

故老鹰湾叶家的房子是一色明清建筑,不管大人家,还是贫苦家庭,住的是同一式楼屋:底楼砖结构,二楼全木头,雕花木窗,屋檐一排雕花瓦,屋前有圆柱。唯一例外的是“洋房”。“洋房”在村东,占地很大。上世纪30年代,族太公叶善定留日回国成名医,为务农的父母造了这幢西式的大房子。方圆几十里人都称它为“洋房”,把它当作儿行孝的典范。不记得幼时是否进去过,只记得屋顶有只铜鹰,在阳光下闪闪发光。传说因为有鹰坐镇,我们村才枝繁叶茂,人丁兴旺。

故乡的“洋房”

叶良骏

有记忆进洋房去,我已上高中。暑假回乡,有一天阿敏说,洋房没人住,里面有好多宝贝,挑几件带回上海去。有这么好的事?我跟他去了。大铁门虚掩着,里面真的一个人没有。大厅非常高大,绘花地砖滑溜溜的。天花板挂着水晶玻璃大吊灯,四角有小吊灯,同样的璀璨夺目。我去开灯,想起老家还没通电,原来灯仅是装饰!

大厅左右有4间房,没人要住,一直空着。有百叶窗,带卫生间(可惜无水)。长木条地板狭而细。2楼同样有厅,地板拼出很美的图案。两边也各有4间房。屋顶是个大平台,四周有栏杆。通往平台的楼梯上有天棚,两边全是彩色玻璃(很久以后,我才知这是意大利进口的彩绘玻璃)。天棚用的透明玻璃,中间夹着绞起来的铅丝,印象特别深。

“洋房”象城堡似的,高大、方正、厚实。大门有雕花装饰,两边有圆形雕刻。如此美轮美奂的房子,当年在上海都少见,太公说“让父母享福”,族人以此教育子孙:“发财造大屋,勿忘父母恩!”但房间里凳子都没一只。那时,“洋房”上辈人已去世,后代都在城里。因为不实用,

警惕盲目追求时尚引发子宫肌瘤

吕相平



杏林夜谈

初秋的一天,一位化着精致的裸妆,然而却掩不住满脸苦痛神色的年轻女性因腰部疼痛到医院就诊。医生为其检查后,惊讶地发现这位白领女性才29岁,却罹患了通常像她妈妈这样容易罹患的子宫肌瘤,且子宫肌瘤大的如鹌鹑蛋,小的如米粒,数量足有20个之多。

子宫肌瘤是女性最常见的肿瘤之一,我国20%至30%的成年女性患有子宫肌瘤,该病多发于30至50岁的妇女,但目前该病却呈年轻化趋势。

临床研究发现,子宫肌瘤是一种依靠于雌激素生长的肿瘤。其发病率的年轻化趋势与生活环境 and 生活方式密切相关:一是有的女性为追求时尚,盲目减肥美白。很多女性追求时尚,喜欢长期服用一些瘦身、保健、化妆品来美白、减肥,喜欢在美容院用其自制的美容品美容。但专家指出,这些女性显然不知道,这些产品中含有雌激素。美容院一些自制品不仅不美容,而且有害!据本市质监部门的一项抽检证实,质监部门在对部分美容院自制的美容品进行抽检时,发现被抽检的产品中,有约60%存在激素或类激素成分超标的问题。这些超标的、蕴含过多雌激素或类雌激素的美白、瘦身药物、女性保健品,会导致女性内分泌发生紊乱,使一些本来雌激素水平就比较高的女性体内的激素水平失调,导致子宫肌瘤或乳腺增生,而处于更年期的女性则更容易引起子宫肌瘤和乳腺癌。

二是有的女性盲目追求西式生活。如喜欢食用一些“垃圾食品”,再加上环境因素,造成食用高激素污染的食物,这也是导致子宫肌瘤发病率高的一个重要原因。

三是随着生活环境和生活方式的改变,大部分女性都出现性早熟(月经提前)和闭经推后。这种情况极易造成雌激素水平偏高,进而刺激子宫,这是子宫肌瘤发病率高的一个重要原因。

专家提醒,女性肌体内的雌激素等女性激素,一般是能够维持女性正常生理需要的,且由于年轻的女性本身雌激素水平比较高,所以,要预防子宫肌瘤的发生,首先要改变盲目追求时尚的生活方式,慎重使用美白、减肥、化妆品。而更年期女性由于雌激素水平开始下降,可以在医生的指导下,适量服用保健品。其次,要加强自我保健意识,定期到医院做妇科检查,妇科肿瘤在早期是容易被发现的,如发现月经变化、白带增多、下腹或者腰腹有疼痛感、下腹部触到质硬不平的包块、膀胱有压迫感等一种到两种症状时,要及时到医院诊治,如查出罹患子宫肌瘤,要采取子宫肌瘤射频消融术等方法来祛除肌瘤,以免延误病情。(作者为解放军第411医院妇科主任医师)

市的社区,现在都配有好多台电脑,能够腾出一间房子,设立一个“亲情视频室”。这样做,不仅能使社区里银发帮扶工作提高了档次,老人与身在异乡的子女相见在视频中,一年内哪怕见上两次,也会给老人精神上带来快乐,提高他们晚年生活的幸福指数。通过这样的银发帮扶,激发了老人们对社区的热爱之情,并且为美好社区的建设,积极发挥余热,做一些他们力所能及的事情,让社区老年志愿者的名字更加响亮。



灯火

反啊!”见我气鼓鼓的,阿娘说:“拔来毛,粘勿牢。再说,你可有本事把它扛回去?”我一下子泄了气。阿娘用浅显的道理,阻止了我们,但时势却造就了许多“英雄”。不知何时起,有些人变成了“强盗、落壳(土匪)”。先是铜鹰没了;后来,大小吊灯、水龙头、抽水马桶、雕塑、石桌没了;再后来,所有的护墙板、百叶窗、铜窗钩、门把手被撬掉;彩绘玻璃、玻璃天棚都不见了。整幢楼只剩下一个屋壳。

后来,有人在楼里开了厂,几次进去去看,地板洞穿,楼梯摇摇欲坠,整幢楼像病人膏肓的老人,令人扼腕!这次特地再去看,屋里到处堆满垃圾,地板上的窟窿,恐怕人都会掉下去。只有地砖大多完好,还看得出清晰的花纹,色彩依然鲜艳。当年一定也是进口的。

这次回乡,族人说起整个村面临拆除,“洋房”也不能幸免。商议再三,决定向有关部门陈请:留下这幢族人心中有特殊意义的房子。看遍世态,历尽沧桑,其实,“洋房”像世上许多物件一样,总有一天也会化为灰烬。但它的兴衰,记录了历史蹒跚的履痕,除了慈孝之风,还有许多值得深思的东西。我们希望千里万里,不会迷路;千步万步,不会走错。有一屋在心,也许会容易得多。

元宵灯谜

张文元
月挂中天万姓看
(二字香港新影片)
昨日谜面:布谷催春种
(二字媒体职务)
谜底:导播(注:别解为“引导播种”)

看报得知,有一批老年人组成志愿者队伍,骑自行车从北京出发,终点站为深圳,沿途积极宣传“低碳行动骑行中国”的主题,用自身行动倡导低碳环保的出行方式。看罢此文,顿生感慨。随着城市现代化进程的加快,机动车越来越多地进入了家庭,许多人已明显感受到车与人在环境、道路和绿地上日趋激烈的争夺。如此之多的车辆一起上路行驶,排放尾气造成的危害同样不容小视,肯定会给生存环境带来负面影响。基于此,不少城市设立了“无车日”,其初衷是向人们发出警示,必须正视环

“亲情视频室”

姚国勇

在留守老人中,很多人不会电脑操作。他们与远在国外的子女联系,唯一的方式就是打电话。而话筒传递的,只是双方的声音。其双方的面目表情,是难以看到的。七都社区开设的“亲情视频室”,可以说是圆了老人们的梦,使老人们从此不再孤独,解决了老人们的思亲之情。

由此笔者想到,目前我国六十岁以上的老人即将接近二亿,其中空巢老人占有一定比例。有的老人子女虽然在国内外其他城市,但由于工作忙,子女们只能在每年的春节期间才能回来探望父母一次,有的甚至两年一次。作为每一个城市的社区,现在都配有好多台电脑,能够腾出一间房子,设立一个“亲情视频室”。这样做,不仅能使社区里银发帮扶工作提高了档次,老人与身在异乡的子女相见在视频中,一年内哪怕见上两次,也会给老人精神上带来快乐,提高他们晚年生活的幸福指数。通过这样的银发帮扶,激发了老人们对社区的热爱之情,并且为美好社区的建设,积极发挥余热,做一些他们力所能及的事情,让社区老年志愿者的名字更加响亮。

金银滩在青海湖的北岸,是一片茫茫的草原,草原上有一条安静的小河。河的北面盛开着黄色的金露梅,河的南面生长着许多洁白的银露梅。金银滩的名字早在上世纪就跟一个伟大的音乐家王洛宾连在了一起。他在金银滩创作的歌曲《在那遥远的地方》,似乎早已成为代表他的一个符号,感染着无数的人。

作为中国人,没有人不知道这首歌,也没有人不喜欢它。多少年了,王洛宾一直是个既让人熟悉又让人敬重的人,熟悉是因为他创作的歌在民间广为流传;敬重则是因为他在受了那么多的委屈,那么多的苦后,创作出的歌曲依然充满了浓浓的爱意。谈起他过去的遭遇,他恳切地说,自己的父母也有打错自己孩子的时候。可是,我相信,这个世界上,已经没有人能对他的一生和他的内心做出完美的描述。但是,我们可以肯定的是,多年前,金银滩是曾经给他温暖和幸福的地方。

20世纪30年代,王洛宾在青海湖边的祁连山下搜集民间音乐,在一个小旅馆里,他听到了老板娘哼唱的一首哈萨克民歌《羊群里躺着想念你的人》。歌词大意是:“姑娘啊,我的马还常常回头看看我,你为什么不再回头?”这首好听的歌有上下两段,内容并不完整,即便是这样,聪慧的王洛宾还是深深地记住了这首歌的旋律。

不久,导演郑君里为拍电影《民族万岁》特邀当时在西宁的王洛宾一起到金银滩参加拍摄。当时,郑君里物色了一位当地千户长的女儿卓玛和王洛宾一起配戏,卓玛扮演电影里的牧羊女。

卓玛是一位年轻漂亮的藏族姑娘,乌黑的大眼睛,粗粗的长辫子,身上挂满金丝边的彩色长裙,使她像小鸟一样轻盈。我见过一张卓玛长成妇人后的照片,她有着一张柔和的鹅蛋脸,面容姣好秀美。

在卓玛身边的那几天,王洛宾不仅感受到了卓玛淳朴自然的美,也被她活泼、俏皮的性情所打动。王洛宾和她一起放羊,一起拍戏,感到很开心。短暂的几天相处后,环境与空间的承受力,不能再无节制地施压,不可以牺牲人的利益为代价,否则就会自食其果。笔者的一位老友,经不住家人和亲戚力劝,去年初买了一辆丰田花冠轿车,恰巧赶上促销,价格为11万余元。天生谨慎细心的他算了一笔账,一年中每个月需交固定停车费和外出临时停车费400元,加油费200元,擦车费40元,这三项开支全年最低支出也有7700多元,加上每年必交的税费、保险费和维

日前,浙江省温州市七都街道七都社区居家养老照料中心揭牌成立。针对七都街道侨乡的特色,该中心专门设立了“亲情视频室”,供街道一百五十余名留守老人与国外子女视频通话。

在留守老人中,很多人不会电脑操作。他们与远在国外的子女联系,唯一的方式就是打电话。而话筒传递的,只是双方的声音。其双方的面目表情,是难以看到的。七都社区开设的“亲情视频室”,可以说是圆了老人们的梦,使老人们从此不再孤独,解决了老人们的思亲之情。

金银滩在青海湖的北岸,是一片茫茫的草原,草原上有一条安静的小河。河的北面盛开着黄色的金露梅,河的南面生长着许多洁白的银露梅。金银滩的名字早在上世纪就跟一个伟大的音乐家王洛宾连在了一起。他在金银滩创作的歌曲《在那遥远的地方》,似乎早已成为代表他的一个符号,感染着无数的人。

作为中国人,没有人不知道这首歌,也没有人不喜欢它。多少年了,王洛宾一直是个既让人熟悉又让人敬重的人,熟悉是因为他创作的歌在民间广为流传;敬重则是因为他在受了那么多的委屈,那么多的苦后,创作出的歌曲依然充满了浓浓的爱意。谈起他过去的遭遇,他恳切地说,自己的父母也有打错自己孩子的时候。可是,我相信,这个世界上,已经没有人能对他的一生和他的内心做出完美的描述。但是,我们可以肯定的是,多年前,金银滩是曾经给他温暖和幸福的地方。

20世纪30年代,王洛宾在青海湖边的祁连山下搜集民间音乐,在一个小旅馆里,他听到了老板娘哼唱的一首哈萨克民歌《羊群里躺着想念你的人》。歌词大意是:“姑娘啊,我的马还常常回头看看我,你为什么不再回头?”这首好听的歌有上下两段,内容并不完整,即便是这样,聪慧的王洛宾还是深深地记住了这首歌的旋律。

不久,导演郑君里为拍电影《民族万岁》特邀当时在西宁的王洛宾一起到金银滩参加拍摄。当时,郑君里物色了一位当地千户长的女儿卓玛和王洛宾一起配戏,卓玛扮演电影里的牧羊女。

卓玛是一位年轻漂亮的藏族姑娘,乌黑的大眼睛,粗粗的长辫子,身上挂满金丝边的彩色长裙,使她像小鸟一样轻盈。我见过一张卓玛长成妇人后的照片,她有着一张柔和的鹅蛋脸,面容姣好秀美。

在卓玛身边的那几天,王洛宾不仅感受到了卓玛淳朴自然的美,也被她活泼、俏皮的性情所打动。王洛宾和她一起放羊,一起拍戏,感到很开心。短暂的几天相处后,环境与空间的承受力,不能再无节制地施压,不可以牺牲人的利益为代价,否则就会自食其果。笔者的一位老友,经不住家人和亲戚力劝,去年初买了一辆丰田花冠轿车,恰巧赶上促销,价格为11万余元。天生谨慎细心的他算了一笔账,一年中每个月需交固定停车费和外出临时停车费400元,加油费200元,擦车费40元,这三项开支全年最低支出也有7700多元,加上每年必交的税费、保险费和维



“我如良医,治病与药,汝若不服,过不在医。”

佛陀的无奈

(牛博士对马妞说)
戴逸如文并图

“我如良医,治病与药,汝若不服,过不在医。”

“我如善导,导入善路,汝若不行,过不在导。”

“你知道我咀嚼出了什么?我领悟出了话中深藏的无奈。佛陀也会有无奈?为

者的名下。1992年,这首歌获得了国家“金唱片特别创作奖”。晚年的时候,王洛宾来到青海,和青海的朋友们说起金银滩的往事,他说:“这是50年前的故事了,30岁时不敢说,40岁时无处说,50岁时不想说,我现在70岁了,就都说了吧!”75岁的时候,他还向他的老朋友透露了一个秘密,他曾经去过一次金银滩,想再看看卓玛。可是,他没能如愿,一切都和从前不一样了。

1996年,王洛宾离开了人世,他终于回到北京,和夫人黄玉兰一起安息在金陵陵园,在他的墓碑背面刻着《在那遥远的地方》的手稿。去祭奠他的人,都会给他献上一束鲜花。因为他创作的歌曲一直像鲜花一样散发着浓郁的芳香,他创作的旋律一直像鲜花一样美化着民族的语言!

1988年,中国《歌曲》杂志,用五线谱的形式发表了《在那遥远的地方》,并在这首人人能唱的“名歌”上冠以了王洛宾的署名,就这样,传唱了半个世纪的歌曲终于回到了创作

修保养费,至少在15000元左右,这还不算一些突发事故和意外造成的损失开销。事情不仅如此,由于有了价值不菲的爱车,自己从此就多了一份心思,只要楼下有个风吹草动就得赶紧观望,生怕出事,而外出一次爆胎和撞树的经历更让他刻骨铭心。事后他深有感触地说,权衡利弊,真不如骑车或乘公交地铁痛快。

自行车作为代步工具,有环保、健身和无污染的优势,适应了低碳排放的趋势,减少了对道

什么佛陀不可以有无奈?佛陀是个有大觉悟、大智慧的人,不是神,是人,当然有人的无奈。

你想,他给出帖良药,指出条条善路,例如“行恶得恶,如种苦种。恶自受罪,善自受福”,“行善得善,亦如种甜。自利利人,益而不费”……这些个极浅显、极明白、极根本的做人道理,总是有人偏不肯听,偏不爱听,偏要梗着脖子倒行逆施。

唉,如果碰到这种愚痴不化的人,良医无奈,善导无奈,佛陀也无奈呀。

幸福

福华

很多场合中,人们都在谈论“幸福”。幸福是什么?如果将幸福两字拆开,东汉许慎《说文》中对“幸”的解释是“吉而免凶也”,即幸运的意思;对“福”的解释是“佑也”,即保佑的意思,福原来是指祭神的肉,吃了此肉,神可保佑避祸;古文中两字连用的意思是祈望得福。幸福在当今已成为一个词组,按照《汉语大词典》的解释,幸福是指使人心情舒畅的境遇和称心如意的生活。有趣的是,在西方,幸福亦有幸运的意思。幸福在英语中的对应词是happy,按照《布卢姆斯伯里语源词典》(Bloomsbury Dictionary of Word Origins)的考证,happy的词根hap在中古英语中即有luck(运气、好运)和chance(机会、机遇)的意思,大约在16世纪时发展出现代英语中的happy。顾名思义,幸福包括了好的运气和好机遇。每个人的一生中都有机遇,但是否抓住机遇,还得靠你的努力和能力,从这个意义上来说,幸福还得靠你自己的争取。

路交通和小区停车的压力。欧洲已有一千多个城市开展了“无车日”活动,许多国家元首和政府首脑主动骑自行车上班,通过此举向公众宣传一种健康环保的新时尚。

经过一番由此及彼,由表及里的考虑,笔者作出抉择,不买车子,上下班或出行仍采用自行车,虽然没有私家豪车纵横驰骋,但此举可以活动筋骨,开阔视野,省钱省心,有时一家人逛街郊游,别有一番风景。正所谓自助骑行不奢华,知足常乐平民家。事情不仅如此,由此还会产生一种返璞归真回归自然的感受,为践行低碳生活尽到一份责任。



夜光杯

骑车享受低碳生活

刘宝民

修保养费,至少在15000元左右,这还不算一些突发事故和意外造成的损失开销。事情不仅如此,由于有了价值不菲的爱车,自己从此就多了一份心思,只要楼下有个风吹草动就得赶紧观望,生怕出事,而外出一次爆胎和撞树的经历更让他刻骨铭心。事后他深有感触地说,权衡利弊,真不如骑车或乘公交地铁痛快。

自行车作为代步工具,有环保、健身和无污染的优势,适应了低碳排放的趋势,减少了对道



七夕会

运动休闲