



如东日报

休闲

微博幽默集锦

一位高三家长看完美国大选，很严肃地对孩子说：“高三了，切不可早早掉以轻心。你看希姨竞选，一摸二摸三摸都成绩斐然，最后一下砸手里了……”

另一位高三家长看完美国大选，很严肃地对孩子说：“快高考了，不到最后不要失去信心。你看普叔竞选，一摸二摸三摸都成绩不咋地，最后还是成功了……”

古装剧里出现频率最高的角色是一个叫王法的人，他每次出场都会如此不可一世的自我介绍说：老子就是王法！

第一次去丈母娘家吃饭的时候，丈母娘热情的给我盛了一碗说：“多吃点！”当我吃第二碗的时候，丈母娘说：“能吃身体好。”

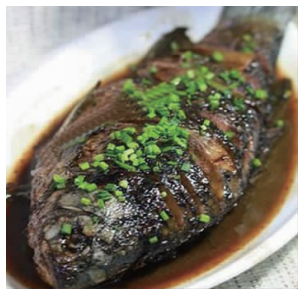
第三碗，丈母娘：“好厉害啊！”
第四碗，丈母娘：“锅里还有。”
第五碗，丈母娘：“……”
第六碗，丈母娘：“其实吃饭吃八分饱就可以。”
我听了大喜：“啊！原来是这样啊，那就再来两碗吧。”

一对小夫妻逛街，路上，老公问老婆：“亲爱的，春节就快到了，你对新一年的生活有什么打算？”

老婆指指前面的广告牌，说：“你看那边的广告牌上写的，就是我对明年的安排！”
老公抬头望去，只见不远处竖着一块广告牌，上面写着八个大字：购物、休闲、娱乐、餐饮。

一男一女天天斗嘴，一天女的对男的说：“我们停战吧！”
男：“停战？怎么停？”
女：“我们依照历史惯例吧！”
男：“和亲。”

红烧鲫鱼



用料：鲫鱼 1 条、葱、姜、蒜若干、老抽 1 勺、生抽 2 勺。

做法：1. 新鲜鲫鱼 1 条，杀好洗干净，在鱼的两面划上斜刀。将姜蒜切末，葱切成葱白和葱绿两部分，葱白用来煎鱼用，葱绿切成末用来做点缀增香用；2. 将锅烧热，倒入一点冷油润一下锅，然后再加入 30ML 色拉油。看到油有冒青烟了干净将葱姜蒜入锅，将鱼投入；3. 煎至 1 边金黄，翻面煎另一面。煎至 2 边金黄，加入 1 勺料酒，加入生抽和老抽，加入 1 小碗热水；4. 如果要做嫩版的鲫鱼，这个时候热水加半碗即可，开大火将汤收干，期间加一点点白糖吊个鲜，并用铲子不停的将汤汁推拨到鱼身上；5. 直至汤汁浓稠并很少了，赶紧关火出锅。（老底子的做法是肯定加味精的，我是不加的。）装盘撒上葱花即可，趁热吃；6. 如果要做酥而入味版本的话，可以加两碗热水，将鱼煮上 20 分钟，再加冰糖，开大火收干汤汁即可。

小贴士：1. 做红烧鲫鱼，最好选择野生的鲫鱼，吃起来口感佳，不腥气；2. 一定要选择新鲜现杀的鲫鱼，而不能是冰箱冷藏过的，不然会很腥气；3. 红烧鲫鱼要好吃，一定要先煎；鱼从下锅开始，只翻一次，即在煎鱼的时候，一面煎好，再煎另一面；4. 要不腥气，一定要加热水，中途不可再续水，选用新鲜未冷藏过的鲫鱼；5. 要做的颜色好看有食欲，必须用到老抽和生抽两种酱油，老抽上色，生抽入味；6. 要想汤汁浓稠起胶质，必须出锅前开大火将汤汁熬浓；7. 要想菜色好看，请点缀绿色的食材，如葱花、香菜叶、薄荷叶等；8. 这款鱼要做的有椒度，要注意火候，时间比较短点，鱼肉内部不一定能完全上色；9. 若想吃上色好看，肉质酥软入味，那需要 20-30 分钟的久炖，一次性多加点热水，以免烧干；10. 新主妇可选用不粘锅来煎鱼。煎鱼时请用锅盖子适当的挡在自己的身体面前，以免油溅到身上，但是千万不可以盖盖子哦。

下厨房

抗日烽火中的“草棚学校”

薛雨泉



1938 年 3 月侵华日军占领南通、如皋两城，如东地区一度尚无战事，为了满足避乱回乡青年继续学习的要求，南通的崇敬中学、商业(益)中学和如皋县联合中

学都先后迁居如东地区进行游击办学，从而使这一地区的中学教育事业一度得到迅速发展，袁庄镇草场头(李八庄)就是在这个非常时期接纳了如皋县联合中学，学

校因陋就简，教室及其办公室大都设在临时搭建的草棚里，因此，人们称它是“草棚学校”。

如皋中学创办于民国十二年(1923)，时名如皋县立中学。1928 年如皋女子师范讲习所并入，列为如皋二院，专办女子初中。1938 年春，学校首迁海安李堡镇，与私立敬业商业初级中学等校合并为如皋县联合中学。1941 年春，学校由李堡南迁至袁庄镇康庄村观音堂，下半年又迁至草场头(李八庄)，1942 年下半年由如皋(东)县政府接管，学校设六个班级，从初一到高三，为当时乡村罕见的一所完全中学，学校有学生 160 多名，有教师 12 名，校长康楚善，上海大厦(私立)大学外语专业毕业，数学教师纪远光，上海交通大学数学系毕业；物理教师徐质夫，上海交通大学物理系毕业；裴定老师负责教学兼管学生生活指导，据说他是地方党组织派进学校的一位领导同志。另外还有冒国宜、九子才父子等德才兼备的教师。学校教学设施极其简陋，教室和办公室都是临时搭建的草棚，有的是临时借用的民居，还有的设在老百姓灌溉田地用的车蓬里，师生宿舍和厨房都是借用的民房，没有课桌凳，学生有的是盘腿席地而坐，膝盖就

是“课桌和写字台”，有的是用木板搭在砖头上就当课桌，就这样，“草棚中学”在极其艰苦的环境下，坚持办学近三年。1944 年春，因日伪“扩展清乡”，根据苏中区党委决定，如东地区的所有中学都先后北撤到东台县三仓鲁灶庙，“草棚学校”也不得不奉上级指示，与同在本镇办学的邱升中学一并迁入东台三仓与先期到达的栟茶中学、南通中学、东台中学组成“苏中第二联合中学”，后又更名为“苏中第四联合中学”，简称“四联中”，校长顾祝予。1945 年抗日战争胜利后，四联中解体，各校迁回原地继续办学。

“草棚学校”在草场头(李八庄)虽然历时只有三年时间，但它所发挥的作用和影响可是不小，它培养出来的学生大都成为出色的军地两用人才，其中有军队高级干部，如康视华，曾任二炮司令部作战部副部长，1989 年 9 月被中央军委授予少将军衔；骆树生，曾任驻河南部队某部副师长；有国家省部级干部，如康贻宽，曾任江苏省委办公厅主任；康承谦，曾任福建省委组织部部长。“草棚学校”虽然已经过去七十多年了，在人们的记忆中也早已淡薄，但每每提起它，不少人对它还有着深刻而久远的记忆。

这是他活到 100 岁的养生秘诀

美国一项新研究显示，大约每一万人中，就会有一个人的身体衰老速度很慢，有望活到 100 岁，而长寿的人们大致可划分为十类。下面我们来看看自己是否属于这十类人之一吧。

一、家有长寿明星

家族谱系中长寿的亲戚越多，你体内长寿的基因就越多。如果你的爷爷奶奶活到了 90 多岁，甚至 100 多岁，恭喜你！你长寿的几率要比别人大得多！已经有确凿的证据表明，如果你的亲属长寿，那么你长寿的几率也会增加，而且亲缘关系越近，这种影响越明显。



复旦大学生命科学学院金力教授主持的一项研究发现，一个与中国人寿命相关的 DNA 谱系。这一成果发表在最新一期的国际著名刊物《公共科学图书馆·综合》上。这项研究从 2007 年 12 月 24 日开始，到 2008 年 3 月结束。专家组们在中国长寿之乡——江苏省如皋市进行“蹲点”研究。金力认为，从遗传学角度分析，长寿是可以遗传的，而且主要是从母亲处遗传，也就是说，如果母亲长寿，其子女长寿可能性较大；如果父亲长寿，其子女未必长寿。

因此，如果你的姑姑长寿，叔叔长寿，外公长寿，阿姨长寿……你当然也可能长寿；但是如果你的兄弟姐妹长寿，你沾的光会更多！此外，美国波尔博士研究称：如果你有姐姐是百岁寿星，那么你活过百岁的概率将是常人的 17 倍。

二、走路快

走路速度越快，距离越长，体力的持久性也就越长，有望长寿。匹兹堡大学的学者综合回顾了 9 项不同的研究成果，分析结论为：走路速度每增加 0.1 米/秒，死亡的可能性就会降低 12%。

《美国国家科学院院刊》刊登的一项新研究发现，老人每周三次快步走，可提

高记忆力测试成绩，增大负责记忆形成的大脑海马区，延迟甚至逆转老年人脑萎缩风险。

三、朋友多

美国加州拉西拉大学莱斯利·马丁认为：长寿的可能性更多的存在于那些积极参与民间活动、社区公益性活动、志愿者行动和多与家庭成员、朋友、同事交往的人群中。

如今，越来越多的科学家开始意识到友谊和社交网络对人们总体健康的重要性。澳大利亚一项长达 10 年的研究发现，跟朋友少的老年人相比，那些经常高朋满座的老年人死亡的几率少 22%。去年，哈佛大学的学者发现，随着人年纪渐长，牢固的社交纽带可以提高大脑的健康程度。

朋友会使心脏病复发危险减少一半。

四、女性

在世界范围内，女性的平均寿命比男人长 5 年。其中有何奥秘？

科学家们通过实验证明，随着年龄的增长，男人的心脏衰老更快，但健康的女人 70 岁时仍可拥有 20 岁的心脏。这一发现极有可能就是女性比男性长寿的重要原因。

女人的长寿也与疾病有密切关系。一般男性比女性容易得病，在精神疾病的发生上，也是男性比女性多。60 岁的男性失去妻子后，70% 的人会在三四年中也相继过世。但女性过了 60 岁即使丧偶，寿命也不太受影响。

人类免疫调节基因存在于 X 染色体中，女性有两条 X 染色体，男性只有一条，所以女性的免疫基因强于男性。

女人抗外界干扰能力强，睡眠质量好，也是女人比男人长寿的一个原因。一项测试发现，女人每晚有 70 分钟的熟睡期，而男人则只有 40 分钟。女人对



于婴儿半夜啼哭等因素的抗干扰能力也比男人强。

此外，雌激素作用在女人的血管或骨骼上，能让皮肤变得娇嫩，使人变得年轻。所以，人们常梦想用雌激素作为防止衰老和长生不老的药物。

同样的活动，女性基础代谢率更低，能量消耗也少。一般男性每天需要 6278 千焦的能量，而女性有 4813 千焦就足够了。而高能量代谢可促使减寿，已为实验所证实。

女性分娩和月经定期失血也能作为一种生理刺激，使女子造血机能比男子旺盛，而且保持时间相当长。

五、高龄得子者

新英格兰地区百岁老人研究显示，如果一个女性是自然怀孕，而且是在 40 岁之后才生孩子，那么她比普通的女性活到百岁的可能性会高出 4 倍。研究者推测，女性在三四十岁时还能怀孕生子，意味着她的生殖系统功能老化速度比一般人慢。

六、你是什么时候出生的？

英国 2011 年发布的一份长寿报告显示，不同年代出生的人群其平均寿命是存在差异的，其结论值得借鉴和学习。这份报告推测：2011 年出生的英国女孩会有 1/3 的可能性活到百岁，而 2010 年出生的男孩会有 1/4 的可能性。

七、出生季节可能影响健康

英国《自然-神经科学》杂志刊登美国一项最新研究发现，出生季节会影响人体生物钟的节律(速度)。夏季出生的人接受阳光多，生活最幸福；冬季出生的人则更可能生活在“阴霾”中，原因是冬季出生接受日照少，导致生物钟变慢，健康和个性都大受影响。

至于出生季节对生物钟的影响是短时的还是永久性的，还有待进一步研究探索。

八、不超重者

如果你没有肥胖症，长寿的可能性就会增加。美国科学家最近的一项研究表明，体重只是一个粗指标，一个人要想活得长寿，还要看看自己的腰围有多大。即使是一个体重正常的人，如果有一个大肚子，也意味着短寿。

人闲桂花落

孙同林

秋风来了，秋风吹开了我家门前的桂花，空气中又有了甜甜的幽香，那香撩拨起我的闲情。

“人间尘外。一种寒香蕊。疑是月娥天上醉，戏把黄云按碎。”这是南宋词人向子諲的《清平乐》词，读来令人陶醉，恍惚间，好像看到月中嫦娥赴蟠桃宴，醉把黄云搓碎，嬉戏着洒向人间。瞬间，这些黄云变成了粒粒金灿灿的桂花，纷纷扬扬，人间扬起一场飘飘渺渺的“桂花雨”。

《浣溪沙·绿玉枝头一粟黄》是宋代诗人毛玉羽的诗作：“绿玉枝头一粟黄，碧纱帐里梦魂香。”桂树枝叶碧绿如玉，金黄的花瓣花蕊俏立枝头，黄绿相映，煞是迷人。

桂花开放的日子，我每天都要在树下多走几个来回，看花，嗅花，听花，有时候什么也不做，只是在树下静立，发一阵呆。

有了桂花的香味，便觉得被香气缭绕着，身心被香气熨帖着，时光便变得温润柔软了。桂花树上有我太多的记忆，有母亲的，也有妻子的。母亲在世时，每到中秋节的夜晚，都会在月下给我们讲“吴刚伐桂”的故事，我也记住了“桂子月中落，天香云外飘”的诗句。结婚以后，我和妻子在门前栽下了这株桂花树，采收桂花便成了妻子每年的必修课，不为别的，只用来送人。我不太理解妻子的做法，自己不吃，为什么要辛辛苦苦去采？甚至于抛出一套歪理论：“己所不欲，勿施于人。”妻子并不解释，继续采自己的，继续送人。

我伫立于桂花树下，嗅着桂香，仿佛母亲还在讲月中桂花的故事，仿佛妻子还在树上采摘桂花。一阵凉风吹过，那星星点点的金黄黄

的花瓣，零零散散地飘落下来，像一只只漫天飞舞的蝴蝶，停在我的头上、身上，轻轻的抚摸着，我，那些丝丝缕缕的花香萦绕着我，我完全被包围在“桂花雨”中，不由沉醉。

林清玄在《新鲜的桂花茶》里有一段这样的记载：邻居太太来找我，依然问桂花的事。“她说：‘林先生，我在你的书中看过桂花茶，我把桂花采下，晒干后和茶叶一起泡，怎么完全没有香味呢？’我说：‘桂花不能晒干，一晒香气就飞走了，你要用新鲜的规划，以三比一的比例放在茶罐里，因为茶叶会吸取桂花的香气，桂花自然会干去，这时泡了就是桂花茶了。’”我至今没学会林先生的制茶方法，我怕我这个俗人坏了桂花的名声。

立于桂花树下读一段南宋词人程垓的《卜算子》词：“好思量。正秋风、半夜长……窗



前谁漫木犀黄。花也香。梦也香。”哦，桂花香味原来是可以催眠的呢！

因为老屋在海启高速线路上，即将拆迁，因为老屋，因为老屋周围的这些已经赋予了我感情的草木们，我常常出现失眠，何不试试？于是，采下新鲜的桂花，将其缝入荷包，置于枕边，以便伴着桂花的幽香入梦，可惜，此种方法对我收效甚微，我的梦依然难香。

“风波不信菱枝弱，月露谁教桂叶香”，明年的桂花在哪儿飘香呢？