

有爱大声说出来 生活帮您来记录

来稿请至: yb@dzwww.com 来电请至: 96709

亲爱的霞:
今天是我们结婚纪念日,在这特殊的日子,祝你快乐每一天,永远青春美丽,我永远爱你。
爱你的光辉

高师傅:
今天是你的生日,我和强强祝你生日快乐。感谢师傅平时对我们的教诲,我们会永记在心中。
洪涛和强强

亲爱的老公:
祝你生日快乐,风风雨雨一路走来,十分不容易,今天是你的生日,在此借助生活传情栏目祝你生日快乐。希望在以后的日子里,我们快快乐乐地生活,谢谢你对我所包容的一切,送你一首最浪漫的歌,自己哼吧。
爱你的丫头

宝贝王岩:
今天是你的一岁生日,爸爸妈妈祝你生日快乐,健康快乐地成长!
深爱你的爸爸妈妈

宇轩:
今天你3周岁了,姥爷和姥姥祝你生日快乐。你长大了,聪明了,我们很欣慰和喜悦。希望你茁壮成长,健康快乐地度过美好的童年。
姥爷德荣、姥姥智萍

王彦、吴燕:
今天是你俩结婚的大喜日子,全科同事借生活传情为你们送上这个特别的礼物——祝你们新婚幸福,相亲相爱,白头偕老。
全体同仁敬贺

李子鑫:
生日快乐,拥有你是我们一生的骄傲,愿你永远健康快乐,努力学习,做一个顶天立地的男子汉。
永远爱你的爸爸妈妈

姥爷:
今天是您的生日,我代表爸爸妈妈祝您和姥姥身体健康、福如东海、寿比南山、笑口常开、生意兴隆。
爱您的孙女:张宁

你对亲朋的真情,对师长的深情、对同事的友情……请大声说出来吧——“生活传情”将免费为你搭起一个平台,成为你送给挚爱亲朋的永恒纪念。

话不在长,有情就行;事不在大,有心就好。来稿请提前两天并一定注明传情日期,字数不限。来稿请至: yb@dzwww.com; 来电请至: 96709。

天天健康

带饭首选
瓜类蔬菜

单位食堂的饭菜单调平淡,不是太浓太咸就是油腻不堪。于是,午餐自带饭菜成了许多人健康又经济的选择。但值得提醒的是,准备自己的“爱心便当”时,要首选瓜类蔬菜。

蔬菜是一顿饭中必不可少的角色。因为蔬菜可以提供丰富的B族维生素和维生素C、矿物质钾、镁以及胡萝卜素、叶绿素、膳食纤维和多种生物活性物质。

叶菜的硝酸盐含量最高

但需要注意的是,带的便当从做好到食用前都要经过几个小时。在这段时间内,蔬菜不但会口感变差,营养素损失,甚至还会产生对人体健康有害的变化。因为蔬菜中普遍含有较多的硝酸盐,特别是施氮肥量比较大的蔬菜。而硝酸盐在硝酸还原酶的作用下会转化为亚硝酸盐,与食物中的氨基酸和低级胺类发生反应,会形成具有致癌性的亚硝胺和亚硝酰胺类物质,可能增加胃癌的风险。

在所有蔬菜中,叶菜的硝酸盐含量最高,而瓜类蔬菜最安全。因此,黄瓜、西葫芦、南瓜、冬瓜等都是好选择。瓜类蔬菜不但有害物质少,口感和颜色容易保持,维生素的损失也比绿叶菜少。

(何洪巨)

5

我还不死

龙行长看一眼钟铁龙,“你别吓我,我哪里敢接受这么大的回扣?三百万,查出来了要判刑的。”龙行长望一眼坡下的树林,“这个社会这么好玩,我还不死。”

钟铁龙摇摇头,“哪个查?查我的公司?我不会主动配合检察院,查不出的。”

生

十二月中旬的一天,三狗和小赵结婚,婚礼是在新华楼举行,订了十六桌酒席,来了很多人。小赵的母亲没来,三狗三十九岁了,比小赵大整整十七岁,小赵母亲觉得年龄悬殊太大,对小赵以后不好,就全力反对,但小赵没有听她母亲的,坚持要跟三狗结婚,母亲就死活也不来。钟铁龙带郑小玲来参加了三狗的婚礼,喝喜酒时,钟铁龙的手机响了,手机那头是张副乡长,张副乡长说:“我和李乡长到你们银元卡拉OK娱乐城门口了。”

钟铁龙想他们沉不住气了,“那我马上安排。”

李乡长早就想把那块地卖掉了,他托了很多人,但没人要。李乡长今年三十二岁了,他清楚,只有把乡里的经济搞上去,才会有领导器重他。钟铁龙跟李乡长和张副乡长握了手,啤酒上来了,吃的东西也上来了,大家就边吃边唱歌和说话。玩到六点钟也就到了吃饭的时间,钟铁龙就请他们去吉祥酒店吃饭。他点了一桌菜,吃饭时,钟铁龙不跟李乡长和张副乡长提买地的事,而是跟他们扯一些天南海北的闲话,两位乡长听着。钟铁龙注意到李乡长给了张副乡长一个眼色,张副乡长便开口问:“钟老板,买地的事你考虑得怎么样了?”

活

钟铁龙想不能让他们摸清自己这张牌,便不急不慢地说:“考虑了,但要在芙蓉水库一带建别墅,额外的投资太多了。我觉得我拿不下那块地。”

“我有一个方案,不知你觉得行不行?”李乡长是真沉不住气了,“你不要东买一块西买一块,那样你自己也不好整体规划和管理,我觉得你要干就干个大买卖,”李乡长用鼓

载



这是一部中国转型时期极少数人以罪恶手段聚财并最终走向毁灭的原始档案。作品讲述的是钟铁龙、石小刚以杀人抢劫开始,然后开办公司,组织具有黑社会性质的团伙,开展种种违法经营活动,巧取豪夺,直至暴富并最终被公安机关抓捕归案的故事。

励的目光盯着钟铁龙,“索性把那一千二百三十亩山地全买下来。怎么样?”

“那些山地买下来可以开发建房?”钟铁龙望着李乡长,故意这么问。

“原则上不行,因为县里不会同意。但县里现在不同意,保不住以后不会不同意。”

钟铁龙原只打算买三百亩空地,按三万一亩计算,也就九百万,再花四五百万搞搞基础设施,另外投资几百万建一栋栋别墅,边建边销售,压力不会很大。现在要他一下子拿出三千万,他怎么也拿不出这笔巨款。他一脸没反应过来的样子愣了半天,心里想到了以退为攻的策略,说:“一万元一亩我可以考虑,尽管有些山地是不能开发的,但我认了。要我拿三千万买市里县里明令禁止开发的绿色丘陵,你们想我买了它做什么?你们去找别的投资商吧。”

明天请看:儿子可不能失去您

肾阳三宝、肾阴三宝

5

六味地黄丸对于成人,就不像广告中宣传得那么有效了。有的专家曾毫不客气地说六味地黄丸吃少了不管用,吃多了解饱。这是只针对市面上的很多六味地黄丸而言,按照古法炮制的六味地黄丸还是可以滋补肾阴的。六味地黄丸当中以熟地为药,而现今的熟地已经远非昔比,地道的熟地是需要九蒸九晒的,只有这样炮制出来的熟地才有好的效用,遗憾的是这些传统的制作方法已经到了近乎失传的境地了。所以,六味地黄丸在补肾的效用上大折扣。

简单的一个肾虚,仍然需要辨证才能施治。同样的药品,由于古代和现代的制作工艺不同,其效用也会有差异。

除了前面谈到补肾阳的成药,在临床中前辈医家传授下来很多宝贵经验,比如补肾药物当中就有肾阳三宝、肾阴三宝的用法。肾阳三宝由鹿茸、紫河车、仙灵脾组成。

温补肾阳的第一宝是鹿茸。鹿茸是雄性的梅花鹿或者马鹿头上的幼角还未长成硬骨时,带茸毛、含

血液的嫩角。味甘、性微温、无毒,是温补肾阳的一味佳品,同时还能够益精养血,在临床上对由于肾阳不足所引起的腰膝酸软、精神倦怠、肢体冷痛、阳痿、遗精、早泄、精子成活率低及不孕不育等病症都有着很好的治疗作用。李时珍在《本草纲目》中总结鹿茸的功效具有生精补髓、强健筋骨,治一切虚损。清代著名医家张璐在《本经逢原》一书中对鹿茸更加推崇,他认为“鹿茸功用专主伤中劳绝,腰痛羸瘦,取其补火助阳,生精益髓,强筋健骨、固精摄便,下元虚人,头旋眼黑,皆宜用之。”据近代的药理研究证明,鹿茸还能提高大脑的耗氧量,同时可以降低肌肉的疲劳,对骨折后创口长期不愈合及骨痂的生成,都有促进作用。还能够提高睡眠质量,对快速恢复精力有非常好的作用。

古人认为“凡兽血皆不能到角,唯鹿角中有血”,说明鹿茸不但补阳,同时还有滋阴的功效。我的老师胡海牙先生在临床上擅用鹿茸,对一些阴阳两虚之症使用起来效用非同一般,我在以前的著作中介绍过鹿茸可以治疗小儿遗尿,有些读者朋友们家里有小尿床,使用过后,反馈回来的信息也非常好。由于肾阳不足,导致了夫妻出现了性冷淡,没有性欲,其实只要坚持服用一段时间的鹿茸粉,都能够得到改善。

在临床上,鹿茸作为温补肾阳的主药使用。一般每次在1克-3克,研细末或装胶囊口服。在日常保健中,最好是在每年的冬季时进补。每天0.5克-1克即可,但也不要天天服用,因为温补肾阳的同时,有助火的作用,身体强壮的年轻人及肾阴不足有阴虚阳亢症状的病人,即平时容易上火的人,如高血压、手脚心发热、经常流鼻血及小便黄赤、咽喉干痛等阴虚的病症禁服,尤其注意的是感冒期间也不能使用。

明天请看:第二宝是紫河车



本书是北京最贵中医、仙学传人武国忠代表作。面对成百上千的养生方法,你还为选择适合自己的养生方案而发愁吗?丹道中医提示你:健康长寿的贵精不贵多,养足先天之本,灾病自然去无踪,轻轻松松做个百岁翁。开启人生健康大运,必看本书!