



在娱乐圈边缘这么多年,我只有一个问题百思不得其解,明星为什么不怕冷?最明显的例子是时尚教母 Lady Gaga,伊去莫斯科开演唱会,一到莫斯科机场就送了个大礼给粉丝们,只见她冒着零下十摄氏度的超低温,仅系一件暗黑系斗篷,内里衬一件连身泳装式的打底衫,泳装半透明状,鱼网下敞然露着她雪白的大腿和雪白的酥胸,貂皮大衣拎在手里,淡定无比地与粉丝们合影。

大冷的天儿明星为何能穿得薄如蝉翼而不冷,以我多年采访的经验,首先是因为出场的时间短,可以忍,一分钟之前还在暖暖的空调车里坐着,大衣围巾地伺候着,十分钟以后就能冲进酒店。这九分钟的苦还是可以忍的,一切不都是为了这九分钟美丽的亮相么,别说下雪了,天上刀子也忍了。

其次当然也是可以防的,艺人们冬天必备的爱物是那些像狗皮膏药一

样的暖宝宝,全身贴满,连话筒也不放过,抵挡半小时的严寒是绰绰有余了,可惜那些深V露背的礼服皆为薄纱和PU,能保护的面积也不多,当然也还是冷的。

网上有个段子,网友有位模特女友,大冬天她仅穿一件风衣一条热裤一双及膝长靴,问冷不?她反问:你

明星为什么不怕冷?

黄佟佟

呢?冷吗?穿着棉衣的网友猛点头,她就很淡定地说:是嘛,反正都冷,穿那么多干嘛……你看,其实自我安慰也能带来温度,反正都是个冷,再冷一点和冷一点有啥区别呢?当然,屌丝们也替明星想出了一个最佳答案:一想到在台上冻几分钟就会有大把大把的钞票我也能坚持在大冬天里光着身子跳舞唱歌……

这种想法很像穷人想象富日子,老子有钱了天天吃白糖。气温就是气

温,零下就是零下,明星也是人,就算年轻火力壮,也不可以没有正常人的反应鸡皮疙瘩通红的鼻子铁青的脸色和鼻涕,为啥红地毯上的明星仍然脸白如玉宛如平常呢?

这时我的生物学女友睿智地回答了我的问题:“知道人激动时会发热么?知道脸红脖子粗是怎么来的么?人一兴奋就分泌肾上腺激素,释放儿茶酚胺,它与皮肤血管上受体结合,使血管平滑肌收缩,以减少体热散失;再与骨骼肌和棕色脂肪结合,则产生非寒颤性产热,浑身发热,你还冷个屁啊?……”

喔,原来如此,明星并非不怕冷,而是那时伊的激素分泌水平已让伊异于常人,而且是越有表演欲的人越不怕冷,三九严寒何所惧,千里冰霜脚下踩。镜头是他们的羽绒,闪光灯是他们的暖炉,红地毯是他们的毛巾,不得不承认,人类的虚荣心确实是世界上最顶级的一件大衣,温暖如春柔若无骨地护围着它的主人,一往无前。

以前一直不太清楚为什么一个城市要有市树或者市花,就像上海的市花是白玉兰。曾满心以为白玉兰就是夏天婆婆们会用细细的铅丝串好拿出来卖的那种,可以别在身上的白色玉兰花,可后来看电视才知道是那样硕大而肥厚的花朵。或许是颇具阴柔

气质的城市反而偏好英武些的花吧,反正,我们有了市花,春天里可以看看大片的满一样的朵儿,枝头笑春风。然后怀着满满的憧憬等着初夏街边的竹篮里那稔熟的栀子花、白兰花。

晚上的时候刮很大的风,儿子问我是不是第二天就可以看到梧桐树掉很多的叶子,他想去踩叶子。这是刚学会走路的时候落下的毛病。也是秋天,躲懒的我哄着他多走路,于是便带着小屁孩顺着街沿儿踩树叶玩。午后三点的太阳,温温地晒着,儿子拖着一溜的口水,球一样往前飞滚。我守在前边一张老大的落叶前等他,“你看妈妈好不好,这个叶子又大又枯,踩起来一定很响很响,我让你踩。”然后大的就弯着腰看,小的就高抬腿猛踩,吓得路边走过的狗狗尿了一半就赶紧溜开。他问我哪里的梧桐树

元宵灯谜

程国泰 装潢不久瑕疵多 (古医书) 昨日谜面: 边境撤军 (部队称谓) 谜底: 消防兵 (注: 消, 取消)

冬日,太阳吝啬地把稀疏的日光洒落在车上,旅人们期待了很久的游程开始了。

只听导游开了言:“各位游客,我姓张;噢,我姓张。”不一会儿,我和旅友都惊奇地发现,张导的每一句话的最后三个字,总是要烦躁地重复一遍。我们偷偷给她起了个绰号叫“重复张”。不久,休息区到了,导游在前面又开始说着她重复的叠句。“啊,上厕所,噢,上厕所”就如同回音一样,一个小小伙子调皮也跟着喊了句:“好的,上厕所,大家上厕所。”一车的人顿时被这声“回音”唤醒了,猛然间都大声



银杏很有名,从秋天开始,得空了就会抓一把银杏出来,仔细拿小锤子把每一个都敲出一道缝儿,然后放到微波炉里烘烤,大概也就二十秒的样子,拿出来就有热热的烤银杏吃,软软香香的,只是一天一至多只能吃八颗。偶尔矫情一下,也带着小锤子午休时间在办公室里敲银杏,一边给等着的一干人解释为什么要先敲一条缝,“这样微波炉转的时候就不会炸开了。”大家都恍然大悟的样子:“只是要有缝,其他的都无所谓咯?”“是呀。”

然后我就惊讶地看着大家自动散开,一会儿就有人举着洗干净了的烟灰缸过来,“你让开。”果然,一桌子的杏,三两下就都砸开了,大家欢呼雀跃装盘搞吃,留下一点胃口都没有了的我四顾茫然,心里想:山东好像是中国银杏种植最多的地方,那个一定就是山东吃法!只是成市的市树也是银杏

唉,不知道成都人是不是会把银杏涮着吃……

自然界的万物都有其秩序和道理,就算是时常被打扰却仍端庄自持。人说,生命若是到了尽头,最后失去的将是听觉。我不知道那些树叶碎裂时的沙沙声是否就是生命最后留下的声响,也许会像小锤子一样笃笃地敲打进我的记忆,让我来世也一定要回到这个地方。每个城市都有市树了么?或者城市里每一样东西都被用作于留下记忆,建筑是用来做地标的,广场是标志,雕塑是标志,连堵车也可算作标志,而那些隔得再远也不会忘记的气味和声响,才是从来不需要记取的印记。

自然界的万物都有其秩序和道理,就算是时常被打扰却仍端庄自持。人说,生命若是到了尽头,最后失去的将是听觉。我不知道那些树叶碎裂时的沙沙声是否就是生命最后留下的声响,也许会像小锤子一样笃笃地敲打进我的记忆,让我来世也一定要回到这个地方。每个城市都有市树了么?或者城市里每一样东西都被用作于留下记忆,建筑是用来做地标的,广场是标志,雕塑是标志,连堵车也可算作标志,而那些隔得再远也不会忘记的气味和声响,才是从来不需要记取的印记。

自然界的万物都有其秩序和道理,就算是时常被打扰却仍端庄自持。人说,生命若是到了尽头,最后失去的将是听觉。我不知道那些树叶碎裂时的沙沙声是否就是生命最后留下的声响,也许会像小锤子一样笃笃地敲打进我的记忆,让我来世也一定要回到这个地方。每个城市都有市树了么?或者城市里每一样东西都被用作于留下记忆,建筑是用来做地标的,广场是标志,雕塑是标志,连堵车也可算作标志,而那些隔得再远也不会忘记的气味和声响,才是从来不需要记取的印记。

自然界的万物都有其秩序和道理,就算是时常被打扰却仍端庄自持。人说,生命若是到了尽头,最后失去的将是听觉。我不知道那些树叶碎裂时的沙沙声是否就是生命最后留下的声响,也许会像小锤子一样笃笃地敲打进我的记忆,让我来世也一定要回到这个地方。每个城市都有市树了么?或者城市里每一样东西都被用作于留下记忆,建筑是用来做地标的,广场是标志,雕塑是标志,连堵车也可算作标志,而那些隔得再远也不会忘记的气味和声响,才是从来不需要记取的印记。

海对待孩子;由于职业的习惯,我们的文本语言,成了流水线上跳出的零件,都是统一模式的八股套话,让服务对象感受到冰冷的冷;由于官体的本位,对重复

话说重复

冯备节

出现在我们身边的可以被感动的事物,我们的情感也变得冷漠和无睹,只有等到媒体报道,我们才蜂拥而至献上晚来的慈善和嘉奖。

我曾经接待过一个初中生,她对我说,父亲对她说得最多的一句话是:“不要放松,努力学习”

自摸脉早察病

秦 嫣

摸脉,又称“切脉”、“号脉”、“把脉”等。摸脉诊断疾病在中国有着三千多年悠久的历史,是先圣医家从长期实践中总结出来的一种行之有效的诊察疾病的方法。摸脉诊病古有十二经遍诊法、三部九候诊法、寸口诊法等等,前两种现今已不用了,目前一般以寸口诊法最为常用。

祖国医学认为,脉象的形成与脏腑气关系密切。根据脉管搏动时显现部位的浅深,跳动次数的快慢,形态的粗细长短,应指的强度有力无力,每次搏动是否有规律或者间歇时间的长短,脉管的通畅充盈波动感等可以观察人的整体状况,判断察觉疾病。

未经过中医专业训练的普通人,通过简单的摸脉也可以了解自己身体的某些信息。健康人在休息状态下,心脏每分钟搏动60-90次。如果休息时摸脉,发现每分钟脉搏跳动高于100次,提示可能存在心动过速;每分钟低于60次则提示可能存在心动过缓。临床上有种常见的心律失常叫做房颤,可以导致中风等严重并发症。房颤发作时有着非常明显的脉搏跳动特点:一是脉搏跳动次数加快,二是脉搏跳动很不规则,这两个特点都比较容易识别。60岁以上的老年人,每天摸一下自己的脉搏。在出现胸闷、心慌、气短等胸部不适症状时,及时摸一下自己的脉搏情况,这样有可能在早期发现这种心律失常,从而获得治疗的机会。通过摸脉也可以发现心脏早搏的存在,即心脏早搏时原本规律的脉搏会突然停止一下,可发现脉搏间歇现象。如果摸脉发现自己两侧肢体脉搏跳动的强度明显不同,也建议到医院就诊,排除存在一侧动脉狭窄或闭塞的情况。

自摸脉的方法是采用端座位,一侧的上臂手心向上平放于桌面上,然后对侧手的食指、中指和无名指的指

尖并排轻放到手腕外侧靠大拇指一边,即桡动脉搏动处,稍加寻找就会清晰地触摸到自己的脉搏。记录每分钟脉搏跳动的次数,观察脉搏跳动是否规律等。如果反复都摸不到自己的脉搏,就需要到医院去就诊了。

一种疾病可见多种脉,一种脉也可见于多种病,因此单靠诊脉来全面诊察判断认识疾病,显然是不全面的。只有在望、闻、问、切四诊综合的基础上辨治,对于疾病诊断才会全面、准确、有效。(作者为上海市中医医院主治医师)

动包说:“孩子,今天我们变化一下,扔掉书本,来个运动嘉年华”;妈妈敲着锅盆瓢勺说:“孩子,休息一下吧,我要下厨,给妈妈打个下手好吗?”老师说:“订正后的100分可以记录在最后的成绩单上。”官员说:“今年的年终奖金你们说了算,对,你们说了算。”“啊?”“噢,当然仅限是我的奖金啦。”哈哈,异想天开吧,做不到,幽默一下,也会偷着乐上半天。让我们累了的心情变得快乐些。

重复让生活变得古板而缺乏活力。放松一下绷紧的神经,是休息,放纵一下低落的情绪,是提升。学些调皮,学会幽默,偶尔的改变,难道不是人生旅途的偶得和驿站么?

上个月,因玛雅人的编年历而闹得沸沸扬扬的“世界末日”说,终于消停了。据史料记载,当年的玛雅人主要生活在现墨西哥南部和危地马拉一带,这使我想起几年前在危地马拉的一次经历。

2006年11月,我在危地马拉首都危地马拉城采访现代五项世界锦标赛,临回国前的最后一天下午,我去一大型自由市场购物。

行至中心广场附近,看到一座像博物馆模样的建筑,大门外虽有警察,但不时有人出入。于是,好奇的我试探着走去。及至门外,被一着正装、挂耳麦的男子拦住,要求出示证件。我掏出护照,对方看后问有预约吗?我摇头,说只是想进去看看。男子说今天不行,你明天可以来。我说,你看这

误入总统府

史 明

不一直有人进吗?他一笑,道:他们是工作人员。我又问,这是什么博物馆?小伙子又笑了:“这是总统府。”我一愣,紧接着又问他:那为什么明天却可以来?他说每周二对外开放。

但明天就要回国了,而且不告诉我这是什么地方倒好,一说是可参观的总统府,反更激起我一睹为快的欲望。于是,我便说我是中国记者,来这里采访比赛,明天就要走了……

正这时,从里面出来一位三十多岁中等身高的男子,也是一身西装革履。这位门卫便截住他,用西班牙语和他说话,显然是在讲我的情况。男子很热情地走到我跟前,问我还有什么证件吗?我连忙又摸出这次大赛的挂式记者证,他看了看:“好吧,请跟我进来吧。”我有点吃惊。

进门后有安检机,男子示意我做一下安检。然后他带着我,先从一个楼开始转。交谈中,我知道他是一位秘书,但出于紧张我没敢问他的称呼。

整座建筑的风格,明显是十六七世纪的欧洲古典风格,壮观而典雅。特别是各处墙壁上悬挂着的大幅珍贵

名画,更透溢着历史的厚重与皇家气派。走过几幅画前,秘书还停下为我介绍作者和年代。印象中拉斐尔的。在二楼宴会厅,里面有员工正在搬抬桌椅。秘书让我等一下,他走到一领班模样的人前,交代了些许什么。然后他告诉我,晚上这里要举行欢迎萨尔瓦多总统的宴会。

走到二楼西区附近时,秘书神秘而微笑地透露:那边是总统的办公区。这是他第一次对我笑。我也就壮着胆子问:总统现在在里面吗?他点头。我不抱希望地问可以过去看看吗?他又笑了,但摇头:“对不起,可以让你看的,你都看到了。”参观结束前,我问可以在这里留个影吗?他说没问题,并接过相机为我拍了一张。分手时,我非常感谢他,送给他一枚中国的纪念章留念。

他说:我就不送了,我该回去工作了。出得总统府,我忽然意识到,原本他可能是要出去办事,或是买东西吧,但因我而失去了属于他的一段时间。而且,我真切地感受到了这位从没去过中国、但却对遥远中国有良好感觉的人的内心。

如果我是云

朱逸轩

如果我是朵神奇的云,我将在天空中自由穿梭,飘过地球每个角落,领略祖国大好河山。我轻轻拂过珠穆朗玛峰,留下我对她深深的祝福;飞过太平洋,我邀上鱼儿为我伴奏,请上海浪为我伴奏,约上海鸥一起歌唱,把美妙的歌声洒在无边无垠的大海。我要化身为“美的使者”,去发现美和欣赏这世间不同的美。

你看,我来到了塔克拉玛干大沙漠,此时,我就是拥有超能力的“雨神”,只见我一声“怒吼”,狂风大作,我再一“跺脚”,电闪雷鸣,紧接着随着我的一声“阿嚏”,倾盆大雨随之而下,每一滴雨水滋润着每一寸沙漠。瞬间,荒无人烟的大沙漠绿树成荫,百花齐放……我要化身为“善的使者”,去感受人间疾苦,奉献我的力量。

带着思念,带上祝福,我将漂洋过海,回到我的故乡——台湾,去看看我的奶奶。当奶奶劳累时,我就化作一张舒适的床,给她休息;当奶奶开心时,我会化作一个能歌善舞的小精灵,翩翩起舞,与她一起分享快乐;当奶奶想我时,我就会变成一个我,在天空眨着眼睛带着微笑告诉奶奶我对她的思念……我要化身为“爱的使者”,串起亲友间的思念和祝福,携去平安与问候。

衔尾蛇(剪纸)

奚小琴作



如果我是云

朱逸轩

如果我是朵神奇的云,我将在天空中自由穿梭,飘过地球每个角落,领略祖国大好河山。我轻轻拂过珠穆朗玛峰,留下我对她深深的祝福;飞过太平洋,我邀上鱼儿为我伴奏,请上海浪为我伴奏,约上海鸥一起歌唱,把美妙的歌声洒在无边无垠的大海。我要化身为“美的使者”,去发现美和欣赏这世间不同的美。

你看,我来到了塔克拉玛干大沙漠,此时,我就是拥有超能力的“雨神”,只见我一声“怒吼”,狂风大作,我再一“跺脚”,电闪雷鸣,紧接着随着我的一声“阿嚏”,倾盆大雨随之而下,每一滴雨水滋润着每一寸沙漠。瞬间,荒无人烟的大沙漠绿树成荫,百花齐放……我要化身为“善的使者”,去感受人间疾苦,奉献我的力量。

带着思念,带上祝福,我将漂洋过海,回到我的故乡——台湾,去看看我的奶奶。当奶奶劳累时,我就化作一张舒适的床,给她休息;当奶奶开心时,我会化作一个能歌善舞的小精灵,翩翩起舞,与她一起分享快乐;当奶奶想我时,我就会变成一个我,在天空眨着眼睛带着微笑告诉奶奶我对她的思念……我要化身为“爱的使者”,串起亲友间的思念和祝福,携去平安与问候。

