

柳枝依依正清明

◇张春波

清明时节，春风把柳叶裁剪得细细的，满目碧翠，丝丝缕缕。这份随风飘拂在清明中的美丽，让人想起一种人生态度：明净、简洁。

清明节又称寒食节、柳节。唐代诗人来鹏在《清明日与友人游玉粒塘庄》中写道：“几宿春山逐陆郎，清明时节好烟光。”烟光，即指柳色。袅袅炊烟中柳枝若隐若现，阳光一照，更是如烟似雾。一年好景清明日，正是踏青赏柳时，历代文人墨客留下许多咏柳的名作佳句；贺知章的“碧玉妆成一树高，万

条垂下绿丝绦。”写的是勃勃生机；周邦彦的“柳阴直，烟里丝丝弄碧。隋堤上，曾见几番，拂水飘绵送行色。”写的是离别之意；李清照的“宠柳娇花寒食近，种种恼人天气。”写的是哀怨之情。

清明离别，折柳相送。早在《诗经·小雅·采薇》里就有“昔我往矣，杨柳依依”的诗句。李白的：“春风知别苦，不遣柳条青。”传递出清明离别的无限悲伤。南宋吴文英在《风入松》中吟道：“楼前绿暗分携路，一丝柳一寸柔情。”寥寥数语，

情人间折柳送别、依依不舍的情景跃然纸上。细腻纤柔的柳丝象征着绵绵情意，而“柳”与“留”谐音，折柳相赠有“挽留”之意。

传世名画《清明上河图》中绘有一顶从汴梁郊外扫墓回来的轿子，上面插满了杨柳枝，可见宋代插柳、戴柳之风盛行。清明祭祖，事涉鬼魂，为了防止邪气侵袭，就插柳于户，戴柳于首以避之。这个风俗源于一段让人惊心动魄、荡气回肠的历史：春秋时，介子推追随晋国公子重耳流亡列国，曾割下股肉

给重耳充饥。重耳复国当上晋文公以后，介子推偕母隐归山林。晋文公为了感恩，烧山逼他出来受封。介子推不肯，和老母一起被活活烧死在一棵大柳树下。翌年，晋文公率群臣祭拜介子推，见坟前死而复活，千万条嫩丝随风轻拂，便用柳枝编了一个圈戴在头上，以示怀念。由此，插柳、戴柳便延续成每年清明祭奠的习俗。

柳枝依依正清明，呈现出一种清新和朴实的气息，这也许就是它的可贵之处，一种清明之境界吧。

江海潮

第173期

刊头题字 高辉

行经四月

◇李阳波

每年来到此，缅怀先人的人们心中总带着深深的感伤，但是今年触目所及，却不见僵硬的面容，倒是很多携家带眷的长辈，和乐融融地与子孙们嬉戏。他们是带着怎样的心情来记忆逝去的先人呢？我在空气

清新的苍郁林间观望，忍不住叹息。忽然感觉那骨灰坛前的遭照，不再散发痛苦，仿佛穿越时空回到生前的欢愉。

这是奇怪而荒谬的。然而静心一想，还是透彻了。人世间不论欢笑还是哀愁，

总难免经历几回日月升月落，花开花谢，最后也将规律地沉淀为历史。曾经是不能释怀的刻骨铭心，在多年后，感伤的往事，只成为子孙们口中的云烟。如同陆游与唐婉，至死不渝的爱情，千百年后也只成为一对分离彩蝶，翩然飞进悠远浪漫的诗词中。

原来，原先的哀愁也可以成为美丽的传说。所以又何须一味执着于悲伤的怀念。

站着翻看起来，有时干脆席地而坐，读得忘乎所以。

在我的熏陶下，女儿也喜欢看书。早晨上学，她站在公交站台等车，披着阳光，捧读一本书；吃饭的时候，她把书摊在一旁，一边吃着可口的饭菜，一边不忘瞄上几眼；晚上做完作业，她总要看一会书才肯上床睡觉。她还特意在我车上放了几本书，每次坐车，就读上几页。车外，是喧嚣的街市、拥挤的人流，车内，是沉浸在书海里的女儿，那么的恬静、怡然。

读书的姿势因人而异。无论是卧、是坐，是否有音乐的陪伴或茶香的氤氲，不是十分重要，重要的是心的姿势。只要能静下心来读书，只要能读得痛快淋漓，不管什么样的姿势，都是一种从容的读书姿势！

读书的姿势

◇黄健

边走边看，磨上个半天。回到家里，母亲一喊我干活，我就拿着一本书直奔茅房。

上师范的时候，去得最多的除了图书馆，就是教室后面的小树林。这里树木丰茂，小径曲幽，是个读书的好地方。捧着一本书，就像孩子捧着梦想，草叶捧着阳光，心境是那样的悠然。读的时候或仰或俯，或静静站立，或慢慢踱步。任凭天空中掠过一只只鸟影，林中轻拂过一阵阵风，身旁弥漫过一缕缕花香。

工作以后，很多的闲暇时

光是在床上度过的。阳光透过落地玻璃，暖暖地照在床上，我拥被卧读，何等惬意。手臂酸了，干脆趴在床上，把书放在地上，把头探出床沿去读。姿势虽不雅，但我却读得贪婪，肆意。夜深人静、天寒体困时，我会取一只辣椒，放在嘴里咀嚼，直嚼得额头冒汗，眼里流泪，嘴里“唏唏”作响，顿时周身发暖，困意全消，于是又捧书阅读。

读书之人必爱买书。每隔一段时间，我就会去书店添置一些好书。每次到书店，倘若发现一本好书，就会迫不及待地

词二首

◇郁忠尧

浣溪沙 施肥

拂面东风细雨霏，披蓑戴笠小车推，农家趁早送春肥。
粪土碧畴双脚臭，汗滴撒叶万苗菲，丰年已兆笑弯眉。

摊破浣溪沙 春耕

杜宇声声唱紧音，农园新庄闹耕春。腾起细浪铁牛吼，土翻新。
夫舞银锄田展镜，妻挥巧手地埋金。雨顺风调秋日望，谷丰登。



刊头题字：高辉，中国硬笔书法家协会会员、南通市书法家协会会员、南通市青年书法家协会理事、启东市书法家协会副主席。

误吃饼干瘦 半月暴瘦15斤

近日，省人民医院的主任医师李大夫碰到了一对奇怪的母女，母亲一口咬定女儿小红病了，但是她女儿皮肤红润细腻、精神十足，怎么看也不像生病的样子啊，尤其是详细检查后，什么毛病也没有。细问才知道，以前女儿120多斤，胖胖的，但是，这近半个月，她女儿突然瘦了

10多斤，把母亲吓坏了，就赶紧带女儿来医院检查了。李大夫详细的询问了小红最近的饮食，把小红说，这一个月，她经常把一种饼干当成零食吃，李大夫看了饼干的成分后，让小红的母亲放心，这个饼干里面的主要成分是左旋肉碱和膳食纤维，能迅速燃烧脂肪，以前小红

饼干减肥 不节食不运动 魔鬼身材“吃出来”

为什么年年减肥却年年肥？为什么自己喝凉水都长肉，而别人大吃大喝还是那么苗条？为什么运动、节食、吃药都试过了不是减不下来，就是马上反弹？

胖是因为体内缺少东西
胖，是因为体内缺少东西！为什么瘦人怎么吃也不胖，而胖人喝凉水都长肉，怎么会有那么大的差别呢？现代医学研究证实：造成胖瘦差别的原因在于人体代谢脂肪的能力，在对胖人和瘦人的比较中发现，瘦人身体里面有某种物质的含量远远高于胖人，而这种物质的主要作用就是燃烧脂肪。医学上命名为“左旋肉碱”，饼干正是含有这种天然脂肪燃烧弹，快速溶解燃烧脂肪，腰腹变瘦，大腿、胳膊变细。肥肉变瘦肉，让你恢复S型好身材！

燃烧脂肪、不减水分，一天瘦一斤

双下巴没了 瘦出标准瓜子脸	小肚子变平了 15天瘦了20斤	屁股变翘了 变的更性感了	腿变得纤细修长 又能穿上超短裙了

香港明星温碧霞强力推荐饼干瘦

减肥不能以牺牲身体健康为代价，其结果只能是今天减3斤，明天反弹5斤，时间一长将伤害到健康的身体，尤其女性会导致内分泌失调，出现多病和早衰。对于那些行走在流行前沿，众人追捧和模仿的对象，明星、演员们在选择减肥方法时自然格外谨慎，安全、绿色、物理、健康的减肥方法才是她们的首选。

事实表明，美人堂饼干瘦的实际功效远远超出了普通减肥品！经数方消费者一致认定美人堂饼干瘦完全符合安全、健康、环保、品质等要求！绝无添加任何化学成分和各种防腐剂等有害人体成分，是纯天然健康食品。适用于减肥、排毒、美容、改善皮肤干燥等症。

难怪香港著名影星温碧霞走到哪里都不忘记带上一包美人堂饼干瘦，即作为零食，又能保持性感纤细的身材，一举两得，再也不用为减肥而节食烦恼了。她说吃美人堂饼干瘦就是她保持苗条身材的最佳法宝。

不节食、不吃药、不运动、不反弹 赘肉越多减的越快

美人堂饼干瘦还特别添加了膳食纤维，能促进肠道蠕动，让肠道把左旋肉碱分解出来的油脂吸附到肠道内部，排出体外。不运动，不节食，赘肉越多减的越快，只要每天吃上几片饼干，在不知不觉中圆形的下巴变尖了，胳膊上的“拜拜肉”不见了，腰围从2尺3变成1尺9，PP结实上翘，大象腿变的纤细苗条，又能穿上长筒靴了。可以这么说饼干瘦就是左旋肉碱的升级产品，还具有养颜、美容、调节内分泌的功能，身材好了，皮肤也好了，便秘了，更健康了。

适宜人群：运动少、暴饮暴食导致肥胖者；身体局部肥胖者；产后肥胖者；尝试多种减肥方法失败或反弹者；害怕减肥出现副作用者；人到中年身体发福者。

★明星减肥必备——
左旋肉碱 膳食纤维 恢复技能，代谢脂肪

1953年，美国流行病学专家菲普斯利在食物中发现第七种营养“膳食纤维”。
1975年，美国什·哈耐特发现人体发胖是因为体内有一种成分L-carnitine在逐渐流失，把这种物质命名为“左旋肉碱”，也叫“维生素B7”。
1993年，美国开始将“膳食纤维”、“左旋肉碱”添加到婴儿奶粉中，以预防已经大量出现的婴儿肥胖症，由于安全、高效被列入世界上最新权威的《马丁代尔大药典》。
2008年，以第一代“左旋肉碱”为主要成分的减肥食品开始热销全球。
2010年，以美人堂饼干瘦为代表的富含“左旋肉碱”和“膳食纤维”全新健康瘦身产品问世。

新国 网页 贴吧
Baidu 美人堂饼干瘦

只需7天一天一个样
屁股翘了、下巴尖了、腰变细了、腿修长了

美人堂饼干瘦能直接燃烧脂肪，不减水分，赘肉越多减的越快，挑战减肥极限。

服用当天，燃烧脂肪出汗明显增加，体内的脂肪开始燃烧；
服用第二天，小肚子咕咕作响，排出松软脂肪，敏感者体重马上减轻1-3斤。
服用一周后，感觉脂肪即便在夜间也不停的消耗，臀部上翘，胸部高挺，全天精神饱满，活力四射，平均减重可达5斤。
服用一个月，哇！瘦了！真的瘦了！下巴变尖了，腰围、臀围、大腿围尺寸明显减小！体型越来越接近“魔鬼”，回头率明显上升，痘痘、斑点、妊娠纹全不见了。减重甚至可达15斤。

指定销售地址：启东天一大药房(人民医院新大楼对面,工商巷北首)
启东·瑞士CC女子生活馆中心店(民中中路585——587号,市公安局对面)
瑞士CC宝岛花园专卖店(公园中路438号,宝岛花园东大门南侧30米)
吕四·瑞士CC专卖店(新汽车站向北200米,大洋城82号)
订购热线:0513-83848222(全市免费送货)

苗药奇方5秒钟 病眼一滴明

1 白内障治疗前	2 青光眼治疗前	3 眼压恢复正常后
用苗药一滴明治疗2个疗程后	<input checked="" type="checkbox"/> 白内障	<input checked="" type="checkbox"/> 玻璃体混浊
	<input checked="" type="checkbox"/> 青光眼	<input checked="" type="checkbox"/> 飞蚊症
	<input checked="" type="checkbox"/> 飞蚊症	<input checked="" type="checkbox"/> 老花眼
	<input checked="" type="checkbox"/> 老花眼	<input checked="" type="checkbox"/> 眼干、胀、涩

2010年，一种完全可以代替打针、手术，治疗各类眼病的新方法，震惊世界医学界，这就是在苗族千年医药组方的基础上开发的苗药【一滴明】，该药避免了服药反复教育，手术风险大的弊端，被医学界誉为“苗族神水”，已使全国近百万眼病患者重获光明。

千年苗药、百年苗医、古老神奇的苗医创造了医学界的神奇疗效，来自

贵州省的龙云升是苗族嫡系第十代传人。他继承了苗族四百余年治疗各种眼病的纯中药秘方和医术！并在苗岭山区选取熊胆、草乌、牛黄、千里光等12味野生苗药，采用苗医独特的晒、炒、浸等独特配制方法，秘制成药色液体制，经苗寨人验证，当天滴在眼中，立即

视物清晰明亮，即便失明多年的族人重新复明的也不在少数，更有许多名人富商不远万里千金求药！那么，苗族小药水因何能根除眼病呢？

2009年，中华生命科学研究院的专家研究发现，血眼屏障是眼球的保护层，健康人的血眼屏障如“厚玻璃”一样，时刻抵御外界细菌的侵袭，而眼病患者的血眼屏障已经由“厚玻璃”变

成了“烂球网”，表面千疮百孔，细菌病毒不断侵入眼组织，引起各种眼病：
●导致晶状体变异，产生白内障；
●阻塞房水，眼压升高，突发青光眼；
●污染玻璃体，眼前出现飞蚊、黑影；
●破坏眼组织、吞噬眼神经，引发视网膜、角膜炎、结膜炎、黄斑变性、视神经萎缩、沙眼、老花眼等各种眼病。

而让人意想不到的，苗族小药水里独有的一种“黄金酶”，它可以快速修复血眼屏障，纠正变异的晶状体，打通视神经，让白内障、青光眼、玻璃体混浊等眼病轻松治愈。

5秒舒爽明亮 10年眼病连根除 苗族神秘小药水 老眼病“很给力”

“光明神医”发毒誓 百天不愈，亲自接诊

龙云升老前辈是贵州省台江县南乡人，今年76岁，1957年行医至今，运用苗药治眼组方已使一千多个白内障患者复明，被眼病患者尊为“光明神医”。

而接受记者采访时，他却语出惊人：“我不神，神的是老祖宗留下的宝贝方子，经过数百年的行医实践，治眼效果的确实神入化”。据悉，在药方捐赠仪式上，龙云升老前辈按照苗族的习俗还曾发下毒誓：
1.白内障，2个疗程白雾消失，看东西爽明；2.玻璃体混浊，3个疗程眼前黑点、飞蚊消失；3.青光眼、沙眼，只需5盒，干眼痛痒解除；4.迎风流泪、老花眼，20天敢见风，能看报；5.更年期眼病、糖尿病眼病，10天恢复视力；6.眼干、眼胀、眼涩，一滴就好，亮堂堂。

龙老前辈称：医者应视患如亲，不打诳语，借此机会向全国眼病患者承诺，“如果连续使用苗药【一滴明】百天仍未痊愈。可到贵州省台江县南乡找我，由我亲诊，并免费治疗，直至康复！”

安风 63岁 患白内障飞蚊症老花眼7年 使用2个疗程，眼睛不干不胀，眼前膜状物消失

患者感言：“我早就有老花眼，也没当事儿，后来东西总像隔层膜，还有小点点，医生说是白内障、飞蚊症，要早治老花眼不能这么重，现在再不治容易瞎。看到一滴明是苗药组方，赶紧买10盒，滴上几秒，眼睛就不干不胀，俩疗程滴完眼前白膜全没了，看书没问题！”

寇云瑕 52岁 患青光眼白内障1年多 使用21天 视野清晰 不迎风流泪 能缝针做针线活

患者感言：“我得青光眼、白内障1年多。我老伴是大夫，他说手术风险大，还容易复发，眼贴、药膏劲儿小，不能祛根儿。他有很多患者都滴苗药一滴明才治好了眼病，我也应该试试！没想到，才滴21天，看东西就真亮了，见风儿也不流眼泪了，眼睛从来没这么舒服过。”

连滴3疗程 亮堂后半生

苗药【一滴明】，一经上市就引来上万人亲身验证它的神奇效果。经北京协和医院、天津瑞金医院、中山大学附属第一医院临床表明：
使用苗药【一滴明】5秒钟：眼干、眼涩、眼痛、眼痒、眼胀等症状减轻；
使用苗药【一滴明】15天：眼毒分解排出，眼前膜状物减轻。视力上升、雾状、飞蚊、重影、黑影、近视、明显改善，看东西日渐清晰。
巩固苗药【一滴明】2-3疗程：眼珠黑白分明，视物清晰，倍感舒服，眼血屏障彻底修复，再不怕心眼病反复侵袭，给儿女添负担了。

原价39元 体验价28元 买5赠1 买10赠3 无效退款

苗药【一滴明】指定经销地址：市区天一大药房(人民医院新大楼对面,工商巷北首),吕四瑞士CC专卖店(新汽车站向北200米),海元大药房,南阳民乐大药房,近海公隆医药,向阳民乐大药房,东元群力药房,惠泽民乐大药房,和合民乐大药房,贵阳民乐大药房,久隆民乐大药房,王鲍民乐大药房,决心民乐大药房,新港民心药房,北新康德药房,民主瑞珠药房