

健康新知

花草茶可改善记忆力
近日,来自诺森布里亚大学的马克·莫斯博士等人的一项研究发现,薄荷茶可以改善健康成年人的长期工作记忆。他们近日在诺丁汉英国心理学会年会上展示了这一研究成果。分析结果表明,薄荷茶可显著提高长期记忆、工作记忆和警觉性,而甘菊茶可明显减缓记忆力衰退的速度。

尘螨可致肺损伤
屋尘端是室内灰尘中过敏原的主要来源,会引起成人和儿童发生哮喘。来自美国麻省理工学院和新加坡国立大学的研究人员发现屋尘端造成的危害比预想的更大。它们会诱导 DNA 损伤,如果 DNA 损伤不能得到充分修复则会对肺细胞造成致命伤害。相关研究结果发表在《临床免疫学杂志》上。

癌症与精神疾病的相关性
在线发表在《美国医学会杂志》上的一篇论文使用瑞典人口和健康登记数据进行了一项研究,表明癌症与一些精神疾病风险增加相关,也增加了精神药物的使用量。卡罗林斯卡医学院的卢东浩博士发现,与癌症相关的精神疾病包括抑郁症、焦虑症、药物滥用、躯体障碍及应激反应等。

肉食者死亡率较高
刊登在《美国正骨学会杂志》上的一篇研究论文中,梅奥诊所的研究人员对超过 150 万人进行了大规模研究,结果发现,全国死亡率在每天吃肉个体中较高。而且超过 17 年的素食主义者的预期寿命比短期素食主义者的预期寿命要长 3.6 年。研究人员希望将来阐明肉类引发机体死亡率增加的原因。

巴西从英国进口转基因蚊子
为获得在巴西出售对抗登革热的转基因蚊子的许可,英国生物技术公司 Oxitec 已经等待了两年。在深思熟虑后,巴西卫生监督局日前宣布,将在有效监管 Oxitec 的蚊子后将其归为一种新颖的医疗技术。Oxitec 表示,公司已证实这些昆虫是安全的,并且释放它们能导致埃及伊蚊数量骤跌。

电子处方在美国愈发普及
2016 年上半年,美国电子处方普及应用越来越广,奥巴马医改方案也有一些硬性约束。患者在家庭医生或专科医生处完成就诊后,电子处方直接发送到药店,患者在社区附近的药店拿药即可。美国人越来越习惯这样的消费方式,医药零售企业试图利用自己遍布社区的实体店作为一种战略优势与大型电商平台抗衡。

听雨(诗两首)

■ 江山

淅沥飞下，
拍打大地琴弦，
弹出的音符，
收入心跳的节奏。

窗外鼎沸，
有千军万马奔突，
呼啸的呐喊，
瞬间淹没在风的速度。

窗内温暖，
心心交融读你，
耳鬓的厮磨，
恰似欢乐如雨。

不想让你走

说出的话语
没有挽留
正如我的眼泪
不自主地流

不想你的背影
看见我的挥手
离开的时刻
有了我的守候

不想就这样
失去了你的容颜
痴情的伤口
被你一笑而过

去吧去吧
你的世界
我的祝福
待到明天
一起带走！

父亲是永不倒下的骆驼

■ 杨鑫

早些年我发表过写父亲的小诗,也写过小文章,都太浅薄了,到这岁数好像又悟出了一些。我们这代人的父亲基本是一样的,他们生在朝不保夕、风雨飘摇的旧社会,成长在百废待兴、历经磨难的新中国,以我现有的文化素养,找不到合适的语言来形容这代饱经沧桑、铮铮铁骨的老人!

他们这代人不仅是用血肉之躯铸就的八尺男儿,更是上天派下来承受苦难和传承民族血脉的使者,是用特种物质合成的苦命人。他们经历了战争的洗礼、天灾的历练、饥饿的考验、疾病的煎熬,最终炼就了他们金刚不坏之躯与坚韧不屈的意志。所以后期命运中的送终、婚变、丧偶、失子……也就算不了什么,

仅仅是苦楚时的凝重和喜悦时的神色与平时不一样而已。苦难的日子让这代人之中一部分奇迹般地活了下来,山坡上的一个个土堆都是他们亲手捧土送走的亲人们!同时,他们也见证了一个崭新的国家诞生和一个古老民族崛起的全过程,在他们心里一直有个“不落的太阳”,也总是重复那一句有点

■ 袁孝冲

中国的文字很有意思,大部分文字一看外形就能明白此字的含意,虽然这个“官”字我们不查证是象形字还是会意字,但从“官”字结构由外及内的分析,我们不难就能渗透到“官”的内涵。

“官”头上戴有一顶大盖帽,下面张着两张口,并且以笔直的一竖连接着。这就是说,

■ 周忠应

2014 年 5 月初,从我入职克明面业的第一天起,大家都称我周老师。来克明之前,我在报社工作,人家对记者与编辑的称谓是老师,是对我们职业的尊重,这一叫叫了 10 多年。来克明后,谦虚的克明人都保持了这个称谓,这是对我的尊重与期待。

其实,在企业,我是个名副其实的學生,我必须谦逊地当好学生,认真地向大家学习,才能更好融入克明,成为一个真正的克明人。然而,好为人师的我,理所当然地接受了周老师这个神圣的称谓,似乎看成一种荣耀。这种认识非常肤浅,而我却茫然不知。我记得参加新员工培训学习的时候,商学院的张冬霞老师与朱丽纯老师非常年轻,大家都热情地喊她们老师,而我却喊不出口,现在想来,觉得很很愧疚,自己还幼稚得很。

我记得,两个月转正后,当时的总经理陈克忠先生跟我谈话,他语重心长地说:“周老师,我们都喊你老师,你要有老师的样子,老师的学识才好呀!”我听后久久答不上话来,一个现代企业需要的是有创新又脚踏实地的人才,而我只是一个曾经拿着笔杆子谋生的庸人而已,怎么能在人才济济的地方妄自为师呢?

■ 蒋晓萍

20 多年来,工作埋头苦干,但成效不大;对生活永不放弃,但甘甜总不明显。工作中,全力以赴,兢兢业业,却始终原地踏步;生活上,省吃俭用,勤俭节约,却还得为支护孩子高达家庭收入一大半的学费、培训费而焦虑、为年迈的父母身体健康而担忧……

在生活的重重压力之下,面对困难自己渴望改变现状,也尝试过改变压力的种种设想,在自己苦于没有找到适合自己迈出那一步的时候,一则《小和尚出门云游》的故事,和我想要改变的情形不谋而合。故事讲到,小和尚要出门云游,日期拖了半年,还迟迟不肯动身,方丈问他原因,他说:“这次云游,一去万里,不知要走几万里路,跨几千条河,翻几千座山,经多少场风雨,所以,我需要好好地准备啊!”方丈吩咐寺里僧人帮忙准备东西,大家送来了上千双芒鞋,上百把雨伞……小和尚不解地说:方丈,徒儿一人外出云游,这么多东西,别说是几万里路,就是寸步,我也移不动啊!方丈微微一笑说:“别急,你这一去,山万里,水千条,走到那些河边,没船又如何能到彼岸呢?一会儿,老衲就吩咐众人,每人给你打造一条船来。”小和尚一听,慌忙跪下不迭声地说:“方丈,徒弟知道您的用心了,徒儿明白了,现在徒儿就上路了。”

生活中的自己,也渴望改变现状,希望

陈旧的话“这太阳保佑我还活着……”

说他们像海? 宽了点。像山? 重了点。像村头的古树? 高了点。像渡过我们生命的船? 远了点。像农家的架子车? 又轻了点……

每个人看待自己的父亲是不一样的,我看他们像一群骆驼,真像!他们嶙峋的身体总背着行囊,脚下的沙漠很宽,路也太长,但那不停的脚步走了很久!途中没有碧绿幽幽的草原,清澈潺潺的清泉,迎接他们的永远都是沙漠中浑身带刺的骆驼草,狂风肆虐的沙尘暴。而他们没有停过一步,也没说一声累,没道一句苦,以一种坚韧不可夺其志的信念,斩荆棘、顶风沙、冒寒风、踏热浪,在生灵尽罄的大漠中,向着心中那一片永远的绿洲前行……我们这代人的父辈大多都没有了,就像大漠里走不动的骆驼,永远躺下了,风沙覆盖着,静静地为后面的骆驼队指航!

我的父亲是这驼队中的幸存者,他有四儿一女,现在已经是二十六口人的家长了,五十多年的党龄,让这个家里的人都信奉他心中的“神”。他用那双厚实的长满老茧的双手,使我们兄妹五人从小到大,在那个缺衣少食的年代,以粗茶淡饭让我们个个身强体壮。

说官

“官”头戴什么样的帽,就得一秉至公地为“什么样的它”说话,为“什么样的它”执政。我们人民的父母官,戴着人民国徽的帽,则就应该大公无私地为人民多说些话,为人民多做些事,这样的官就像“官”,否则忘了头上帽或少了一张口,何像是“官”呵。

我们再从另一个角度仔细斟酌“官”,同一“官檐下”,上口与下口一竖连,没有一竖相连,“官”就成了“官”,就再不是“官”了。这

师者永远是学生

我书读得少,初中毕业后就当起了个体户,最早的职业是做油漆匠,后来从事修理自行车。这都是农村吃饭的手艺活,但毕竟是手艺,大家都尊称我为“师傅”。再后来,我搞起了教武术教气功的行当,收了很多徒弟,当起了所谓的“师父”,再再后来到报社被称为“老师”。这一生,似乎都与师有关,竟然忘记了自己真正的身份,一个戴着眼镜的农夫之子,一个半文盲,而飘飘然不知羞愧。

刚开始修自行车的时候,修理最多的是补胎,补一次一块钱。由于当时的技术不熟练,我补的胎,别人骑几公里又漏气了。我只好重补,重补不能收钱,还得跟人家赔小心,生怕他以后不来修了。为了补好胎,没事的时候,我就反复地拿一条废胎来补,磨炼自己的挫力。轮胎皮要锉得细,锉得匀,胶水也要涂得均匀,最重要的是胶水脱水的火候。经过一个多月的训练与研习,我补的胎再也不会出现重补了,并成为月田镇一流的补胎匠,生意也一天比一天好。

后来,我想修摩托车,甚至想修汽车,觉得修自行车技术含量低。于是,我便试着干,毕竟没有经验,也没有学习过,当大工匠的梦很快就破产了。于是我改行教武术。我们山村,男孩子三岁时就有习武的习惯,每年

阅读,让我每天都有新目标

突破那个原地踏步的瓶颈,开创一个新的 work 高度、新的生活状态。但现实中却像小和尚那样,给自己找各种理由和借口,不想迎接挑战,不想面对压力,杜绝走出“舒适区”?只想待在自我限定的“舒适区”里,每天按同样的轨迹、做着同样的事,日复一日,年复一年,遇到外界发生改变时,总喜欢以自己以前怎么样来应对。某一个日子,蓦然回首之间,看到自己离梦想越来越远而想谋求改变时,想要做个不一样的自己时,却总能找到很多不付诸行动的理由。

怎样才能行动起来,远离成为我们生活摇控器的手机,走出那片自我划定的“舒适区”,做自己想做的事,成为自己想成为的人。一本《一个人的朝圣》的书籍告诉我,走出去,并不是一件做不到的事情!那个在酿酒厂里干了四十年的销售代表、一辈子没有升迁、没有朋友、也无敌人的六十岁退休老人哈罗德,因为收到一封信,为了见那个二十年没有见过面、身患癌症、写信向他告别的奎妮,在没有任何准备的情况下徒步行走了 627 英里,历时 87 天。一路上,他时而动摇、时而沮丧、时而信心百倍、时而身心疲惫、时而迷失方向、时而陷入痛苦的回忆……最终,凭借他纯真而伟大的友谊和对朋友的信任和依托,对困难的直视和挑战,他走到了奎妮的病床前,见到了一直在等他的奎妮,令她在安定、轻松和满足之中离去。老人以非凡的勇气和毅力、

而今,父亲年事已高,但耳聪目明,声如洪钟,拐了半辈子的腿,去年合作医疗做了股骨头置换手术成功,现在硬朗多了!还经常在他那片深爱的土地上种些蔬菜类的小庄稼。那一双看大戏时我们兄弟轮流当凳子坐的肩膀依旧是那么结实,腰背依旧是那么挺直!

这两年父亲的话比以前多了,一看到他的儿孙还有曾孙老是絮道那句我听了半世纪的话“好好念书,好好工作,好好作人。为了这句话,他在苦难中支撑了半个世纪,用执着的行动践行了五十多年,用坚定的思想诠释了一辈子。这是他几十年留给我们家族最宝贵的财富。

如今,父亲看到了这个美好的世代,他那张用皱纹堆积出历史沧桑的脸沉淀出是他老人家一辈子的骄傲与自豪!也让我们更加坚定了继续沿着涌动在内心那份希望之路走下去的信念,传承着流淌在我们血液里的那份信仰。

父亲在我心中是永远不会倒下的骆驼,是不落的星辰。虽日薄西山,仍放射温暖的光芒,指引我和我的后人们沿着一条人间正道走下去!

就是说,同一“朝政”为官,“上”交待了什么,“下”须一丝不苟地照应着什么;同时,“上”也必须由“下”支持和拥护着,如果下(级)不服从上(级),或上(级)得不到下(级)拥戴,“官”字何其样啊。这也难怪历来就有“官官相护”之嫌呀。

既然古人已给了我们“官”如此神妙的“构思”,我们何不随手拈来警示一下自己呢?!

夏天与冬天都会请武师进门教武。从小我就受到过武术的熏陶。

教武术也是要硬功夫的,你没有本事,人家不会找你拜师。为了单掌劈砖,我苦练了三个月,手掌打破了也没有停止练习。人的潜能是激发出来的,你不试就不知道。硬气功讲究的是把全身的力量集中到手掌这个点上,当你功夫达到火候的时候,再硬的砖,甚至是石头,都会被你一掌击断。后来,再练习额头甩砖,双手握砖猛击额头,砖自然断成两半。刚开始的时候,吃了不少苦,如果砖没有击断,你会眼冒金花,头痛得几乎要晕,头上打起包流浓出血是常事,当你练成的时候,这硬砖头一击两半的快感是无法言喻的。

谁也不会想到,我后来干起了从文的职业。所有的武学都荒废了,从文终因文化不高,没有什么大的成就。如今人到中年,什么老师都没有当好,没有一件非常过硬的本事与实学。这让我想起奥斯特洛夫斯基的一句话:当你回首往事的时候,不因虚度年华而悔恨,不因碌碌无为而羞耻。我成了不保尔·柯察金,因为好为人师而一事无成,应该好好反省。

学无止境,人的一生是永远学习的一个过程,这是我两年在克明悟出的道理。

凭借强烈的信念,完成了“一个人的朝圣”,其实,我们也一样可以,只要我们坚定自己的信念,沿着既定的方向,一步接着一步,终会不忘初心,实现理想。

还有一本名为《自控力》的书这样指出,自控力是人类最与众不同的特征之一,我们要想战胜自己,成为自控力强人,主要原因还在于我们的内心,取决于我们看待事物和提高意志力所采取的方法。

于是,我尝试从开始从读一本书来改变自己,通过《有书共读》学习计划,坚持每天看书,力争日有所获。《向前一步》、《自控力》、《一个人的朝圣》、《追风筝的人》……每天一点点,积累起来也是不小的收获,终于慢慢学会了控制自己的情绪,学会了正确看待眼前的形势,不抱怨、不埋怨,认认真真做好手里的每一件事情,每天抽出时间来安排和计划当天和短期内的 work,有预见性的工作带给自己处理应急事务的时间和精力,原地踏步的工作因内心的改变而变得丰富而有意义;生活中,更多地看到其美好的一面,对不可预知的未来,可以预先筹谋,但不必过度操心;渐渐地,将一地的鸡毛收捡拾掇成为一把上好的鸡毛掸子。因阅读而改变了看待问题的态度,因态度的改变而使工作和生活都变得更加美好!阅读,让拖延症渐行渐远;阅读,让自己每天都有新的目标;阅读,让我踏上了筑梦之旅!

赌她不退休

■ 肖遥

我打过的唯一一次赌,是和小咪,赌注 200 元,赌 L 姐会不会退休。

L 姐即将于今年 10 月份到点,刚好能赶上单位的新退休政策,可以选择申请 55 岁退休,也可以无视年龄继续坐在办公桌前,一口气坐到 60,不知老之将至。

小咪揣己度人地说,L 姐酷爱旅游,是那种“世界这么大,我要把它走完”的人,渴望退休不是一天两天了。何况就在两天前,看到了新政策的小咪想到 L 姐不太上网,就手一贱把政策用微信发给了她,以为 L 姐会当她是报喜鸟,没想到,L 姐竟然回了个大哭的表情。这不是充分表达了 L 姐求“退”若渴的心情吗?尽管小咪掌握了人证物证,我还是说:“不一定吧。”我的证据是,对小咪这种年龄的人来说,恨不得立刻马上退休,可是对有资格退休的 L 姐来说,“退休”二字却是个敏感词,每当有人议论退休什么的,L 姐就绕道而行装听不见,实在躲不过就切换频道转换话题……

就这样,L 姐到底退不退休,成了我和小咪的一个赌注,见证人小 F。过些天,连小 F 都讽刺我了:“你钱多啊?打这个一定要输的赌,你知道不? L 姐已经在微信上一拨一拨的告别了,和各部门也一轮一轮地吃饭了。”

我们部门请 L 姐吃饭时,我也说:“你别退嘛,我都拿你打赌了。”她笑道:“我当然要退啊,一来是我的身体情况不好,二来呢,咱这单位你也知道啊,把咱干活的当农民工似的,这么多年啦,也该换一种方式生活了。”

连部门主管老 Q 也说:“觉得累的话,可以少给你安排些事啊。”老 Q 不过说个便宜话罢了,因为反正 L 姐要退了。以至于大老板跟 L 姐打招呼,也会用嗔怪的口吻说:“你怎么能退休呢?” L 姐回老板:“我不能沾公家的光啊。”大老板说:“干吗不沾?马上要调工资了,调完以后,你的退休金也会跟着涨,过了这阵子退也不迟啊。”

有一天,小咪说:“哎呦!你赢了!明年的任务已经给 L 姐分了!”

再见 L 姐,她有点不好意思地解释:“我觉得大老板的话有道理,我也不一定要干到 60,先干着吧,力不从心的话,我随时可以提出申请啊。”L 姐的表情,是那种恭敬不如从命的无奈。

小咪输了以后,很不满,说:“L 姐这么大的人了,说话咋出尔反尔的?”

有句话我想还是咽下去了:“你忘了你婆婆的例子吗?以前你把她从农村接来,住城里给你看娃,她天天念叨‘谁爱坐这个监狱’,嚷嚷着农村多好,空气好土地好人好各种好,后来你真把她送回农村了,她气得骂你卸磨杀驴,至今‘到底意难平’……我们中国人从来不是我嘴说我心,能说出来的都不是心里话,我们只说我们觉得方便说的话。”

