

纪念建军节大会还有半个多小时才开始,郭兰兰就领着儿子小军来到了会场外。

郭兰兰是陆军医院的聘用医生,我认识她有好几年了。那年,我们曾在一起摸爬滚打过的“老连队”聚餐纪念建军节,炮兵团长赵从陆军医院请来几名年轻的军医和护士一起入席,他们轮番向我们这些“老前辈”敬酒,现场的气氛顿时活跃了许多。酒过三巡开始聊天。巧的是,坐在我身旁的郭兰兰竟是我的同乡,她的父亲是退伍战士,当年和我一起入伍到同一支部队,她父亲在工

就想嫁个当兵的

施云桂

程团,我在汽车团,是未曾见过面的战友。在远离家乡的城市遇上了老乡,小郭很是激动。

后来,小郭经常来我的办公室坐一坐,说自己的工作,也谈老家的情况。慢慢熟悉以后,她请我为她处理婚姻问题当参谋:“叔叔你军装穿了那么多年,看人看事都很准,这个关就请您帮我把一把了。”

说来也巧,我的一位朋友正在为侄儿物色对象,曾让我帮她留点意。我对小郭说:“这个不难,有了合适的人选,把情况了解清楚了,我再来为你牵线。”

第二天,我对朋友和她的侄儿说了小郭的情况,他们都很满意。

又过了一天,我找来小郭:“我这里有一个优秀的小伙子,祖父母是市政府的离休老干部,父母亲原来是国有物资公司的领导,前几年企业改制,现在自己开公司做老板,家庭很富裕。你如果

满意,我就安排你们见面,你认为合适就可以谈。”

小郭看着我,想了想说:“你说的这个人家庭条件是蛮好的,但我觉得不太适合我。现在确实有些女孩子找对象看重家庭经济条件,可我觉得我是农民的后代,如果想过舒适的生活,还是要通过自己的努力去实现。”

停了停,她又说:“叔叔您是没理解我那次说的意思,我是想在部队找个对象。我从小就喜欢军人,大学毕业后也曾

有机会进大医院和大企业工作,但都被我放弃了,最终选择了到部队医院来。虽然我不是穿军装的聘用医生,没有军籍,但我愿意和军人在一起。叔叔您在部队干了那么长的时间,生活条件差,环境艰苦,还干得乐呵呵的。这都是部队培养教育的好,部队就是能锻炼人。我心目中军人的形象就是高大,在处理个人婚姻问题上没有其他的要求,我就是想嫁个当兵的。”

我感觉她是一个思想有特点、个性很特别的姑娘,立刻赞赏道:“你的想法很好,我非常支持你!”

一个多月后,我通过步兵旅的王政委物色到了黄勇。小黄老家在赣南农村,两年前从军校毕业,当时是副连长。我把这个信息告诉小郭时,她非常高兴。和小黄见过面后也非常满意。经过两年多的恋爱喜结连理。如今,小郭仍在陆军医院当聘用医生,小黄已是副营长了,他们的儿子三岁多了,非常活泼可爱。

《黄帝内经》指出“春夏养阳,秋冬养阴”是四时养生调摄基本原则,具体到人体五脏六腑即肝属木与春相应,春气通与肝,春季人体肝气日渐旺盛,正是调养肝脏的大好时节,故有“春宜养肝”之说。

现在虽是盛夏,但我仍想谈一点养肝之道。春季养肝主要是调适心情,使心情愉悦;适当增加户外活动,但不致疲劳;保证睡眠,使肝血充足;注意保暖,防止感染;接种疫苗,防患于未然;改善饮食,“省酸增甘,以养脾气”,意为少吃酸多吃甜

饮食养肝需辨证

祝峻峰

以滋补肝脾两脏。

饮食养肝在春天尤为重要,仅仅遵循少酸多甜尚且不足,除按西医辨病调养如肝硬化并发糖尿病,患者多吃甜显然不好,慢性肝性脑病多食蛋白质会诱发肝昏迷等之外,中医认为辨证养肝尤为重要,事半功倍。

总的来说,食物分寒(凉)性、热(温)



杏林夜谈

性、平性及辛、甘、酸、苦、咸五味,提倡“补肝用酸、缓肝用甘、舒肝用辛、清肝用苦”,因人因地因时辨证施治。辨证基本可分肝火偏旺型:可见易怒头晕、面红目赤、口苦等,可食绿豆、丝瓜、芹菜、黄瓜、马兰头等清肝泄热之品;肝经湿热型:可见腹胀、口淡、困倦、纳差等症,可食山药、扁豆、冬瓜、香菇、茯苓、鳜鱼、鲤鱼等养肝祛湿之品,避免过甜油腻;肝气郁结型:

根据虚则补之、实则泻之的原则,结合春季特点辨证调养。为一年吃出一个良好的肝脏。

(作者为上海市中医

医院肝科副主任医师)



儿子不要蝉,我颇有些不解……过后跟妻说起这事,妻笑了,说道:“你啊,别老土了,现在什么年代,儿子怎么还会喜欢蝉呢?”妻又说,“老师一直教育孩子们,要保护生态。”让蝉飞走,看来儿子的观念是对的。我无限感慨……

尽管已告别军旅生活多年,但每逢建军节,我总回忆起火热的军营生活,尤其是军营里那种“比”的氛围,实在值得怀念。

我军校毕业后分配在一个偏远的装甲团,闲暇时喜欢动笔写点小稿子,偶尔也在当地县级小报上“露露脸”,尽管都是豆腐干,但还是被团首长知道了。那年初冬,我被团里推荐到师宣传科学习新闻报道,科长见到我,很严肃地说:“其他团里的报道员来学习,三个月至少能在《人民前线》报发四五篇稿子,你算有点儿基础,总不能比他们差……”发四五篇稿?谈何容易!我过去写的是小随笔,对于新闻,我一窍不通。怎么办?总不能比其他团里的报道员差吧,否则怎么回团里“再见江东父老”?

我心急火燎,整天到处采访,回来再忙着写啊

改啊,每次把自认为满意的稿件呈给带我学新闻的杨干事,换来的,都是他很不满意的摇摇头。后来,杨干事告诉我:“还是扎实学一学人家怎么写的,把基础功打好……”我便天天拿着《解放军报》《人民前线》报,研读背诵各个版面的头条稿件,分析稿件结构、研究导语制作、认真学习语言……有了一定的基本功,再去采访、撰写稿件,我心里有了谱,稿件也陆续变成了铅字,三个月下来,我竟发表大大小小的稿件 14 篇,发稿数量总算超过了先前来师里代培的报道员。

我学习结束时,恰巧宣传科缺少人手,便被借调在宣传科,仍从事新闻宣传。杨干事负责重量级的大稿子,我负责日常工作的新闻宣传。这对我也是前所未有的压力,看着其他师的日常性新闻屡见报



智慧快餐

从最挑剔的客户身上可以得到最多。

端,我心急如焚,因为集团每年要对各师的新闻宣传进行评比,日常工作类新闻不能落后呀!可是,我毕竟是新闻战线上的新兵,实力不能与人家比呀!我听从了杨干事的教导:“跑新闻能力是一个方面,关键在‘勤’!”之后,我白天深入基层,晚上回来写稿件,隔

三差五错通宵,有时熬到后半夜才找到稿件的切入人口。

演习类新闻稿件颇受报社欢迎,这类稿件也能鼓舞部队士气。为此,我抓住那年野外演习的良机,白天顶着烈日酷暑随部队采访,晚上回到睡了二十多人的房间里写稿件,疲惫、闷热不说,在电脑前坐上几分钟,大黑蚊子会爬满全身,无奈之下,我把风油精涂满全身,站着

午睡起来,去离家不远的超市买东西,忽听耳畔蝉声噪杂,嘿,一只蝉就伏在路边的小杨树上,我蹑手蹑脚走近,迅雷不及掩耳一拍,蝉被逮住了。

我超市也不去了,立刻转身回家送给儿子玩。逮蝉,那还是少年时的事,那时扛着几根长竹竿,竹竿头上绑着个用铁丝、塑料袋做成的套……村里的老槐树,村外的林子,哪儿蝉叫得欢就往哪儿跑。逮到了蝉,就和小伙伴们比谁逮得多,比谁的蝉叫得响,晚上,我在蝉声中入睡……

儿子不要蝉

高志坚

兴致勃勃回到家,五岁的儿子正在家玩电脑游戏。“儿子,看,老爸给你逮回什么好玩的。”我轻轻捏了一下蝉,蝉立即“知了”起来。儿子看了一眼,就像被马蜂蛰了,大叫道:“我不要,我不要。”又叫喊:“妈妈,妈妈……”“怎么啦,儿子?”妻看了看我说,“哦,是蝉呀,嘿,嘿,你还真行,还逮蝉啊。”我对儿子说,“蝉很好玩,会叫,爸爸小时候,特喜欢,经常去逮……”

“我不要,不要。”儿子头摇得跟拨浪鼓似的,“爸爸放了它吧!”我打开窗子,张开手掌,蝉飞走了……

儿子不要蝉,我颇有些不解……过后跟妻说起这事,妻笑了,说道:“你啊,别老土了,现在什么年代,儿子怎么还会喜欢蝉呢?”妻又说,“老师一直教育孩子们,要保护生态。”让蝉飞走,看来儿子的观念是对的。我无限感慨……

梅花拳是广

泛流传于河南、山东、河北一带的著名拳种。因古时练功者常在百余根桩上练习,其套路动作左右对称,宛如盛开之梅花,故称“干支五势梅花桩”。2006年,梅花桩被列为首批国家级非物质文化遗产。

在世博浦西园区 D-11 广场上,每日下午上演的梅花拳表演总会吸引大量观众驻足观看。表演队不仅还原了古代梅花拳的一些练法,并带来了梅花桩的秘密武器“太平车”。在表演中赢得喝彩

射箭的一招一式、一拳一脚让人真想向他学上几招。其实张子龙是上海梅花拳高校联合会负责人、中国科学院上海生命科学研究院博士生。

张子龙已经跟随梅花桩大师燕子杰学了 8 年多梅花桩,并在 2005 年成立了上海梅花桩武术协会。目前已在复旦大学、上海交通大学等沪上十多所大学建立梅花桩武术社团。张子龙说:“练梅花拳最大的收益是培养了自己良好的心态,也只有拥有良器‘太平车’。在表演中赢得喝彩声最多的就是将‘太平车’拆卸成十多种兵器的张子龙。每当他开始舞动梅花桩独有的兵器时,那蓄势如开弓,发动似

的精髓,这就是梅花桩的拳宗‘以武治心’的奥义。”张子龙表示:想借助世博的平台,将梅花桩这种武术传播给更多人。

中科院博士表演梅花拳

秦彬彬

前开始有人入住,小区绿化环境不错,但老李谈起自己的工作,不是很开心。

原来那个小区一半是商品房,一半是动迁安置房,这块土地原是农田,动迁户是原拆原回,照理说是件好事。

可是引来了邻居间的纠纷。有的住户喜欢聚在小区路灯下大声说笑,还喝酒打牌,一直闹到深更半夜。还有的住户办丧事,悼亡七天,而且还把小区新洗的柏油路面烧得

杨根荣

开始有人入住,小区绿化环境不错,但老李谈起自己的工作,不是很开心。

原来那个小区一半是商品房,一半是动迁安置房,这块土地原是农田,动迁户是原拆原回,照理说是件好事。

可是引来了邻居间的纠纷。有的住户喜欢聚在小区路灯下大声说笑,还喝酒打牌,一直闹到深更半夜。还有的住户办丧事,悼亡七天,而且还把小区新洗的柏油路面烧得

杨根荣

开始有人入住,小区绿化环境不错,但老李谈起自己的工作,不是很开心。

原来那个小区一半是商品房,一半是动迁安置房,这块土地原是农田,动迁户是原拆原回,照理说是件好事。

可是引来了邻居间的纠纷。有的住户喜欢聚在小区路灯下大声说笑,还喝酒打牌,一直闹到深更半夜。还有的住户办丧事,悼亡七天,而且还把小区新洗的柏油路面烧得

七夕会

今宵灯谜

乔山浩

爱我子弟兵

(歌星)

昨日谜面:“我正在城楼观山景”

(二字股市名词)

谜底:唱空(注:面为京剧《空城计》唱词;空,作京剧《空城计》的简称)

七夕会

今宵灯谜

乔山浩

爱我子弟兵

(歌星)

昨日谜面:“我正在城楼观山景”

(二字股市名词)

谜底:唱空(注:面为京剧《空城计》唱词;空,作京剧《空城计》的简称)