

南翔,我人生旅途上的第一个驿站。上世纪 60 年代末 70 年代初,我曾在位于那里的益民食品一厂罐头车间工作过,度过了一段难忘的青葱岁月。

最早听到南翔这个地名,是小时候楼上一位家庭主妇去南翔参加修筑铁路工程,当年曾有上万名家庭主妇支援南翔铁路建设。后来到南翔工作后,第一个念头就是要坐火车去上班了,但南翔站离镇很远,偶尔坐一次过过瘾,出行靠的是北嘉线。在共和新路中山北路的北区汽车站坐长途车,半个多小时就能到南翔,再走十来分钟就到坐落在沪宜公路旁的车间。

车间周围是成片的农田。春天满眼油菜花,夏天听蛙声一片,秋天风吹稻浪香,充满了田园情趣。最幸运的是车间与江南名园古猗园为邻,又平添了许多雅趣。那时除了节假日,古猗园的游客很少,高堂秀亭、水榭曲廊、石径竹林,宁静而深邃。在这样的氛围中探古问胜是最适宜了。晨雾夕辉、春风秋雨中品读名园,能感受不同的意境。那时住集体宿舍,就买了张公园月票,工余还在园内一角的单杠、双杠上锻炼身体。记得还有一副石担,肌肉强健的小伙子当杠铃举。如今古猗园几经扩展,已难辨当年的模样了,看到缺角亭、梅花厅

中西医治“震颤”疗效好

王炜为

54 岁的袁先生是一位国企办公室文员。近日他觉得四肢震颤,动作笨拙,写字时字越写越小,走路时小步前冲、容易跌倒,翻身和穿脱衣服均需家人帮助。去医院被诊断为帕金森病,开始服用美多巴时症状的确明显缓解,但随着病情的发展,震颤和僵硬却不似开始服药时改善那么明显,并且还出现了失眠、便秘等副作用。患者至我院神经内科就诊,我给出了在原美多巴剂量不变的条件下配合中药汤剂的治疗方案,经过两个多月的调理,患者不仅震颤和周身僵硬逐步减轻,失眠和便秘也得到了极大的改善,逐步一调整治疗方案,随访至今患者症情未再加重。

帕金森病是中老年人常见的神经系统变性疾病之一。目前认为帕金森病本身不会明显缩短患者寿命,但疾病严重限制患者的活动能力。

帕金森病通常起病隐袭,不易被患者本人及家属注重发现,临床上主要表现为四大症状:肢体颤抖(静止性震颤)、肌肉僵硬(肌张力增高)、运动障碍(运动迟缓)、姿势平衡异常(步态踉跄、容易跌倒)。除了这四大主要表现外,帕金森病患者还可出现面具脸(表情呆板)、睡眠障碍、抑郁焦虑,流涎甚至吞咽困难,全身皮肤尤其是面部易

今宵打盹

陈汉臣

剖腹产

(商家品牌)

昨日谜面:千金市骨岂为骨乎

(影片)

谜底:《索马里真相》(注:别解为“求索马里面东西的真相”)

和石舫,又找回了曾经拥有过的雅趣。

初次看到南翔小笼,是在城隍庙豫园商场。但第一次品尝却是在南翔饭店。不像现在南翔镇上满街都是小笼包子,那吃小笼要上南翔饭店。一两根票 3 角钱一笼,每笼 10 个,皮薄汁鲜、肉嫩馅丰,形如荸荠,晶莹剔透。遵循“一口开天窗,二口喝汤,三口吃光”的要诀,完成了首次品尝小笼的流程。吃了几次,整套动作就驾轻就熟了。以后请客人品尝小笼,总要把此要诀反复交代。

与不少城镇一样,南翔镇上也有一座“香花桥”,坐落在解放街上,北堍与商业老街人民街相交,构成了南翔镇最繁华的区域。中秋节前,我们这些青工纷纷上那里选购各色月饼,一下子把柜台里的月饼扫去大半。走马塘、横沥河流经古镇,桥畔形成了不少集市,当时叫“自由市场”。在什么都要凭票的年代,“自由市场”特别受到工友们的青睐。周末赶早去生产街、民主街口的桥畔,一番讨价还价后,拎回了老母鸡和毛豆等时蔬,下班带回市区,常会引来邻居羡慕的眼光。

镇上当时有座竹棚搭建的影剧院,是我们文化生活唯一的去处。在那里看过朝鲜的《卖花姑娘》、阿尔巴尼亚的《第八个是

暑假,不妨给孩子补补“亲情课”

假期即将到来,各种补习班的广告满天飞,暑假给孩子补什么课呢?有不少家长早早地就为孩子操起心来。应当说,暑假时间较长,利用点时间对孩子的文化补课进行补缺补差也未尝不可。但问题在于,这不是孩子们暑假最需要的。因为经过一个学期的学习,孩子们身心疲惫,很有必要利用暑假放松心情,调整状态。

有调查显示:独生子女女性业余时间与同学玩的时间最长,占百分之五十,与父母玩的时间最短,只占到百分之五,而自己一个人玩的时间占百分之四十。这表明,孩子们缺少亲情的温暖与关爱。暑假正是孩子们与家人,尤其是父母加深亲情的好时机。孩子们最需要补的是“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

铜像》、前南斯拉夫的《桥》,《桥》的插曲《啊,朋友再见》曾流行一时。那时上映的电影实在少,我们连新闻纪录片也不放过,比如西哈努克亲王来访问的纪录片。镇上有个卫生院,虽说是卫生院,但基本科室和设施都有,一些高年资医生的医术还很高。那些年我的牙病频发,去口腔科治疗过好几次。两位牙医一胖一瘦,胖的是王医生,瘦的是葛医生。我几颗深龋的牙,经他们精心修补后一直用到现在。南翔当年就已经是闻名全国的卫生镇,卫生院常有人下厂开展防疫工作。

一直听说附近有一个神秘而美丽的黄家花园。一个周日,我们兴冲冲去那里探秘。在铁路南翔编组站南面,终于发现了一个废弃的花园。翻墙而入,恍如来到了世外桃源:林木葱茏,水波粼粼,西洋风格的别墅掩映在鲜花绿树中……南翔附近竟有这样一个深藏不露、人迹罕至、梦幻般的花园,让人惊叹不已。不知这个建于 1928 年的私家花园,现在怎样了。

如今再到南翔,熙来攘往,眼花缭乱,更使我想起了当年的情景。那时的南翔,是我生命中的一首“田园诗”,自然、清新而富有韵味。

有人用高倍摄像机摄录马儿奔跑时的步态,发现马儿与其他四足动物的步态有明显的差别。一般四足动物奔跑起来,前面两足一般同时落地,而马儿不是,它的前面两足落地总会存在一个时间差,同时,它的后面两足与前面两足也存在着延迟的时间差。也就是说,马跑再快也不“飞”,不管跑得多快,它的四个足落地的

马跑再快也不“飞”

黄小平

马是世界上最善跑的动物,它不仅跑得快,而且奔跑中很少会摔倒。在形容马奔跑时,我们总爱用“飞奔”这个词,其实,不管马儿跑得多快,它都没有“飞”起来,因为它始终保持有一条腿不离开大地。

有人用高倍摄像机摄录马儿奔跑时的步态,发现马儿与其他四足动物的步态有明显的差别。一般四足动物奔跑起来,前面两足一般同时落地,而马儿不是,它的前面两足落地总会存在一个时间差,同时,它的后面两足与前面两足也存在着延迟的时间差。也就是说,马跑再快也不“飞”,不管跑得多快,它的四个足落地的

新民晚报

2012 年 5 月 19 日
星期六

E-mail:peil@wxjt.com.cn
24小时读者热线:962288

健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

铜像》、前南斯拉夫的《桥》,《桥》的插曲《啊,朋友再见》曾流行一时。那时上映的电影实在少,我们连新闻纪录片也不放过,比如西哈努克亲王来访问的纪录片。镇上有个卫生院,虽说是卫生院,但基本科室和设施都有,一些高年资医生的医术还很高。那些年我的牙病频发,去口腔科治疗过好几次。两位牙医一胖一瘦,胖的是王医生,瘦的是葛医生。我几颗深龋的牙,经他们精心修补后一直用到现在。南翔当年就已经是闻名全国的卫生镇,卫生院常有人下厂开展防疫工作。

一直听说附近有一个神秘而美丽的黄家花园。一个周日,我们兴冲冲去那里探秘。在铁路南翔编组站南面,终于发现了一个废弃的花园。翻墙而入,恍如来到了世外桃源:林木葱茏,水波粼粼,西洋风格的别墅掩映在鲜花绿树中……南翔附近竟有这样一个深藏不露、人迹罕至、梦幻般的花园,让人惊叹不已。不知这个建于 1928 年的私家花园,现在怎样了。

如今再到南翔,熙来攘往,眼花缭乱,更使我想起了当年的情景。那时的南翔,是我生命中的一首“田园诗”,自然、清新而富有韵味。

有人用高倍摄像机摄录马儿奔跑时的步态,发现马儿与其他四足动物的步态有明显的差别。一般四足动物奔跑起来,前面两足一般同时落地,而马儿不是,它的前面两足落地总会存在一个时间差,同时,它的后面两足与前面两足也存在着延迟的时间差。也就是说,马跑再快也不“飞”,不管跑得多快,它的四个足落地的

马跑再快也不“飞”

黄小平

马是世界上最善跑的动物,它不仅跑得快,而且奔跑中很少会摔倒。在形容马奔跑时,我们总爱用“飞奔”这个词,其实,不管马儿跑得多快,它都没有“飞”起来,因为它始终保持有一条腿不离开大地。

有人用高倍摄像机摄录马儿奔跑时的步态,发现马儿与其他四足动物的步态有明显的差别。一般四足动物奔跑起来,前面两足一般同时落地,而马儿不是,它的前面两足落地总会存在一个时间差,同时,它的后面两足与前面两足也存在着延迟的时间差。也就是说,马跑再快也不“飞”,不管跑得多快,它的四个足落地的

马跑再快也不“飞”

黄小平

马是世界上最善跑的动物,它不仅跑得快,而且奔跑中很少会摔倒。在形容马奔跑时,我们总爱用“飞奔”这个词,其实,不管马儿跑得多快,它都没有“飞”起来,因为它始终保持有一条腿不离开大地。

有人用高倍摄像机摄录马儿奔跑时的步态,发现马儿与其他四足动物的步态有明显的差别。一般四足动物奔跑起来,前面两足一般同时落地,而马儿不是,它的前面两足落地总会存在一个时间差,同时,它的后面两足与前面两足也存在着延迟的时间差。也就是说,马跑再快也不“飞”,不管跑得多快,它的四个足落地的

马跑再快也不“飞”

黄小平

马是世界上最善跑的动物,它不仅跑得快,而且奔跑中很少会摔倒。在形容马奔跑时,我们总爱用“飞奔”这个词,其实,不管马儿跑得多快,它都没有“飞”起来,因为它始终保持有一条腿不离开大地。

有人用高倍摄像机摄录马儿奔跑时的步态,发现马儿与其他四足动物的步态有明显的差别。一般四足动物奔跑起来,前面两足一般同时落地,而马儿不是,它的前面两足落地总会存在一个时间差,同时,它的后面两足与前面两足也存在着延迟的时间差。也就是说,马跑再快也不“飞”,不管跑得多快,它的四个足落地的

暑假即将到来,各种补习班的广告满天飞,暑假给孩子补什么课呢?有不少家长早早地就为孩子操起心来。应当说,暑假时间较长,利用点时间对孩子的文化补课进行补缺补差也未尝不可。但问题在于,这不是孩子们暑假最需要的。因为经过一个学期的学习,孩子们身心疲惫,很有必要利用暑假放松心情,调整状态。

有调查显示:独生子女女性业余时间与同学玩的时间最长,占百分之五十,与父母玩的时间最短,只占到百分之五,而自己一个人玩的时间占百分之四十。这表明,孩子们缺少亲情的温暖与关爱。暑假正是孩子们与家人,尤其是父母加深亲情的

好时机。孩子们最需要补的是“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?

成才先成人。暑假里家长可以让孩子循序渐进地做些力所能及的家务,或者把他们带到自己劳动的场合让他们体验劳动的艰辛,让他们体会到父母的不易和养育的恩情。暑假,孩子学习相对轻松,是补“亲情课”的最佳时期。因此,为了孩子的全面发展,暑假不妨给孩子补补“亲情课”。

亲情是人最重要的感情,孩子的心理健康离不开亲情教育。如果孩子缺少亲情,情感就会“荒漠化”,心理就会失衡。任其发展,性格就会变得内向、自私、冷漠,甚至自卑、孤僻、偏执。如此一来,长大后如何融入社会?



玩笑只当它玩笑

(牛博士对马姐说)

戴逸如文并图

无所谓啦,真的,我真的认为与杜甫开开心玩笑应该不划进禁区。而且,假如你熟悉杜甫的作品和他的生平的话,那你会相信,杜甫必会欣喜于以他为主角的现代玩笑。杜甫不是个缺乏幽默感的人。很多人把皱着眉头、仰天长叹当作杜甫的全部,实在是天大的误会。你有没有过情绪失控的时候?假如称你为歇斯底里分子,你岂不冤死?

文字诡异、画风怪诞的派洛姆勃喜欢搞自己插画的小说。他的第一本插画小说,居然是拿时尚界“老佛爷”卡尔·拉格斐尔德开涮。文含嘲讽,画面搞怪,把“老佛爷”画进了棺材,虚拟了他的葬礼。此书一面世即风靡时尚圈,抢购一空。也没见“老佛爷”勃然大怒。

说对了,若有机会我也会逗逗历代大师的,必会很爽,很有趣,会撞击出闪闪火星。至于你举的例子,那不是玩笑是恶搞,的确恶俗不堪。不过请放一百个心,即使这样也不会脏了杜甫,只会裸露出恶搞者猥琐的灵魂。

鲫鱼在淮安为何叫朝鱼

野泉

鲫鱼是广受大众青睐的一种鱼。它可以做鱼汤,然而,在淮安,人们对鲫鱼,却不叫鲫鱼,而叫朝鱼。

之所以这么叫,那得从明朝说起。相传公元 1519 年,宁王在江西,学着朱棣,要夺侄儿的皇位,造反了,明武宗“御驾亲征”。他沿运河而下,行至淮安府山阳县的一清江浦地方,就在城外的水塘里钓鱼。明武宗钓上来的鱼是清一色的鲫鱼。明武宗看鱼那么容易上钩,很是得意,就放开来吃,又把钓的鱼分赏给文武官员。得了鱼的官员非常自豪,用金银绸缎来答谢皇帝的厚爱。那时的淮安十分繁华。居住在这里的豪绅巨贾都眼红了,他们绞尽脑汁攀龙邀宠,也去乞求皇帝赏鱼。许多人通过关系从明武宗那儿弄到一鳞半尾,便招摇过市,养在门口的水缸里炫耀,说这是朝廷赏赐的“朝鱼”。当然,朝鱼之名因明武宗而传,更因当时繁华的淮安人要面子而传。不过,因替尊者讳的原因,还有一件事却一直隐着。待宁王造反镇压后,明武宗在返回京城途中,又过清江浦,又到城外水塘游玩。一日与几名小太监登船捕鱼,见一尾红鲤鱼,武宗皇帝在捕鱼的慌忙中跌入水里。此时是 11 月的光景,淮安的天气已经比较寒冷,武宗皇帝哪受得了,遂大病,急忙返京,一月后,驾崩。现在淮安市的楚秀园内仍有一“跃龙池”,据传即为当年武宗落水处。

比慢,从容一些,闲淡几分,调下素琴,阅番金经,下几盘棋,多散散步,别让喧嚣乱耳,别让杂事劳心,让心休息一下,别让它眼得那么紧张难宁。记得黑格尔在柏林大学的开讲辞中说“世界精神太忙碌于现实,太驰骛于外界,而不遑回到内心,转回自身,以徜徉自怡于自己原有的家园中。”

有意识地先向左,再向右各转动 30 次以上。转动中同样要做到“极目”,即看到最左边或最右边的树木、风景或建筑物;

“三目”即上下眨目。“眨目”,其实就是让双眼同时一睁一闭 30 次以上。做“三目操”时,身体站立,昂首挺胸,双手撑腰。操毕,再闭上双眼,用双手的姆指外侧贴住眼皮同时轻轻地按压眼球 30 次以上。到此,“三目操”便全部做完了。做一次“三目操”,就等于给你的整个眼部神经系统按摩了一遍。每次做完“三目操”,你都会有一种眼睛轻松、舒适、明目的感觉,长期坚持,一定会让你的眼睛更亮丽,不信试试瞧!

夜光杯