗液排出0.6L,通过呼吸中的水蒸气排出0.4L,总共2.6L。因此成年人每天至少要喝水1.6L。

但根据2005年国民营养调查的结果,男性日均饮水量为1061.1mL,女性日均饮水量为868.5mL。虽然比2001年的调查结果有所增长,但还是远远低于实际需要的饮水量。而且水的敌人也一直藏匿在我们的生活中。酒精会在小便过程中带走血液中的水分,烟草烟雾会蒸发掉呼吸器官黏膜的水分,咖啡所含的咖啡因也会加快脱水速度。

难道为了健康,就可以无节制地喝水吗?答案是“错”。

过量饮水导致低钠血症

假设一天需要喝2L水的人在不变生活环境的前提下喝4L水,虽然我们的身体具有保持体内平衡的功能,可以在一定程度上自动进行调节,但是当电解质,尤其是钠成分不足时,将会导致低钠血症,全身细胞会处于水肿泡开状态,出现头痛、疲倦和昏迷,身体当然也会浮肿发沉。

因为吃得咸而增加饮水的情况就更值得重视了。前面说过,钠会使水分滞留在体内,从而造成肥胖和浮肿。

因此每天至少要喝1.6L水,最起码要能保证身体不能有口渴的感觉。运动中或因天气太热大量出汗、腹泻损失较多水分时,应补充比平时更多的水分。

排水也同样重要。一日正常的小便次数至少4~6次。若一天的小便次数不足3次,表示身体处于缺水状态。若晚上睡觉时的小便次数达4次以上,表示水分摄取过量或肾脏功能异常。如果是男性,则很有可能患有前列腺肥大。总而言之,一般成年人在日常生活中的饮水量应在2~2.5L。

连载

首先是错误的饮食习惯。除非非常便当上班,不然只能下饭馆吃饭。为了让菜肴更好吃,饭店做菜时一般都会弄得略甜、咸或带有刺激性。如果一直吃这种咸的食物,只会增加体内的盐分,降低一半。所以吃饭时把菜量减少一半,在汤中倒入一杯水,也足以摄取充分的钠。

其次是饮酒习惯。在社会交往应酬中,不可避免要参加各种酒席。饮酒后,酒精里的利尿成分会让人在饮酒当天或第二天排出大量的尿液。由于通过小便排出的水分比喝下的酒水还要多,所以身体会变得干燥。

第三是过多饮用含咖啡因的饮料。咖啡自不必说,除了大麦茶和玉米茶以外,几乎所有的茶里都含有咖啡因。尤其是经常值夜班或昼夜颠倒的人为了赶走倦意通常喝大量的咖啡,而咖啡因起到与酒精中脱水物质相同的作用,不仅让人排出通过咖啡吸收的水分,还会带走体内原本储藏的水分。如果必须喝,最好把咖啡稀释得像锅巴汤一样淡。由于稀释,咖啡中所含的咖啡因也会减少。而且在喝咖啡时,最好中途喝一些一般的水。只有喝比咖啡多2倍的水,才能防止体内干燥。

老年人:要防止衰老,应补充损失的水分

过了60岁,人体总含水量会降到60%以下。细胞水分也会随之减少,无法继续保持皮肤弹性。这就是身上布满皱纹的原因之一。

当然了,想要保持皮肤弹性,不仅需要水分,还要有胶原和维生素C、蛋白质、脂肪、矿物质等物质。但缺水造成的体内干燥将直接导致衰老,让你比别人显得更老气,加速皱纹产生和脱发。

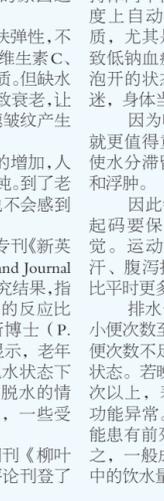
重要的是,随着年龄的增加,人体对口渴的反应越来越迟钝。到了老年期,甚至在脱水状态下也不会感到口渴。

1984年,英国的医学专刊《新英格兰医学周刊》(New England Journal of Medicine)发表了一项研究结果,指出老年男性对体内干燥的反应比年轻男性迟钝。菲利普斯博士(P. Phillips)等人的研究结果显示,老年人在24小时滴水未进的脱水状态下也感觉不到口渴。在明显脱水的情况下,即使身边有很多水,一些受试者依然没有要喝的想法。

同年,著名的医学期刊《柳叶刀》(The Lancet)通过评论刊登了

这样喝水最健康

这本书 陶学勇 著 方国康 译



学唯时习 姜薇