

都喜欢手上一朵花,是别人送的。一朵小花,也许是情人节的礼物,也许是你和他之间的秘密。也许与别人都没有关系,只是你自己,在山间小径漫步,信手从路旁的草坡上,摘下的一朵野菊,把它带进了你的房间,也就把山野的气味和色彩留在自己的身边。

一枚硬币的一面。只看到这一面,就自然产生羡慕甚至妒忌之心。这句话换一个人来看,比方我,我就这么想:有钱的姚明这下子没办法过我这样自由自在的日子了,我得感谢老天让我能有如此清闲的一段时光!于是,我拒绝让我的钱包去和NBA的钱包打比赛,我愉快地安排这段清闲,读几本好书,写几篇文章,包括这一篇正在

警卫军则占有了这一切,阳光、食物、水甚至清新的空气,这真是太不公平了,这个世界所有的不公平都集中在一个叫集中营的地方。但是在活在这个集中营里所有人的内心里,在夜晚的梦里,却是另外的两种境遇。囚徒“拥有”希望和明天,这明天和希望是维系他们生命的最好礼物,梦里会有蓝天、草地、鲜花和解放者带来的阳光下的

一名囚徒的祈祷:“亲爱的上帝,别让我死在这里!请求你听我这一声!我要死在外面。我还年轻,请让我死在外面!我还想看一眼自由!请求你,让我看一眼自由再死。我知道自己不会活多久,可是,我想死在外面的草地上。”这就是一人被剥夺得只剩下生的希望时发出的心声,当生的希望那么渺茫时,死也“想死在外面的草地上”!在这个警卫军枪口下的死亡集中营里,还有比“渴求活着”更有用的东西吗?这就是亲爱的上帝给囚徒们最美的花朵,囚徒们用心血滋养着这朵花,直到集中营成为一个记忆,而苦难中的这段祈求,证实了生命的美丽与顽强。

大家小品

总有一朵花为你开放

叶延滨

写作的短文。

这篇短文就是从读到姚明的话引出的,我觉得姚明可爱的坦白中也有一丝不完全清醒的坦率。不是手上一朵鲜花,上帝既然是公正而英明的,那么,他一定也在你手上放有另一朵鲜花,也许我们只是眼睛盯着别人的手,而让自己的那一朵枯萎了。

我从这一段话,想到了关于鲜花和命运的故事。看了许多二战集中营的故事,这些故事,让我去知晓善恶,同时也让我思索命运。在集中营恶劣的现实生活中,囚徒被剥夺了一切,而

自由呼吸!不是每个人都能得到,但只要活着就有希望得到!而警卫军的噩梦,是绞架,是审判庭,是无休止的追捕,只要他们活到战争结束,就会实现噩梦中可怕的预言!

集中营的故事有许许多多,但所有的故事,都是上面这个事实的具体化和个别演绎。真的,当我一次次重温苦难,我增加了对生活的信心——只要活着,永远不会被剥夺得一无所有,在手上还会有“一朵花”,只是你和我千万不要忽略了“自己手上的花”,哪怕它只是梦里的自由,铁丝网外面的绿草!下面这段话是当年集中营里

永远不要只会羡慕别人而忘记自己手上还有另外一朵“美丽的花”。相信命运在关上一扇门的时候,会打开另一扇窗。一定要为生活找到理由,只要活着,就别让自己手上的那朵花枯萎了,请留心关爱自己手上正在开放的花,上苍让你活在这个世界上,就不会让你的手空着!

我们不可能每个人都成为姚明,但我相信每个人手上都有一朵花正在为你开放,那是命运的赐予,请留意你自己的花,别让它枯萎了,只要关注了它,你的生活就一定会变得不一样!

所以说,要做大事,要有所成就,跟这个肾和肾是有很大关系的。肾主闭藏,到了酉时,肾就要发挥闭藏的功能了,把一天运化和吸收所得及时储存起来。这个怎么理解呢?元气对人体来讲,是非常重要的,元气平常都待在哪里?打个比方,元气就像我们人身的一个父母,而心、肝、脾、肺、肾是五个孩子,父母生育了后代之后呢,功德身退,一般会住在谁家呢?按照中国传统礼数来说,应该住在老大家,而肾就是五脏的老大哥,元气都藏在肾里面,因为肾主藏。这样一来,大哥就是“代父母发言”,大哥说的话就相当于父母的话,代表父母的形象,所以肾在中医里面被形容为“先天之本”。

元气虚了人才会得病,所以很多人动不动就去“补肾”。其实,不是您想补就补得进去的!因为如果经络不通,什么营养都无法被送到肾里面去,所以千万不要“瞎补”!补品吃得越多,体内垃圾蓄积得就越多。现在有许多人大腹便便的,实际上都是代谢有问题,体内垃圾成堆。

我们为什么每天要吃点儿盐?盐是矿物质,属于肾。它是人体的,但是如果过咸它就马上改变了性质,就可以调肾里面的火出来,就变成火性了。所以说吃咸是为了增加人体的代谢功能,消化吸收

再比如说咱们吃咸了,是不是喝水就喝得多?如果老是这么咸着肾,老这么大量地喝水,那么肾脏工作是不是负担就加重了?久而久之,这个肾气就会慢慢地亏损,人身上的病就越来越多了。咱们从小到老,都靠着什么活着呢?都靠着气活着呢,俗话说“人活一口气”嘛!这里头主要讲的哪个气呢?就是肾气,所以人越老,肾就容易亏。为什么?只要您呼吸,只要您活着,就在不断地耗着这个气。如果咱们不及时地补充它,老过多地耗气,气就会越来越亏。气越亏,血液循环就会越来越慢,从头到脚各个脏腑和各个层面的供氧就会恶化,衰老的情况就越容易出现。咱们人身体上有一个很典型的现象,年轻的时候皮肤好,随着年龄的增长,皮肤越来越不好,皱纹越来越多,也越来越粗糙。究其原因就是咱们的气不足,造成了血液循环不

好,导致身体各个地方营养缺乏,衰老的现象就随之出现了。所以肾是一个非常重要的器官。咱们继续来讲酉时,也就是17:00-19:00,这又跟咱们食物关联上了。过去,咱们的祖先每天晚上吃饭都是以粥类、清淡的食物为主,目的是什么呢?一个是养肾,一个是晚上吃一些清淡的、早点睡觉,夜里别给咱们肝胆额外的负担。而咱们现在的饮食习惯都是什么?都是晚上吃得特别好,大鱼大肉,有滋有味。如果天天这么吃,大家想一想,咱们的肾是不是就给吃坏了?在我们今后的日常生活中,一定要继承和发扬老祖宗的优良传统,改变现在常见的不良生活方式。首先,晚饭越清淡越好,还要多吃一些对肾有好处的食物,主食中可以加上黑豆;还可以吃些坚果,比如核桃、杏仁、栗子等。坚果类都是补肾的,我建议大家在吃晚饭之前,也就是17:00-19:00之间,吃一些坚果类的东西。

在子午流注里头,肾是晚上17:00-19:00代谢最旺盛。在这个时间,大家一定要按时吃晚饭。甭管您多么繁忙,一定要把工作放下来,因为在这个时间按时吃饭会对您的肾气有很大的保护作用。

70岁以上的老年人,如果有条件的,话,在这个钟点,也就是在17:00-19:00的时候,可以适量地喝一杯酒——白酒。为什么要老年人喝酒呢?由于老年人食欲小了,每天的进食量已经达不到补肾的要求了,我们可以用一些辅助的方法,例如喝一点酒。酒有活血化淤的作用,它为什么能够活血化淤?因为血为气之母,它能促进血液循环,血液循环好就能产气。老年人一辈子下来,气已经耗得很多了,在这个时间可以补补肾气。

我们还可以怎样养肾呢?早晨起来锻炼的时候,看看哪儿有石子,最好是卵石地,尽量在上头走一走。为什么走这个卵石地?因为咱们足底有一个重要的穴位叫“涌泉穴”,这个涌泉是肾经的主穴。咱们在卵石地上头走的过程中,它疙疙瘩瘩不断地刺激足底的穴位。足底不是号称“第二个人体”吗?所有的脏都在底下吧!您通过走路去按摩足底,就像咱们运动的道理似的。如果能够早晚各一次,在这个卵石地上走一走,那将对脏器,尤其对肾有很好的护理作用。

后来的阎世铎开始疲于奔命了,到了2004年,在失控的联赛中,阎世铎所有的对足球改革的理想都已成为强弩之末。这年10月,以大连实德、深圳健力宝、上海申花、四川冠城、北京国安、青岛颐中以及辽足为代表的七家俱乐部联手向足协发难,要求“政企分开、管办分离”,对足球体制进行全面改革。这就是所谓的“G7革命”。

2004年10月2日,沈阳金德主场对北京国安。因为不满裁判周伟新的点球判罚,北京现代罢赛。比赛在中断12分28秒之后,周伟新宣布比赛结束,成为后来G7革命的导火索。北京国安罢赛后,大连实德的徐明插了进来。他组织七家俱乐部联合向足协发难。

G7大本营选择在香河,这里是北京队训练基地。他们起草了几十份文件,还写出了厚厚的“施政纲领”。当时,G7联盟在上海、北京等地秘密集会十多次,他们需要有一个舞台和足协面对面摊牌。

颇耐人寻味的是,这次事件中,徐明发动的主要是民企俱乐部,G7中只有国安一个国资背景的俱乐部,而其他国资俱乐部像鲁能、泰达等,全部站在了足协一边。

阎世铎哪见过这阵势,他显得无计可施。此时,还是南勇老谋深算,他建议阎世铎联合地方体育局,以行政手段来扼杀“G7革命”。

2004年10月26日,北京某宾馆的会议室,中超投资人会议召开。阎世铎不再惴惴不安,他的脸上偶尔有不易察觉的得意。他的身边坐着北京市体育局局长、上海市体育局局长、辽宁省体育局局长等十几位重要官员。会议开始了,在徐明的示意下,张曙光正准备散发G7的材料时,阎世铎一拍桌子站了起来。

“你们要干什么?还想闹?只要我五位(阎世铎、南勇、薛立、张吉龙、杨一民)副主席还在足协,足协就是我们说了算!我们就不允许你们搞乱七八糟的事情!”

阎世铎一发怒,北京市体育局局长孙康林和时任上海市体育局局长的金国祥也先后站出来声援阎世铎和足协。一时间,各地体育局局长纷纷指责G7的行为,什么“文革那一套现在是行不通的”,“闹下去就是中国足球的罪人”等,阎世铎的盟友狂妄滥炸后,徐明等一时发蒙,本来想革命,最后却被革命了,怎么办?徐明清楚地知道,G7单独对付

好,导致身体各个地方营养缺乏,衰老的现象就随之出现了。所以肾是一个非常重要的器官。

咱们继续来讲酉时,也就是17:00-19:00,这又跟咱们食物关联上了。过去,咱们的祖先每天晚上吃饭都是以粥类、清淡的食物为主,目的是什么呢?一个是养肾,一个是晚上吃一些清淡的、早点睡觉,夜里别给咱们肝胆额外的负担。

而咱们现在的饮食习惯都是什么?都是晚上吃得特别好,大鱼大肉,有滋有味。如果天天这么吃,大家想一想,咱们的肾是不是就给吃坏了?在我们今后的日常生活中,一定要继承和发扬老祖宗的优良传统,改变现在常见的不良生活方式。

首先,晚饭越清淡越好,还要多吃一些对肾有好处的食物,主食中可以加上黑豆;还可以吃些坚果,比如核桃、杏仁、栗子等。坚果类都是补肾的,我建议大家在吃晚饭之前,也就是17:00-19:00之间,吃一些坚果类的东西。

在子午流注里头,肾是晚上17:00-19:00代谢最旺盛。在这个时间,大家一定要按时吃晚饭。甭管您多么繁忙,一定要把工作放下来,因为在这个时间按时吃饭会对您的肾气有很大的保护作用。

70岁以上的老年人,如果有条件的,话,在这个钟点,也就是在17:00-19:00的时候,可以适量地喝一杯酒——白酒。为什么要老年人喝酒呢?由于老年人食欲小了,每天的进食量已经达不到补肾的要求了,我们可以用一些辅助的方法,例如喝一点酒。酒有活血化淤的作用,它为什么能够活血化淤?因为血为气之母,它能促进血液循环,血液循环好就能产气。老年人一辈子下来,气已经耗得很多了,在这个时间可以补补肾气。

我们还可以怎样养肾呢?早晨起来锻炼的时候,看看哪儿有石子,最好是卵石地,尽量在上头走一走。为什么走这个卵石地?因为咱们足底有一个重要的穴位叫“涌泉穴”,这个涌泉是肾经的主穴。咱们在卵石地上头走的过程中,它疙疙瘩瘩不断地刺激足底的穴位。足底不是号称“第二个人体”吗?所有的脏都在底下吧!您通过走路去按摩足底,就像咱们运动的道理似的。如果能够早晚各一次,在这个卵石地上走一走,那将对脏器,尤其对肾有很好的护理作用。

后来的阎世铎开始疲于奔命了,到了2004年,在失控的联赛中,阎世铎所有的对足球改革的理想都已成为强弩之末。这年10月,以大连实德、深圳健力宝、上海申花、四川冠城、北京国安、青岛颐中以及辽足为代表的七家俱乐部联手向足协发难,要求“政企分开、管办分离”,对足球体制进行全面改革。这就是所谓的“G7革命”。

2004年10月2日,沈阳金德主场对北京国安。因为不满裁判周伟新的点球判罚,北京现代罢赛。比赛在中断12分28秒之后,周伟新宣布比赛结束,成为后来G7革命的导火索。北京国安罢赛后,大连实德的徐明插了进来。他组织七家俱乐部联合向足协发难。

G7大本营选择在香河,这里是北京队训练基地。他们起草了几十份文件,还写出了厚厚的“施政纲领”。当时,G7联盟在上海、北京等地秘密集会十多次,他们需要有一个舞台和足协面对面摊牌。

颇耐人寻味的是,这次事件中,徐明发动的主要是民企俱乐部,G7中只有国安一个国资背景的俱乐部,而其他国资俱乐部像鲁能、泰达等,全部站在了足协一边。

阎世铎哪见过这阵势,他显得无计可施。此时,还是南勇老谋深算,他建议阎世铎联合地方体育局,以行政手段来扼杀“G7革命”。

2004年10月26日,北京某宾馆的会议室,中超投资人会议召开。阎世铎不再惴惴不安,他的脸上偶尔有不易察觉的得意。他的身边坐着北京市体育局局长、上海市体育局局长、辽宁省体育局局长等十几位重要官员。会议开始了,在徐明的示意下,张曙光正准备散发G7的材料时,阎世铎一拍桌子站了起来。

“你们要干什么?还想闹?只要我五位(阎世铎、南勇、薛立、张吉龙、杨一民)副主席还在足协,足协就是我们说了算!我们就不允许你们搞乱七八糟的事情!”

阎世铎一发怒,北京市体育局局长孙康林和时任上海市体育局局长的金国祥也先后站出来声援阎世铎和足协。一时间,各地体育局局长纷纷指责G7的行为,什么“文革那一套现在是行不通的”,“闹下去就是中国足球的罪人”等,阎世铎的盟友狂妄滥炸后,徐明等一时发蒙,本来想革命,最后却被革命了,怎么办?徐明清楚地知道,G7单独对付

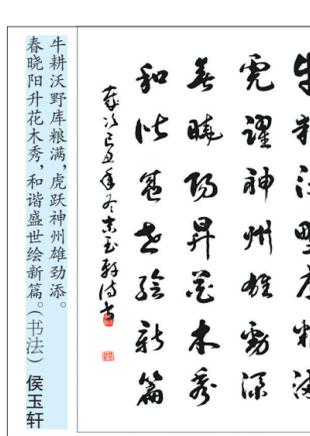
友誼不撒謊

趙樹利

伺候患病父亲的那年夏天,我常常以上网聊天的方式来打发郁闷的心情。她因其丈夫常常夜不归宿也用聊天的方式来整理凌乱的情绪。我俩就这样通过QQ认识了。

在认识之前,我天真地认为虚拟的网络世界,不会有真正的友谊,大家只不过是匆匆过客,寂寞了,胡侃神聊一番;有事情了,各忙各的,互不相干。所以,当我得知她在某教育部门任职时,我向她撒谎说我在某机关工作,故意隐瞒了自己的真实身份。心想:说的是真是假,谁会去认真考究呢。然而,就因为我这一撒谎,却活活活断了我们的友谊之花。

没想到,我和她,从猜疑到信任,很快建立了友谊,成为了朋友。随着时间的流逝,我们聊得越来越具体,越来越无所顾忌,越来越情意绵绵,因为都是已婚数年的成年人,我们甚至还聊到了与自己爱人做爱的事儿,有时候,嫌文字表达得不彻底不过瘾,我们还用电



春晓阳升花木秀,和谐盛世绘新篇(书法) 侯玉轩

脑上的表情符号和图片来表达亢奋的心情。如果条件所限无法上网,我们就用手机互发信息。工作和生活的间隙被无线电波塞得满满的。美好的日子就这样在友谊和爱情的边缘游荡。那段时间我沉浸在寂静的甜蜜的夜晚不能自拔,仿佛回到了婚前谈恋爱时的时光,忘记了患重病住进医院治疗的父亲,忘记了家里熟睡的妻子和儿子。

在我们的友谊蒸蒸日上时,我老家一个朋友托我找熟人关照一下他妻子评中学高级职称的事,多年不见的朋友突然有事相托,怎好意思拒绝呢?再说,自己在省城混了这么多年了,如果这事都办不成,岂不颜面扫地?可是自己并没有这方面的熟人呀,在我左右为难之际,她从我眼前蹦了出来,是我,每天与自己聊天的人不就在教育部门任职吗,想到此,我忙迫不及待地拨她的电话,号码没拨完,我又停下了,她会帮忙吗?她真的是在教育部门任职吗?她会像我一样撒谎吗?能把如此重要的事情交给她办吗?这一连串的疑问让我不知所措。可不找她帮忙又能找谁呢?于是,我满腹疑虑地拨通了她的电话,她答应帮忙后,说心里话,我好多天都忐忑不安,光怕她万一办不好了。事实证明,我的担心是多余的,事儿办得非常漂亮。从这个事儿上,足以证明她和我说的话句句是真,并没有撒谎。我为能有幸结交这样的朋友而倍感欣慰。

就在我暗下决心,不再和她撒谎,要和她做一辈子好朋友,要珍惜上天赐予的这份友谊的时候,谁知,她正好也有一个熟人在我所说的机关工作,她顺便向她的熟人打听我的情况,她的熟人告诉她机关里根本没有我这个人,她听到这个消息后,几乎不相信自己的耳朵,亲自跑到我所说的机关去核实,事实告诉她,我向她说谎了。她一下气懵了,连忙给我发了条只有五个字的信息“友谊不撒谎”。从此,任凭我把电话打烂,任凭我把信息发满,任凭我在网上从黎明等到黎明,她就像根针丢进大海里,再也找不到了。



小巷深处(水彩画) 佚名

《解救腰痛》 李田 本书专门为不想再让腰痛复发、当下正饱受腰痛之苦,或隐约有腰痛前兆的读者所写。腰痛时该冰敷还是该热敷,该躺平睡还是该弓身睡……本书告诉你想知道却不知道的15种常识。坐姿、站姿、卧姿、步姿、驾姿、搬姿……本书告诉你防范腰痛上

“快去血库找呀!” 护士许久没来,杨阳也去了血库。护士见了跑得气喘吁吁的杨阳说:“找不到这种型号的血。”

天职

陈永林

生命危险。杨阳抓起电话,问别的医院有没有这种型号的血,但都说没有。

女人的丈夫流着泪哀求杨阳:“医生,求求你,快救救我老婆……”刘丽对男人说:“我们也无能为力,我们血库里没有这种型号的血。你还是转院吧。我这就去给你开转院书。”杨阳叫住了刘丽:“转院也没用,我问过了,他们血库里也没这种型号的血。”“还是转院吧。”刘丽说着朝杨阳眨了眨眼睛。杨阳懂刘丽的意思,刘丽不想担责任,只要病人不死在医院里,她就没责任了。杨阳说:“还是想想办法吧。”

病人的脸变得像白纸一样,嘴唇却发紫。杨阳便拉住病人的丈夫来到大街上。那男人在大街上跪下了,杨阳说:“我们急需RH血型的血……”

许多行人伸起了胳膊。通过验血型,有两个人是这种血型的人。护士很快抽了两袋血。正当杨阳要给病人输血时,一个人拦住了:“给病人输的血要经检测,未经检测的血

一律不能输。” 这人是医院监察科的。 “一检测,得花一个多小时,你瞧病人的呼吸越来越微弱了,她还能等一个多小时吗?”杨阳很急。

“输未经检测的血产生的后果你能得起吗?” 有明文规定,医生擅自输入未经检测的血,一经发现一律吊销医生资格证。这还是轻的,重的还得赔一大笔钱,甚至判刑。医院也曾发生过这样的事,一位医生为了挽救病人的生命,输了未经检测的血。结果那病人的命保住了,但输的血里带艾滋病病毒。病人把医生告上了法庭,医生被医院开除了,还判了一年刑,医院还赔了病人一大笔钱。

杨阳也不知怎么办好:“可是我们不能眼睁睁地看着病人死……” 女人的丈夫说:“还是先救人,求求你们了……”刘丽悄悄溜了。

杨阳说:“好吧,输血。” “这后果谁负?”监察科的人问杨阳。

杨阳说:“当然是我负。” 护士因怕担责任,都溜了。杨阳只有亲自给病人输血。血一滴一滴流进病人的身体,病人的嘴唇由紫色转为红色了,呼吸也渐渐有力了。病人的命保住了。

杨阳后来给病人验了血,做了各项检查,竟查出女人有肝炎。

杨阳问女人:“你以前有肝炎吗?” 女人摇摇头。

杨阳说:“那你的肝炎是输血感染的?” “虽然感染了肝炎,我决不会怪你。如不是你为我输血,我命都没了。”女人告诉杨阳她叫小敏,她丈夫叫庆元,“我出院,你一定得去我家做客。”

但庆元还是把杨阳告了。小敏不同意:“我们不能做忘恩负义、恩将仇报的人。”庆元不听。

杨阳被医院开除了。但没吊销他的医生资格证。医院还赔给了庆元十万块钱。

杨阳开了家私人诊所。来找杨阳看病的人极多,杨阳根本忙不过来。杨阳贴了招聘启事。不少人来应聘。小敏竟也来应聘了。

杨阳笑了:“我这儿只招聘医生、护士。” “我觉得你还缺个为你做饭、为你洗衣服的人。你看我合格不?”小敏说这话时脸都红了。

“那谁为庆元洗衣服做饭?” “他能再找到一个为他洗衣服做饭的。” “那你就留下吧。” 小敏一脸的笑:“我一定会做得让你满意。”



嶺南松風(國畫) 南人化