



微博幽默集粹

有个人来到一家医院，在医生面前，用手指戳着自己的肚子，对着医生说：“医生，疼！”医生看了看，用手指戳了戳他的肚子问：“疼吗？”那人说：“不疼。”医生于是又戳了戳他的肚子问：“疼吗？”他说：“不疼。”医生想了想说：“你手指骨折了。”

A: 现在科技发展太快了，说不定哪天，电视机可以搞成声控的，想要关机，不用走过去，说句话就行了？
B: 你又 2B 了么？那要是电视里有个人说了句“关机”，你还看个啥？

儿子和爸爸正在看电视，忽然男主角跪下向女主角求婚。
儿子很好奇的问爸爸：“爸爸，你向妈妈求婚的时候有没有跪下？”
爸爸：“没有。”
儿子：“为什么？”
爸爸：“你说妈说以后跪的机会多着呢，这次就免了。”

开幕那天，志愿者纷纷到机场迎接外宾，却发现所有老外不论男女都挤在男厕所里，正当大家感到疑惑时，就听机场广播响起：下机的旅客同志们请到机场南侧等候……

记者：“这届世界杯，你最大的期待是什么？”
球迷：“希望刘翔能早日痊愈回到赛场，南非世界杯将是证明他实力的最好舞台。”
记者：“……我们换个问题，你最看好哪支球队？”
球迷：“当然是中国队！”
记者：“感谢您接受采访，再见！”

一个做医生的朋友给我讲了一个故事，当年上学的时候分两派，如果做实验的动物是狗的话，一派是做完实验后就不管狗的死活了；
另一派是做完实验一定要尽力把狗抢救过来，后来抢救狗的那一派都成为了很棒的医生，而他就是这个派里的主要代表人物。
“那些不管实验动物死活的人呢？”我问。
他们现在都成了医院的领导，朋友无奈的回答道。

小王：“老婆，我发现你越来越有领导气质了？”
老婆：“是吗？哪方面？”
小王：“金正恩的胖，奥巴马的黑。”
老婆：“滚！”

公司女屌丝说：“按照古人说的‘女子无才便是德’的话，我想我觉得我现在应该属于德高望‘重’了！”

番茄焗蛋



用料：
红洋葱(小): 半个、鸡蛋:2个、大蒜:1瓣、樱桃番茄(或圣女果):6-10个、番茄酱:1汤匙、小葱:1把、黑胡椒碎:1小撮、盐:适量、油:1汤匙、水:100ml、马苏里拉芝士碎:1小把、欧芹(装饰用,可选):适量。
番茄焗蛋的做法：
1. 红洋葱去皮切碎备用。蒜切蒜末。樱桃番茄洗净竖切两半。小葱切碎备用。
2. 不沾平底锅中注入油，中火加热，放入洋葱碎、蒜末和葱碎，煸炒至洋葱透明，然后加入番茄酱和水，调大火力加盖煮至汤汁略粘稠。
3. 放入小番茄、盐和黑胡椒碎，略微搅拌。
4. 稍微拨开两个洞，磕入鸡蛋。
5. 加盖中小火焖煮至鸡蛋定型，关火，撒上马苏里拉芝士碎焖至融化，关火，撒上欧芹碎即可。

下厨房

晚上看书正看得起劲，一个陌生的电话打来了：“你猜我是谁？”

见我躊躇，对方颇有耐心地提示我：“我给你几个关键词：同学，小学，茅针……”

我迅速地将时光的倒车开回到小学时和最要好的几个同学吃茅针的岁月。那时候农村里茅草真多，只要没庄稼的地方都有它的踪影。它一丛一丛，修长的叶子在风中摇曳，大胆泼辣地展示出柔性的美，如兰花，却没有兰花的骄养，是杂草，却没有一般杂草的荒乱。它是不修边幅而散发着自然美的乡村姑娘的化身，想想“指如柔荑”的齐姜该有多美，还有“野有死麇，白茅包之。有女怀春，吉士诱之。”它被小伙子用来表达淳朴的爱情，虽然廉，却能贞，不像今天的爱情起初“贵重”，却轻薄得经不起以后生活的考验。

春天，茅草刚从寒冬里醒过来，爆出嫩绿的芯儿，满河滩像地毯似的，绿汪汪一片。这是我们男孩子的决斗场，不管赢的输的都滚了一身的草色，没有丁点泥巴。茅草被我们压趴下了，不几天便又挺直叶片，呼唤我们，而我们早已精疲力竭，被美味的野菜勾引去了。茅草一定是嫉妒了，一月半月，它的内芯突然伸出苞片，又把我们重新吸引过去。这是茅针，剥开包衣，便是没有抽穗的花絮，甜甜的，极嫩，随剥随吃，不像野蒜味道大，还需要腌制了才能吃。我们几个小学同学在上学的途中都要拔茅针，装满了口袋，每到上午第四节课饿了，就偷着吃，被老师发现了，顶多没收，也不批评我们，放在讲台上，下了课任由我们各人认领。也许那时候大家都吃不饱，老师有一次居然还选了一处茅

草地上劳动课，和我们一样拔了茅针塞满嘴，连说香啊，还说吃了茅针能治病，令我们惊异不已。长大了翻阅《本草纲目》，果有这样的记载：“……春生芽，布地如针，俗谓茅针，亦可啖，甚益小儿”。《救荒本草》也说：“采嫩芽，剥取嫩蘘食，甚益小儿。”也许，我们小时候健康的体格是吃茅针吃出来的罢。

赌茅针是我们那时候经常玩的游戏。香烟盒、火花，甚至是文蛤壳都是我们的赌具，两人、三人、四人随时随地都可以玩。我们把折成长条形的香烟先藏在身后，然后一起亮出来，根据香烟价值的高低，依次将烟盒叠在一起，用力攥在地上，攥翻了的归其所有。赌火花的方式与此相同，但价格大小是相互约定的，以“花鱼”为大，“猪子”次之，如出现相同的，重新比拼大小。赌文蛤壳不似以上两类文雅，弄不好还会出血。两人凑在一起“剪刀布”，输的一方将文蛤壳扣在地上，由赢的一方三个指头夹好文蛤壳奋力砸下去，一下子砸破了的算赢，如没有砸破，由对方倒换过来砸，直到砸破定出输赢为止。有时候被砸的没破，而砸的破了，锋利的文蛤壳就会划开手指流血，当然是输了。在有茅针的季节，输的一方总要以茅针“进贡”赢的一方。不管赢的输的，大家都全神贯注

赌茅针

□ 孙天浩



憋红了脸，满头是汗。输不起的就要耍赖，为此大动干戈的事情经常发生。

茅草见证了我们的欢乐，也不幸见证了一位同学的丑行。有一天，班上一位留级的同学将一位女同学引诱到茅草滩上妄想非礼，幸而被大人及时发现才没有得逞。在学校召开的示众大会上，这位同学牵拉着脑袋，胸前挂着写着他本人名字の木牌子，接受全校师生的批判，然后在公安人员的押送下，被送往劳教所劳教去了。想到这里，我心里一惊：打电话的该不会是他吧？岁月悠悠，人世茫茫，谁能说得清呢？

我分析着可能性，最终彻底排除了这位同学，锁定了另一位曾经和我争论茅草

春季养生首先要养肝,因为肝脏是人体的代谢核心和“排毒工厂”,既是保护人体的忠臣,更是需要呵护的弱者,所以在春季里,养肝护肝是必不可少的。

春季要刻意保护自己的肝脏

春季常发流感、流脑等各种传染病,也是高血压、冠心病、胃肠病和肝病病的高发季节。作为医生的于康认为,健康身体来自科学的养生习惯,而所谓“科学养生”,即“顺时养生”,惟此,才能“和谐共生”。

春季养生首先要养肝,因为肝脏是人体的代谢核心和“排毒工厂”,既是保护人体的忠臣,更是需要呵护的弱者,所以在春季里,养肝护肝是必不可少的。

他称,一要让自的饮食物合春季乍暖还寒的特点,起到温润身体的作用;二要让营养满足机体代谢需要,避免给肝脏制造过多的负荷和垃圾。为此,他制定了自己的护肝七大绝招,还要求自己减少外出应酬就餐,每日做到进食量和运动量的平衡,因为这是玩转这七招的关键前提。

1、控制食量:每餐七分饱,晚餐吃得少,睡前不零食,是春季养生保肝的不变准则。

2、摄入优质蛋白,每天保证“四个一”:即“一袋脱脂奶(250毫升)、一个煮鸡蛋、一两豆制品、一两精瘦肉”;同时,每周2至3次的清蒸鱼(每次3至4两)则是为优质蛋白的摄入锦上添花。

3、减少甜食:同时每日补充一斤蔬菜、两个水果。

4、限制脂肪:每日用油不超过25克(2汤匙半),不用荤油、不吃肥肉、不吃油炸食品、不吃高胆固醇食品(如蛋黄、动物肝脏、鱼子、蟹黄)。同时,有意识食用具有降脂作用的食物,如燕麦、玉米、海带、大蒜、苹果、洋葱、红薯、胡萝卜、芹菜、花菜、蘑菇类、山楂、柠檬等,是春季养肝的明智之举。

5、减少饮酒:每日不超过100毫升(大约1杯),以低度红葡萄酒为宜。

6、补充维生素和矿物质:选择服用正规的维生素和矿物质制剂是养肝饮食的有效补充。

7、粗细搭配:春季饮食不宜过分精细,主食应粗细杂粮搭配,对大多数人而言,每日进食至少50克的粗粮是值得推荐的。

以上7招不仅适用于养肝,也同样适用于养心、养肺和养胃肠等,“总之,是适用于整个春季的养生之道。”



春季护肝掌握好这7个绝招

盘点食物致癌谣言 3类真致癌食物

会致癌也是同样的道理。

3.有科学性错误。

类似传言有“微波炉食物会致癌”、“喝豆浆导致乳癌”等。马力平表示,微波炉只是加热食物中的水分子,食物本身并没有发生化学变化,不可能产生致癌物。而“豆浆中含雌激素引发女性乳腺癌”的传言更是风靡国内外,豆制品里的植物雌激素并不等于人体雌激素。并且,近期的一项研究证实,即使是乳癌患者,也可以放心喝豆浆。

4.完全是空穴来风。

还有一些传言完全是没有科学依据的,比如“韭菜和牛奶、牛肉相克,不能一起吃”,市面上甚至还出现了关于食物相克的书籍。马力平表示,有些食物搭配确实可能影响营养的吸收,但不大可能致癌。

三类食物要远离

马力平表示,对于“食物致癌”的传言,老百姓应该有自己的判断力,千万不可以听风就是雨,听说某种食物会致癌,马上就再也不碰了。遇到“食物致癌”的传言时,大家可以先问自己这样几个问题。比如“这种食物的有毒物质含量有多高”,“这种食物我是每顿都会吃吗?吃的量非常大吗?”在查阅相关资料的同时可以向专业人士求助。此外,在日常生活中,绿叶菜、深色蔬果都是很好的抗癌食物,可以多选。

“食物致癌”多是传言,但食品中也存在一些不安全的因素。

马力平表示,有三类食物要远离:首先是腐败变质的食物。不管是动物性或植物性的食物,只要腐败变质就千万不能再吃了,因为其产生的毒素除了可能引起腹痛、呕吐、腹泻等急性中毒外,还有比较严重的潜在危害。

其次是煎炸烧烤类食物,高温油炸的烹饪方式不仅会破坏食物原有的营养,而且会让食物产生苯并芘等化学致癌物。

最后,含有多钟添加剂的添加食品也最好少吃,特别对于儿童来说,长期大量摄入食品添加剂,会对其生长发育和身体健康形成威胁。

风筝人生

□ 薛雨泉



人的一生好似一只风筝，从小到大，都一直叫人用线牵着、爱着。

小时候，我是父母手中的风筝。那时候，初入蓝天父母总是不放心，牢牢拽着手中的那根线，不时给你拨正方向，不时给你增添力量，精心养育着我，细心呵护着我，天气凉了，给我增添衣服，肚子饿了，给我喂饭喂粥，后来，我却觉得：自己想做一些事，而且也想把它做好，总想挣脱父母对自己的束缚，到蓝天下自由飞

翔，可父母就是不放心，管前照后，牢牢攥紧那根系在自己身上的长线，长大后，我才醒悟：那根线原来是一份父母对子女的最无私的关爱，是父母对自己的那份赤诚之心的真情绽放。

入学后，我成了老师手中的风筝。还记得：每次背起书包离开家门的时候，父母总是再三叮嘱，到学校后要听老师的话，遵守纪律，好好学习，到了学校后，父母总是跟老师耳语几句，我知道，那是风

筝之线的一种传递，父母把那根系在自己身上的线交给了老师，所以，老师对我的学习、生活总是无微不至的关怀和照顾，而自己有时总是觉得有点厌烦，努力想方设法摆脱老师手中的那根线，长大后，我才明白：那根线原来是一份老师对学生最诚挚的关爱，是老师对学生茁壮成长的一种热情期盼。

工作后，我又成了领导手中的风筝。有了工作，自己就想施展自己的才能，到蓝天下高高的去自由飞翔，有时还想飞得很高很远，从而挣脱领导的束缚，可领导始终总是拽紧手中的那根线，当你取得成绩时，领导总是给你鼓励，当你工作受到挫折时，领导总是给你鼓劲、打气，受到表彰时，叫你不要傲气，受到批评时，叫你不要泄气。风雨几十个春秋后，回首往事，我才醒悟：那根线原来是一份领导对下属的最热忱的关爱，是上级对下级的一种虔诚的爱护。

成家后，我又成了妻子手中的风筝。有了家庭，妻子对自己各方面总是关怀备至，当你高高飞翔时，她为你喝彩，当你飞得太远时，她就用心把你向怀中拽，看到

你快要落下时，她又使劲抖动手中的线，释放正能量，给你力量，让你重新飞起来。几十年的风雨兼程，是妻子无数次的默默支持和鼓励，我才取得工作中的一个又一个的成绩，回顾自己的工作足迹，我还需要感谢妻子的悉心照顾和默默的支持，不过有时也曾经埋怨妻子手中的那根线拽得太紧，管得太多、太严，年逾花甲后，我才明白：那根线原来是一份妻子对丈夫最深情的疼爱，是妻子对丈夫一种挚爱的真情流露。

退休后，我又成了子女手中的风筝。随着年龄的增长，自己的记忆力开始衰退、耳目失聪、思维不免有些迟钝，因此，子女们便开始履行自己的职责，对我的饮食起居、学习生活，几乎是无所不问，无处不在，什么要按时作息啦，要经常锻炼身体啦、不能暴饮暴食啦、还要戒烟限酒啦，我感觉自己倒像成了一个永远长不大的小孩似的，干什么事都需要子女的叮嘱，做什么事都需要子女的指点，说实话，起初还真有点不习惯，但时间长了，反而觉得不如缺少了子女的叮嘱，还总觉得有点不太适应了，此时此刻，我才欣然明白：这根线原来是一份子女对父母最孝敬的关爱，是子女对父母多年来养育之恩的一种真情报答。

是啊，人的一生就是一只风筝，从小到大，总有一根线时时刻刻牵着你，爱着你，这根线或长、或短，你在这头，牵线、爱你的人在那头。