



舍不得删的短信

谁的手机里没存着几条舍不得删的短信呢?独乐乐,与人乐乐,孰乐?快拿来与大家分享吧。移动用户可发送短信(免费)到08787123,联通用户到1678123,小灵通用户到16787123。

130****7558 歌唱家开演唱会时掌声经久不息,歌唱家激动地说:“大家可以对我提出更高的要求!”观众:“你能不能再靠边站些,让我看到每一位伴舞小姐!”

136****0426 考试中,学生:这种考试太无聊了,谁能做到看鸟题识鸟?教授:你是哪个班的,叫什么名字?学生把裤管往上一提:你猜啊!

131****3870 “我妻子每次进动物园都会对着笼子里的动物流泪。”“她真是富有爱心。”“她不能容忍那么多的漂亮毛皮毫无意义地呆在笼子里。”

139****2896 父亲对在外惹事生非的儿子说:为人处世,进一步狂风暴雨,退一步风平浪静。儿子问:我不进不退会怎样?父亲大怒:你问气象台去!

130****5357 顾客:老板,你们这附近有钻井队吗?老板:问这个做什么?顾客:想请他们来钻钻,看包子馅在什么地方。

135****3637 法官问被告:在你偷东西时,你难道一点也不替自己的妻子和女儿想想吗?被告:天地良心,我想过的,但是那个商店里只有男人衣服呀!

130****9958 一位女士汽车熄火,后面的男士耐不住性子,猛按喇叭,女士下了车,走向那猛按喇叭的男士:您可不可以帮我发动车子,我来帮你按喇叭!

137****4482 太太逼着丈夫去听音乐会,演奏了一半,太太捅捅丈夫:你看,真不像话!那人竟然睡着了!丈夫抱怨说:你把我弄醒,就为了告诉我这句话?

137****6210 哈利:你的妻子最近瘦了不少,她有什么减肥良方?杰克:这应该归功于绝妙的中国餐具!整整一个月,她都只用中国筷子喝鸡汤!

139****7269 托蒂想订制一个语音信箱。接线员让他在电话上拨“10”,过了一会儿,托蒂一头雾水地说:怎么办?我的电话机上最大的数字是9!

131****7711 一骑士载着女友飞车,不久一辆警车跟上,骑士加速,警察也加速,最后警察追上骑士,说:我只是想告诉你,你把女友摔在刚才转弯的地方了。

139****0368 大明剥洋葱被辣得直流泪,他打电话问老婆有啥好办法,老婆:在水里剥。晚上,大明对老婆说:你这个办法挺灵,唯一缺点是要常换气。

135****3932 刚毕业的儿子把父亲医了十年都没医好的那个病人治好了!父亲破口大骂:混蛋!你也不想,你这些年读医学院的学费怎么来的!



季节提示

8月28日 七月初九 FRIDAY

在“秋老虎”的天气里,人们容易放松对寒凉的警惕性,特别是在夜晚,可能上半夜时还是闷热难当,但下半夜或凌晨时就有可能转凉,因此,早晚要注意加衣,不要赤膊露体,防止受寒。

8月29日 七月初十 SATURDAY

秋季是冠心病并发心力衰竭的高发季节,着凉感冒、血压波动、饮食不当是三大主要诱因。初秋护“心”要注意避免以上诱因,坚持服药,出现心脏不适应及时就医。

8月30日 七月十一 SUNDAY

秋天是锻炼的好季节,但因人体阳气此时正处于收敛内养阶段,故运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,每次运动前一定要注意做好充分的准备活动。

8月31日 七月十二 MONDAY

我国很早以前就有人倡导“薄衣御寒”养生法,明确指出“薄衣之法,当从秋习之”。要正确领悟和操作“薄衣御寒”,不要气温稍有下降就立马添衣加裤,把自己穿得严严实实;而应该尽可能地晚一点增衣,能穿短袖衬衫,尽量不要穿长袖;能穿单衣,尽量不加大外套。

9月1日 七月十三 TUESDAY

进入秋季,高血压、糖尿病、冠心病患者不要跟风“贴秋膘”,饮食还应坚持以清淡为主,尽量别吃辛辣、高盐食物,避免三餐过饱;及时补充水分,每天喝1500至2000毫升白开水。但心衰患者要限制饮水量,以免饮水过多增加心脏负担,加重病情。

9月2日 七月十四 WEDNESDAY

初秋,是冰箱病的高发季节。不少人因为直接食用从冰箱里取出的饮料和食物,频频引发肠胃炎等急性病。因此,入秋后要格外注意饮食卫生,可推行“早饭一碗粥,晚饭一碗汤”,同时,大鱼大肉等容易上火的食物尽量少吃,饮食结构以清淡为主。

9月3日 七月十五 THURSDAY

初秋之时,宜洗浴药。药浴不仅可以促进血液循环,让人体及早适应温度变化的刺激,进一步提高耐受能力,而且还可驱除体内残留的暑气。现在常用的保健药浴有温泉硫磺浴、香茅草浴、艾叶浴、当归浴、川芎浴、红花浴、薄荷浴、藿香浴、紫苏浴等许多种类。(向红)

特别企划

暑假,孩子跟家长时间多了,穿的衣服少了,突然间凸起的小乳房着实让家长吃惊不小,到医院检查,结果听到了一个不愿意听到的词——性早熟。

女儿咋突然“长大”?

□ 本报记者 王凯 本报通讯员 王怀莲

从0.5%上升到1.3%左右,而且还有不断上升的趋势。

核桃粉竟然是元凶

一个五岁小女孩,近几个月来小乳房不知不觉地鼓起来了,而且里面还有硬块,不能碰,一碰就痛,在家长带领下到医院检查,结果问来问去发现,原来是奶奶心疼孙女,经常把自己吃



每周都能遇到3-5个

8月23日,齐鲁儿童医院小儿妇科门诊前,在家长陪伴下来就诊的小患者,又排起了长队,一个四岁的小女孩,半依在妈妈的怀里,接受医生的问诊——

四岁的女孩,乳房像小苹果一样大小,乳头颜色也开始变深,甚至偶尔还出现下身流血。尽管症状明显,但经过询问饮食、服药、接触物品等情况,都一一排除,没能找到直接病因,一家人只好怀着种种不解离开。没想到回去后不久,妈妈打来电话,说发现自己放在床头的一板避孕药片全没了,再问孩子才承认是她偷吃了。

“性早熟的孩子是比前几年多了,每周都能遇到3-5个。”据齐鲁儿童医院小儿妇科副主任医师牟青慧介绍,近年来儿童性早熟的发生率提高不少,且绝大多数是假性的,主要是受外源性雌激素、孕激素影响。内源性的虽然较少,且一般在1-2岁以内发生,但家长如果发现,就一定要到医院检查,以排除脑部病变。

在牟青慧遇到的病号中,最小的仅有四个月,小女孩,下身经常出现假月经,进一步检查发现,脑垂体偏大,有下丘脑错构瘤,引起发育异常,被确诊为内源性性早熟,必须手术治疗。

据济南市儿童保健所主治医师冯冰介绍,一般临床上,女孩在8岁以前,男孩在10岁以前开始出现第二性征发育,就属于性早熟。近年来,随着经济、营养条件的改善,儿童生长和青春发育的年龄有所提前,性早熟的发病率已经

的核桃粉冲了给孙女喝,没想到里面有专门对中老年人添加的雌激素,使孩子成了受害者。

“谁也不想核桃粉竟然是元凶!”据牟青慧近年来的临床观察,造成儿童性早熟的原因很多,但饮食、生活方式是最主要的原因。一个女孩好吃肉食,形体较胖,出现性早熟症状,来医院,经医生询问得知,孩子爱吃快餐,妈妈平均每周带她去一次,病因锁定在了鸡肉、虾、蟹等快速催熟的食品上,这些食物中的一些激素,比如雌激素、促生长激素,还有各种抗生素、食物添加剂、催熟蔬菜水果中的各种催熟剂等,都会不同程度造成儿童性早熟。按医生的建议,切断了摄入,几个月后,性早熟症状就自然消失。

问题往往出在家长给孩子乱补上!据冯冰统计,很多患儿都有服用“补品”的经历,营养不平衡,普遍蛋白质摄入比例高,甚至不吃蔬菜、面食。毛蛋、蚕蛹等原来认为是大补的东西,尤其一些在市场上宣传的保健品,如牛初乳蛋白粉、核桃粉、蜂王浆等雌激素含量非常高,会导致孩子性早熟。还有一些患儿是通过跟母亲每天的亲吻、哺乳、面部手部接触等,间接误食、吸收化妆品、丰乳产品中的雌性激素,出现性早熟症状。

“身高最多只能增加10厘米!”

发现、治疗越早越好,尤其对一些外源性因素造成的性早熟,切断诱因,即可以跟正常孩子一样健康成长;而对于发现晚的孩子,最大的危

餐桌学问

说卤

□ 朱轶

“卤”是南方说法,北京常称之为“酱”。其实酱即是卤,卤即是酱。照常理言之,曰“用卤焖烧”或“用酱熬炖”都显得笨拙且不能完全表达这种烹饪技法的意思,于是干脆都来个名词作动词使用,卤之、酱之,皆明其义。

然而哪怕是一个简单的卤字,所表达的具体手段也不尽一样。譬如说卤蛋,卤水一锅,煮蛋数个,徐徐加热,至深厚入味,即可大快朵颐。多数的食材须半熟或全熟后方可下卤水,尤其是肉食——道理是这样的,生肉含水量相对较少,一旦加热,卤水中的盐分将大量渗入其中,口味太咸,且生肉带有血污,多少会污染到这锅卤水。一锅好的卤水不应该有如下的缺陷,譬如吃完口渴燥热,肠胃坠胀等等,基本上是盐酱过多、麻辣过量所致。

虽是最简单的烹饪方式之一,卤的关键在于调配好各种卤汁。著名的潮州卤水,是南派卤菜的始祖,长江以南各省市的卤法大同小异,多少都与之类似。内容不外乎是糖盐酱油,大小茴香,豆蔻砂仁,陈皮桂皮,沙姜甘草,乃至花椒胡椒,然而用法用量则极其讲究,千变万化。

不同于传统,最近武汉人把海鲜也给卤了。曰“油浸大虾”,将配方不明的香料投入热油,制成“卤油”,烧至120度大火改小火,放入两寸大虾后,关火,加盖,待其凉透,其味也入透,捞出沥去浮油上桌——其虾壳肉易于分离,虾肉弹性十足,鲜辣适口。

心理调频

有数据显示,8月份因“厌学症”到心理咨询机构进行心理治疗的青少年数量比7月份上升了约三成,而其中有80%以上的学生都对开学有着不同程度的焦虑甚至恐惧。

“开学病”需要“心药”治

□ 本报记者 卞文超

名)开学后就要升入初三,她把整个暑假做做最后的放松。开学临近,陈琛的父亲开始提醒女儿,新学期学习一定要进入全班前十名,否则不能顺利升入重点高中。对于陈琛把作业推到开学的时候才做的行为,陈爸爸非常不满。但让他更担心的是,陈琛忽然出现了肚子疼的毛病。通过细心观察发现,只要一谈学习,之后不久陈琛就脸色发白,感到腹部疼痛。



小学生:
玩“疯”了,不想上学

案例:山师附小四年级学生齐航(化名)刚放假的时候很开心,每天在家玩游戏,饿了就吃,累了就睡,还和小朋友出去玩滑板。齐航的母亲陈女士发现,临近开学的两周,孩子脾气见长,变得特别急躁,动不动就发脾气。假期的时候还和父母聊聊天,现在也不聊了,有时候闷在屋里不出来。齐航的表现让陈女士很担心。山东心理咨询网心理咨询师孙占新说:“对这种情况,家长不能简单生硬地把孩子从‘壳’里拽出来,而应在开学前几天,模拟一下正常的学习生活,从生活内容到作息时间,都作出相应的调整。如果孩子一时无法习惯,家长应以适度监督,让孩子有节制地玩耍,让他们尽快地把心理状态调整到学习上来,以适应即将到来的新学期的生活和学习。”

孙占新建议,对小学生家长而言,孩子新学期的课程,需要的课程用具等,家长要了如指掌。比如新学期快到了,孩子上体育课要穿什么衣服,美术课要用什么画笔,家长要进行了解,可以适当添置新的学习用具,让孩子直观地感受学习的乐趣。

中学生:
别被“新学期,新目标”吓怕

案例:在北京某中学就读的女生陈琛(化

“爸爸妈妈一提上学,肚子就有反应,或者老师一说考试,肚子也有反应,作业一多也有反应,我们把这个认为是心理投射式的神经痛感。”孙欲晓说,“这种心理投射式的神经痛感,多数是因为孩子患上了开学恐惧症。”

他建议,家长要关心孩子细微的心理变化,经常和孩子沟通,了解孩子的想法并适当引导。展望新学期要注意孩子心理尚不成熟的特点,注意提出的要求不宜过高,以免超出孩子的能力限度而使其心理受挫。

大学生:
扔掉偏见,结交新朋友

案例:来自临沂的小栗(化名)在北京某211工程大学就读,开学就要升入大学二年级。虽然已经过去一年,但他对大学生活仍不适应。原本是班里佼佼者的小栗,发现大学里

害则是最终身高的损失。

据冯冰介绍,一个六岁的女孩,因各种原因在发现症状后1年多才来正规医院就诊,结果乳房发育已临近青春前期,身高却只有1.35米,卵巢发育也已经接近成熟,骨骺即将闭合……家长听到“身高最多只能增加10厘米!”的结果,后悔得眼泪接着就流出来……

卵巢发育有一定规律性,女性一生几个卵子是一定的,生育能力只有三四十岁,卵巢过早开始发育,排卵,以后卵巢会有早衰的问题。青春前期一旦全面启动,就很难拦截住,尽管目前能通过医学手段快速拔身高,但成年后的远期影响尚不明确,家长也顾虑重重。

让孩子吃得越杂越好

均衡饮食才是保证孩子健康成长的关键。牟青慧建议,家长应让孩子多吃蛋白质,少吃脂肪和糖类丰富的食品,避免高糖、高脂肪、高热量的饮食,只要安排好孩子一日三餐的均衡饮食,合理搭配,尽可能多样化,越杂越好,什么食物都适量吃,就能保证孩子生长发育所需要的各种营养的供给,完全没有任何必要刻意吃哪种食品,补哪种东西,更无需再去“进补”,甚至会补出病来。再就是少吃合成饲料养殖的肉类。蛋白质是孩子成长必须的,但也不能吃太多。

“性早熟的患儿中,肥胖的孩子明显比瘦小的孩子比例高的群体特征,恰恰证明了这一点。”冯冰认为。

闻咖啡

很多人喜欢在熬夜时喝咖啡以保持头脑清醒,但是咖啡会降低人体内B族维生素的含量,这些维生素本来是可以弥补熬夜对身体的损伤的。如果你很依赖咖啡的功效,不妨在书桌上放一把咖啡豆,闻到咖啡的醇香,也可以起到一定的提神效果。

拍打自己

困意袭来时,请你站起来,拍打全身。如果实在没有空儿站起来,那就拍打一下脑袋和颈部。拍击法是中医推拿手法之一,具有促进气血运行、消除肌肉疲劳和解痉镇痛等作用。最有效的拍打法是用空拳或特制软棒敲击肢体,拍打哪里都可以,力度不需要太大。这个方法可以帮助你活血血液,清醒头脑。

喝点菊花茶

大家都知道菊花有“清肝明目,祛毒散火”之功效,在熬夜过程中或者之前、之后,可以经常性地泡菊花茶喝。也可以用晒干的菊花做成枕头,每日枕着它入睡,醒来时也会感觉目光清澈。另外,将泡过的绿茶茶包敷于双眼之上,能够缓解眼部疲劳引起的眼睛发痒。

用薏米护肤

经常熬夜的人大多面色晦暗,而且会出现

这样那样的皮肤问题。建议注重外貌的“夜猫族”们多吃一些薏米饭、薏米粥;还可以用薏米水洗脸……薏米有利于肌肤,《本草纲目》中就曾提及薏米“健脾益胃,补肺清热,祛风湿湿、养颜驻容、轻身延年”。薏米有非常好的排毒养颜的功效,可以作为熬夜之后的优质食物补充。

泡足抵御失眠

工作完成了,当你终于可以倒下睡觉的时候,可怕的是,你睡不着了……

《黄帝内经》记载:足部有身体各个器官的反射区,按摩双足就能疏通经络,使人健康。所以当失眠来临,不妨选择用热水泡脚,同时进行足部按摩的方式来放松心情,这会让你睡得更香甜。作专业按摩师,你可以告诉按摩师身体不适的具体情况,以便于更准确地取穴治疗,从而改善你的睡眠质量。

