

效果。这就是合理的休假制度产生的「双赢」。

这么做，也为了解交通拥堵，避免企业与机构的岗位空置，也为旅游行业与相关产业有利。只有在从容不迫的情况下，景点接待才会有序，交通管理质量才会提高。

这就是合理的休假制度产生的「双赢」。



从有关材料获悉：我国现在每年缺水360亿立方米。其中农业缺水300亿立方米，城市缺水60亿立方米。600个城市中有2/3即400个城市缺水，其中188个严重缺水。预计到2030年，全国总用水量将达8000亿立方米，占可利用资源的1/3，缺水将达1000-2000亿立方米。为什么会出现用水短缺这种现象呢？原因是多方面的。

一、河流地域分布不均衡。我国河流大部分分布在长江以南。长江以北地区面积约占全国领土面积的64%，而水资源量却只占全国的19%。华北、西北由于干旱少雨，形成资源性缺水局面，年人均占有水量低于1000立方米的基础生存标准。

二、人口多，导致人均资源量的偏低。全国每年总降水量约6.19万亿立方米，其中水资源总量为2.8万亿立方米，居世界第6位。但人均占有量仅为2300立方米，不足世界人均水量的1/4，排名第110位，被列入13个人均水资源缺乏的国家之一。

三、水资源污染严重。全国每年排入江河的工业废水毒水有600亿吨，造成水体重金属、氧化物和有害离子超标。全国700多条河流中有近50%的河段，90%以上的城市水域受到污染，每年造成的损失达440亿元以上。

四、浪费现象严重。农村用水灌溉技术落后，每年流失浪费水量在2000亿立方米左右，占全国用水总量5000亿立方米的40%。工业用水浪费也很严重，万元工业产值用水量一般都在100吨以上，是发达国家的10-20倍！

五、大城市的奢侈用水花费很大，如北京、上海、天津等地，有很多滑雪场和高尔夫球场（全国300多个），夏天需要自来水造雪，水的使用量很大。

水的现状严峻，水资源前景不容乐观。故从现在起，应牢固树立节水意识，以防后患。



几年前，我厂终于告别了已五十多岁的老厂房和陈旧的装备，离开市区迁到了杭州湾畔的临港。

跨进新大门，进入大家眼帘的尽是现代化的车间和精密的机床设备，我同员工们一样高兴振奋。参与厂里摄影工作的我，端着相机，在咔嚓咔嚓声中，拍下了我厂崭新的一页。

我流连在绿地小径，望着翻天覆地、今非昔比的厂区，心想她的夜色一定也迷人，我期待着拍摄夜景的那一刻。可是每日太阳尚未下山，班车就载着我们踏上了下班之路，我在临港难与黑夜碰上一面。

终于有一天，一条消息令我兴奋不已：不久，上海将迎来一次难得的天文奇观“日全食”，我们将在白天度过短暂的“黑夜”。啊！天赐良机，我一定要抓住这一难得的机会，填补上我厂没有夜景照片的遗憾。尽管距日全食还要等上好多天，我还是急不可待地早早选择好了拍摄位置，确定了构图和拍摄方式。

此外，家长根据孩子的放假时间提前同企业或者雇主协商何时休假。为了使本单位的工作连续不间断，企业与雇主也会根据实际需要让员工分散休假。这样的时间安排，自然会使人人们的外出旅游时间相互错开。

每年七月和八月是欧洲最好的休假时节。每到这时，驰骋在德国高速公路上的房车络绎不绝，给人一种「全民休假」的印象。但假如所有人都选择在这个时候休假，企业和机构的工作必定受到影响。为此，德国企业和机构除安排员工休假时让孩子小的员工优先之外，还会提前两三个月确定员工休假安排，对假期工作做出适当调整。

毛鼓粒的毛豆、吃皮嫩起面的新土豆；而抓膘指的是一夏炎热食欲差，此时不但气候宜人而且尽享新鲜，自然可口饱胃，便长膘增加体重了。

以前贫穷的岁月里，啃秋抓膘可是分外奢侈的事，谁家都是只吃一两顿。你想，苞米、大豆和土豆都没彻底成熟，籽粒尚未饱满，现在吃了到老秋要减少多少产量呀。然而，孩子们却不管这些，他们结伙上山，葱葱摸摸地去吃够解馋。先是掰来青苞米、拔来绿得发黑的大豆、抠来圆鼓鼓的土豆，然后分头划拉来几抱柴草。扒去苞米皮，在苞米棒的根部扎进小棍，一棒挨一棒地插在地上，蓬起干草一烧，很快就熟了，啃起来又香又甜。用同样的方法烧毛豆，毛豆外荚糊黑，里面的豆粒软软嫩嫩，鲜绿筋道，好吃极了。烧土豆则要抠个小坑，再把土豆放进去，架起干柴烧上一阵子就好了。土豆贴地的那面有些硬，就用手握一捏，都说“土豆没有爹，架不住三捏”。烧熟的土豆外焦内里，咬一口肉头头地香。既填饱了肚子，又充满山情野趣。

如今日子好了，不但农村盛行啃秋抓膘随便吃，就是城里的农贸市场也随处可见卖青苞米、卖毛豆、卖土豆的小摊，红红火火。青苞米有的是用铁锅炖熟的，也有用炭火现烤的，远远就能闻到一股浓浓的清香。毛豆都是用加了各种佐料的开水煮的，青绿登盘，自己挑拣着剥开品尝，还可饮上几口小酒。土豆都是用旧式火炉子烧烤的，配有东北豆酱、葱蒜、韭菜花等小菜，蘸着吃更有味。坐下来品尝，听那此起彼伏的叫卖声别有乐趣：“啃秋哟，啃秋，增膘长肉正是好时候！”“土豆圆毛豆长苞米黄，乡间新鲜任你尝，吃上一口满嘴香，快快乐身体胖……”

前几日，北京两位作家朋友来采风，我说起小时候啃秋，竟引出他俩的馋虫。于是，我陪他俩到郊区农家去啃秋，吃得分外高兴。他们说，东北又多一怪，那就是啃秋抓膘在城外。



这一天终于来了，上午九时许，我在打开了会议室、楼梯走道里的所有电灯、并嘱咐办公室的员工不要关闭室内灯光后，来到了选定的位置，将相机稳稳地架在三脚架上，静待期盼已久的一刻。天渐渐地变得昏暗，路灯、车间和办公楼窗户里透出的灯光渐渐明亮，这时，我按下了快门，我无暇抬头看“天狗食日”的奇观，无暇与员工们一起惊叹大自然的奇妙，我完整记录下了从白天到黑夜再回到白天这短短四分钟厂区景象的演变。我收起相机，迫不及待地来到电脑前，一张张期待已久、终于完满拍摄成功的照片展现在我和同事们面前，大家齐呼：“我厂的夜景真漂亮啊！”

一张梦寐以求的照片就这样在自然景观中轻而易举地得到了，这看似一张普通的照片，却又是张特别的照片，因为这幅《夜景》拍摄于2009年7月22日的大白天，上午的9点53分。

堵车，连禁行的救援通道都塞满了车。为了解决路上问题，有的女士还穿上了尿不湿。接着，就是景点人满为患，旅客是「上车睡觉，停车撒尿，下车拍照，回家累倒」。这是多数游客的真实写照。

德国也曾经实施集中放假，遭遇过道路拥堵与景点人满为患的问题，但是，该国找到了「双赢」的措施，即全国只规定一个统一的法定带薪假日，即十月三日的德国统一日，其余节假日由各州自行确定时间。

啃秋抓膘，是我东北农村老家的百年生活习俗了。啃秋，是说刚一入秋，吃一掐冒浆的青苞米、吃生毛豆，便长膘增加体重了。

以前贫穷的岁月里，啃秋抓膘可是分外奢侈的事，谁家都是只吃一两顿。你想，苞米、大豆和土豆都没彻底成熟，籽粒尚未饱满，现在吃了到老秋要减少多少产量呀。然而，孩子们却不管这些，他们结伙上山，葱葱摸摸地去吃够解馋。先是掰来青苞米、拔来绿得发黑的大豆、抠来圆鼓鼓的土豆，然后分头划拉来几抱柴草。扒去苞米皮，在苞米棒的根部扎进小棍，一棒挨一棒地插在地上，蓬起干草一烧，很快就熟了，啃起来又香又甜。用同样的方法烧毛豆，毛豆外荚糊黑，里面的豆粒软软嫩嫩，鲜绿筋道，好吃极了。烧土豆则要抠个小坑，再把土豆放进去，架起干柴烧上一阵子就好了。土豆贴地的那面有些硬，就用手握一捏，都说“土豆没有爹，架不住三捏”。烧熟的土豆外焦内里，咬一口肉头头地香。既填饱了肚子，又充满山情野趣。

闹闹正二:才过两天，本人正在灶披间瞎忙，又进来一个电话，也是录音的：“您医保卡的资金被盗，请赶快与我们联系。查询请按……”初一听，我真有点紧张，日薄西山的年龄，每年体检的结果，不是这“高”便是那“高”，吃药免不了。医保卡里的钱就是救命钞票，丢不得的。此刻，我已顾不上煤气灶头的东西，照着语音提示急急地操作，直接与医保局对话要紧！听筒里一口南腔北调的国语，仍然是女声，语调虽急却有礼：

朱育珉
倡导公正、公开、公平
(宗教场所)
昨日谜面:山区门诊
(三字安保设施)
谜底:治安岗(注:治,别解为“治疗”,岗,“山岗”)

目前，在泌尿科门诊中，以前列腺疾病比例最高。前列腺形如板栗状，位于膀胱的底部，部分尿道穿过其中，且精囊腺、射精管开口于前列腺部尿道一精阜。前列腺可分泌前列腺液，构成了精液的一部分，具有营养精子的作用。前列腺与排尿有关，与性功能有关，与生殖有关。

男人有正常功能的睾丸，随着年龄增长，一定会有前列腺增生。病理学研究发现35岁以后，前列腺就逐步开始出现病理学上的增生。此时我们说你前列腺增生了，只有当你随着年龄的增长，出现尿频、夜尿，排尿困难的症候群时，我们说你患有前列腺增生症，一般发病年龄在50-55岁。前列腺增生是一种良性疾病，但其生物学行为是“恶性”的，即增生是进行性发展的，约1/3的增生，但无症状；1/3的人有增生，通过药物治疗改善症状，免于手术；1/3的有增生，进行性发展，最终必须要通过手术来解决梗阻。

前列腺增生为何难治？前列腺增生有雌雄激素失衡学说；凋亡学说；炎症学说等，但真正的发病原因，仍一直在研究及探讨之中。男性

国庆长假里先后接到三个诈骗电话，细细想来，像一出小闹剧。戏虽小，其戏剧要素皆具：舞台说明、戏剧冲突、人物台词无一不缺。骗子手法如此“高明”，说给诸君听听，算是奇文共欣赏，疑义相与析吧。

闹剧一：电话铃响，是录音电话：“您有个邮包没领取，请赶快来邮局。查询请按‘1’，人工问答请按‘9’……”与邮局的联系少不了，邮局来电很重要。语音电话的啰嗦众所周知，听起来没完没了，我马上撒了‘9’字键。耳畔传来的女声是一口洋泾浜腔的普通话。人家蛮客气的，用语也规范，伊要我报出自家的邮码编号、地址和姓名。脑子一个急转弯，我明白上当了。有点生气，再带点责询，我问她：“不是说我家有邮件没领吗？邮件上应该有收件人信息的，否则你们凭什么来电催领呢？”那边无语，歇了几秒钟，伊不耐烦了，语气顿变：“叫你报你就报，我们有规定的。”规定个大头鬼呀，从前我也碰到过忘领邮件的事，人家邮政局会寄上一张盖了邮戳通知单来催的。罢、罢，别煲电话粥了，何必浪费电话费呢。

闹闹正二:才过两天，本人正在灶披间瞎忙，又进来一个电话，也是录音的：“您医保卡的资金被盗，请赶快与我们联系。查询请按……”初一听，我真有点紧张，日薄西山的年龄，每年体检的结果，不是这“高”便是那“高”，吃药免不了。医保卡里的钱就是救命钞票，丢不得的。此刻，我已顾不上煤气灶头的东西，照着语音提示急急地操作，直接与医保局对话要紧！听筒里一口南腔北调的国语，仍然是女声，语调虽急却有礼：

朱育珉
倡导公正、公开、公平
(宗教场所)
昨日谜面:山区门诊
(三字安保设施)
谜底:治安岗(注:治,别解为“治疗”,岗,“山岗”)

前列腺与男性健康

陈伟杰

哺乳动物均有前列腺组织，也会发生增生，如雄狗，在2岁时前列腺液发生了增生，但除了灵长类猿的前列腺增生与人类相同，鼠、兔、狗等均与人不一样，也就是说没有一个标准的动物模型。故在动物身上做的研究结果，无法客观有效反映在人的身上。这样就不难理解，病因的治疗很难。

前列腺增生症最早出现的症状是夜尿，前列腺增生症最严重的后果是肾功能衰竭。短命皇帝袁世凯因前列腺增生导致尿潴留而死亡。法国医生建议手术，但袁世凯害怕手术，害怕别人谋害，他拒绝手术，只采取利尿祛湿的办法，最终导致全身浮肿，肾功能衰竭而死亡。

患有前列腺增生症，首先要进行IPSS、QOL评分，判断症状的严重程度；可进行前列腺体积分形态和残余尿检查；做尿流率或尿动力学

后决定不去睬它，没做亏心事，不怕鬼敲门。此“剧”又复演过几遍，见怪不怪，从此心态平安。

小文尚未写完，昨天下午又进来两诈骗电话，前后不过一个钟头。先是“邮局”来的，说有封挂号信没领，要自报姓名。是老花头，随手便挂了。电话铃声马上又响，是个警示电话，提醒市民防范诈骗的。这个电话是场及时雨，跟得紧、跟得好，看来公安部门已有相应的措施。最后一电话是先生接的，见他光听不说，就知道又是出闹剧。搁好听筒他苦笑道：“‘有线台’的，说是欠费，再不打钱进去，两个小时后就停播。”这才叫滑稽呢，前天信箱里刚收到东方有线网络下半年的账单，我马上就把钞票缴掉了，倘若电视被停播，到底谁找谁去？

诈骗人终归黔驴技穷。银行和邮政所的墙上都贴着谨防电话诈骗的警示宣传，媒体里也常有被诈骗的案例播出，道高一尺、魔高一丈，宵小之徒成不了气候。不过我又想，骗子怎么晓得居民的电话号码？是随机乱拨的，还是他有市民隐私被泄的渠道？这倒要引起众人的警惕。警钟长鸣。

电子信箱方便了人们的沟通，但经常收到垃圾邮件亦是件令人烦恼的事。有趣的是，垃圾邮件在英语中却并不称为“垃圾”(rubbish或garbage或refuse)，而是称为SPAM。

福苏达州奥斯特荷美尔食品公司开发的一种午餐肉罐头的商标（斯帕姆午餐肉），该午餐肉的主要原料是猪肩肉加火腿(Shoulder of Pork And ham)，其缩写SPAM便是它的商标。虽然斯帕姆午餐肉上市后好评如潮，后来又成为第二次世界大战中美国士兵的主要食品，但早餐是煎午餐肉，中餐是烤午餐肉，晚餐是午餐肉馅饼，士兵们吃厌了这种罐头，多有抱怨，甚至将其妖魔化为“下水肉”、“灵肉”等垃圾食品。据说1990年代，在由一群英国牛津大学和剑桥大学毕业的喜剧演员演出的电视喜剧节目“Monty Python’s Flying Circus”的节目秀中，一群人正在一个供应SPAM的餐厅内讨论问题，每当他们正要讲话时，另一群人便开始反复大声地叫喊SPAM、SPAM……来干扰他们的讨论，这情况类似在通信中发出不要的信息来干扰正常的通信。后来网络技术便借用了SPAM这个词来比喻那些未经授权、毫无实际意义却又广泛传播的垃圾邮件。

检查；行PSA、fPSA、DRE穿刺，排除前列腺癌的可能。前列腺增生症可通过中西药物治疗缩小前列腺体积或解除梗阻症状。目前，前列腺增生症手术的金标准是经尿道前列腺电切术，简称TURP。其他手术方式的更新，都源于此原理开发的，只是器械功能上的改进。

在中医学中，我们找不到有关前列腺组织的描述，古人缺乏解剖学的基础，因此应用比较整体的观点，将膀胱称之为六腑中的一腑，认为膀胱具有司开合的生理特性。膀胱为人体水液汇聚之所，故称之为“津液之腑”、“州都之官”。膀胱赖其开合作用，以维持其贮尿和排尿的协调平衡。将排尿异常称为淋证，认为是下焦湿热蕴结，膀胱气化失司等原因造成。1600年前孙思邈曾有过这样的描写：用葱管来导尿，解决“癰闭”患者痛苦。中医“以通为用”来治疗轻中度前列腺增生，根据个人不同的体质辨证，多采用健脾益肾，促膀胱气化；清热利湿，化浊消淤的治法。(作者为上海市中医院主任医师)

垃圾邮件与午餐肉