企业就是“娘家”

叶培林

4月20日《新民晚报》“目击”版刊登了退休职工陈龙在单位门口敲锣打鼓欢送自己的“幽默”故事。读后让人心里冷瑟瑟的。当然,不是所有职工退休都遭此薄待的。

说到职工退休,会让人想起新中国成立后好多年里司空见惯的欢送退休职工场景——退休职工胸佩大红花坐在卡车里,同事们敲锣打鼓把他送到家,在家门口贴上“光荣退休”的大红喜报。即使那些没车的单位,也会叫辆三轮车派专人送退休职工回家。其实,对退休职工来说,坐什么样的车并不重要,重要的是自己辛苦了一辈子,得到了企业的肯定,心里感到温暖。

笔者想起一位旅美华人目睹的一个故事。那是一位即将退休的普普通通的列车乘务员。在他当值的列车快到纽约站时,广播里突然播送一个通告,说本趟车上某某乘务员,在服务了35年后,明天退休,今天是他最后一天上岗。声音刚落,全体乘客不约而同地鼓起掌来。当这位乘务员在列车到终点前,清点车厢一路走来时,乘客们又是一片掌声,纷纷上前跟他握手。有几个小伙子,干脆上去跟他拥抱。一时间,这个普通乘务员,在素不相识的乘客中,竟仿佛成了一个NBA球星、公众偶像。

而当他走出站台时,许多等在那里身穿铁路制服的同事掌声雷动,大声喝采、尖叫。这位乘务员黑黝黝的皮肤放着光,一缕憨厚的微笑,从白白的胡子中流淌出来。此时此刻那位旅美华人的眼圈也湿润了,心想,不知道什么时候,也能看到中国的老百姓这样退休!

说到这里,自然会再深入一层,联想到企业应该如何关爱退休职工的问题。自从实行养老保险制度后,退休职工领取养老金开始从企业转向社会,这是国家的一项重大改革。然而,这仅仅是养老金制度的改革,并不意味着退休职工连钱带人一并推给了社会。

灯花

尽管这些年来社会的功能不断加强,“单位”的意识渐趋薄弱,但作为企业来说,不应该把退休职工当作“嫁出的女儿泼出的水”,一了百了、不问不管。退休职工除了需要养老金作生活保障,还有多方面的需求,还有很多地方需要企业给以关心和照顾。企业是退休职工的“娘家”,“娘家”对“嫁出去的女儿”应该保持常年的关心啊!

一个企业的发展兴旺,往往得靠几代人的辛勤努力。前人栽树后人乘凉,没有退休老职工的艰辛创业,哪有后辈们的好日子过呀?企业对老一辈的功臣的关爱,是企业的责任,也是企业的良知,是企业优秀文化的应有之义。这样有人情味的企业,才是有凝聚力的,也才会在市场经济中具备竞争力。

老忙的样子

童孟侯

好朋友发现我没过去那么忙了,就建议:你每天醒了不要急着起来,先做早锻炼。我疑惑:躺在床上锻炼?

对。第一要转眼球,顺时针转50下,逆时针50下,这样可以锻炼眼肌,消除眼袋。第二是揉耳朵,尤其是揉耳朵下面的“荡头”,50下,揉到耳朵发热为止,会帮助淋巴排毒。第三用食指对鼻子两边上下按摩,60下,对治疗和防治鼻炎很有好处。第四,叩齿,上牙下牙相叩,达达达达,叩50下,绝对健齿,牙好胃口才好,吃嘛嘛香。第五,你要挠头皮,像木梳梳头那样,认认真真挠50次,加强头部的血液循环……

我暗暗捉摸:人的五官一个都不放过嘛!

好朋友说:最要紧的是下身锻炼。要提肛50次,收缩,放松,再收缩,再放松。这对男人的痔疮很有好处,十男九痔。然后呢,开始按摩肚子,这对你的肠胃极其有利,起床方便的时候就会很方便。先用右手在肚子上转圈50下,然后用左手在肚子上按摩,也转50下……

于是,我遵照朋友的嘱咐开始床上锻炼。早上6点起床的习惯被打破了,差不多要到7点才能刷牙洗脸。

有一天走到公园附近碰到一个邻居,他停下疾走的脚步,对我语重心长地说:你每天必须锻炼走路啊,上午走40分钟,下午走40分钟,有6个字的养生诀窍要记住:管住嘴,迈开腿!你可千万不要管住腿,迈开嘴啊!

我想我怎么能管住自己的腿呢?于是我每天绕着小区快走,上午5圈,下午5圈,总共1小时20分钟。

又有一天,我躲在小区的绿化丛中抽烟,一个居委会阿姨说:这位爷叔不大看到的嘛。你看,我们在小区里建立了锻炼圈,欢迎你也参加锻炼。我帮你介绍一下:这是扭腰器,主要是活动腰部关节的,扭起来身段很好看的。这是晃板,你看那个老阿奶晃得多高,能够增强膝、踝、髋关节的。这是太空漫步器,它能增强下肢灵活性。这个呢,是上肢牵引器,一上一下拉。还有伸腰器、腰力锻炼器、仰卧起坐器、健身柱、赛艇器、下肢康复器和滑行器。你不用多练,每一种练10分钟就够了。

我想,这么多男女老少都在练,我不练是对不住阿姨的。

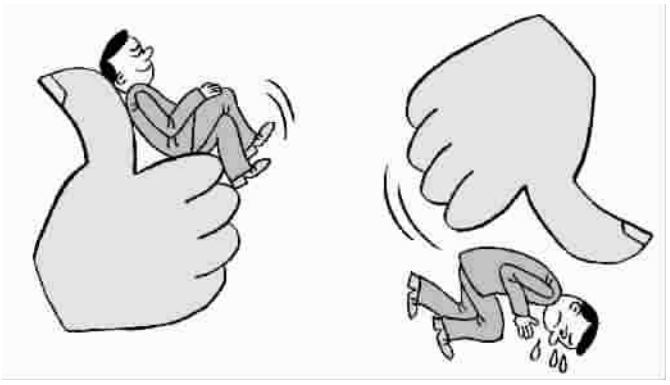
后来,单位的工会又给我们职工每人发了一个洗脚桶,电加热的。工会主席以身试法,他天天用洗脚桶泡脚,从来不感冒。他说:每天只要泡40分钟就够了,延年益寿……

如此这般,我很认真地做,我发现从此以后一天到晚忙得一塌糊涂,七七八八的锻炼加起来要花五六个小时,挤掉了我在电脑前做一些活计看一些新闻的时间,一到晚上就腰酸背疼,哦哟哦哟地缩在沙发里呻吟。

有一天我突然想通了:我又不是运动员,穷凶极恶锻炼做啥?非要把自己搞得腰酸背疼做啥?我娘从来不锻炼,天天下午一场麻将,活到88岁才离开世界,人的健康是靠革命的遗传因子嘛!

从此,我再也不装得老忙的样子,再也不锻什么炼,恢复了以前懒懒散散的习惯,早上下午都坐在电脑前,舒舒服服驰骋着我的联想,并且做一点别人托我做的事情。

捧



吴金武

明人明言微语录

低调也是一首歌

安 谅

低调也是人生的一首歌。

千万不要聒噪自已的所有,特别是在媒体上。我发现这种现象几成规律:当聒噪自己的婚姻,不久就散了;当聒噪自己富了,不久就破产了;当聒噪谁谁谁都是自己朋友时,朋友离他远了……

低调不是软弱和退让,它是一种最接地气,最为持久的进取力量。

低调,也不是让你放弃高调的资格。当有人借别人的低调高调张狂,并误人无数时,也许用高调治其高调是最佳选择。

夜光杯

有的事情已经明明白白,多说无益。你想想每个人的五官是什么一种组合:两只眼睛,两只耳朵,两只鼻孔,却只有一个嘴巴(舌头加嘴唇)。很简单,上帝造人时就提醒人们了:多看,多听,多闻,少说。切记!

不必老是提及过去的骄傲,也不要老是唠叨昔日的苦难,你自己的东西,还是自己好好珍藏着,不轻易示人为好。

精索静脉曲张是啥病

梁国庆

张先生今年33岁,已经结婚3年了,性功能完全正常,但始终未见妻子的小腹部隆起,夫妻去医院检查却显示女方没有异常,男方存在精索静脉曲张,张先生疑虑:这是导致不育的原因吗?有没有好的治疗方法?

精索静脉曲张属于中医“筋瘤”范围,多见于20~30岁,劳累过度,外伤筋脉,以致凝滞筋脉;肝肾不足,脉络失养;经久站立致血脉不和,气血阻滞于筋脉络道;湿热之邪结等原因均可造成。精索静脉是睾丸上方一团柔软的、蔓状或类似蚯蚓状的静脉。一些病人可能会出现较明显的曲张症状,如阴囊下坠感或坠胀不适,可同时伴有会阴部、下腹部或腰部的胀痛。轻度的精索静脉曲张外表观察并不明显,只在闭住呼吸、用力屏气增加腹压时,才发现曲张的静脉。严重的精索静脉曲张,在阴囊的皮肤表面也可看到曲张的静脉。若不及时有效地给予治疗,则可能导致不育。

国外有人统计1000例不育男子的病因时发现,因精索静脉曲张所致不育者达39%。男性精索静脉曲张发生后,体内比阴囊温度高的血液倒灌,睾丸可因温度升高而致生精功能受损,睾酮水平降低。另一方面,在血液回流不畅时,一些有毒代谢产物,如5-羟色胺、缓激肽等可到达睾丸而产生不良影响。同时,患者静脉血中前列腺素及5-羟色胺水平增高,均可使精子活力降低、畸形率增高,易导致免疫性不育。静脉曲张的严重程度与症状的轻重常常是不一致的,轻度的精索静脉曲张也可以引起较明显的症状。

杏林夜谈

对于精索静脉曲张的治疗,根据患者的病情轻重,有非手术治疗(即保守治疗)和手术治疗。采取保守治疗期间,应该从以下几方面做好预防和保健,以利于改善病情:1.调整心态:保持心情舒畅,忌急躁动怒,了解精索静脉曲张的基本知识,消除心理负担。2.保持正确坐姿:长时间坐着时,尽量避免交叠两腿或跷二郎腿,以免影响血液循环。3.节制房事:如果性冲动过于频繁,应适当控制,有规律地过好性生活。4.选好内裤:穿松紧度较好的棉质内裤,必要时在医生指导下用阴囊托以防阴囊下坠。但不应穿过紧的内裤,以利于散热和吸汗,降低阴囊局部的温度。5.劳逸结合:防止剧烈运动、重体力劳动。走累了坐下来休息时,由下往上简单做小腿按摩。6.避免久站:若因工作需要必须站立,最好采取两脚轮流站立的方式,即微弯一只脚,让身体的重量主要集中在另一只脚上;或将两腿轮流动一动、甩一甩,并走动走动。7.调整饮食:多摄取维生素C、维生素E和蔬菜水果,忌食辛辣食物,避免大便干燥。

对于轻度精索静脉曲张患者,如精液分析正常,应定期随访,一旦出现精液分析异常、睾丸缩小、质地变软,应及时手术。(作者为上海市中医医院泌尿外科副主任医师)

想象有这样一所寒舍

韩可胜

少时向往都市,现在向往乡村。

想象中应该有这样一所韩舍。韩舍就是“寒舍”,黛瓦粉墙,不是高门大户,只是乡村人家。

正门门楣上继续镌上“南阳世第”。估计是因为祖居河南南阳,还是家父生前所写的正楷,就像安徽老宅大青石做成的门楣。

正门面对浩淼一汪湖水,湖上舟楫往来,鸥鹭翱翔。故门有一韩某人自撰的楹联曰:“性定湖上浊浪静,心闲天边白鹭飞”。

入得门来,有小小庭院,为前院。韩某自撰第二副的对联,宜求细巧,求清新:“丝飘弱柳平湖晚,雪点香梅小院春”。不写实,但写意。

前院小径弯曲,泥土芬芳。紫藤缠绕,春如芽,夏如瀑,秋如幕,冬如柴。可留一池水,水中无俗鲤,有泥鳅,水边植一丛姜,几棵水芹,既有故乡气息,亦可赏可食。

池旁置一靠椅,无风无雨可读书。墙上,蓑衣、斗笠、牛轭、耕犁斜挂。耕读人家,当然“耕”只是回忆和想象而已。

厅是明朗的。八仙桌。椅子要有靠背,是否要有扶手?西式沙发要能躺能靠,怎么舒服怎么好。

卧室简朴。床要大,板床,不宜高,不要席梦思。床边有简易书架。可放一些闲书。

有书房,都是想看的书。可凌乱,但随时找得到。

民以食为天。最重要的当然是厨房。厨房中式的。真正的中式菜特别是锅巴应该是用土灶铁锅糙米泉水烧出来的。烟囱延伸到小院。

卫生间西式的。中式茅坑,没法忍受。厕所要内设一个简易书架。“厕上,马上,枕上”,寒舍主人不是东坡先生,但也喜在厕上看书。浴缸亦西式的。中式澡盆,没法享受。躺浴缸而远眺江湖。缸者,江也,室内之缸与室外之湖,遥相呼应。

向阳后院当为最爱。院内植一棵百年金桂,三秋飘香。植一株桃花,桃美,且辟邪。墙角有“一竿两竿修竹,三点五点梅花”。墙边兰花可种多丛。水边有金银花,藤状,攀延岩石之上,白色小花香味婉约。还要有一点地方种菜。豇豆、黄瓜、辣椒、冬瓜、大蒜、月亮豆。每样几棵,甚至就一棵。院内如合适,可养几只鸡雏。

想象正酣,《爱疯》声叮咚响起。大梦初醒,继续蛰伏于都市鸟笼。

今宵灯谜

贾树森

胸部电击

(医疗机构)

昨日谜面:善观天象

(卷帘格,广电新品简称)

谜底:星阅会(注:按格法,须逆读作“会阅星”。星,星象)

喝啥汤

周华诚

在台儿庄,住古城客栈。晨起吃早饭,老板娘用热水瓶装了一壶东西,嘴里招呼着:“来来来,喝一碗汤。”

我很好奇:“这是啥汤?”

老板娘点头:“啥汤。”

绕来绕去,敢情这东西本名就叫“啥汤”啊!老板娘把这“啥汤”从热水壶里倒出来,但见黑乎乎、黏乎乎一大碗如粥似汤的羹,飘荡着诱人的奇香,喝一口,真的是鲜美至极。

这就是“天下第一汤”——徐州啥汤。本来,徐州归江苏,台儿庄是山东的,但台儿庄距徐州只有三十公里,是徐州的北大门,两地方言风俗饮食都很相近,台儿庄百姓早上也喜欢喝“啥汤”。

徐州是南北融汇之地,徐州人的性格里,既有北方的豪爽大气,又有南方的精致秀婉。这啥汤也是如此,用老母鸡、猪肋骨、麦仁及各种作料煮上十几个小时,加上淀粉勾芡,熬得浓稠。起锅前,再打两只鸡蛋,汤里便浮起一丝丝蛋花。吃时按各人口味,在碗中放香菜、麻油。徐州的老百姓,每天早晨都要喝啥汤,熙熙攘攘,人声鼎沸,坐的站的蹲的,店里店外都有,喝出一片“呼啦”声,实在是一幅生活静好的温暖画面。

啥汤与胡辣汤有些相似。全国不少地方都有胡辣汤,鼻祖却是在河南。河南的胡辣汤,是用骨头汤作底料,加上胡椒粉和辣椒粉,又香又辣。郑州街头,每天早上有很多卖胡辣汤的小摊,一碗热汤,配上油饼包子油条,喝得人满脑门流汗。

西安的胡辣汤分为两种,一种是河南人做的,也叫肉丁胡辣汤;另一种是当地回族同胞做的,称之为肉丸胡辣汤。河南胡辣汤比后者简单,肉丸胡辣汤却只在西安有。那次在西安,我独自到居民区里吃早餐。小巷里,随处可见一口口大锅,散发出肉汤的香味,有的老板还用陕西话吆喝着:“胡辣汤啦!热馍啦!”那大锅里,是煮得冒泡的黑乎乎的稠汤,用木勺一舀,汤拉起长长的线条。这胡辣汤里面的菜料很杂,几乎每一家卖胡辣汤的,用的菜都各不相同,一百家胡辣汤里就有一百种菜的配料。这就是陕西人的风情,西安人的生活。

有一次出差路过浙西龙游县,一早被当地朋友唤去吃早餐,也是喝“胡辣汤”。街边小店门外有一口大锅,一锅清水煮沸,老板拿起一大块猪油皮,沿汤上部的锅面刷了一圈,接着用勺子舀了一勺白米浆,均匀且极薄地洒在锅内四周。不过一二秒钟,锅中已遍布一圈白浆了。紧接着,浆已烘干,她又拎起锅铲,迅即地一片片铲入沸汤中——只见一朵朵小筒状在汤中悠游,不一会儿,加入若干调料,便可起锅。

这道“南派胡辣汤”,跟北派胡辣汤完全不同,北派芡浓、色深、味重,这南派胡辣汤入口润滑,清香细腻,可谓一方水土养育一方人,一方人的性格决定一方小吃。这道汤,实际上是福州小吃“锅边糊”的做法。南北不同风格的胡辣汤,也体现了南人和北人在性格上的差异。

杭州有一道与胡辣汤相似的羹,相当著名,叫“宋嫂鱼羹”。其主料是鳜鱼,蒸熟剔去皮骨,加上火腿丝、香菇竹笋末,用鸡汤烹煮而成,最后撮上几粒绿葱撒于表面,颜色悦目。这道羹,清淡鲜嫩,润滑可口,味似蟹羹,故又称“赛蟹羹”。虽然宋嫂鱼羹是正餐菜肴,啥汤、胡辣汤是早餐小吃,二者不可相提并论,但从制法和成品来看,却是近似的。所不同的是,地域的差异使得二者承载的地方文化大相径庭。宋嫂鱼羹属于文人菜,走的是精细、雅致那一路,而啥汤、胡辣汤不管怎么说,都是地道的民间风味,每一滴都充盈着令人感动的烟火气息。

七夕会 美食情怀