

“春节”两字给人以愉悦的心情,并提示着团聚的信号,于是许多人早早做好打算:年轻人想着出门旅游;老年人思索着可以与子女多些相聚;孩子们会想到又有压岁钱钱了。城市里打工的为了买到回家的火车票几乎用到“抢票”两字,可见春节回家团聚的急迫心情。

记得电影《白毛女》里的杨白老在外躲债七天,因为过年而回家,扯上二尺红头绳给喜儿扎辫,喜儿的唱词中还是有:“欢欢喜喜过个年”。回想在三年困难时期,为了过年,天不亮就去菜场排队,有的甚至半夜就站在寒风中,以保证买到凭票的副食品。待天亮即将开秤时,队伍拥挤得混乱起来,经过一番折腾买到后才松了口气,晚上全家人围着桌子你一筷他一筷地洋溢着欢快的亲情。总之,春节是令人期待和向往的。

如今副食品的供应越来越丰富,已不见困难时期的营养不良性肝肿大,代之营养过剩的脂肪肝已不鲜见。年夜饭的“饭”字早已不副实了,餐费中酒水占了很大比例,白酒有茅台,红酒有法国名牌,菜肴以海

今年1月3日中午,接到吴志厚兄来电,说张振华于凌晨走了,心中一震。去年夏天我与志厚兄一起到第六人民医院探望他时,他刚手术不久,身体虚弱,但精神不错,与我们侃侃而谈评弹艺术。告辞时,他执意送我俩到电梯口,挥手分别。不想这一挥手,竟是与振华老师的永别。

说起张振华的评弹艺术,大家都对他“小书大说”表演风格赞不绝口。他15岁拜弹词名家杨斌奎为师学说《大红袍》,他在继承传统基础上,吸收借鉴其他戏曲艺术,不断创新,把《大红袍》一书中间的“神弹子”韩林的一段,加工打造成传世精品长篇弹词《神弹子》。1956年后,张振华开始与马小虹搭档说《大红袍》《神弹子》《描金凤》和《武松》,1981年起与庄凤珠合说《神弹子》,书艺日益精娴。应该说,马小虹与庄凤珠在书中也起到绿叶衬托红花之功。如今一谈起《神弹子》,我眼前就浮现出书台上张振华老师那双炯炯有神的眼睛和他神采飞扬的三种不同开弓打弹的架势。

我们在赞赏张老师“小书大说”风格的同时,对他出色的弹唱技艺也是十分崇敬。张老师“说赚弹唱演”件件皆能。他唱的蒋调开篇《宝玉夜探》潇洒醇厚,韵味十足。在中篇评弹《赵氏孤儿》中,张振华起公孙杵臼角色,在“育孤与死,孰易孰难?”的大段说表和“陈调”弹唱中,张振华把育孤报仇的三桩难处



陈文中

相对无言

(三字包装用语)

昨日谜面:天涯若比邻

(二字物理名词二)

谜底:遥感、短路(注:短路,距离很近)

鲜称好。传统的年夜饭是家庭式的,或是亲友间的聚餐,现今早已是多元模式,有慰问企业员工的,有单位慰问老职工老同志的,还有单位部门间的,以及宴请客户或被客户邀请的等等。传统的家庭、亲友式的或慰问型的宜重于情不重于食,至于其他借年夜饭为名搞关系的则需避免因吃而伤了身体软了嘴。转眼间假期将终,有不少人说节日过得太快又太累,最好再放两天假休息休息。

远离节日综合征

春节期间少不了有些人病倒了,什么急性胃肠炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎,还有痛风急性发作等。更有因大喜或痛饮导致心脑血管意外,于是全家出动陪去医院,急诊室人满为患。除以上这些急病外还有些因酒驾等车祸送来的伤者需抢救;更有遭爆竹炸伤了手及颜面的,最急人的是眼睛灼伤,病人痛苦医护人员辛苦。春节期间的爆竹和焰火要数大年夜的半夜最烈,几乎是炮声隆隆硝烟弥漫,犹如战火四起,电视的播音声被淹没,贺年的电话难接应,声光大作

加大力度、充满激情地演唱,真是酣畅淋漓,充分演绎了公孙杵臼为救晋国大义凛然、视死如归的豪迈气概,把他高超的说表和弹唱艺术相结合表现得完美尽致。

张振华为人处世一贯低调,从不张扬。他中年任上海评弹团74届学馆馆长,收郭玉麟为徒。他对郭说,学说书先要学会做人。后来他当了上海评弹团团长,又对郭说,今后我安排你出访,重大活动的演出会少一些,希望你与史丽萍(郭玉麟妻子)在码头上多多演出磨练。正是听从老师的谆谆教诲,使郭玉麟在码头上长期实践,得益匪浅,打造出又一颗闪亮的“神弹子”。

张振华退休后,牵头在天蟾逸夫舞台举行了一场江浙沪评弹名家“评弹精品回顾专场”,他赠送朋友和书迷托他买的票,共计12000元,按理内部人员或团体订票可享受八折优惠,但他却坚持全额付

玉龙雪山由于山腰常年云腾雾绕,远眺宛如一条银白色的巨龙,故而得名。“冰川!”首先让我惊愕的是冰川!真正的冰川!它静静地躺在冰冷的石灰岩上,悄无声息。灰白的石灰岩衬托着晶莹耀眼的冰川,远处有云雾,连色彩都弥漫着沉静祥和的气息,让人不忍打扰。

我脚下的雾忍不住一切景色,惟独把冰川留给了游人。近距离观察冰川便发现它并不仅仅是单纯的白,还隐隐透着一抹若有若无的绿色,在忽明忽暗的光线下散发着神秘。冰川随着岩石的痕迹呈现各种不同的断裂,其断面层次清晰、棱角分明,每一条沟壑的切割都是那么果断有力,豪迈奔放中亦不乏奇秀俊美,其性情俨然就是纳西族人的个性。

沿栈道缓缓向上,远处的山峰在氤氲中更显云涛波流。雪山上亦是忽雨忽晴,时而冰冷细碎的雨丝淅沥而洒;时而云破日出投下一抹阳光。永恒的山与刹那的云,沉寂中流露出灵动,这一静一动间的默契配合让人心旷神怡。此处岩石皆为石质疏松的石灰岩,到处可见碎石岩砾。且行且栖间,我又发现了一个惊喜:途中虽然于石缝间

使有的老年人心慌,幼儿哭闹。又传来了救火车的警鸣呼啸,万家团聚之时,消防员却忙在生死线上。

大年初一的马路地面满是爆竹燃后的残留物,环卫工人一再清扫但还是除不掉火药染红的痕迹。

空气中超标的PM2.5已被政府所重视,也被民众十分关注。它除了工业燃煤、汽车废气外,还有农村烧稻草秸秆和垃圾所致。节庆活动的爆竹与焰火对大气造成的污染使我们的耳鼻咽喉即时感到不适,即使关上门窗也不能完全阻挡。

节日综合征在往常是指人体因多饮多食劳累导致的头昏乏力食欲不振及思想不能集中等症状,它只局限在一部分人,而城市综合征是这个城市的大多数人普遍地受到影响。

市政府正在实施环保三年行动计划,推动节能减排,努力提高包括空气在内的环境质量。作为享受环境质量的每个社会成员也需要发挥我们保护环境的作用,为了我们的健康和城市的宜居改变一些不科学的节日生活。近日我们都在学习习近平总书记的讲话,要厉行勤俭节约,反对铺张浪费。因此,今年的节日综合征一定比往年有较大的减缓,我们期待逐步远离节日综合征直至与它告别。



吉祥如意剪纸

李建国

的09级评弹班两个学生认真排练《杨八姐比武》。

对于身后事,张振华也是早作安排,他早就立下遗嘱:不开追悼会。上海评弹团则召开了“张振华先生追思会”,在会上,五六十位参加者都无比深情地回忆了张振华的书艺与他处世的感人细节,以此缅怀张振华先生。上海文广演艺集团李孝明总裁说:张振华是为评弹而生,为评弹而死,他的一生是对评弹贡献的一本教科书。他只是“奉献”,从不“索取”,这才是真正德艺双馨的艺术家。

瞥见些许苔藓,却不想在这样的海拔和气候条件下,竟能绽放鲜花!那是一种明黄色的小花,五瓣花型。她是那样娇小纤弱却依旧恣意怒放属于自己的绚丽,隐忍而倔强。明亮的色彩霎时间给这黑白灰的画面注入了几分生气,生命的不屈与顽强为玉龙锦上添花。

几度想过在此止步,又不甘心就此放弃,总想着再往上些会不会有更多的意外的收获。当我气喘吁吁到达将近海拔五千米时,眼前的瑰丽足以震撼人心!山峰下是成片的冰川!这是我此行第三次看到冰川,也是最激动人心的一次。

玉龙山顶的雪年复一年地积累、变质而结成冰体,又因流动而产生断裂、刨蚀、搬运等痕迹,崎岖不平、鬼斧神工。薄雾中流露凄凄凄,日光下却显壮丽耀目。每一条断痕都刻得曲折而不失流畅、刚毅而不失温柔。先前望见的那抹绿色再细细凝视是一种淡淡的湖水绿,颇似“幽咽泉流冰下难”。那莹白底下沁出的绿又像极了璞玉,其润泽光亮若为玉者也必是不逊于和氏璧的上等美玉。冰川,仿佛是山与雪孕育的孩子静卧在父母的怀抱中酣睡。

又快到除夕夜,不禁想起去年的一条微博。离8点的“春晚”还有点时间。趁这工夫,我便上网看看,有一条微博引起了我的关注:“今天是年三十,一个人过,在山上值班。呵呵,平生头一回,发条微博纪念一下!”

这条微博发于19:03,已引起了热议,网友“三叶草”问:“啥地方啥单位啊?咋会在山上过除夕啊?”

前后浏览了一遍,我便大致了解了。微博主人前年大学毕业,现在是西北某县气象观测站的一名观测员。这是一个国家基准气候站,建于上世纪50年代初,距县城约5公里。这样的气候站在全省也仅有4个,承担着全天航报任务,其监测结果不仅作为天气预报的基础数据,还要参与亚洲乃至全球的数据交换。这项工作相当重要!

又有人问微博主:“你

们除夕留守值班是轮着来,还是领导安排?”很快就有了回复:应该说是争取来的。站里其他5名观测员都曾在除夕值过班,站长已经有6年未能跟家人一起吃年夜饭了。去年他就跟领导

请值守岁末最后一班岗,可是领导以他工作经验不够为由没同意,其实他明白那是照顾他。今年他连续百班无错情,领导只好同意了他的第二次请求。除夕也没啥特别的,平常就是这样一人值夜班,若是遇到恶劣天气还需采集更多数据,有时电闪雷鸣也得冲进风雨里。

刚开始几回他也感到寂寞和恐惧,走上树林阴森的山头步步惊心。“当然,因为是除夕,今夜特别想念父母,我家离这儿挺远,将近200公里呢,真想能跟家人一起喝杯酒。”

应几位网友的要求,微博主发了一组刚刚采集的地面气象观测数据:气温-17.6℃,空气相对湿度63%,西北风,风速8.9米/秒……

这么冷!几个数据又激起一阵惊叹。围观的网友越来越多,转发和评论早已达到三位数。有人求发几张山上的实时照片,微博主说外面光线暗,自己的手机像素又不高,实在抱歉。不过他讲了一件趣事:这山上有两只野猫,平时跟观测站的人混得很熟。人们给它们分别取了名字,一个叫“调调”,一个叫“顺顺”,寄予着气象人对风调雨顺的美好愿望。

时间长、有尿不尽感等症状,这仅仅是前列腺增生的初期表现。但如果同时伴有耻骨上区域的重

压感,并向腰背部、两侧大腿等处放射,有性欲减退、性交痛、勃起功能障碍,甚至出现血精,时常大便有便急、排便痛,排便时尿道口有流白,排尿时除有上述前列腺增生症状外,在尿液排尽后有后尿道灼痛,再加上B超或影像学检查提示有前列腺钙化或者结石存在,更能说明此病可能有前列腺炎同时存在,需进一步检查明确后,

在治疗前列腺增生的同时,也要加强对前列腺炎的治疗。

当然,不管是前列腺增生还是前列腺炎等疾病,积极地预防和保护好你的前列腺是关键,尤其是

男性步入青壮年后,呵护前列腺健康就显得尤为重要。首先要避免过度劳累,减少熬夜,生活有规律,起居正常,防止感冒,可增加机体的免疫力,可减少前列腺增生疾病的反复发作,其次要忌食辛辣食物、忌烟、忌酒,多饮水,多排尿,保持大小便通畅,以帮助前列腺分泌物排出。再者要避免久坐不动,注意会阴部保暖,坚持适当的体育锻炼,注意饮食搭配,少吃肉类食品和酸性食品,多食坚果类食品,多吃蔬菜、水果,补充适当的维生

素、硒、番茄红素,对预防和保护前列腺都是有益的。

前列腺在人生的不同时期,都会呈现出不同的状态,预防前列腺疾病应从认识疾病开始,了解前列腺钙化和结石的存在,易招致细菌的滋长,是诱使前列腺炎反复发作的一个因素,久而久之,导致前列腺的大面积钙化,会促使腺体僵硬硬化,甚至造成不良后果,千万不可忽视,注意保养、定期检查,防止复发。(本文作者系上海电力医院泌尿外科主任医师)



刚才在山顶,两只猫颠颠地跑过来,“喵喵”叫了几声,像是给他拜年呢,好在他早有准备,给“调调”、“顺顺”带了几条小鱼干,算是新年礼物吧。

一个叫“老兵传奇”的网友问:“你自己吃饭了吗?”微博主回复:“6点多的时候,站长他们都来看望我了,带来了水饺,还有苹果、芦柑、瓜子、花生、糖……还没吃呢,现在得出去查看仪器是否正常了。”“老兵传奇”留言:“兄弟,知道你工作期间不能喝酒,要不你端碗热茶,我在三千里之外为你举杯,向你致敬!”

妻子和儿子看我迟迟不过去看电视,便过来看看究竟。我指着微博简单做了介绍,两人凑近屏幕认真真看了一遍,然后让我立即转达他们诚挚的问候。

窗外,鞭炮声越来越密集,五彩缤纷的礼花不时升起。我的眼前却浮现着一个孤单的身影、一座偏僻的山头、一条漫长的路。今夕除夕,一个不辞辛劳的气象人感动着天南地北素不相识的人们。寒夜茫茫,朔风刺骨,但愿这条“围脖”编织了我们的关心和祝福,永远温暖他的胸怀。

前列腺钙化与结石之间有着互为的关系,由于急性或慢性前列腺炎,在腺体组织中可看

到淋巴和单核细胞的浸润,病变邻近的前列腺腺管和腺体常有不同程度萎缩和增生,部分腺体与腺管可呈囊状扩张,囊腔内可有多数的淀粉样小体(前列腺凝集体)及分泌物并逐渐有钙盐沉积而形成钙化斑。又由于前列腺增生压迫后尿道或尿道狭窄可造成排尿不良,使前列腺导管和腺泡发生扩张与淤滞,这些分泌物所形成钙化结晶灶排出受阻而聚集,在有尿道梗阻性病变情况下、尿液可逆流入前列腺,促使形成前列腺结石。因此,钙化与结石,它们的内在成分基本相同,都属于一种钙化物。

单纯的前列腺钙化与结石,一般不会有症状,无需加以治疗,已经存在的前列腺钙化,只要在一定范围内是不会对身体造成影响的。但钙化与结石的存在,却是容易招致细菌繁殖的藏身之处。由于前列腺增生、尿道狭窄、不当的生活习惯等再加上机体免疫力低下,均可促使前列腺炎的复发,经治疗后可能形成新的钙化灶,特别是老年男性患者,常有尿急但又不能迅速排出,排尿不如以前通畅,排尿

明人明言微语录

出发和到达

今天的出发,是为了明天的到达。早上让心灵出发,晚上别忘了让心灵回家。有的地方很容易抵达,你就安置好自己的身心,有的地方无法抵达,就拿来想象。

每天都出发,是因为称得上成功、能让自己愉悦的目标,都在远方,需要不断地行进方能抵达。大凡出发是不满足安逸,大凡抵达的目标实质又是安逸。

抵达是为了明天更好地出发,出发是强者生命的主旋律,是为了更美丽而又神圣的抵达。

每天早上,每个人都出发,都会穿越白日,都会迎来夜光,但目的地并不一样。

安凉