



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。

138****7620 一名农大的学生寒假回家探亲,路过果园,见一果农在修剪果树,他想显摆自己的学问,就上前对那果农说:“大爷,像你这样修剪,这树要能结十个苹果,我就很惊讶啦!”老头半抬着看了他一眼说:“何止你惊讶,连我也惊讶,这是桃树!”

139****4706 幼儿园阿姨问小朋友们:“谁会自己过马路呀?”小朋友们争先恐后地喊:“我会!”阿姨说:“那好。小明,下课后到马路对面给阿姨买两个馅饼。”

139****7943 校长演讲时说:“知识是大海,学习知识就像拿把勺子,在大海里舀水一样。”突然人群中传来一个绝望的声音:“完了,我妈给我带的是叉子!”

134****7281 老师:“阿林,请你判断这道题的正误。”阿林:“我认为‘错误’。”老师:“为什么?”阿林:“因为小燕回答‘正确’,你没有让她坐下。”

132****5726 拜托不要叫他动脑子好不好——左脑全是水,右脑全是面粉,不动便罢了,一动全是浆糊!

139****9651 小男孩在祈祷:“上帝呀!请把美国首都移到纽约吧!”牧师好奇地问:“为何移到纽约?”男孩:“地理考试题问美国首都哪儿,我填了纽约。”

139****4050 自然常识课老师在给同学们讲解各种应急措施。老师:“如果你在野外碰到眼镜蛇,该怎么办?”一同学举手回答:“把它的眼镜打碎,然后逃走。”

135****9463 练跳伞右腿肌肉拉伤……到三楼上课,简直就是把右腿直着一阶一阶地往上提送。正走着,后面两女孩低声道:“还是大城市的学校比较正规,这要是在我们老家,患小儿麻痹的人根本不能上学!!”

135****0476 女:这学期我选了一门叫“应用心理学”的课!男:真的啊?那快来帮我分析一下我的心理吧。女:那还不行。男:为什么?女:因为我下学期才会选“变态心理学”这门课!

131****9016 博格是大学篮球队的主力,但他考试成绩总是不好。数学教授对博格说:你的球艺那么好,为什么考试却不行呢?博格:打球时有人配合,考试的时候没人合作!

131****1169 甲:博士后是什么意思?乙:你也不知道?是博士的老婆嘛!甲:为什么?乙:因为皇帝的老婆叫皇后,国王的老婆叫王后,博士的老婆当然叫博士后啊!



季节提示

1月29日 十二月十五 FRIDAY

饮水机是利用空气压力的原理工作的,在取水的同时,等量的空气就进入了饮水机的内部。即使是清洁的空气中也有4000个/平方米左右的细菌,经过一段时间的积累繁殖,细菌将达到一个惊人的数目。此时纯净水再纯净也是没有用的,会严重地危害人体的健康。春节期间,客人多,饮水机使用频繁,最好于节前给饮水机消毒。

1月30日 十二月十六 SATURDAY

有不少人,睡觉时喜欢“裸睡”,即尽量穿很少的衣服。但是冬季气温低,温差大,人在睡眠期间因机体抵抗力和对冷环境的适应能力降低,很容易患感冒,而穿上睡衣则起到一些保护身体的作用。

1月31日 十二月十七 SUNDAY

中医认为,年关焦虑症作为情志障碍,多因邪入少阳,胆的分泌功能失调,扰乱心神而出现焦虑诸症。中医以柴胡加龙骨牡蛎汤治疗年关焦虑症,有较好疗效。

2月1日 十二月十八 MONDAY

冬季里我们可以选一些温热活血的药材红花,当归,艾叶煎煮后泡脚,不但能够疏通经络,调理身体,也可以起到暖体驱寒的作用。

2月2日 十二月十九 TUESDAY

美国哥伦比亚大学医学中心在2010年初,发布了一个关于青少年熬夜的研究结果:过午夜才睡的青少年要比晚上10点前睡觉的人有较高的患抑郁症的危险,出现自杀念头的比例也较高,即使在寒假中,学生们也要记得早睡早起,才能“心神”好,学习成绩才能有所提高。

2月3日 十二月二十 WEDNESDAY

冬天,呼吸道疾病逐渐增多,最常见的症状便是咳嗽伴有痰液。有的人一咳嗽,就希望马上用药将咳嗽止住,其实这样做有的时候反而是有害的。止咳药的作用是阻止身体反射或要咳嗽的欲望,并非所有的咳嗽均需镇咳治疗。轻度咳嗽有利于排痰,一般不需要用镇咳药。

2月4日 十二月二十一 THURSDAY

气温较低时佩戴口罩出行,对于鼻炎、哮喘患者可起到很好的保暖效果,若赶上大雾天气,凝聚在空气中的粉尘、烟尘等有害颗粒较多,佩戴口罩也可以有效地将它们和人体隔离开,避免呼吸道疾病的发生。但佩戴的口罩要大小适中,以戴上后能罩住口、鼻和眼眶以下的大部分面积为宜,过大或过小都不合适。(向红)

特别企划

年关将至,人们的生活节奏也陡然加速,为写各种总结伏案不起,为拼业务量废寝忘食,为“联络感情”频频“赶场”,为办年货东奔西走。在越来越浓的“年味儿”笼罩下,被遗忘在角落里的健康问题只能以极端的方式发出抗议。

年关,莫把健康“关”在年外

□ 本报记者 陈巨慧 实习生 李 帅

高兴。一进“腊月门”,他就开始忙着办年货。小孙子爱吃香肠,做好了晾上;儿媳妇爱吃辣椒,买回来备着。这天,老李去超市,看到小米正在搞特价,但是限量购买,每次只能买5斤。“儿子可是最爱喝小米粥啊”,老李决定多买点让儿子带回去,于是在家与超市之间练起了“折返跑”,跑完第6趟后,心满意足的他却因心脏病复发住进了医院。

山东大学齐鲁医院副院长、老年病教授高



别让工作连累脆弱的颈椎

年终报表、述职报告、评优材料,还要给客户写贺卡,这让原本工作就不轻松的小王忙得焦头烂额。几天下来,小王不但觉得脖子疼,而且头晕、头疼、还有点恶心,手臂也麻木了。一番网上“自诊”后,小王才知道,自己赶上了年底颈椎病的大“井喷”。

山东中医药大学附属医院脊柱骨科副主任郝延科说,低着头的时候,肌肉处于一种屈曲状态配合颈椎使颈椎保持平衡。处于高度紧张状态的肌肉,时间长了,肌肉的弹性和力量就开始下降,它就开始罢工,这时主要靠脊柱自己来支撑,慢慢会引起颈椎骨和椎间盘的退行性变化,压迫神经和血管,最终导致颈椎病。

“马上就要过年了,大家工作都比较紧张,要保持适当的坐姿,把电脑的屏幕调到合适的位置。伏案工作不要超过一小时,就像在学校一样,四十五分钟就要有一次课间休息,这时可以活动一下脖子,也可以减轻眼睛的疲劳。”郝延科告诉记者,颈椎特别怕冷,聚餐多,人们的户外活动多,易受寒,尤其是饮酒后,人体的血液循环加速,使血管处于一种扩张的状态,一旦受凉,更容易引发颈椎病,因此要特别注意颈部的保暖。而且过度食用肥甘的食物,也会在体内引起一些血淤的症状,像脖子疼、手麻等,建议吃得清淡一些。

年,慢性病的“导火索”

想到孩子们就要回家过年了,老李就特别

海青说,“春节前后,是脑血管病、心肌梗塞等慢性非传染性疾病突发的高发期,劳累、精神紧张、无度地饮酒、抽烟、熬夜都是主要的诱因。过节时,亲戚、朋友相聚,打破了日常规律,人也比较激动,都容易引发心脑血管疾病。”

高海青说,慢性病的预防还是要靠平时的慢功夫,比如高血压、高血脂症、糖尿病的患者都要及时有针对性地进行干预,加强锻炼,控制饮食,保持一个良好的心态。特别是到节假日特别要注意饮食结构,少吃盐,肉类特别是腌制的肉类,多吃点水果、蔬菜和新鲜的鱼类等优质蛋白。吃宴席的时候,最好只吃六成饱。

应酬过多富贵病缠身

年前竟岗刚刚成为部门经理,孙皓的应酬一下子多了起来。领导的庆贺宴,同事的欢迎宴,同学朋友的庆贺宴,最多的还是客户们的年终答谢宴。“推了谁也不好啊!”孙皓开始了“赶场”生活,有时候一晚上要喝三四场。吃着满桌的鱼、肉、海鲜,喝着一杯杯盛情难却的“敬酒”,孙皓陶醉在“事业有成”中,直到一天夜里从睡梦中惊醒,确诊为痛风,他才悔悟,自己已步入“富贵病”的行列。

郝延科介绍,痛风是血液里尿酸升高,引起尿酸代谢异常,以外周关节特别是下肢关节剧烈疼痛为主的一种疾病。贝壳类的海鲜、动物内脏以及啤酒中含嘌呤较多,年底,应酬增多,容易过多地食用这些食物,导致尿酸升高,引起痛风。而这段时间,人们的工作和生活往往比较劳累,再加上天气寒冷,这都会使

餐桌学问

阿胶入菜

□ 彭晓英

冬季,人体易受寒邪入侵,要注意温补,增强免疫力。《神农本草经》上有:“阿胶,久服轻身益气。”平日做菜时,可根据情况加入适量碎阿胶,会使汤味更鲜美,滋补营养更全面。

阿胶炖肉

阿胶10克,砸碎,瘦猪肉100克,陈皮5克,肉桂3克,加水适量,先炖猪肉,熟后加入阿胶等炖化,低盐调味,服用即可。适于年老体衰,煲汤长期服用,效果显著。

阿胶乌鸡汤

将乌鸡洗净斩件,瘦猪肉洗净切块,高火煮3分钟,取出倒去血水。器皿中加开水将5-10克的阿胶放入微波炉内高火1分钟,拿出后搅拌一下,使其完全溶化,将溶化好的阿胶与桂圆肉和生姜片、陈皮放入器皿中加入适量水,入微波炉内高火3分钟,把乌鸡、瘦猪肉与所有材料同放在一个器皿内,加热水,用高火煮约15分钟,取出搅拌一下,再放入炉内用中火煮15分钟,出炉后加适量盐、调味料即可。此汤可滋阴润燥,补血养颜,润泽肌肤。

心理调频

寒假开始,学生家长们又赶紧忙活起来了:重视学习的家长忙着排队给孩子报各种假期辅导班、冬令营,工作太忙的父母开始联系孩子的爷爷奶奶姥姥姥爷。在劳心又劳力之余,甚少有父母知道孩子的真实想法——

寒假中,做“听话”的父母

□ 本报记者 孙晓娜

在亲子教育中,有个经典的“两个苹果”的故事。妈妈和孩子一起去旅游,随身带的饮料喝完了,妈妈拿出仅有的两个苹果,问孩子要哪一个。孩子说:我一个苹果咬一口。妈妈心里咯噔一下,刚想说些什么,话锋一转,问孩子为什么。孩子说:我尝尝哪个最甜,把最甜的那个让妈妈吃。听到孩子的回答,妈妈很是庆幸自己及时咽下了涌到嘴边的话,让孩子有了一个完整的表述,不致误认为是自私的。这则故事是温馨的,不幸的是,现实中的父母往往等不及孩子的解释就劈头盖脸一番教育。

孩子:父母听不进我的话

大雄是北京联合大学大一的学生,虽然进入了上大学以来的第一个寒假,但他似乎没什么兴趣,“就算我有什么想法,我妈肯定会在第一时间否决,从小就这样。”大雄无奈地说,“小时候我还抗争过,为此挨了不少揍,现在无所谓啦,他们爱说什么就说什么,我绝不跟他们较劲。”

中国少年儿童新闻出版总社副主编卢勤女士二十多年致力于对青少年及家长心理健康的研究,在沟通问题上,她提醒过于重视“家长权威”的父母:“如果父母只凭一时的喜怒赞扬或批评孩子,或只是发号施令,孩子一时会被父母的威风吓住,作听话状,再稍大一些,则不会买父母的账了。”

大雄还在小学的时候就不买父母的账了:“他们觉得自己特有道理,我却觉得他们特虚伪。从我上小学的第一天起,十二年了,他们整天就惦记着要我好好学习,天天向上,现在我上



大学了,他们又惦记让我考这个证那个证,说是找工作有用!”

父母:孩子不跟我说话

“我儿子一天能跟我们说三句话就不错了,平时我们不让他用电脑,他就躲在自己屋里发短信打电话。假期把电脑放开了,他就不跟我

们说话了!我去找他说话,他表现得极不耐烦,嫌我打扰他。我真伤心了,小时候他跟我最亲。”在济南某英语培训中心,前来报班的方女士跟记者抱怨,“现在的孩子真没良心,我为了给他报名,连着两天来排队了,站得我腿都打哆嗦。”方女士的辛苦并没有得到儿子的认可,因为他假期想去胶东奶奶家,而方女士毫不犹豫否决了这一想法,“他都高一了,班上同学假期都在补习,一个假期拉开的距离大着呢。”

“我特讨厌他们故意装作很有耐心的样子,说话总要绕好大一个弯,可最后还是绕到学习啦,将来啦,如今大学生也不好找工作这些废话话。”今年读初三的小琳当着母亲的面也毫不留情,“好不容易从学校解放了,总共二十多天,我妈非要逼我来报班,才离窝又入虎穴,难道我在家里不能学习吗?对我这么不信任,我还有什么话好说?”

大雄记得有一次他跟父亲说自己想尝试抽烟,结果父亲脸色大变,大声呵斥他:“你怎么可以有这样的念头,你知不知道我们所有的希望都在你身上?”而实际情况是,今年才19岁的大雄已经有两年烟龄了,当然父母并不知道,“我不跟他们较劲不等于我不去做,但是我再也不会跟他们说有关我的任何事情了,比如我交女朋友了,我在玩魔兽世界,我参加了武术协会等等。”

专家:有耐心的父母会听话

在畅销多个国家的儿童教育学名著《如何

痛风加剧。

“疼痛只是表面上的表现,实质上痛风与很多疾病都有关系,它是一种信号,一种危险因素。”高海青举例说,“有痛风的病人往往有冠心病,冠心病控制得好,痛风好得也就快,尿酸也会降低,所以痛风不可小看。”

生活不规律让胃很受伤

“做完这个设计你就可以放假了。”老板的这句话让半年多没回家的小何激动不已。为了尽快完工,小何夜以继日地忙起来,经常连饭都顾不上吃。前几天晚上,饿得胃疼的小何刚把肯德基外卖塞下肚,胃就剧烈疼痛起来,不敢坐,更不敢走,只有躺在床上才觉得舒服一些。可第二天,胃依然疼得厉害,还出现了腹泻的症状,只好请了病假,这让小何懊恼不已。

山东省中医药大学附属医院消化科副主任迟莉丽说,“饮食不规律会引起胃炎、胃溃疡等疾病,尤其是患有消化性溃疡的患者,更要正常起居,规律饮食,切不可熬夜,不然会造成胃酸分泌紊乱、过多,胃肠蠕动失衡,加重病情。”

迟莉丽特别提醒,春节临近,聚餐增多,如果不管不顾地胡吃海塞,会使人体在短时间内需要大量消化液,导致胃肠道动力、感觉系统失调,容易引起急性胃肠炎,甚至胃出血,急性胰腺炎,还会因胃肠负荷增加,使胃肠动力不足,产生腹部胀满下坠不适、暖气、食欲减退、食量减少,并能影响到排便习惯,造成便秘、腹泻的发生。