

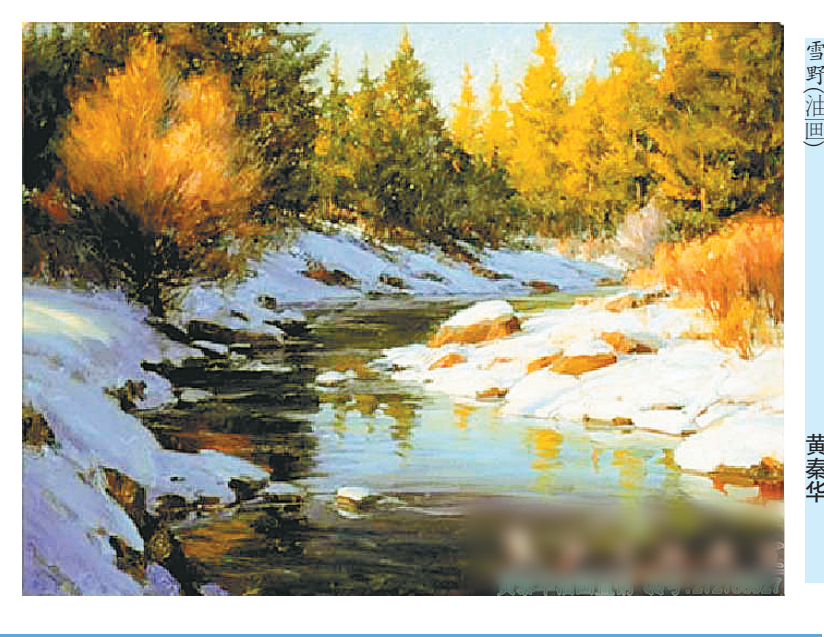
随笔

笑脸如春

李承志

笑脸宜人暖如春。这感受是人人都有... 在脸上,笑颜相慰,乐呵呵... 笑脸如春,这感受是人人都有... 在脸上,笑颜相慰,乐呵呵... 笑脸如春,这感受是人人都有...

人们称“白衣天使”,这本身就寄寓着那份救人于危、解人于难的神圣职业的... 气质。人除了对饥、渴、性的低级本能追求外,还有对理智、道德、审美的高级本能追求...



雪野(油画) 黄泰华

书架

《不要和陌生人搭讪》

华丹

当你遇到凶恶的歹徒,当你遭遇极端偏执的同事,当你被关在汽车的后备箱里... 这些都有可能真实地发生在你的工作环境或者下班途中,你该如何应对?

绿苑

事业重于感情

周广生

人生出世,小时候依靠父母养育,这是天下人所共有的普遍的道理。但是,等到人长大了之后,就该走出门去做事,并且能够独立地做事情,这就是古人所讲的“成家立业”。这也是人之常情...

清晨的阳光变得一片金黄,溜进窗里,仿佛成千上万颗金灿灿的苹果在跳跃,让人不忍长睡,快快爬起。午后,阳光灿烂,有金属的质感,沉甸甸的。黄昏,阳光有了一层红色,好看,隆重。孩子被阳光笼罩,像画里的天使,偶尔一声欢笑,穿透树木的叶子,把栖息的鸟儿吓了一跳。草在夕阳里静默着,柔软,碧绿。

棉被和衣物被搬到阳光下一晒再晒,黄昏时,把脸埋进去,有苗壮成长,庄稼新婚后的新娘,正在使只是放在那里,也可以感受到绵延而醉人的气息。

雀跃的鸟在阳光中雀跃,身姿美好,它们从凌晨就开始鸣唱,鸟声汇在一起,成了一部交响乐,此起彼伏,高低音和谐,不突兀,更没有跑调的现象,云雀的鸣唱直上云霄,非常顽皮,麻雀的吟唱若有所思,婉转清脆,高潮处会被更高亢的唱腔掩盖,但麻雀不气馁,一直坚持着自己的声音,它们不计得失,宠辱不惊,所以,麻雀才成为一种生命力极强的生灵。鸟笼里的鹦鹉非常骄傲,不高兴时不理睬人,高兴时点头哈腰。鹦鹉终日被困于笼中,它习惯了这种被囚禁的生活,对外面的世界视而不见,也不郁闷,随遇而安。鸟儿层出不穷的吟唱,有难言的喜悦,它们是在珍惜这阳光。

散文 鸟语花香

王吴军

秘而不宣地孕育着新的生命。鸟语花香的季节是生育的季节,花和鸟的丰盈舞蹈中,一场关于孕育的盛典正在进行着。阳光正好,立春、雨水、惊蛰、清明,都是更加丰盛的节气,花争先恐后地吐露芳香,生怕错过了成长的旺季。无数双的眼睛都在期待着岁月这场热闹的演出能有一个花好月圆结局。

天要湛蓝得多,梦一般,蓝盈盈的,没有乌云的遮挡,一眼就可望到无限辽远的地方。阳光浑身是劲地照着芸芸众生,让所有的生灵都从容地找到自己的幸福。鸟语花香,万物茁壮,岁月静好,现世安稳。有一首歌唱道:甜蜜的梦啊,谁都不会错过,终于迎来今天这相聚时刻,阳光洒满了所有的童年,风雨走过了世间的角落。这首歌分明就是唱给鸟语和花香的,鸟语和花香互相怜惜,彼此感激,它们应该是非常惜缘的。



远峰行云图(国画) 郭峰

“春天在哪里呀,春天在哪里,春天在那青翠的山林里。这里有红花呀,这里有绿草,还有那会唱歌的小黄鹂... ”课堂上,我教给了学生一首歌,学生很喜欢,一唱就会了,一下课,操场上空到处飘荡着轻快的“啾啾哩哩”。

郑邑旧事

沟赵村庄寨名多

朱永忠

沟赵乡位于郑州市中原区西北部,西邻荥阳市,面积56.8平方公里,管辖54个自然村,有朱寨、牛寨、任寨、白寨、林寨、韩寨、刘寨、崔寨等16个寨。占全乡自然村总数近三分之一。“寨、砦”这两个字在汉语词典上同音同义,可在郑州地区两个字的读音不但不一样,而且含义也大有区别。“寨”读作zhài(第四声),而“砦”读音略带儿化音“站儿”。

小说

小小的春天

刘建国

小小告诉我,就在上学来的早晨,爸爸妈妈给小小讲有趣的故事... 小小说我,就在上学来的早晨,爸爸妈妈给小小讲有趣的故事... 小小说我,就在上学来的早晨,爸爸妈妈给小小讲有趣的故事...

还有一个症状就是腿肿胀、水肿,一按一个坑。咱们中国有句老话,“男怕穿靴,女怕戴帽”。戴帽就是脸肿,脸肿是心气不通;水肿,就是肾气完了,血上不去了、血都往下流,堆在腿肚子那里。究其原因,也是血气不通。通过我们这么多年的观察,发现得肾炎的这类病人大都爱吃冷饮,或者受过大寒。

前面我给大家讲过,脾就怕凉,其实肾更怕凉。肾本来是存水的地方,它很凉;您要再吃凉,您想想,这个肾受得了吗?总喝凉的就会肾气不足,血液循环就不好;循环不好,就容易膨胀,一些血管就会破裂,那么就会发现尿里有血了。肾小球里头供血也会出现问题的,肾小球就会萎缩或者钙化,蛋白怎么能通过它去代谢呢?肾网也出现问题了,尿里头就出现蛋白了!所以尿里头有一血、一有蛋白,不就叫肾炎吗?

这类病怎么办?大家一定要记住,冷饮不要再吃了!不论从五行,从自然界,还是从我们的生理角度,冷饮是最毁人的,所以不要吃冷饮。当然偶尔吃一次也无所谓,但是把冷饮当成日常饮用水,长期这么积累,身体会好得了吗?

既然我们这讲的是肾,朋友们可能会问了,肾炎的食疗方案是什么?也是非常简单。肾炎里头现在有两个不同的症状,一个是腹泻型的,一个是便秘型的。

腹泻型的用绿豆配枸杞、黄芪,每天16点到17点之间喝一杯生的果汁。为什么这个时间喝呢?因为肾脏是17点到19点工作,我们16点、17点之间给他喝了,到了17点至19点的时候,那个果汁基本上都能到肾里去去了。

肾工作最旺的时候帮助它去调理,把里头的垃圾都给它排泄出来,这是一个类型。如果是便秘型的,就要先解决便秘的问题。解决完便秘以后,再用调肾的这个方法,把指标慢慢降下来。通过食疗方案,这种病例我们已经治愈了不少了。

肾引起的骨关节炎 我们是不是经常冬天骨关节炎啊?中医讲“肾主骨,肾主冬”,肾是藏的精气,很多动物为什么冬天不眠啊?藏!人类不能冬眠,但冬天寒冷,人们需要更多的能量来御寒,所以冬天要穿得厚实一点,身体要减少外漏,耗损不可太过。寒邪最易中伤肾阳,肾气不足则精力,抵抗力自然也就下降。《黄帝内经》中“冬不藏精、春必病温”说的就是这个道理。

为什么肾气不足就会骨头疼呢?咱们人是靠气血活着的,骨头的健康靠的也是气血。我们仔细来观察一下骨关节,两个骨头中间是“骨间盘”。骨间盘的作用是干嘛的呢?吸收营养,让骨头长高的;还有一个作用是干嘛的呢?它是减震的。咱们人受到外力的情况下,比如咱们走路、提东西、下蹲,它都起减震缓冲的作用的。骨头疼就跟这儿有关系。

人只要做动作,这骨关节就要活动。大家看每一个骨关节,都由骨头和中间的骨间盘构成,骨间盘是软的,它里头是液体;关节不停地活动,骨间盘就总是受挤压、受摩擦。如果我们懂营养、会吃饭,骨间盘就会得到持续的补充,它老是丰满的;如果我们不注意营养,老不给它“吃饭”,我们天天用,越挤这个东西越薄;如果我们老挤压,慢慢液体没了,不是就变成固体了吗?我们医学名字叫“钙化”。如此一来,这个病就出来了。

在颈椎或腰椎,如果骨间盘从一侧给挤出来了,就叫“椎间盘突出”。

那么怎么保护腰椎呢?记住一个原则,就是“累腿不累腰”。捡东西的时候不要弯腰去捡,要蹲下去捡。记住:别仗着自己身体没事,平常不动就动去去,或者是弯腰去捡东西。对腰的保护,需要平时多运动,不要老去干伤腰的事情。

连载

家庭又不幸,孩子因为血癌走了,妻子也重病,整个家庭都垮了... 范广鸣当时到底为什么那么那么累,王津辉觉得主要是队伍太难管理:“我可以用一个词来形容,那就是鞠躬尽瘁。我们关系不错,他总是因为球员的事儿发火,因为都不听他的。别看这些球员来之前都说得好好,但是一旦拖欠工资奖金,他们确实让老范头疼。但是老范真是付出太多了,平息了很多事儿,也管住了很多事儿,否则那支球队,恐怕在2005年就就得有人被抓起来。”

球队如何管理,王津辉也是有发言权的,因为他曾经在2003年亲自管理过球队,后来新麒与球队的合作事先约定,因此他特别理解范广鸣的处境。

“他这人比较好说话,不爱驳人家面子,这也是他的弱点。”也许是这种性格,2007年,范广鸣又一次来到新加坡,这次他与王鑫和丁哲合作,但没想到因此受到牵连。作为俱乐部管理者,他至少应该算是失职。不过,王津辉至今对范广鸣非常同情:“他这个人,其实非常的敬业,

范广鸣的家庭遭遇人同情。他儿子曾经在新加坡最好的私人医院进行骨髓移植,虽然手术成功,但不久之后再次复发。此次治疗,花去了他百万之巨。回到国内,他还曾经为儿子努力过一次,但是最终失败。随后,他的妻子也重病在身...真是福不双至,祸不单行,如此重压下的范广鸣,他自己的命运会如何?范广鸣如果是清白的,我们为他庆幸;如果违法了,他在图穷之中就应该有强烈的悔过意识,该揭发的揭发,该检举的检举,一个贪官也不放过,也只有这样,他才能戴罪立功,以求获得政府的宽大处理。

球事儿

中国足球反赌打黑第一现场



中国三峡出版社出版