

像美女一样, 吉祥号码往往被聚焦而受骚扰。被, 就是不得不。我不是美女, 没有“炫”时晕, 更无“炫”后烦, 自从手机有了吉祥号码, 从此不断地被聚焦而受骚扰。

我的号码易记, 不为豁胖, 方便客户而已。我做的是服务业, 但不是足浴, 更不是按摩。好听点: 现代服务业; 时髦点: 都市服务业; 高尚点: 知识服务业。服务的本质就是便利, 体现在通讯联络上, 醒目好记。我的手机号码在公司网上、产品通知上公开, 作为企业的质量监督电话; 平时看房子, 留在中介也是这个手机号码, 如今得到了报应。

从此骚扰电话不断, 不分春夏秋冬, 不分白天黑夜, 不是一个人在骚扰, 而是一个行业在围攻, 天天一群蚊子围攻, 有时刚放下一个, 又来一个, 手机就好像巴掌, 不断舔我面孔右侧, 相当于自己给自己扇耳光: 我该死! 我该死!

我知道我的手机中毒了: 被有偿转卖、无限复制。买卖价位根据号码的含金量, 8比7贵; 两个8比一个8高; 4是触霉头的, 应该没有含金量, 若连成“大闸蟹一串”也能卖个好价钱, 比如卖给“殡葬一条龙”。客户通讯号码贩卖成为房产中介的副业, 我的号码被误以为“超大户”, 其繁殖速度快于甲肝爆发、广度大于禽流感, 我成为草垛, 聚万矢于一身, 成为这个行业的“人民公敌”。

中介每次开口都有程式: “李总, 我给你推荐性价比很高的一套……” 当你礼貌地告诉他不需要, 他说还有一套; 当你愤然挂掉, 他就给你发短消息。见过不要脸的, 没见过这么不要脸的。房产短信有个特点: 只有口号, 没有论证。其语言非常极端: 跳楼价、杀头价、吐血价、喷血价、地板价、坑子价, “价位”从天而降, 钻地而入, 从中你可以认识什么是“胡说八道”。

房价高涨时, 中介来电都是手机; 房产低潮时, 中介来电都是座机。手机先于金融全球化: 全球通。哪怕你出国, 他也是尾随你到天涯海角, 吃死依、爱死依。像你脸上的痣, 甩也甩不掉! 每次回国, 打开手机, “请及时回电”的短信海量涌来, 往往短信箱里显示 99+, 显然爆仓了。大半是座机号码, 显然是房产中介的, 因为客户都用手机。

现在限购, 尤其千万元级的豪宅, 买得起的肯定都是限购对象, 照理中介应该歇歇了, 可他们锲而不舍。他们被洗过脑, 培训师不能教他们“屡战屡胜”经营之诀, 只能灌输“屡战屡败”无耻之“粘”, 首先不要脸, 然后不要命, 所以都像打过鸡血似的。矛盾有个新奇比喻: “像苍蝇一样勇敢”, 一挥手, 走了; 放下手, 来了。现在让我想起了中介。

二十年前, 倘若你路过南京路的商店, 后面有个“五龙抓”(手掌)搭在你的肩上, 像只钉耙: “朋友, 香烟票有哦?” 后来是“侨汇券有哦?” 一路尾随你, 像鼻涕虫粘着: “朋友, 价细好谈咯呀!” 这就叫“钉耙”。对付他们, 不是拒绝, 而是转身问道: “依有哦?”

现在我对付手机里的“钉耙”, 不是关手机, 而是把它晾在一旁, 让他自说自话、舌干口燥, 我反正来电免费, 时间越长, 频率越高, 费用越大, 骚扰就越来越少。对付无耻, 不仅用正义, 还应该用技巧。

陷阱的行为, 诸如打着某些公司或某些协会的免费体检、免费旅游、免费讲座的旗号……有些老年人出于贪小便宜的心理去参加, 往往一步步地陷入消费陷阱, 花费了不少冤枉钱。切记, 天上不会掉下馅饼, 对免费的宣传还是要多长一个心眼, 避免上当。

为推动中华文化大发展大繁荣, 向世界展示中国文化深层魅力, 深化新民晚报“飞入寻常百姓家”的办报理念, 丰富广大读者的文化生活, 特举办 2012 新民晚报“夜光杯”全国书画大赛。现将此次活动的具体事宜公布如下:

一、组织机构:
主办单位: 新民晚报副刊部
承办单位: 上海幸缘堂书画有限公司
支持单位:
文化部华夏文化遗产中国画院
中央电视台央视国际书画院
中国绘画年鉴
上海市文化广播影视管理局
上海美术馆
上海市美术家协会
上海市书法家协会

二、大赛组委会:
顾问: 刘振元、高式熊、陈佩秋、赵立凡、叶志康、何麟
主任: 陈保平、陈燮君、韩天衡
副主任: 朱大建、严建平

打开浙江省地图, 赫然可见, 上虞位于绍兴市东, 曹娥江穿城而过, 北临杭州湾。这一地理位置决定了上虞势必常受钱塘江海潮的影响, 有海潮洪患之虞。

上虞自秦置县, 1992 年改设市。从上虞四十几年前开始围涂, 再上溯五百年, 上虞累计发生过海啸、潮涌、决堤、坍江、洪涝诸多灾害, 竟有上百次之多! 抑或正是为此, 有谓“何虞之有”? 此“虞”作“虑”解。《辞海》释“虞”之三有“古时既葬而祭之称”; 之六有“贻误”的“误”之意, 都可为上虞先民有水患之“虑”, 为海浪所“误”的风险作一注脚。然而虞氏后代, 以史上圣人舜为其先人领袖引为自豪, 在上虞这块土地上顽强生存, 繁衍后代, 并在长期与狂涛怒潮的搏击中锻炼筋骨, 磨砺意志, “虎头虞”之虎头、虎脑、虎动、虎力, 正是

紧张工作之余, 我非常喜欢一项惠而不费的运动——扳手腕。它帮助我消除疲劳, 提高了工作效率。我记得 20 世纪 80 年代读小学的时候, 课间休息十来分钟, 我和同学们总喜欢扳手腕。特别是冬季的课间休息, 经过一番扳手腕, 我们的身体便迅速地暖和起来, 那感觉真的很棒。

经过这么多年持之以恒的锻炼, 我手臂的力量逐渐增强了, 胸背部的肌肉也得到锻炼, 这对于保持身体的健美姿态, 也有一定的作用。

不少朋友通过扳手腕来比试他们之间的臂力。在扳手腕的时候, 常常出现一些看起来好像很有力气, 却输给了个子比他们小、胳膊并不比他们粗的对手。这是为什么呢? 这中间就有一个用力的问题。扳手腕有爆发用力 and 慢静用力。爆发用力是在用力前, 肌肉尽量放松, 当“开始”的口令下达后, 立即用手臂屈肌的力量迅速“扣腕”, 同时向自己怀里收小臂。这种用力的方式, 多半是用于主动进攻, 争取在很短的时间里取胜。它常常使一些较强的对手, 不及防备而失败。

慢静用力则要花一番功夫, 才能取得胜利。它是以守势开始, 而且一直用静力抵挡对手的进攻。在扳手腕前就已经运气用力于手臂, 当一下子不能取胜时, 便匀速而沉重地反攻, 直到将对手扳倒。

扳手腕是力量性的对抗运动, 扳之前要活动上肢肩带, 如做几次曲腕、曲臂以及手臂向外旋转。并在扳手腕之前做几次深呼吸, 想到, 我要用力了! 这样精神和肢体上有了一定的准备, 加速了手臂的血液循环和神经兴奋, 不仅能使扳手腕时有力量, 而且能够有效地防止拉伤肌肉韧带。

“X.Y, 快来扳手腕呀! 今天我又要战胜你。”老婆在餐桌旁兴奋地喊着。哈哈哈哈哈, 各位看官一看便知, 那位“常胜将军”是多么名不副实呀!

新闻媒体上时有关于老年人被骗钱款或遭遇消费陷阱而上当的报道, 对此类事件, 政府固然应加大打击骗子, 犯罪和查处不良公司的力度, 但老年人自身加强防范意识亦很有必要。窃以为, 最重要的是切记下面的八个字: 捂紧钱包, 拒绝免费。

不管骗子的内容如何多变, 言语如何动听, 中奖诱惑、社保补贴、传票恐吓、信用消费、猜猜是谁、绑票勒索、路拾平分……讲到最后, 就是要从你的钱包内拿出钱来; 捂紧钱包也就是把一道关口。

2012 新民晚报“夜光杯”全国书画大赛征稿启事

秘书长: 刘芳、陈琪、戴小京
副秘书长: 龚建星、吴建平、陈爱东
评委名单: (按姓氏笔画为序)
方增先、王宏喜、乐震文、刘小晴、陈燮君、陈琪、陈人力、陈爱东、张培成、张森、李中贵、李磊、杨留义、杨育才、吴建平、周志高、郑辛遥、赵立凡、高式熊、黄伟明、韩天衡、戴小京

三、征稿对象:
凡有一定造诣的海内外书画家及爱好者。为保证大赛的整体质量, 谢绝敷衍、庸俗、应付之作。

四、奖项设置:
1. 该赛评选出的优秀作品作者在新民晚报上刊登报道。
2. 奖金设置: 特等奖 2 名, 各得奖金 30000 元; 金奖 4 名, 各得奖

上虞人好改江山的难移秉性。顾志坤的《大围涂》一书, 实录上虞人被海潮逼上梁山, 历经四十多年, 上百万人前赴后继的艰苦奋斗, 终于填海围田, 彻底根治水患, 上演了古代神话“精卫填海”的现实生活版, 其丰功伟绩惊天地, 泣鬼神, 上虞人的“虎头虞”精神, 声振华夏, 名垂青史。

往事并非如烟, 镜头实难重现上虞人当年大围涂的悲壮情景。谈及大围涂, 当年围涂人民战争的组织者、领导者李海龙以及 30 多位围涂者, 无不老泪纵横, 令人动容: “这是上虞市百万人民历 40 年之久, 举全市之力而实施的一项跨世纪的大惠民工程, 也是一场人类的生存之战、生命之战和生态之战。它是上虞人在上虞这块大地上用双手更用心血书写的一部波澜壮阔、可歌可泣的奋斗史、创业史。”中国工程院院士、河口海岸专家陈吉余对上虞人当年在大围涂中表现出来的执著态度、顽强意志、凝聚力与战斗力给予高度评价。浙江省水利河口研究院总工程师、博士、教授潘存薄更是激动得拍案断言: “杭州湾畔上虞地区的大围涂, 当年上虞人别无选择!” 专家们的论断极其科学、权威, 为大型高清电视纪录片《大围涂》改题定名《别无选择》一锤定音。导演汪健激动地说: “上虞人当年大围涂只此一策, 别无选择。我们今天

便秘是临床上的常见病, 多发病。由于大肠传导失常, 排便时间延长, 或遇排便艰涩不畅的一种病症, 是痔疮、肛裂、肛管直肠癌常见的症状。

便秘主要症状表现为排便次数减少, 排便周期延长, 或粪质坚硬, 状如羊屎, 便下困难, 或排出无力, 出而不畅, 同时, 可伴有腹胀、腹痛、纳呆、头晕、会阴部胀痛、排便带血, 以及汗出气短、头晕头痛心悸、少数患者表现为神经官能等兼症杂症。另外, 会影响美容, 易生痤疮、面部色素沉着、皮疹等; 导致肥胖, 易形成梨形身材及胖肚子; 出现烦躁不安、心神不安、失眠等神经衰弱症状; 引起口臭、使饮食无味、痛经、性欲减退等, 重者便秘病人的有害毒素持续刺激肠黏膜, 易导致大肠癌。

人们一旦有出现便秘, 应及时就诊, 切勿自己乱吃泻药, 一泻了之, 因为长期服用泻药会使肠壁神经末梢应激性降低, 肠蠕动减弱, 不能产生正常的排便反射反而加重便秘。那么便秘应如何治疗呢?

今晚打盹
苏纳戈
老师《远望集》(游泳运动员)
昨日谜面: 老兄住口 (外国科学家)
谜底: 哥白尼 (注: 白, 说白; 尼, 阻尼, 阻止)

拍电视实录上虞人当年大围涂, 同样别无选择, 唯有拼搏!”

记得开机翌日早晨, 我站在龙山远眺: 广袤的虞北海涂已成为一道安全屏障, 更是一方承载着百姓希望的热土。

上虞, 位于当年大围涂的最前沿; 上虞人矢志去围涂, 就是用自己的血肉之躯, 就是用手近乎原始的工具向狂马不羁的大海宣战! 他们没有在死亡漆黑的门前画一条颤栗的曲线。杀上围涂, 别无选择! 这是在灾难片中即将搁浅的心重新起航时坚定的向往; 这是美好的理想与残酷的现实相逢时悲壮的感伤。“上虞的虞, 虎头虞”, 是上虞人的虎啸、虎威、虎力、虎动和虎精神, 而这种虎虎生气, 正是改革开放新时代所要世代传承发扬光大的!

内括约肌、扩肛法, 直肠前突修补术等, 疗效非常显著。及时手术切除痔疮、肛裂等, 也是治疗便秘的法则。

值得注意的是, 我们在积极治疗便秘时, 在日常生活中应多吃多渣蔬菜、水果和粗粮、杂粮, 因为上述食物富含纤维素, 而纤维素不易被消化吸收, 残渣最多, 可增加肠管内容积, 提高肠管内压力, 刺激肠蠕动, 有利于排便。每日要有足够的饮水量, 根据中医“咸能软坚”的理论, 如果能养成每日晨起空腹饮一杯淡盐开水, 可对症治疗便秘有重要作用。

(作者为上海市中医院肛肠科主任)

不是不想嫁

单身俱乐部

没有单身俱乐部广告吗?

夏贺新

则, 由资深专家组成评审委员会进行初评、复评、终评。

2. 评审工作于 2012 年 12 月上旬进行。

3. 获奖作品将于 2013 年 3 月 6 日~3 月 10 日在上海图书馆颁奖、展出 (若有变动, 另行通知)。

八、其他:
1. 大赛评委会对获奖作品拥有展览、研究、宣传、收藏、交流、摄影及出版权。作者享有永久署名权。所有参赛作品一律不退。凡投稿者视为认同并遵守本启事的各项规定。

2. 获奖信息在《新民晚报》《解放日报》《书法报》《美术报》《书法导报》《中国书画报》及网上登载。

九、投稿、汇款请寄:
上海市河南南路 398 弄 2 号 A 座大赛组委会陈爱东收 200010
联系人: 彭小姐 王小姐
电话: 021-60542701 53077316
传真: 021-22061570

2012 新民晚报“夜光杯”全国书画大赛组委会