

一丛花

小园记事

满园青杏半熟黄，风过袖襟长。游蜂暂护晴光短，更偏向，叶底偷香。临窗盼雨，云来城外，草色太匆忙。匀裁柳叶细思量，眉眼妒群芳。莺声唤取人怀旧，酒杯浅，怎敢深尝。离别又远，消息断我，烟水两迷茫。

苏幕遮

送考生

水轻寒，天乍暖。杨柳分枝，又把光阴减。风要翻书休莫管。几片相思，薄似浮云掩。日偏长，音信短。纸上无痕，欲写心情懒。梦里醒来春色晚。人上高楼，目送芳尘远。

倚西楼

杏花三五

蕾宿枝头春寂寞，街草青痕添暖色。不知昨夜有风来，吹落杏花三五朵。

夜游宫

砌新愁

满院春光乍泄，谁听取，燕羞莺怯。风在枝头总难解。人去远，柳烟隔，花泣血。

海棠春

酒醒何处

却怜草色翻书人，别离事，向谁倾诉。几次梦中回，都被归程阻。不知酒醒身何处，看窗外，春光又去。雨打海棠花，片片留不住。

一剪梅

人未归

春到城中人未归，杨柳低垂，乱絮成堆。光阴最怕鬓边催，寂寞相随，不敢无为。怎向花间问是非，燕子飞回，又过蔷薇。天边隐隐响春雷，细雨轻颓，梅子初肥。

传言玉女

欲说还恼

宿酒杯深，一觉醒来春早。淡绪闲愁，又园中多少。黄蜂解语，歇尽天高云杳。三两花蕾，未开偏小。些许滋味，上心头，再困扰。眉裁新月，看半边初好。旧情断人，怎把新情寻找。相逢总是，欲说还恼。

行香子

斗芳芳

草木逢春，枝叶成荫。斗芬芳，燕雀殷勤。飞花拂首，落絮连襟。叹尘中路，水中柳，意中人。等闲别离，最易销魂。好光阴虚掩重门。文章还作，难写如今。对一张纸，一窗梦，一天云。

步蟾宫

题城中几日

城中几日晴荫护，又遮掩，旧时归路。都说花序等闲分，别离后，落红何处。相思碾作芳尘去，却难料，今年无助。春无踪迹日无期，怎听取，一窗风雨。

新词丛

于耀江

陈二婶猪圈里的猪们欢腾没多天，又集体商量好似的，都不吃食儿了。偏偏男人出差还没回来，陈二婶就慌忙给兽医站的牛二打电话，让他赶快过去。

牛二心想，肯定是她的猪又不美气哩，就哼出几声冷笑，说：“该不是想我了吧？”

陈二婶嚷道：“你那嘴啃点德好不好？也不怕长痔疮。是猪想你了。”

牛二挂了电话，就有点幸灾乐祸，心说猪死了才好哩。陈二婶狡猾得就像在山间修炼了几百年的老狐狸，牛二帮了她不少忙，连一回便宜也没捡到，玩笑也只是开到内衣的层次上。那次向她要出诊费，她不给，说让她当镇长的舅减小小，免他两项费用不什么都有吧？

陈二婶看他说得有理，就只好认了。牛二美得不行。谁知一打听，镇上所有的个体工商户今年都给免了两项费用。

“叮铃铃”，电话又响了。牛二按下免提键，果然又是陈二婶，只听她和风细雨地说：“二，我不会亏待你……”

牛二顿时心花怒放，这个令他骚想多日的女人从未如此温柔过呢。陈二婶是真心还是假意？他猜测不透，便试探着说：“你总是说面包会有，我总闻不到面包的香味啊！”想起陈二婶那丰腴的胸脯，牛二使劲咽了一下口水。

“来吧，我今儿让你把梦圆了。”陈二婶柔声说道。

“中，中，中。”牛二即刻背起药箱屁颠屁颠地出了门。

到了猪场，看到猪们个个无精打采的，牛二顾不得去调戏陈二婶，忙跳进了猪圈。猪们和上次一样，像霜打的茄子，蔫蔫的，偶尔有一两头去槽边转悠，把嘴伸进槽内光吹泡不进食儿，哼哼唧唧的。量量体温，正常；查查排的粪便，也正常；掰开嘴瞧瞧，也没发现什么异常；掀开蹄甲看看，也没什么变化……牛二自言自语道：“该不是大鱼大肉又吃腻了吧？”

“没有，没有。”陈二婶摇摇头，沮丧地说，“镇政府实行了工作餐，俺舅他们

都不大鱼大肉了，多天没去他们那里拉泔水了。”

牛二皱着眉头说：“是不是多日没吃荤，又想换口味了？”

陈二婶苦着脸说：“我也认为是这毛病，可去街上‘便民餐馆’、‘百姓食府’几家拉回来的泔水也不赖呀，它们还是高低不吃……”

“喏，这槽里的食儿就是刚弄回来的。”

牛二用棍子搅了搅槽内的泔水，弯腰用鼻子闻了闻，跳出圈来，对陈二婶挥着手说：“去买两瓶酒来。”

陈二婶一楞怔，说：“你想喝也得把猪看好啊……今晚我好好招待招待你，不光让你吃面包，还让你吃肉哩……”

陈二婶吃吃笑着，那样子很媚。

“中。”牛二喜不自禁，随后正色道，“你先把酒拿来，这猪还等着我治哩。”

陈二婶看他态度坚决，虽老大不情愿，但还是顺他了：“就依你，宋河行吧？”她不等牛二搭话，就扭着肥臀出了院门。

工夫不大，陈二婶就风风火火地拿来了两瓶茅台酒。

牛二一头雾水地瞅着陈二婶，心想一向猴精猴精的她，咋舍得买这么好的酒？

陈二婶眉开眼笑地说：“我去俺舅那里取的。”

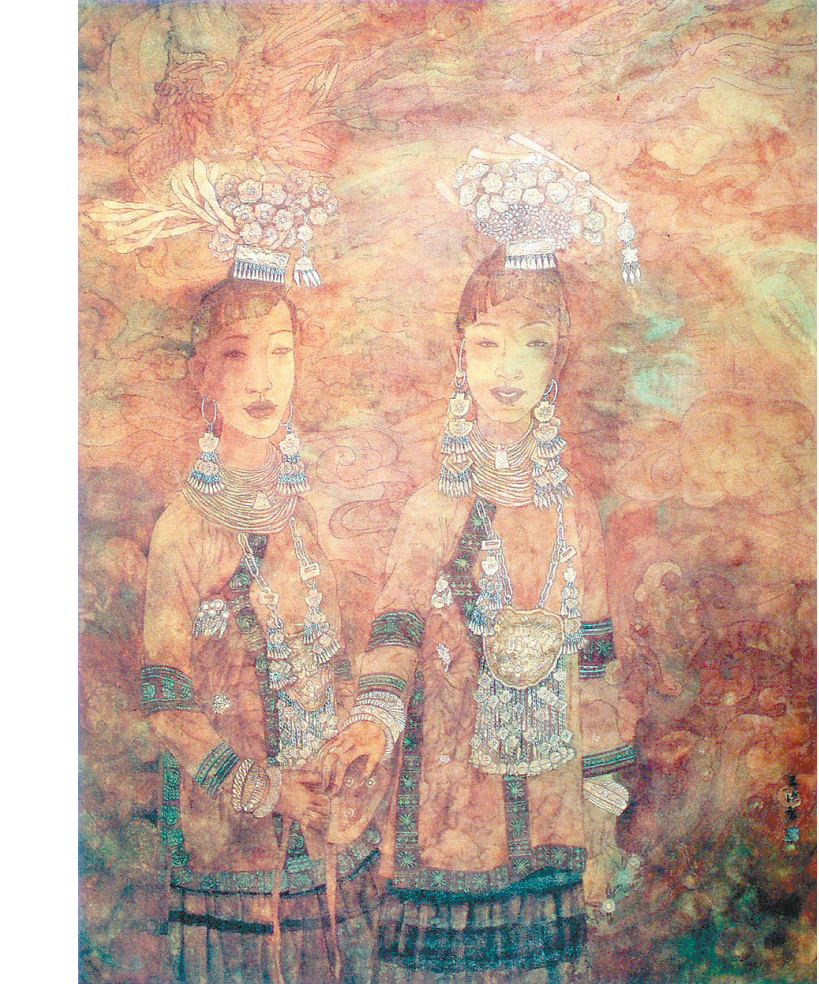
牛二打开酒瓶，咕咚咕咚把两瓶酒依次倒进槽内，那些卧在一旁的猪们闻到酒香，争先恐后地奔到槽边狼吞虎咽起来。

陈二婶先惊后喜，却也十分不解。

牛二得意地说：“它们喝惯了，冷不丁不喝还真不习惯哩！”

于是两人又尽兴地开了些男女之间的荤玩笑，牛二才背起药箱两步一回头地离去。临走，陈二婶抛给他一个源远流长的媚眼：“今儿黄昏我等你……”

牛二好不容易熬到天黑，就心急火燎地去了陈二婶家。陈二婶给牛二弄了一桌子好菜，酒还是茅台，也有面包……但牛二却喝不出兴致来，因为陪他吃喝的还有陈二婶的镇长舅舅。



金凤霞 吴洁

《名人名言书法选》与同类书籍不同，颇多新意，也收集了其体例和风格主要体现了四个特色和亮点：一、它既集纳了屈原、苏轼、林则徐、孙中山等中国名人名言，也收集有狄更斯、泰戈尔、歌德、贝多芬等外国名人名言，可谓名言无国界；二、它既集纳了孔子、老子和苏格拉底、柏拉图等古代名人名言，也收集有连战、成龙、易中天、盖茨等当代名人名言，可谓名言跨时空；三、它既集纳了列宁、毛泽东、温家宝、普京等政治家的名言，也收集了如全国道德模范林秀贞、李素芝、丁晓兵等“草根阶层”的名言；四、它既集纳了被传统文化认可的司马迁、朱熹、鲁迅等名人名言，也收集了曾经被长期“边缘化”的陈独秀、胡适、梁实秋等名人名言。

本书主编黄祥清是某机关领导，酷爱读书，热衷翰墨，系中国书协会员，业余时间坚持学习、挥毫，该书全部书法皆出于其手。

把各种酒混在一起，通常情况下都不会是个好主意，就像有些人声称将啤酒和白酒混着喝，尤其是按照先啤酒后白酒的顺序，是有害无益的。

有的人甚至是通过一些顺口溜知道这个原则的。“白酒之前喝啤酒，要想舒服不容易”，这是流传于大学中的一句老话；年纪大一些的酒鬼可能记住的是“先威士忌，再啤酒，无比危险；先啤酒，再威士忌，无所畏惧”。

对此，大概有一百种解释；至于这些解释从何而来，更是众说纷纭。其中一种可能与某些酒精饮料的代谢有关。如啤酒、香槟和汽酒，因为它们更容易刺激胃黏膜，所以更容易吸收入血液。于是，理论上如果先喝啤酒，再喝葡萄酒或白酒，就会导致更快出现醉酒症状。

但在现实中，这种作用很少能观察到，或者根本不存在。关键在于，究竟喝了多少酒，以及是否是在吃了些东西的情况下喝的酒。因为食物可以延缓酒精的吸收，将不舒服的感觉减少到最低。

或许我们应该与时俱进，更新一下：“喝得多，难受才怪。”

一棵小草默默无闻。一个具有非凡能力的人，如果没有机遇，没能得到伯乐的发现就很难出人头地。然而，如果你不去努力，把希望寄托于一次次的机遇，即使有再多的机遇摆在你面前，脑海空空、囊中羞涩的你也能自豪地告诉人们你成功了吗？因此，在通往成功的道路上，不仅需要机遇，更重要的是努力，只有通过努力，胸有成竹时你才能切实把握住机遇，达到你的愿望。

约翰·加德纳在他的《自新》一书中指出：“成功者从不把自身的成长委之于机遇，他们在自身潜力与生活现实二者之间永无休止地矛盾中求成功。”是啊，在改革开放的今天，机遇无处不在，关键是在机遇面前，你准备好了吗？

她说话的时候我妈一边给她递纸巾擦眼泪，一边不住地点头“嗯嗯”，这样的情形之下，自然我也不敢说话。

林静芬长叹一声，“我不是说慧敏不好，你们小的时候就属她招人喜欢，跟小大人儿一样，可是长大了以后她就不是那么一回事儿了，她性格有问题。先前，她跟一个叫什么作的男孩子谈恋爱，谈了一段时间以后人家男孩儿就发现她性格特别偏激，要跟她分手，慧敏死活不同意，一哭二闹三上吊，能使的办法全使上了。我听说有一天夜里趁那个男孩儿睡着了，慧敏还去厨房拿了把刀出来要跟人家同归于尽……”说到这里显得很激动，一只手捂在胸口上。

关于丁慧敏和朱小伟的事我也只知道开头和结局，关于中间这些细节我一无所知，更叫我诧异的是，新征他妈是如何了解到慧敏和朱小伟之间琐碎的经过的。

“慧敏应该不是那样的人吧。”我的声音小到连自己都听不清楚。

“这年头啊就没有不透风的墙。那个男孩子的姑姑是我在老年合唱团的团友，没事就唠叨她侄子的事儿，她老说小丁小丁的，开始我都没注意，后来才知道，敢情这小丁就是慧敏。”她走上前拉住我的胳膊，“娟儿，阿姨今天来是想让你去劝劝新征，不论付出多大代价，跟慧敏离婚。”

我有些惊恐地看着林静芬，我一时不知该说什么，求助的看着我妈。

终于她开口了，“左娟”，她说，“可怜天下父母心，你要是知道他们的事儿就告诉你林阿姨，别让她着急。”

“我真不知道。”

林静芬阿姨猛然站起身，“我走了，我必须得找慧敏她妈谈谈。”说着快步向门口走去，我妈紧随其后拉着她的胳膊，“林静芬你冷静点儿，慧敏她妈身体不好……”

她们俩就那么拉扯着出了门，我跑回房间抓起电话拨通了新征的手机，“新征，你妈在我们家，她急了，要上慧敏她们家去闹。”

“她爱闹就让她闹，逼急了我还真就娶了丁慧敏了。”新征显得颇为无奈，“那你说我现在怎么办左娟，我刚答应慧敏带着孩子跟她一块去她妈那儿……”

“慧敏现在是在有难处，可是她不是十七八岁，她有能力也应该有能力强处理好她自己的事儿，从一开始我就觉得这事儿你是在胡闹，都是从小一

“哼，能没事儿么？非要找慧敏她妈说道说道，我这死拉活拽的她才没上楼，唉，养儿子有什么用，气个半死。”她自言自语似的，“累一天了，你也早点睡，上班的时候认真点儿，稀里糊涂的容易出事。”

她总算没像林静芬阿姨对新征那样揪住我不放，也许是因为我看起来真的太疲惫了。然而那天晚上我怎么都睡不着，眼前总是晃动着那天她到医院找我的模样以及她带着哭腔的呼喊“娟儿，你快救救我，我冷得慌，从头冷到脚”，喊得我心烦意乱。

第二天我起得很早，因为被排了早班，我要在八点钟之前赶到医院跟夜班护士办交接。路过早点摊儿，我特意买了章晓雯爱吃的煎饼，放了两个鸡蛋，她跟我一样，不爱在医院吃饭。

（八）

每天早上交接班的时刻是我们一天里最愉快的时候，昨天夜里病房发生了什么有趣无趣甚至拌嘴吵架的事儿，都会拿来唠唠上一阵儿。

我拎着煎饼哼着小曲走进病区，几个围在护士站的同事正小声说着什么，她们表情严肃，看见我立即招手示意叫我过去。

“怎么了？出什么事儿了都这么严肃？”

“啊？”她们一个个都很诧异，瞪大了眼睛看着我，“病房出这么大的事儿你不知道？”

“我……我昨天休息，没人告诉我。”

下午 肚子有点饿的时候喝一杯水，不仅能减少来自零食的诱惑和烟瘾，而且有利于缓解疲劳。如果还是觉得饿，连皮吃一个洗干净的苹果或梨。零食虽然对健康无害，但应避免速食食品。

晚饭前 30 分钟 上班族经常会在下班后聚餐喝酒，而且下班后心情放松，容易吃得过多。饭前喝水，不仅能调节体内盐分，而且还能产生饱腹感，防止过食。

吃晚饭时 注意不要过度饮用碳酸饮料或酒类。如果实在无法推掉酒席，可以把水当成下酒菜，喝一杯酒后再喝一杯水，这样不仅不容易喝醉，而且可以加速排出酒精代谢物，减轻次日宿醉。

晚饭后 晚饭后 30 分钟 喝水。晚饭后，利用应季水果摄取水分。

睡觉前 30 分钟 睡觉前喝富含矿物质的水，第二天身体可以保持更加轻松的状态。

水的敌人——饮料

茶、咖啡和其他饮料都不能代替水。大部分饮料中都含有咖啡因等脱水物质，值得注意的是，饮料中的这些脱水物质拥有强烈的利尿作用，不仅会迅速排出饮料中的水分，还会带走原本储蓄在体内的水。

如果测量喝完饮料后的小便量，你就会发现排出的小便量比通过饮料吸收的水量多很多。这些饮料能起到暂时解渴的效果，但其实是扩大了身体对水的需求。

最近流行的大部分功能性饮料都含有可帮助减肥或塑身的特定成分。这些成分的利尿作用有可能促进体内干燥，因此喝完饮料后，还要喝一两杯水。吸烟也会使呼吸道黏膜变得干燥。

能促进体内废弃物排出，有益于异位性肺炎的路易波士茶，以及有抗癌效果的 JUAR 茶具有比绿茶更出色的抗氧化效果，更能有效清除氧自由基，因此每天喝三四杯，将有益于健康，也能帮助防止衰老。值得注意的是，这些茶的咖啡因含量比绿茶多很多，所以需要另外再喝 6~7 杯水。

爱喝意式特浓咖啡（Espresso）的意大利人通常在咖啡杯旁边摆上一杯水，在喝咖啡时同时喝水。考虑到意式特浓咖啡的咖啡杯很小，他们等于是喝下咖啡

量 2 倍的水。喝饮料的时候，也需要有这种智慧。

相信大家都曾看过宣传离子饮料比水易于吸收的广告。离子饮料易于吸收的原因是它可以补充随着汗液流失的必需矿物质。像足球选手一样长时间地奔跑，或通过登山、马拉松等激烈运动 1 小时以上时，体内矿物质将随着汗水大量流失。这时候，有必要通过饮料调节矿物质均衡。

过量饮酒后的脱水是心脏病变的原因

在闷热的夏夜喝上一杯冰镇啤酒，无疑能让人消暑解渴。但啤酒毕竟也含有脱水物质，酒精的利尿作用在促进排尿的同时，还会带走血液中的水分，所以人在喝啤酒后喜欢去小便。包括啤酒在内的所有酒类都含有利尿作用强烈的脱水物质，尤其是度数高的鸡尾酒，它会让身体排出多达饮酒量 10 倍的体液。

喝烧酒时，身体更容易干燥。由于饮酒后的小便量远多于饮酒量，必须喝水才能补充流失的水分。

常常有些患者在浴室发生心脏麻痹或脑梗塞，而这些人十有八九都曾在前一天饮过很多酒。其原因是，酒精的利尿作用导致血液缺水，使红细胞凝集形成血栓。因此，饮酒后必须通过喝水来防止体内干燥。

越是凉水，六角水的比例越高

一般认为水分子呈六角形，六角水对身体更有益。人体水分子中约 60% 都是六角水。若饮用的水和体内水的水分子结构相同，则更容易被细胞吸收，有助于清除废弃物和新陈代谢，帮助缓解疲劳。

只要把生水放到冰箱里冰镇，20%~25% 的水分子可以变成六角形的六角水。在各种温度条件下，对六角水结构在水中所占比例进行测量的结果显示，温度越低，六角水越多：10℃ 时占 22%；0℃ 时占 26%；在 -30℃ ~ -40℃，几乎 100% 都是六角水。

但在现实中很难弄到，也不可能喝这么凉的水，所以应尽量喝冰镇的凉水。不爱喝凉水的人，可以在室温中让凉水升温后再喝。

（完）

广西科技出版社出版



水乡柳绿 彭力 摄影

成功是每个人的愿望和追求，因为它的实现不仅需要一定的机遇，而且还需要付出巨大的努力，于是在成功的机遇和努力之间产生了一个比例，有人说，成功是靠七分机遇，三分努力，难道真的是这样的吗？

美国著名的青少年法官乔索伦蒂诺，自幼生长在大城市，优厚的物质条件再加上不注意自我改造，使他成了青少年犯罪集团的头目。在教养院处于少年时代的他并没有自弃，他在二十岁回到了夜校，通过努力考入了加利福尼亚大学，并以优异的成绩毕业，后来又回到哈佛法学院进行深造，成为一名著名的青少年法官。他是成功者，然而乔索伦蒂诺在成功的道路上，在刚从教养院出来

后，又会有多少机遇在他的面前，试想，如果他只把成长委之于机遇而不去努力进取，又怎么会有今天的成功。我国古代的一则寓言《守株待兔》可谓是众所周知，最终那个人还是没有等到兔子，结果连庄稼也荒芜了。因此说，机遇并非处处有，时时在，它是很偶然的。我们想成功，想得到什么，必须付出自己的努力，只单单凭借、依附于机遇是不行的，也是不可取的。

今天在这改革开放的时代，机遇这个词尤其显得重要，而努力却成了

小幽默

匡天龙

说这标志着什么？”

女：“这标志着你睡着比醒着更富有感情。”

白蚁蛀

一个吝啬鬼家里来了客人。到了吃饭时间，他不留客人吃饭。后来自己饿了，就找了个借口溜进厨房，偷偷地把饭吃完，再出来和客人谈话。

客人知道了，就对吝啬鬼说：“哎呀，好好的一座厅房，只可惜梁柱被白蚁蛀坏了。”吝啬鬼听了，看了看梁柱，说：“哪有什么白蚁啊？”客人语带双关地说：“他躲在里面吃，外边的人也会知道。”

地久天长

庄羽·著

连载

喝水 最健康

12