

良好风气的带头人,大有裨益,可谓管到了细处和实处。

眼下,有些潇洒自驾车的领导干部,倚仗着车是公家的,坏了公家修,违规罚款是公家埋单,甚至认为『罚不上大夫』,于是犯规频频。群众对此颇有怨言,是因为他们损害了领导干部的形象。如今杭州市纪委对违规者不但照章处罚,还抄报给掌管『乌纱』者,算是『罚到其人』,而且折射出『治国就是治吏』之理念。

把遵守交通法规纳入领导干部考核范围,既有利于群众对他们的监督,是对领导干部的关心和爱护,更有利于通过领导干部的带头守法,促进整个城市文明、和谐风气的进一步形成。作为百姓,我们真诚地希望能够坚决把通知执行好,切切实实地抓下去。言出行随,必有成效。



我所居住的楼层,除我家为上班族外,其余的三家均是退休的老人,平时他们互相照应,关系处得挺融洽。

近日我下班回来,发现一个奇怪现象:三家的老人们,每日总聚在一起,有时在这家,有时在那家。我寻思,莫非老人们有什么重大议题,需每天聚议?还是……那日正纳闷,恰逢一室的李阿姨从房内走出,笑着向我披露了他们的“秘密”:原来,他们三家日前达成共识,每逢气象预报报出35摄氏度以上的高温天,大家就轮流做东“请客”躲空调。

如此互相“请客”躲空调,既节约了各家的电费,更节省了城市本已紧张的电力。如果有更多的人家能达成“共识”,本市建设节约型社会又将添佳话了。

亚健康症的中医调治

中青年病友,尤其是一些企业的精英骨干俗称的“白”(领)、“骨”(干)、“精”(英),抱怨自己精力越来越差。工作力不从心、头晕、乏力、睡眠不好、健忘、盗汗、经常感冒、身材臃肿、腰围渐粗或伴有腰酸、耳鸣、性欲下降等症状。去医院检查或未见异常,或见血脂、血糖、血压等轻度异常,这就是我们所讲的亚健康症,它包括疲劳综合征,高脂血症、脂肪肝、痛风等代谢疾病,高血压、颈肩综合征等心脑血管疾病及其他一些疾病。而工作操劳、缺少休息、劳逸失节、应酬过多、多食肥甘、嗜好烟酒、纵欲过度,以及长时间呆在空气不流通的办公室、电脑前面都是造成此类疾病的主要原因。

中医讲究“不治已病,治未病”。也就是说把疾病消灭在萌芽之中,是中医药的特色。笔者认为亚健康症在中医看来,属于“肝、脾、肾”三脏功能失调,病机是气、血、湿、淤为病。通过中医中药、药膳乃至膏方等治疗,可以取得较满意疗效。另外,中医讲究调养、调治结合。因此配合改变饮食结构,多食新鲜蔬果、杂粮,如苹果、芹菜、红薯、玉米、南瓜、萝卜、梨、葡萄等高纤维素、富含维生素食品;劳逸结合,保证充足的睡眠时间,经常参加户外活动,如打球、做操、旅游、登山等;多呼吸新鲜空气,纠正不良生活习惯,如戒烟戒酒等,对恢复身体健康都有裨益。

(作者为上海市中医医院石门路门诊部主任医师)



干部“交法”考核好

詹友林

杭州市纪委等五部门近日联合发出通知指出,全市机关、事业单位工作人员无证驾驶机动车、发生道路交通事故后逃逸、故意破坏现场或者冒名顶替、饮酒后或醉酒驾驶机动车辆,当事人有上述几种行为之一者,除按交通法规处罚外,还将抄告纪委和当事人所在单位。这一报载消息,阅后不禁令人叫好。

遵守交通法规的情况怎样,不仅反映出一名干部的德行操守、基本的守法意识,而且反映出一名干部的自控能力与“慎独”精神。把遵守交通法规的情况纳入干部日常教育管理 and 考核范围,并作为其考察、提拔、使用的依据之一,这对促进领导干部成为践行『八荣』、摒弃『八耻』、倡导良好风气的带头人,大有裨益,可谓管到了细处和实处。

黄如金、白似银的金银花开得密密匝匝,金银花装点着初夏的日子。我小的时候,每到夏天总要长痱子,这就得用花露水来涂抹。就二三天的工夫,痱子便消失得无影无踪。花露水的主要成分就有金银花。要是感冒发烧了,就得用银翘片,这药的主要成分也有金银花。这“银”就是金银花,“翘”便是连翘。这两种中药都有消炎解毒的功效。

我爱茶,也爱用金银花来泡茶。30年前,我在昆明工作。刚去的头两年,总是水土不服,到了夏天,老爱上火。老同志教我金银花泡茶。此花我们单位的大院多的是,随手摘摘,往杯里一放,冲上开水。嗨,两天喝下来,嘴唇也不干燥了,喉咙也不肿痛了,还真灵。金银花泡茶有股淡淡的清香,不苦也不涩。汤汁呈淡绿微黄色,清澈澈的。用金银花泡茶,我喜欢往杯中放点糖,这使得清香更为彰显,口味也更好。

金银花又叫银花、双花、忍冬、二宝花,它是忍冬科忍冬属的常绿攀援灌木。我国的佛教界对金银花偏爱有加,佛教徒喜欢把金银花叫做忍冬,因叶经冬不衰,保持常绿,这是生命力旺盛的标志。加之忍冬的“忍”与佛教倡导的“忍辱负重,以求正果”的思想吻合。我在西宁的塔尔寺、大同的云冈石窟、洛阳的龙门石窟就见过好些用忍冬装饰的壁画或石刻。这些图案虽不言不语,但它弘扬了一种执著的精神,给人启迪。

我家有个近百平方米的庭院,院中种的全是花草。令人称奇的是株金银花,主干已有胳膊粗细,岁近百年。从不见亲戚为它浇水施肥,给予特别的呵护,这花却长得枝繁叶茂,生机勃勃。每到花开时节,无数的花朵繁繁密密,竞相开放,香满小院,甚至香满小巷,令人心醉。

据《本草纲目》记载,金银花具有“久服轻身,延年益寿”的功效。此翁即是大行“久服”之道的,40年坚持,从不间断。每到金银花盛开时节,他每天均要采摘新鲜的花蕾,或泡茶、或泡酒,有时还用来做糕点、菜肴。一时吃不完,或分送左邻右舍,或晒干日后慢慢享用。此翁已七十挂零,仍是步履矫健,行走如风。

一天清晨,我们三个自嘲资深书迷的“老小孩”,结伴坐了提速“动字头”火车,赶往姑苏聆听评弹,美其名曰:“吴门聆曲一日游”。那偷着乐的心情,与儿时瞒着家长,相约玩伴去浦东捉小蟹、捕蜻蜓时相仿佛。

说是资深书迷,一点不假——同行的两位皆姓周,我戏呼为“顾曲周郎”:一位是当年上海师院文工团评弹队队长,拍过醒木,上过书台;一位是杨振雄所著《长生殿》一书的责编,两位老“周郎”,还曾与一帮“书虫”联袂编著过《苏州弹词大观》。至于区区,因当时的寒舍离老城隍庙仅百步之遥,从小就是“春风得意楼”听“戲壁书”(站着不花钱听书)的顽童,中学时甚至还干出逃学听

绿木扶苏,鲜花盛开的济州岛爱情乐园,又称新婚情园,据说当地青年男女在新婚之后,都要来此游览参观,以了解爱的神圣、情的内涵与性的真谛。

作为韩国唯一的性主题公园,整个构思创意与设计理念都充分体现了以人性为本的审美化和以科学为主的理性化。进入公园,各种造型为裸体男女的雕塑掩映于树木丛中和林间花圃,从古希腊的爱神、印度的爱神到中国的性爱图腾,都表现得生动传神而独具魅力,颇有悠久的历史意蕴和漫长的人文传承,亦有浓郁的不同民族和地区的风情。

从古典爱情园出来

标志。加之忍冬的“忍”与佛教倡导的“忍辱负重,以求正果”的思想吻合。我在西宁的塔尔寺、大同的云冈石窟、洛阳的龙门石窟就见过好些用忍冬装饰的壁画或石刻。这些图案虽不言不语,但它弘扬了一种执著的精神,给人启迪。

金银花开

徐永清

我家有个近百平方米的庭院,院中种的全是花草。令人称奇的是株金银花,主干已有胳膊粗细,岁近百年。从不见亲戚为它浇水施肥,给予特别的呵护,这花却长得枝繁叶茂,生机勃勃。每到花开时节,无数的花朵繁繁密密,竞相开放,香满小院,甚至香满小巷,令人心醉。

据《本草纲目》记载,金银花具有“久服轻身,延年益寿”的功效。此翁即是大行“久服”之道的,40年坚持,从不间断。每到金银花盛开时节,他每天均要采摘新鲜的花蕾,或泡茶、或泡酒,有时还用来做糕点、菜肴。一时吃不完,或分送左邻右舍,或晒干日后慢慢享用。此翁已七十挂零,仍是步履矫健,行走如风。

很多西方人特别注意保护环境爱护动物。我觉得在中国,尤其是上海,到处都能看见各种各样的标语。那些标语经常说大家该保护环境爱护动物,让我们大家共同努力创造一个和谐文明的社会;大家该尊重他人;不要乱扔垃圾;别打扰别人等等。

连我住的弄堂里也有这样的牌子,但我还是天天会看见人们在随便扔垃圾、随便按喇叭、无论时间早晚说话都特别大声。我很奇怪,因为我觉得上海的一切就好像很摩登,不应该发生这些似的。

这个地球是我们大家共同的,没有人可以说:“这是我的国家,我想怎样扔垃圾或排污就怎样做。”

但让我更难过的是在大街上看见人们在卖野生动物皮毛,这件事在中国很多地方我都碰到过。每次看见

唱集锦DVD碟片分赠我们。愧无以报,三老汉只得以言回赠:“愿君勿以‘官’弃艺,盼能创个‘衰调’出来。”这座位于中国昆剧博物馆毗邻的中国苏州评弹博物馆,原址为清末民初的沈家大宅。馆内藏有与评弹有关的珍贵资料一万两千多件,令我辈书迷叹为观止。

“吴苑深处”书场即在馆内,每天演出一场,两个小时。那天献艺的是浙江曲艺团的两位“小先生”(即青年演员),“上手”叫王承,“下手”叫颜丽花,说是新编清廷宫闱书《皇太极》。开书前对唱一段《玉蜻蜓》选曲《庵堂认娘》,蒋调唱得醇厚有味、俞调唱得低回婉转,学习前辈,中规中

后,就是一个颇具现代意识的青春爱情园,里面的雕塑体态优美自然,表现含蓄妩媚,他们正尽情地享受着爱情的雨露滋润和

济州岛上的爱情乐园

王琪森

倾心的欢快愉悦。我留心观察了一下,来此园的韩国青年男女颇多,他们或相拥、或牵手地细细观赏,时而亲昵地交谈,时而会心地微笑,体验着难得的爱情启示。

公园的中央是个碧波荡漾的大水池,倒映着蓝天白云和树影花姿,水池中央是乳房造型的小山,不断地喷出洁白的水珠,象征是母亲的乳汁滋润了

大地,她们应当得到尊重和爱护,其鲜明的母爱主题令人肃然起敬。而在水池的四周安放不少具有幽默感或戏剧性的雕塑,如有一个男子正伸出手臂想拥抱情侣,那位韩国美眉立即坐了上去,正好合二为一,亲密无间。而那位美眉的先生也毫无醋意地抢拍了这张照片。而另有一位女子正娇嗔地想投入你的怀抱,刚才那位韩国美眉的先生此时也立马坐了上去,正好抱个正着,快乐无比,其太太也赶紧举起了相机,引得不少游客一阵哄笑。

迈过水池边弯弯曲曲的小桥,迎面便是一座大型现代的“白鹿美术馆”,该馆由玻璃制成半圆形,带有一定的神秘性,而在门口处的上端,正坐着三个身材健美丰腴、谈笑风生的女郎,她们似俯看着整个爱情乐园,在指点评说。又似在热情地欢迎您的到来,和你共话“情为何物”。如

据导游王先生介绍,公园从早上9时一直开到晚上12时,有些雕塑在晚间灯光的映照下,会显得更有魅力。整个公园的主题雕塑多达140多件,由首尔弘益大学雕塑专业的20多名专家进行雕塑,花了约两年多的时间,于2004年11月正式开园。这些雕塑家不仅用智慧打破了禁区,而且实现了艺术上的超越。

这样的情况我都感觉到非常心酸失望。那些动物不仅非常美丽,它们也越来越少,人们继续这样残忍地狩猎这些动物,它们都会很快被毁灭了。

谁说保护动物?

(瑞典) 李琳

中国人们怎么能麻木对待这件事视而不见。当然如果你很贫穷,那你根本无法儿考虑这样的事,你只能管你自己的生活,但我在中国也看到了不少非常富裕的人。问题是,他们好像一点儿都不在乎。不仅是不在乎,甚至会去买他们的产品支持那些狩猎者。如果我们生命里没有那些漂亮美丽的动物,生活会如何呢?我们还会快乐吗?

人类真是这个地球的冤家死对头。

矩,的确是书苑好苗。随着电视剧《孝庄秘史》等的播出,听众对皇太极、多尔衮、大玉儿(孝庄后)、小玉儿等人物已不陌生。“上手”说表轻松,娓娓而谈,时不时地放些“外插花”噱头,博得笑声满场;“下手”嗓音浏亮,响弹响唱,“篇子”甫毕,即赢得掌声一片。“小落回”(中间休息)时,听当地听客介绍,两位均是苏州评弹学校毕业生,一为司马伟高徒,一乃余红仙爱徒,名师高徒,洵非虚语。据说,他们所属的浙江曲艺团,仅存四档半弹词(四个“双档”加一个“单档”)九位艺人。为此,我们对这两位守望传统、耐得寂寞、献身于评弹艺术的年轻艺人顿生一丝敬意,愿他们百尺竿头,更进一步。

七夕会
赏心乐事

此的大门设计,使人感到如沐春风,温馨而美妙。整个美术馆内,用图片、实物及雕塑,进行着有关性爱的科普教育和相关知识介绍。那些韩国的青年夫妇都看得十分认真而仔细,现场犹如秩序良好的课堂。性爱的质量不仅使男女双方欢悦,而且直接影响人口的素质。置身于此,我感到创建者是很有国民意识和历史眼光的。在美术馆的出口处,有一张小桌,上面放着问卷调查表和性爱咨询表,不少韩国青年夫妇在专注地填写着,显得颇为配合而自觉。

公园的另一边,陈列着不少或变形、或夸张、或调侃的爱情形态雕塑,典型地反映了当代年轻夫妇日常生活中种种不同的场景,有的发人深思、有的令人发笑、有的则很无奈。尽管男女都是全裸,但并不给人以猥亵的感觉和色情的挑逗,而是给人以哲理的思考和艺术的美感。

据导游王先生介绍,公园从早上9时一直开到晚上12时,有些雕塑在晚间灯光的映照下,会显得更有魅力。整个公园的主题雕塑多达140多件,由首尔弘益大学雕塑专业的20多名专家进行雕塑,花了约两年多的时间,于2004年11月正式开园。这些雕塑家不仅用智慧打破了禁区,而且实现了艺术上的超越。

这样的情况我都感觉到非常心酸失望。那些动物不仅非常美丽,它们也越来越少,人们继续这样残忍地狩猎这些动物,它们都会很快被毁灭了。

谁说保护动物?

中国人们怎么能麻木对待这件事视而不见。当然如果你很贫穷,那你根本无法儿考虑这样的事,你只能管你自己的生活,但我在中国也看到了不少非常富裕的人。问题是,他们好像一点儿都不在乎。不仅是不在乎,甚至会去买他们的产品支持那些狩猎者。如果我们生命里没有那些漂亮美丽的动物,生活会如何呢?我们还会快乐吗?

人类真是这个地球的冤家死对头。

矩,的确是书苑好苗。随着电视剧《孝庄秘史》等的播出,听众对皇太极、多尔衮、大玉儿(孝庄后)、小玉儿等人物已不陌生。“上手”说表轻松,娓娓而谈,时不时地放些“外插花”噱头,博得笑声满场;“下手”嗓音浏亮,响弹响唱,“篇子”甫毕,即赢得掌声一片。“小落回”(中间休息)时,听当地听客介绍,两位均是苏州评弹学校毕业生,一为司马伟高徒,一乃余红仙爱徒,名师高徒,洵非虚语。据说,他们所属的浙江曲艺团,仅存四档半弹词(四个“双档”加一个“单档”)九位艺人。为此,我们对这两位守望传统、耐得寂寞、献身于评弹艺术的年轻艺人顿生一丝敬意,愿他们百尺竿头,更进一步。

七夕会
赏心乐事

七夕会
赏心乐事

此的大门设计,使人感到如沐春风,温馨而美妙。整个美术馆内,用图片、实物及雕塑,进行着有关性爱的科普教育和相关知识介绍。那些韩国的青年夫妇都看得十分认真而仔细,现场犹如秩序良好的课堂。性爱的质量不仅使男女双方欢悦,而且直接影响人口的素质。置身于此,我感到创建者是很有国民意识和历史眼光的。在美术馆的出口处,有一张小桌,上面放着问卷调查表和性爱咨询表,不少韩国青年夫妇在专注地填写着,显得颇为配合而自觉。

公园的另一边,陈列着不少或变形、或夸张、或调侃的爱情形态雕塑,典型地反映了当代年轻夫妇日常生活中种种不同的场景,有的发人深思、有的令人发笑、有的则很无奈。尽管男女都是全裸,但并不给人以猥亵的感觉和色情的挑逗,而是给人以哲理的思考和艺术的美感。

据导游王先生介绍,公园从早上9时一直开到晚上12时,有些雕塑在晚间灯光的映照下,会显得更有魅力。整个公园的主题雕塑多达140多件,由首尔弘益大学雕塑专业的20多名专家进行雕塑,花了约两年多的时间,于2004年11月正式开园。这些雕塑家不仅用智慧打破了禁区,而且实现了艺术上的超越。

这样的情况我都感觉到非常心酸失望。那些动物不仅非常美丽,它们也越来越少,人们继续这样残忍地狩猎这些动物,它们都会很快被毁灭了。

谁说保护动物?

中国人们怎么能麻木对待这件事视而不见。当然如果你很贫穷,那你根本无法儿考虑这样的事,你只能管你自己的生活,但我在中国也看到了不少非常富裕的人。问题是,他们好像一点儿都不在乎。不仅是不在乎,甚至会去买他们的产品支持那些狩猎者。如果我们生命里没有那些漂亮美丽的动物,生活会如何呢?我们还会快乐吗?

人类真是这个地球的冤家死对头。

矩,的确是书苑好苗。随着电视剧《孝庄秘史》等的播出,听众对皇太极、多尔衮、大玉儿(孝庄后)、小玉儿等人物已不陌生。“上手”说表轻松,娓娓而谈,时不时地放些“外插花”噱头,博得笑声满场;“下手”嗓音浏亮,响弹响唱,“篇子”甫毕,即赢得掌声一片。“小落回”(中间休息)时,听当地听客介绍,两位均是苏州评弹学校毕业生,一为司马伟高徒,一乃余红仙爱徒,名师高徒,洵非虚语。据说,他们所属的浙江曲艺团,仅存四档半弹词(四个“双档”加一个“单档”)九位艺人。为此,我们对这两位守望传统、耐得寂寞、献身于评弹艺术的年轻艺人顿生一丝敬意,愿他们百尺竿头,更进一步。

七夕会
赏心乐事