



如东日报

微博幽默集粹

小学同学聚会，多年未见的小王居然开口找我借钱。
还好我机智，我说你可算找对人，我正在小额贷款公司兼职，无抵押，手续简单，利率低。
还没说完这货就颠了。

四个字评价汉末诸侯
曹操:性多疑忌
孙权:目光短浅
刘备:数易其主
袁绍:狂妄自大
马超:坑爹高手
董卓:残暴不仁
张绣:毫无主见
袁术:众叛亲离
刘表:小富即安
刘璋:轻信他人
吕布:综上所述

早上小侄女说难受不想去幼儿园，老妈问她哪儿难受，小侄女有气无力的说:浑身头疼。

这个理由直接给我笑喷了:你几个头?
小侄女撅着小嘴伸出手指头数:头疼,额头疼,鼻头疼,舌头疼,手指头疼,还有脚趾头也疼……

今天,儿子考试分数很低,我刚要发飙,儿子:妈,你不能批评我,虽然分数少,但是是我辛辛苦苦学来的…

今天在幼稚园门口看到俩孩子约架,对白是这样的:你都敢惹,简直就是吃了熊心豹胆了。
另一孩子:威胁人的时候,可不可以不要这么卖萌呀!

事到如今,我们早已学会,把自己好的那部分归结为奋斗,把自己差的那部分归结为星座。

今天看到一条振聋发聩的励志鸡汤:再不赚钱,就要过年了!

语文老师提问,谁把“寒风不识相,无故扰飞雪。”解释一下?
角落里传来一句“雪是好雪,就是风不正经”。
顿时教室里响起了口哨声……

糖醋辣排骨



用料:排骨、干辣椒、姜片、蒜、芝麻、冰糖或白糖、醋、老抽酱油、料酒、胡椒、盐

糖醋辣排骨的做法
先用油将干辣椒,姜和蒜爆香。
加入排骨,炒到变色。如果能耐心炒到锅里的水快干了,更好。
往锅中加入清水,没过排骨。
同时放入一大勺老抽,胡椒粉,料酒,醋和很多糖,这时千万不要吝惜你的糖。醋的量差不多两大勺。或多或少没关系,在煮的过程中,醋也会挥发掉。尝一尝汤的味道,如果甜咸刚好,那就搞定了。
等到锅里的水快煮干时,颜色就会开始变深。这时候要不停的翻炒,以免粘锅。
等到水完全干了,油变炒出来了,你能看见亮晶晶的油。这是稍微翻炒一下,便可以撒上白芝麻出锅了。

下厨房

姓氏字辈探析 (上)

丁德全



在家族姓氏中,字辈又称行辈、字派、派语,它是通常所说的辈份代表字。字辈排行是中国传统社会中家族按世系取名的一种规矩,即同一辈的兄弟的名字中必须用同一字。

字辈作为旧时中国人名字系统的一个重要组成部分,汉代即已产生。在汉代以后的中国传统宗法制社会里,每一地、每一姓都有自己的字辈谱。每一男性都有自己的字辈,它充当了宗族的家系链条和姻缘纽带,有力地维系了族性集团、血亲集团的伦常等级身份秩序,有着强有力的生命力和深厚的土壤,至今许多姓氏仍有自己的字辈谱,仍有一部分家族、家庭按字辈取名,充分显示了这种传统文化的生命力和重要的文化功能。

笔者通过翻看十六部家谱并搜集其它有关字辈的部分史料探其二三。

字辈表述
字辈用语表述常为严肃或喜庆单字,往往用四字句或五字句的组合方式表述,也有用七字句表述,其语句押韵,朗朗上口,易于诵记。如双甸王氏字辈有“晋仪盈庭,咸登孝友,中正明达,克己永长”。如方氏字辈为“国治邦定,永承大业”。双甸吴氏字辈五字句为“中正之大道,家国益以兴,功名增显达,桂兰毓荣昌”。在一个家族字辈中表述语一般8至30字。但也有极少数别具一格,如《管氏宗谱》所载字辈为“堂、正、八、成、胜、兴、玉、木、希、应、养、土、字、天、慎、乃、俭、德、惟、怀、永、困、之、旋、元、吉、视、履、考、祥”共30字。

徐氏字辈有60字转令。范氏字辈(据传为范仲淹后代)为八十字。

字辈定位
按字辈取名的家族中,通常名字的第一个字依字派确定,也有少数将字派用字定在名字之末,当然有时也有例外。如双甸的任氏64世字派“志普文木(旁)走(字底)应士世中言(旁)金(旁)学”,73世祖和万公续辑谱又取字派“大宗永庆,为善乃昌”,其中“为善乃昌”,该姓“为、乃、昌”的字辈族人中,同辈份者名字的第一个字均相同,可是“善”字辈序却是将“善”字定位于名字之末,如双甸著名语言文字学家任铭善,与同辈族人

任尧善、任德善等,就是如此。再如著名教育家刘季平的祖父(23世)均把字辈序放在最后,如刘复基·刘赞基·刘勤基·刘绍基等。

字辈选定
一般一轮字辈用字一轮用完后,由德高望重的族长和有文化知识素养的人主持重新进行字辈的修订。还有的随着族群的繁衍,往往形成多个分支,或因迁徙等原因便重新撰出辈次用字。只有孔氏的字辈谱是由皇帝亲自赐给的。它是“兴毓传继广,昭宪庆繁祥,令德维垂邇,钦绍念显扬”等。关于字辈的选定试举几例:
(1)一轮字辈用字用完后重修。如双

甸镇东村《戴氏宗谱》中载,旧无辈序,后撰撰辈序字为“玉服革寅,德荫卦敦,言国文南,守宇林奇,尔优鸿大”。此20字用完后,族长又进行了撰辈序为“一经胎子,五世其昌”。后来又撰辈序为“式承家学,咸进善良”。

(2)有同姓不同字辈也就是各有分支字辈。如双南居委会的王氏,一家王氏字辈序为“大世学进,掖健文燕”,而另一王氏为“□□锦兴,长铭富贵”。再如双南居委会的沈氏字辈谱为“玉逢选达,恒际安祥”,而从家坝的沈氏字辈有“一二三四五六七八九十”。

(3)同一字辈序中有的用字相同,有的用字不相同。笔者看到从家坝从氏家谱中,共32卷72部,他的字辈谱主体是“一林方中,合之乃盛。世其永昌,远猷懋敬,庶嗣咸康”,但在收录的谱中载有同一辈也选用了其它字一同表述。

(4)有的字辈序用字只注“旁”,不注字。如《宗氏宗谱》中,开始使用的字辈序为“安受名人,泰德日(旁)国,人(旁)鸟(旁)木(旁)永,美庆显必”。后来用字辈为“明昭有周,式序在位,慎守敦笃,世乃永昌”。他在字辈用字中,对“日、人、鸟、木”都规定用其同一字旁,对用字没有作出统一规定。

(5)同一姓氏有“爷爷”字辈序、“奶奶”字辈序。如双甸街孙氏“爷爷”字辈序为“时宜福恒,为同锡正,光于智本”。而吴家庄孙氏“奶奶”字辈序为“宏学光国庭,炳德叶绍远,仁义道克成”。

(未完待续)

你这个年龄每天睡几小时最好



现在这个时代年轻人熬夜上网已经成了常态。然而美国研究表明,睡眠时间跟寿命有直接关系。每晚平均睡眠少于4小时者,有80%是短寿的。此外,不同年龄段的最佳睡眠时间也不同。

人一天必须要睡足8小时?美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡7~8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。但北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭今恒同时指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应根据自己的年龄科学睡眠。

氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

建议:老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化;失眠多因体内褪黑素分泌减少所致,褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。郭今恒建议,晚间睡眠质量不好的老人,最好养

成午休习惯,时间不要超过1小时。否则,大脑中枢神经会加深抑制,促使脑中血流量相对减少,体内代谢减慢,易导致醒来后周身不舒服,甚至更困倦。

30至60岁成年人:每天睡7小时左右

成年男子需要6.49小时睡眠时间,妇女需要7.5小时左右,并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现,睡眠不到7小时的男性,比睡7~8小时的男性死亡可能性高出26%,女性高出21%;睡眠超过8小时的男性,比睡7至8小时的男性死亡可能性高出24%,女性高出17%。

建议:这个年龄段的人若缺乏睡眠,多与脑力减退,或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭今恒提醒,除尽可能缓解压力外,还可以在就寝环境上下点工夫,如减小噪音、通风换气、适当遮光等,并选择10至15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人,也可以通过午休1小时的方式补救。

13至29岁青年人:每天睡8小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡8小时,且要遵循早睡早起的原则,保证夜里3点左右

进入深睡眠。平常应保证最晚24点上床,早6点起床,周末也尽量不要睡懒觉。因为睡觉时间过长,会打乱人体生物钟,导致精神不振,影响记忆力,并且会错过早餐,造成饮食紊乱等。

建议:年轻人多习惯熬夜,这会直接影响到他们第二天的精神状态,且易使皮肤受损,出现暗疮、粉刺、黄褐斑等问题。长期熬夜还会影响内分泌,导致免疫力下降,感冒、胃肠感染、过敏等都会找上门,更会出现健忘、易怒、焦虑不安等精神症状。因此,年轻人最重要是规范自己的生活,入睡前一小时不要吃东西,中午小睡半小时,对身体更有益。

4至12岁儿童:每天睡10~12小时

4至10岁的儿童每天睡12个小时是必要的,每晚8点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡10小时,甚至8小时就足够了。首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰告诉记者,孩子如果睡眠不足,不仅会精神不振、免疫力低下,还会影响生长发育。但她提醒,睡觉时间也不能过长,若超过12小时,可能会导致肥胖。

建议:儿童基本没有睡眠障碍,只要营造良好的环境就行。睡前不要吃东西,卧室不要有过亮的灯或较刺激的音乐;最好与孩子一起定个时间表,督促他们按时睡;睡前让孩子做好准备工作,如刷牙、洗脸、整理床铺等,这个过程看似简单,却是在对孩子暗示“该睡觉了”。

红薯四种吃法抗癌效果翻倍

日本国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”为:红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、西兰花、芹菜、甜椒、胡萝卜、金花菜、苜蓿菜、芥菜、芥蓝、芥菜、西红柿、大葱、大蒜、青瓜、大白菜等,其中红薯名列榜首。而且日本医生通过对26万人的饮食调查发现,红薯的抑癌率高于生红薯。我国医学工作者曾对广西北部百岁老人之乡进行调查后发现,此地的长寿老人有一个共同的特点,就是习惯每日食红薯,甚至将其作为主食。

常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平,体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠直肠癌的作用。

一、最好在中午食用

就一天中的时段而言,最好在中午的时候吃红薯,因为吃完红薯后,需要在人体内经过4~5个小时的吸收。同时,下午的阳光照射正好可以促进钙质的吸收。晚上吃红薯,糖分多了,身体一时吸收不完,容易胀肚。

二、勿与甜食一起吃

红薯还不能与太甜的东西同吃,因为红薯本身是甜的,如果再加上甜食一块吃,会增加胃食管反流的可能性。

三、烤红薯不要带皮吃

热乎乎烤红薯,香甜可口,有的还烤得流出“糖油”。红薯皮焦焦的,更是受到大家的欢迎,很多人都是带皮一起吃下去。然而,专家指出,烤红薯最好不要连皮吃,黑斑病菌污染后的红薯,烤后不易辨别,因此有黑斑或烤焦的红薯都不要食用,可能引起中毒。同时,虽然现在街边的烤红薯,大多都已经换了烤箱,但还有不少都是用煤炭烘烤而成,煤在燃烧时会产生大量二氧化硫等有害物质,吃多了对健康不利。

四、空腹不宜食用红薯

由于红薯含糖量高,空腹吃会产生大量胃酸,当胃酸过多时会刺激胃黏膜而引起返酸,让人有烧心的感觉。同时,红薯还含有一种氧化酶,在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体,容易引起胃胀、打嗝等症。

需要注意的是,由于一次性不宜吃太多红薯,所以红薯的食用方法也是大有讲究。首先,生吃红薯不好,因为生红薯中淀粉的细胞膜没有经过高温破坏,很难在人体中消化。其次,红薯也不宜单吃。可以把红薯和米面搭配食用,并控制一次的食用量;其次,吃红薯时,搭配一些咸菜、咸汤作为中和,另外,可以用少量的明矾溶液、碘盐水浸泡生红薯,然后再加工成各种熟食。

老年服老顺着过

薛雨泉

人生步入老年,是苍天赐给我们每个老年人可遇而不可求的一份福气,也是自然界新陈代谢规律的必然归宿,正如著名诗人周涛在《对衰老的回答》的诗中所言:“孩子们不会想到老,当然新鲜的生命连死亡也不会相信,青年人也还没功夫去想老,织烈的火焰不可能理解灰烬,但是,总有一天衰老和死亡的磁场,会收走人间的每一颗铁钉”。人生衰老,犹如瓜熟蒂落、焰火腾空;犹如江河入海、名角谢幕;一切都成过眼云烟,唯有尊严的光芒闪耀在暮后时分,人生在慢慢变老而世界依然年轻貌美,婴儿在啼哭、夕阳在西坠,一切都在循环往复,而这收留了我们笑容和泪水的人间,又一场轮回正在声色里悄然进行。

人们常说:“少要和气老要乖”,“乖”通常是指小孩不哭不闹听话顺从,而“老要乖,无疑也是要求老年人说话办事也要顺从听话,不要一意孤行,事事顺着自己的意志来”。孔子云:“六十而耳顺”。我已过“耳顺”多年,深感悟“顺”乃老年生活之真谛,若能整天以眼顺、耳顺、心顺、嘴顺、身顺相伴,那定能让你幸福伴随你一生。

首先是眼顺(看得惯),眼睛是心灵的窗户:“万物风中起,千情眼中生”。年纪大了,对外界所发生的各种事稍管合不合自己的胃口,都要看得惯,切莫用老眼光看新问题,用老经验看新事物,并由此品头论足、指手画脚而遭人唾弃,有些人几代人生活在一起,其各自的兴趣爱好都不尽相同,此时最需要是一份宁静,如果对

有些事看不惯,以长者自居,乱发议论,那这个家庭就会矛盾重重,俗话说:“家和万事兴”,所以,对有些事要睁一只眼闭一只眼,不要事事较真;要知道:事物在发展、时代在前进,有些东西在过去可能是对的,现在未必正确,要多看生活中美好的、积极的一面;看人要多看别人的长处、好处。你的眼中定会总是绿叶红花,心中则会常刮宜人春风。其次是耳顺(听得进),当你“眼观六路、耳听八方”各种声音入耳以后,要去粗取精,去伪存真,切莫见风是雨,乱发议论,从而生发事端,要多听少说或不说不说,对善良的劝告,提醒要听得进。少听别人的牢骚话、消极话、挑拨话、家长里短的话,即使听了对你不友好的话,也不必与之较真,一笑置之可矣。三是心顺(想得开),有些老年人,辛辛苦苦工作了大半辈子,退休了有的还身兼数职、老年大学还报了儿门学科,有的还不远千里,到他乡重操旧业,他们摆不下世俗的行囊,抛不开欲望的渣石,依我说,人到老年更要正视自己,防止物欲膨胀,该你得到的你已经得到,该放下的就应该放下,你永远成了盖茨,也不会成为丐帮;你不能重于泰山,也不会轻于鸿毛,万事在心境,把心放宽、放宽、放平、放低,知足常乐,与世间万物都不要计较,心安理得地享受你已经得到的幸福,已然足矣。四是嘴顺(说得好、吃得下),常言道:“祸从口出”,年岁大了,退休在家,多多关心时事政治无可厚非,但说话要三思而行,要多说正能量的话,人与人之间要多说

暖耳的话、关心称赞他人的话,多夸夸儿孙的话;不说引起别人紧张的话、添堵的话。在自己的生活上要善待自己、节约不苛求,该买的买一点,该改善的改善一下,饮食上要随意一些、不挑食、也不暴饮暴食。五是身顺(顺着过),时光荏苒、岁月如梭。沉浸在岁月的黄昏,稀疏的白“草”在多皱的额顶上飘动,要相信:被时光浸透得白了的,发不再变黑,被岁月揉搓得皱了的脸不再平展,被历程磨得蹒跚了的步履不再健步、被百味咀嚼得掉了的牙不再长起。要主动接纳在岁数增长中生理机能变弱的现实,别去赶有损身体健康的各种时髦;老有所为,也要顺着自己的身体和体能来。



在意、健康快乐最值钱;人间自古苦无边,看得高望远镜如仙;愿你不为凡事恼,轻松快乐每一天。

白发如银,那是智慧的结晶;牙齿脱落,那是尝遍艰辛;岁月刻下的每一道皱纹,都是耐人寻味的老人辙印,我们无法留住时光的脚步,但可以享受晚霞的美好;我们无法预知未来的生活,但可以享受今天的幸福。我们应以平和、豁达的心态,好好扮演自己的角色、做自己该做的事,在岁月中跋涉,每个人都有自己的故事,看淡、心境才会秀丽;看开、心情才会明媚。人到老年,并非消极地等待人生的终结,而是以积极的心态走好人生旅途中的最后一段冲刺,路虽短,依然光鲜;宁静致远,人生何惧桑榆晚,秋色满目胜春天。