



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。

139****8360 曾经有一份真诚的关怀放在我的面前, 可是我没有珍惜, 如果上天能够再给我一次机会, 我会对您说: 老师, 谢谢您!

136****2112 课堂上老师让学生举例说说身边一些不爱保护环境的事例, 贝贝想了半天举手站起来说: 我爸爸就有不爱环境的习惯, 妈妈说他在外经常拈花惹草!

138****0619 老师提问了一个问题: 人体肌肉分为三种, 请问是哪三种? 某君在睡觉, 被老师叫到, 他慌慌张张站起来, 看了看老师, 低头问同学: 同学说: 好像是问肉分几种? 该同学赶快答到: “肥肉, 瘦肉, 五花肉!”

136****3440 某天连上两节政治课, 第一节下了之后没人擦黑板, 第二节政治老师看到, 很生气地问: “值日生怎么不擦黑板?” 这时一个很理直气壮的声音说: “谁污染谁治理!” 全班大笑。

137****1720 美国一所法律学校, 有一天考刑法。教授向学生提出的第一个问题是: “什么叫诈骗罪?” 一个学生回答说: “如果您不让我考试及格则犯诈骗罪。” 教授非常诧异: “怎么解释? 哪个学生能解答这个问题。” 一个学生说: “根据刑法, 凡利用他人的无知而使其蒙受损失的人则犯诈骗罪。”

139****6688 师: 成绩单有没给父母看? 生: 有。师: 那为什么家长没有盖章? 生卷起袖子露出伤痕累累的手臂: 盖在这里。

138****2320 教算术课的老师问: “有人借出了五万元, 每月利息一分, 两年后, 能收多少利息?” 全班学生纷纷运算, 忙个不休。只有一个银行家的儿子端坐不动。 “你为什么不算呢?” “这样低的利息, 我不感兴趣。”

139****7335 在中文系考生的口试室里, 主考对一个考生说: “你说说大仲马的历史。” “老师, 你可能搞错了, 我报的是中文系, 不是生物系。再说生物系我也没有听说过有大仲马这种马啊!”

136****5511 为了班会显得庄重, 老师让班长检查: 穿背心和短裤的同学不得入内。班会前, 老师问: “我叫你办的事办好了吗?” 班长说: “还没有, 无论是男同学还是女同学都不愿意把衣服脱了让我看!”

135****2926 物理老师在讲惯性这一课, 一个学生在下面讲废话。老师暗示了他一眼, 可他仍我行我素。老师: 我刚才讲了什么内容? 学生: 惯性。老师: 请举个实例。学生: 刚才我在下面讲话, 虽然您暗示了我一眼, 但我没法马上停止, 这就是惯性。



季节提示

8月27日 七月十八 FRIDAY

秋季养肺的最简便一招是积极补充水分。秋季气候干燥, 使人身体大量丢失水分。据测算, 人体皮肤每天蒸发的水分约在 600 毫升以上, 从鼻腔呼出的水分也不下 300 毫升。要及时补足这些损失, 秋天每日至少要比其他季节多喝水 500 毫升以上, 以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

8月28日 七月十九 SATURDAY

在秋天人们稍不小心, 体重就会增加, 这对于本来就肥胖的人来说更是一种威胁, 所以, 肥胖者秋季更应注意减肥。首先, 应注意饮食的调节, 多吃一些低热量的减肥食品, 如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。其次, 在秋季还应注意提高热量的消耗, 有计划地增加活动。

8月29日 七月二十 SUNDAY

如今, 生活在钢筋水泥建筑里的人们离地面(尤其是泥土)越来越远, 吸取的地气(阴气)越来越不足, 而这也会影响机体的阴阳平衡, 使得体内的“阴”相对不足, 引起阳热的偏亢, 于是, 人们越来越容易上火, 热性疾病越来越多。所以, 走进大自然的怀抱, 漫步田野, 山村, 公园, 都有助于养阴而调整机体阴阳。

8月30日 七月廿一 MONDAY

秋季饮食要以“滋阴润肺”为基本准则, 另外还应“少辛增酸”。就是说多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等, 可以起到滋阴润肺养阴的作用; 少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品; 多吃广柑、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品。对于年老胃弱的人, 可晨起喝粥以益胃生津。

8月31日 七月廿二 TUESDAY

初秋季节中午虽热, 但早晚都凉风习习, 因此要注意增加衣服, 防止“凉气”的侵袭。但不要穿得太多, 捂得太严, 以免一穿一脱受凉感冒。

9月1日 七月廿三 WEDNESDAY

根据秋季的特点, 可适当服用一些维生素类制剂。另外, 还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健, 如西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝、胖大海等。平素为阴虚体质的人, 可用中成药六味地黄丸、大补阴丸等。

9月2日 七月廿四 THURSDAY

秋季天高气爽, 气候干燥, 故要多呼吸新鲜空气, 在清凉的晨风中散步、跑步、锻炼, 这不但是在进行好的“空气浴”, 还接受了耐寒训练, 使身体能适应寒冷的刺激, 为渡过即将到来的寒冬作了充分的准备。 (向红)

走出药物依赖的“漩涡”

□ 本报记者 陈巨慧 实习生 冯俊霞

激素: 天使 or 魔鬼?

在省城某事业单位工作的小梁, 鼻梁上总爱起一片红疙瘩, 痒痒难忍, 他就去药店买了药膏涂抹。药膏一抹就好, 可停药三五天后又冒了出来, 他只能一直坚持抹药。后来, 小梁来到医院, 希望找到“除根”的方法, 医生告诉他, 他已经形成了激素依赖, 只能停药, 等皮肤自己恢复。

山东大学药学院新药药理研究所所长曲显俊解释说, 目前市场上很多的药膏都含有激素成分, 比如肤轻松这种人工合成的激素类药膏主要作用就是抗炎。在炎症急性阶段, 它可以很好的抑制局部血管扩张, 从而消除红、肿、热、痛等局部症状, 在炎症后期, 能抑制成纤维细胞的增生和肉芽组织的形成, 抑制瘢痕的形成。让患者感觉效果非常好。

“激素类药膏最大特点就是抑制机体免疫功能, 长期使用此类药物就可能对身体造成损伤, 并形成激素依赖性。一旦停药, 病情很快加重, 甚至形成越坏越抹, 越抹越坏的恶性循环。”曲显俊说, 激素类药物的毒副作用非常多, 如果长期口服或静脉注射不仅会产生激素性依赖, 还会出现向心性肥胖。因此, 这些药物在临床上是有严格适应症的, 使用剂量决不能含糊。

止咳糖浆也疯狂

小明非常喜欢泡网吧, 整天浑浑噩噩。有一阵子他咳嗽, 妈妈给他买了止咳糖浆让他喝, 结果他发现, 喝完止咳糖浆特别有精神, 即使玩通宵游戏也一点都不困了。于是, 止咳糖浆就成了他的常备药, 每天都要喝七八瓶才过瘾。

曲显俊介绍说, 青少年服用止咳糖浆上瘾



属于阿片类药物成瘾。目前市场上有的止咳糖浆含有麻黄碱, 可待因、咖啡因等, 这些药物确实对止咳平喘有特效, 但是这些药物与吗啡等典型成瘾性镇痛药物属同类别, 都属于国家禁毒部门管制的药物, 需要由专职大夫开处方。

中国药物滥用防治协会理事、山东省精神卫生中心科主任原伟说, 大脑本身可以分泌少量的内阿片肽物质, 对于维持人的生理状态有重要的作用。由于人体的生物反馈机制, 当可待因等外来的阿片类药物侵占大脑的阿片受

体时, 也就抑制了大脑本身的分泌, 单纯依靠外来的阿片类药物使大脑保持兴奋、激动的状态。一旦停止了外来物质的供应, 大脑不会立刻分泌阿片肽物质, 人的精神状态、身体反应机制就会产生混乱, 会感觉不舒服, 就希望立刻补充阿片类药物, 这样逐渐就会形成药物依赖。

“杜冷丁、吗啡之类的阿片类镇痛药用于恶性肿瘤晚期、手术后、外伤等引起的疼痛, 效果很好, 但使用不当也可能导致依赖。”原伟告诉记者, 临床上经常见到有些镇痛药成瘾的病人, 初期使用时主要因为患有某些躯体疾病, 如肿瘤、骨折等引起剧烈的疼痛, 反复要求医生使用止痛药, 使用次数稍有增多便逐渐对止痛药产生了躯体依赖, 这属于医源性成瘾。

外用止疼药的“内伤”

王大娘被关节炎折磨了好多年, 女儿给她带回一支外用的止疼膏, 效果立竿见影。王大娘如获至宝, 不断让女儿帮她买药。两年后, 在一次常规体检中, 她被发现有严重的肝损伤。母亲从来没有得过肝病, 怎么会有严重的肝损伤呢? 大夫询问了用药史, 认为是长期使用止疼膏所致。

曲显俊解释说, 市场上出现的止疼类的摩擦膏都属于非甾体类解热镇痛抗炎与抗风湿类药物。该类药短期使用, 不良反应少, 长期大量使用则毒性大, 有可能引起胃肠道反应, 摩擦膏里面有可能含有水杨酸类成分, 有可能引起水杨酸反应, 造成头晕、恶心、呕吐、高烧、听力减退等, 还有可能引起过敏反应, 皮疹、荨麻疹等。尽管是外用膏, 但长期皮肤涂抹的吸收量也不容忽视, 造成肝损伤也非常有可能。

原伟说, 有些止疼膏里面含有止

痛成分一般不会让人体产生依赖性, 但有可能对大脑的阿片受体会有微弱的激动作用, 长期使用会使人产生一种舒适体验, 这种体验反复强化, 通过大脑的“犒赏机制”而逐渐形成心理依赖。这主要表现为从心理上产生一种非常强烈的渴求, 非常想使用这种东西, 所以一疼痛就会想使用这种摩擦膏。随着使用时间的增加, 耐受性也开始增强, 涂抹量可能会越来越大, 造成的毒副作用就会很大。

安定药不“安定”

安安是电台夜间节目的主播, 昼夜颠倒的生活使她入睡十分困难, 她只能借助安眠药进入梦乡。随着药量不断增大, 安安自己也担心产生药物依赖, 可停药后, 她怎么也睡不着, 最后还是吞下了大把的药片。

原伟说, 多数人的失眠是由其他疾病导致的症状, 如精神科的抑郁症、躁狂症、精神分裂症等都能引起失眠。很多患者往往对医生说: “我没有别的症状, 就是失眠很严重, 服安定也不管事, 给我开点催眠效果好的药就行。”这实际上是一个误区。失眠仅仅是疾病的一个症状, 单纯纠正失眠而不去治疗导致失眠的病因, 就会导致病情越来越重。患者针对失眠吃安定类的药物, 开始吃比较见效, 但可能慢慢产生耐药性后, 药量会越来越来。

“失眠的患者, 首先确诊到底得了什么病, 只要病症治好了, 睡眠自然而然也就好了。”原伟建议说, 如果确实需要服用一些安定类的药物, 患者最好采用两种以上不同的安眠药, 一至两周换一次, 这样因为药物的机理不同, 不容易导致药物的耐受、依赖, 相对来说对人体的伤害较小。

餐桌学问

边进补 边排毒

□ 伊莎

秋季进补的饮食往往高油高脂, 这些食物代谢后产生的酸性有害物质如不及时排出, 毒素滞留在体内会伤害到身体。因此, 秋季进补的同时切勿忘记排毒。

胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等有助排肝毒; 黄瓜、樱桃等有助排肾毒; 魔芋、黑木耳、海带、苹果、草莓等有助排肠毒。试试秋季进补时的“排毒餐”, 可以帮助清除体内毒素。

鱼腥草解毒茶: 干的鱼腥草 50 克至 100 克, 红枣 15 粒, 先将鱼腥草洗净, 红枣切去核, 二者加水 3000 毫升, 煮沸后用小火再煮 20 分钟, 滤渣即可饮用。此茶利尿解毒效果明显。

麦芽排毒奶: 胡萝卜、苹果、小麦芽各适量, 将胡萝卜和苹果洗净切片, 和麦芽 1 厘米左右的小麦芽一起放入榨汁机榨汁, 可以清热排毒并调整体质补充元气。

冬瓜莲蓬排毒粥: 大米 500 克, 莲子 50 克, 冬瓜 200 克, 将大米和莲子洗净煮熟后, 将冬瓜去皮切丁与姜丝一同放入锅中, 加盐调味, 煮至冬瓜熟软后, 撒少许葱花一起食用。可以清热排毒, 宁神定心, 提升脾胃功能。

提个醒

夏天的“欠债”秋后“还”

□ 韩振奎

夏季高温带来的烦躁、食欲减退、睡眠不佳, 活动减少以及贪凉受寒等均可使人体受损而背上了“夏债”, 这些潜在的损害到秋季会爆发出来。所以, “夏债”应该及时“还清”, 以免“要债”的疾病秋天找上门来。

睡眠补偿夏耗

在夏季, 昼长夜短, 睡眠不足, 能量消耗大, 欠下一笔夏耗的生理“债”。进入秋季以后, 冷暖适宜, 体内处于修整阶段, 所以秋季容易入睡, 睡眠深沉香甜, 但早晨醒来仍感到倦乏, 仍想继续睡。还债的方法是适当增加一些睡眠时间, 以补偿“夏耗”欠下的生理“债”。

注意胃部保暖

夏季食欲减退, 食量减少, 人们又喜食生冷, 很易种下胃病的祸根。秋季的气温下降, 人体在受冷后, 胃酸分泌增多, 胃腸容易发生痉挛性收缩, 导致胃病的复发。所以, 日常膳食应以温软、素淡、易消化的食物为宜, 做到定时定量, 使胃中经常有食物中和胃酸, 防止胃酸侵蚀胃黏膜, 注意就餐时间正常化, 切不可恣意猛吃猛喝, 进食时要细嚼慢咽, 不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物, 更忌暴饮暴食, 戒烟禁酒。患有慢性胃炎的人, 要特别注意胃部

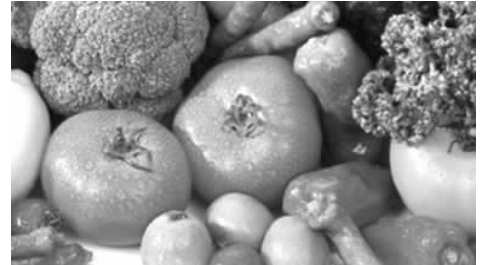
保暖, 适时增添衣服, 夜晚睡觉盖好被褥, 以腹部不着凉而引发胃痛或加重旧病。

防止进食过多

夏季许多老年人因食欲减退, 食量少, 消耗大, 身体处于超支状态而引起“夏瘦”。入秋后, 体内由于代偿作用使食欲增强, 力争多吸收营养以补夏亏。如果饮食无节制, 老年人很容易使体重剧增, 这也是“夏债秋算”的一种表现, 也是引起“秋膘”的原因。还债的方法是提高秋季饮食的质量, 控制数量, 进餐前 30 分钟吃一些水果或饮用一些果汁, 也可防止进食过多而诱发的肥胖。

做颈部保健操

天气转凉, 颈椎病患者会多了起来, 这是因为在炎炎夏日里长期使用空调、电扇, 或夜晚过贪凉, 图一时之快, 而使颈椎凉损伤导致的秋后发病。其症状除颈部活动受限外, 还伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等症状。一旦发展病治疗便很棘手, 与其既病方治, 不如防患于未然。主要方法有: 在夏季防过凉, 冬季注意颈部保暖; 做颈部保健操; 按揉风池穴; 推擦手臂; 枕头不宜过高(15 厘米为宜), 也不宜太软。



心理调频

假如越来越忙碌的时间表对你来说已经成了一种诱惑, 一种无法抗拒的快感“毒品”, 也许你该自省一下, 究竟是不是自己内心深处的某种需要, 让你自觉自愿地变成压力的俘虏?

当“忙”成了戒不掉的“瘾”

□ 本报记者 卞文超 实习生 张婷婷

压力也能上瘾吗?

当你心存怀疑时, 请检查自身是否存在以下情况: 你是否习惯性地争取把大量工作分配给自己? 你是否嘴巴里喊着: “不行, 实在忙不过来了, 我要停下来!” 而对新的工作任务却总是来者不拒, 照单全收? 你是否习惯于把工作拖到最后一刻, 以期在世界末日般的压力下灵感大发, 高效完成?

“压力上瘾反映了现代人的一种生活方式。事实上, 很多时候不是工作离不了你, 而是你离不了工作。”青岛华文管理培训机构的职业咨询师张德海告诉记者, 科学地管理自身工作压力, 是今天职场人士的必修课。

保持节奏才有安全感?

在济南某通讯公司工作的销售经理张昭伟, 已经错过了三次带薪休假的机会。销售工作任务繁重, 张昭伟在日常工作之余, 还要安排和客户的会见, 这几乎占用了他生活的全部时间。忙完一个任务, 每当正常休息一两个晚上后, 他就忍不住要接新任务。

让张昭伟保持“连轴转”的原因很简单: “没有任务, 我就会坐立不安, 我受不了无所事事的感觉。”最近他感到自己有点失控, 不管身体感



有可能占据领先的地位。长期处在这种心理暗示下, 对工作的需求成为一种惯性, 或者生活方式。他只有保持这种节奏才有安全感。”

被需要的感觉真好?

张德海分析, 压力之所以会使人上瘾, 因为压力也有其“魅力”。生活中有这样一些人, 他们乐此不疲地筹划下一个行动, 包括工作、聚会、交友, 把日程表排得满满当当, 并且乐于跟人说: “忙!” 口气中有一种自豪。

“在现代生活中, ‘忙’, 说明自己重要, 工作、朋友需要你, 你有不可替代的作用, 某种程度上甚至成为社会地位的象征。其实这背后隐藏着人们‘被需要’的心理。人们渴望被需要。”张德海说。

与此同时, 一项科学实验证明, 在事务繁忙产生的心理压力下, 人体会分泌出类多巴胺激素, 这种激素令人处在兴奋状态。这也解释了为什么有些人总是喜欢拖延到最后一刻。因为在极端状态下, 紧张张地胜利完成了任务, 他们就会体验到成功的快感。

张德海指出, 当“忙”成了戒不掉的“瘾”, 工作、生活长期笼罩在压力之下, 人往往感到非常疲惫, 人体会随之产生一系列的负面反应。因为压力会扰乱人体自然的节奏, 对身心健康极为不利。

学会管理压力

“其真正的压力往往是有时限的。比如工作新计划, 家人住院或孩子学习成绩不好等等。一旦情况有所好转, 压力也就会随之消失。”张德海说, 压力上瘾与身陷真实的压力情况不同。压力上瘾是一种生活方式, 这类人之所以觉得自己永远都被埋在没完没了的事务中, 恰恰是因为自己拒绝给自己下达停止的指令。

他建议, 如果不想被没完没了的事务困住, 我们在做一件事情之前, 必须首先确定这件事值得花多少时间来完成。不要把所有工作视为同等重要。正确管理自身面临的压力, 首先要学会考量每一件事务的价值, 据此安排时间, 事务结束, 就让压力“下班”。

学会管理自己的压力, 张德海给出了具体可行的方法。第一步, 在新的一天开始前, 把明天要做的事列在纸上, 据重要程度排序。这不仅仅是工作排序的需要。“事实上, 在正常的生活节奏中, 一天做好最重要的前三件事, 就可以算作成功的一天。我们应该把精力集中在最需要完成的事情上, 从容地去做, 开心地去做。”

此外, 尽量少拿自己和别人比较。如果力图事事完美, 肯定需要很大妥协和牺牲。关键是你能把对自己最重要的事情做到最好, 其它小事可以潇洒放手。