

——
长江从青海的源头一路逶迤着东行,经雪山,那里是一片晶莹的白;过草地,那里是一派耀眼的绿;过黄土高原,那里是一片

灿烂的黄;而后是盆地,是平原,是壁立千仞,是丘壑烟云,波涛万里,激浪滔天,是无尽的自由澎湃的绵延,向着空阔的天际,向着缤纷的野花星辰般溢满了江岸的险滩和原野。

它一路跳踩着浪花,滚滚奔腾,它以恒毅的毅力磨砺着两岸坚硬的岩石,朝朝暮暮,夜以继日,千秋万载,它把那些钢打铁铸般的巨岩切碎,再切碎,打磨,再打磨,一双双无形的巨手,如女人温柔的充满爱意的温存,揉捏着、抚摸着那些粗粝的石子,终于揉搓成了圆润的、也是闪亮的大小鹅卵石。长江把那些小圆石洒遍两岸的江滩,那些江滩顿时也开遍了彩色的花朵。

长江是伟大的雕塑家,也是伟大的绘画家和造型师,它巧夺天工,采集了天上地下的阳光和云彩,把沿途采集的那些白的、绿的、黄的,以及漫山



在现代医学的词语中“增强免疫力”,大概也是为广大民众所熟知的词语之一。其原因应是与以往传染性疾

病有关。因为这个“疫”字便是指传染成病。看旧时的报纸:“是年夏秋之季,时疫流行,染病者吐泻不止,数日告斃,死者无数……”这“时疫”便是与季节相关的传染病,从对病人症状的描述来看大致是霍乱。要阻止传染病的流行便要隔离和治疗病人,切断传播途径、保护尚未染病的人群,最有效的办法是“打防疫针”。“打防疫针”的目的便是增强人们的免疫力,免除、即不生这些疫病。

在社会进步的前提下,近代医学发展,在许多国家,如我国,急性、烈性传染病大多已被控制。感染性疾病,如感冒、气管炎、肺炎、肠炎、泌尿道感染之类虽亦因细菌、病毒等引起,但传染性不强,故病人无需隔离,非病之人一般亦无需打防疫针。

增强对传染病、感染性疾病的免疫力当然是好。不过如今对人们的健康威胁最大的是心脑血管病、糖尿病、癌症、慢性呼吸道疾病等却皆与之无关。“增强免疫力”并不能预防此类疾病。即如癌症,在讨论其发病因素时,虽亦说到“老年人免疫力下降”容易发生癌症。不过与癌症相关的“免疫”为由胸腺主导的细胞免疫,胸腺是胸骨后面的一个如栗子大的腺体,其所产生的胸腺素支撑了抑制癌症发生的细胞免疫功能。人到中年以后胸腺萎缩,细胞免疫功能下降,是中老年人癌症高发的因素之一。但这与通常所说预防传染病、感染性疾病的属于“体液免疫”的免疫功能並不是同一回事。

随着现代医学研究的进步,近些年来却又发现有一大类产品是与免疫功能亢进、严格地说是与免疫功能紊乱有关,因为这些病人并非免疫功能基强,即不会发生任何传染病、感染性疾病,而是身体亢进的免疫功能产生了许多“抗”自身组织的“抗体”。“大水冲了龙王庙”,人体因此生病,而此类疾病治疗不易、根治更难或无望。这类疾病过去多称为结缔组织病或胶原性疾病,如今则多将其属于“风湿性疾病”一类,包括红斑狼疮、风湿热、类风湿性关节炎、白塞病、干燥综合征、皮肌炎、硬皮病、血管炎等等。还有许多疾病如肺纤维化症、免疫性肝病、肾病综合征、一型糖尿病病等的发生机理上也牵涉到此类“自身抗体”的作用。所以人体的免疫功能也是一把双刃剑,过犹不及。

如今在临床医疗工作中已经很少有要关照病人增强免疫力的情况了。但是这个“增强免疫力”的口号,却被保健品商人接了过去,贴在他的商品上,让许多从当年传染病、感染性疾病盛行时期过来的中老年人中招。

其实,“增强免疫力”是个泛泛之词,比如说弄个大饼吃吃也能“增强免疫力”,假如此人已经饿了三天的话。

都需要『增强免疫力』吗?

杨秉辉



走出亚健康

池澄方知石美

——题长江之六

谢冕

野花的缤纷色彩、光亮和香气,涂抹在、掩映在、镌刻在那些大大小小的石头上。那些石子顿时也就开成了一朵朵灿烂的野花。

长江的上游是金沙江,金沙江的上游是通天河,通天河的上游是木鲁乌苏河。再上游,有地名叫做通天河沿和乱海子的,那里遍地的水泉急不可待地往地面冒泡,它们要创造一道伟大的河流。源头的水在酝酿长江未来那壮丽的气势,那江流于是就这样形成,而后曲折婉转,日夜兼程,终于汇成了横贯整个中国的滔滔巨流。金沙江入川之后,沿着川藏边地在横断山前打了个转,过丽江,浩荡地向南、再向北,过宁蒗,围

着大凉山绕了一个大弯,而后一路向东。江水多情,彩石有灵。它把沿岸的山川丘陵,村落炊烟,红裙绣袄通通摄入那些圆圆的、润润的、洒满阳光的石子上,那石子于是也映成了一片锦绣。重庆、宜川过后是武汉,九派争流,三镇烟云,浩浩荡



荡。长江沉稳地汹涌着,一路东进,直逼金陵旧都,它在燕子矶前打旋,流连婉转,不忍即离。那金陵,满眼望去尚留存着六朝的金碧辉煌,江左风流,金粉世家,朱雀桥畔,野草闲花,周遭的空气依然缭绕着昔日的典雅与华丽。

长江夹带着那些被千年江水磨洗的鹅卵石,在南京城边依依恋恋。江水在这里变得格外地温柔缠绵,它流经秀丽的雨花台,在雨花台畔,它用那些历经磨洗的彩石顿时装点了漫天飘洒的雨花。日月光华,星月交辉,灯影楼台,翰墨歌吹,多情的江水,多情的彩石,汹涌着、铺排着,自天而降的是纷纷扬扬的、缠绵而多情的雨花和花雨。此刻,细观那些多情石子,那些花团锦簇的雨花如霞,竟神奇地造就了金粉江南的春花秋月,这即是名闻天下的雨花石。

长江到了石头城下回望千里江流,铁甲金戈,惊涛拍岸,它迂回顾影,情倾江南。它依恋这六朝古都的风物气象:玄武湖波光荡漾,鸡鸣寺佛号庄严,秦淮歌吹,桨声灯影,绿肥红瘦,连同那日光月影,春华秋水,齐刷刷地,映衬成了雨花石上的五彩缤纷。现在的南京已是一个神奇的雨花石世界。

二

我对雨花石只是喜欢,喜欢它的造型圆润,喜欢它的色彩斑斓,喜欢它的坚韧华美,更喜欢它的出神入化。记得年轻时拜谒雨花台,花从边上的小路旁还能捡拾到晶莹剔透的石子。后来捡不到了,改为边上小

1914年的冬天,61岁的吴昌硕画了一畦白菜。题跋云:“花猪肉,每登盘,自笑酸寒不耐餐。叹息芜园残雪里,一畦肥菜野风干。甲寅小雪吴昌硕。”画名为《芜园肥菜图》。从前小雪腌白菜。白菜谐音“百财”,又有青青白白的意思,常入画。齐白石擅画白菜,其《题白菜》诗云:“朱门良肉在吾侧,口中伸手何能得?是谁使我老民良,面皮交作青青色。”网上有首诗云:“白石是菜翁,信手画一通。清白原本色,怎么也生虫。”诙谐有趣。



林利红是上海实用电子电器培训学校的一名普通教师,也是一名优秀的共产党员。

一年前的一个下午,林老师在办公室里查阅资料。有位学员悄无声息地进来,胆怯的声音从身后传来:“老师,我想报名参加查号话务员培训。”林老师习惯性地把头抬了头,这一抬,让林老师终身难忘。一个高高大大的小伙子,一张高度烫伤的脸,满是触目惊心的疤痕。额头上长长的发梢无法遮挡那眼中的一抹卑怯。四目相对时,他迅速垂下了变形的眼帘,这令林老师都不忍心去多看他一眼,一份心疼瞬间在林老师心里升腾,她迅速拿出报名信息登记表,拿了把椅子让小伙子坐下慢慢填上。看着小伙子递过来的资料,得知他叫小杰(化名),91年出生,可看上去显然没有了年轻人的朝气,学历栏里填的中

摊上销售的。不过,那些小摊上好石子也是少见的。但无论如何,偶尔得到的总会珍藏。我知道雨花石已是一门学问,出现很多的收藏家和研究者,我至多只是在审美上有些偏爱,谈不上研究,更谈不上收藏。

但我敬重那些喜欢雨花石的人,因为他们的专注,也因为他们的坚持。一个偶然的机会我认识了南京的池澄先生,知道他是一位雨花石专家,收藏,也做研究,也写文章。我和池澄有缘,是同龄人,同年、同月,但不同日,我比他大二二十天。在南京我们有过愉快的会面。他有著作赠我,手边这本《雨花石谱》就是其一。这是一本专业而有趣的书,谈雨花石文化背景及源流,谈品鉴,谈寻石趣事。他对雨花石的认识是全方位的,历史、考证、鉴赏、收藏,尤为让人瞩目的,是他对此不限于一般讲述,而是有准确的理论概括,例如谈石之“绝”,他总结四端:形异、色稀、纹幻、质莹。他总结说:质、色、纹、形、巧、美、奇,再加上一个字:境,那就是雨花石的“绝”!

池澄,澄清的池塘。这个名字不仅是诗意的,而且放到此刻我们的语境来,也可称得上一个“绝”字。我读池澄,发现他不仅是石友,也不仅是石痴,在一定意义上,他还是石师。此话讲明白了就是,他是石之“师”,也是我等不识石的凡人之“师”。面对那些沉默无言的小圆石,池澄能读出雨花石的文化内涵和内在精神,他不仅读,不仅读懂,而且能发现:能在看似无生命的石头上发现生命,而且发现诗。用他的话说:发现那石头蕴造的“境”!须知,发现石之美并不难,发现石之境则太难。这就是池澄的与众不同之处。一些美石的拥有者,常

白菜

陈迅

专学历也反映出他并不是一位刚毕业的学生。林老师和蔼地问了一句:“毕业后工作过吗?”小杰弱弱地答了一句:“找过很多单位,但没人愿意录用我。”听得出,他还是很在意这次难得的就业培训机会。“哦,那欢迎你来参加培训,这是你的第一份岗前培训,要珍惜这次机会。”林老师把培训时间表给了小杰,轻轻地拍了拍小杰的肩膀,一份久违的温情令小杰一时无所适从,连眼圈都红了,林老师看在了眼里。

接下来的培训时间里,林老师对这位学员多了份挂念。她发现小杰每次来上课时总是带着厚实的帽子低着头,早早地选择教室最后一排角落里的一个位



世人瞩目的上海迪士尼乐园门票价格,终于“千呼万唤始出来”。近日,上海迪士尼度假区宣布,将于3月28日开始发售度假区内主题乐园——上海迪士尼乐园的门票。门票平日价格为370元,高峰日价格为499元。儿童、老年人和残障游客购买门票可享受七五折特别优惠。婴幼儿可免票入园。

上海迪士尼乐园是迪士尼大家庭里的第6座,其在美国洛杉矶和奥兰多各有一座,在东京、巴黎和中国香港也各有一座。当然,这6座迪士尼乐园的占地面积大小不同、主题园区和游乐项目多少不一,因此在门票上是有差别的。

美国洛杉矶迪士尼乐园是全球第一座,目前在国内网上预订支付需104美元,全年通用,也有更优惠价的。

美国奥兰多迪士尼乐园是世界上最大的迪士尼乐园,其分为神奇王国、艾波卡特(明日世界)、好莱坞影城和动物王国等4个主题乐园。其中,神奇王国同其他3个主题乐园的门票价格是不一样的,需单独购票。

如果是艾波卡特、好莱坞影城、动物王国的成人1日票,是119美元。如果是神奇王国的成人1日票比其略贵些。奥兰多迪士尼乐园的门票品种繁多,还有2日单园票、3日单园票、4日单园票、5日单园票。单园票中又分成成人票和儿童票。当然,如果是通过旅行社预订,可有一些优惠。

据资料:其10多年前的1日1园成人票是46美元,儿童(3-9岁)37美元。而年票,成人324美元,儿童275美元。近邻的东京迪士尼乐园,设有7个主题园区。其成人1日票,在国内网上预订,

将展品置于清水中以显其美。此刻我们谈论的池澄就是那盆清水,有了他,那些雨花石的潜在之美就无处可隐藏了。此时,他既是石之师,亦是人之师,这就是我所谓的“师”的意思。

记得前人有诗,说到“花”与“石”的异趣:“花若解语太多事,石不能言最可人”。花多情,花能解语,她是会说话的,因为“会”,于是是非就多,爱花的多情人往往不胜其负。郁达夫先生有句“曾因酒醉鞭名马,生怕情多累美人”,说的就是怕情太多了累了美人,其实美人情多也是累人。“石不能言”就让人惬意称心,你面对它,看似“无言”,却是无言之美,风情万种,千秋万载。什么是“七月七夕长生殿,夜半无人私语时”?就是此刻“无声胜有声”的石与人无音相对的一片幽情。

能帮尽量帮一把

张卫华

子坐着。听课时很认真,却从不与人互动。林老师在一次下课后叫住了他,和他进行了促膝交谈。随着话匣子的打开,了解了小杰成长中一些鲜为人知的艰辛,也了解了他在求职过程中许多失败经历所带来的精神上的

伤害。林老师鼓励小杰:“只要努力坚持,相信自己一定能成功。”在林老师的循循善诱和母爱般的关怀下,小杰脸上渐渐展露出自信的笑容,每当培训结束后,他会主动留下来帮林老师一起打扫卫生,有心

里话也会向林老师倾诉。培训结束后,定向聘用单位却产生动摇。林老师得知后多次主动上门与聘用单位协商,把小杰平时在培训中的一些良好表

迪士尼门票知多少

叶永平

需405元,也有390元的。在其乐园门口售价:成人票6900日元,学生票(12周岁—17周岁)6000日元,儿童票(4周岁—11周岁)4500日元,敬老票(65周岁以上)6200日元。东京迪士尼乐园还有2日票、3日票、4日票和傍晚票、星光票。其傍晚票是规定在周一至周五的18点后可以入园。而星光票是规定周六周日及法定节假日的15点后可以入园。如果选择全年票成人和学生均为59000日元。而连同东京迪士尼海洋的全年票,需86000日元。但有人龄的限制。可见其门票种类、年龄划分、游玩园区、有效期等,品种齐全,可供多种选择,更具人性化。

巴黎迪士尼乐园和巴黎迪士尼影城,为“双子座”,但需分别购票。巴黎迪士尼乐园拥有5个主题园区,五十个游乐项目。其因季节不同而价格不同。以3月1日为例:1日1园的成人票为587元,国内网上旅行社预订为355元,儿童票为338元。1日双园的成人票为715元,网上预订是445元,儿童票420元。

香港迪士尼乐园的1日票(普通日),其标准票(12-64岁)为539港币,小童票(3-11岁)为385港币,长者票(65岁以上)为100港币。2日票(7日内任何2天入园),其标准票739港元,小童票525港元,长者票170港元。

有行家指出:上海迪士尼乐园的门票,其不含乐园外迪士尼小镇的华特·迪士尼大剧院的门票,游客如到那里观看百老汇音乐剧《狮子王》,是需要另外买票的。可见,6座迪士尼乐园,门票是因地制宜,以适应各自不同的消费习惯和消费水平。

当然,我们对上海迪士尼乐园有着更多的期待。

江城子

杨治平

荒友相约返乡,祭奠亡灵,再聚乡亲。情怀不尽,且记之。

千里返乡说春秋,风习习,将白头。故人相逢,携手阡陌走。豁牙山下祭战友,孤坟前,泪长流。一轮清辉花夜放,篝火前,喜欢狂。老夫老姬,歌舞也张扬。父老乡亲人长久,隔山川,乃相望。

池先生一生钟爱雨花石,他自谦:“一事无成两鬓班”。窃以为他过谦了,其实,人生苦短,能成大事者有之,但也少之,人的一

生,能做的事并不多,爱一件事,把它做好、做透,就很难得。池澄爱石,终于爱出了一个专家来。他的雨花石的学问,既博且精,业外的人为之惊叹,这更是伟大的成功。雨花石若真有灵,它们一定会为这般的千年一遇而感恩。这就引出了我的一番感慨:石因水清而显,池澄方知石美!



现和在求职过程中的艰难告诉了聘用方。林老师说,114话务员毕竟和外界接触不多,如果一份幕后的工作都要拒绝他,那么拒绝的不是一个找工作的人,而是一颗寻求社会关爱的心。我们学校、企业在力所能及的范围内,能帮一把尽量帮一把。林老师的善良、质朴深深打动了聘用单位,小杰也顺利地踏上了新的工作岗位。

林老师用她一次次爱的关怀,让一片阳光驻扎在了一个饱受风雨的年轻人心里,让一个困难家庭寻找到了新的希望。让他学会感恩,发自内心地去回报社会。这是一个普通而平凡的共产党员践行着自己入党宣誓中的诺言。她坚信:播撒爱的种子,一定会爱满人间。

试问往往充满未知和风险,明请看本栏。

十日谈

在一线