



微博幽默集粹

睡梦里听见有人在窗外反复念一句“人生不相见”，声音洪亮，意惹而远。

一霎时流火照魂，惊得我冷汗岑岑爬将起来。

原来是楼下停着辆三轮车，车头绑只不大灵光的小喇叭，铿锵有力又含混不清：“维修旧家电！”

一天闲来无事把家里的小狗和小猫弄到一块玩，想看猫和狗打架，老婆就伸手打了一下猫的脑袋，于是出现了一句经典台词，老婆对猫说：“是狗打的。”

老婆逛街回来，丈夫不满的说：“你又买什么了？”

老婆道：“我发现你心不在焉的毛病会传染，你看，今天我本来打算给你买条领带，结果却给自己买了条裤子。”

女友打电话向我哭诉说：“今天切洋葱，本以为闭上眼睛就不会流泪，但切到手指的那一瞬还是哭了……”

唉！这智商能活到现在也不容易啊！

小侄女吃苹果一定要削皮。

昨天，给她削苹果，我对她说了吃苹果皮的各种益处……

小侄女似懂非懂的猛点头，然后说：“姑姑，那我以后吃的苹果皮，都给你留着吧！”我……

新闻上总说熬夜的坏处，对熬夜族一点儿好处都没有，导致他们从开开心心的熬夜变成了提心吊胆的熬夜。

姑娘们对男性长相的审美要求是随着年龄不断变化的:上中学的时候喜欢阳光的脸，上大学的时候喜欢英俊的脸，等到步入社会，就开始喜欢上资本家的丑恶嘴脸。

作文课，讲述和自己印象最深的动物之间的故事，举头撞墙想了半天，不知如何下笔……

遂偷窥同桌寻找思路，当场喷血——标题:奶奶的熊……

芦笋炒牛肉



用料:牛外脊 200g、芦笋 1 把、糖适量、盐适量、生抽适量、老抽适量、淀粉适量、香油适量。

芦笋炒牛肉的做法

牛外脊切薄片，先将白砂糖薄薄的撒一层在肉上面。然后拌匀腌 10 分钟，这个过程是为了让肉更嫩。

用糖腌好的肉片里加少量清水，拌匀，稍等几分钟。

这时候肉片已经将水吃进去了，依次加入盐、生抽(提鲜)、老抽(上色)拌匀，再撒上一点淀粉拌匀，最后淋入少许香油，腌半小时以上。

肉腌制的时候处理芦笋:剥去老根，洗净后斜切成段，锅内烧开水加少许盐，下芦笋焯烫断生捞出冲凉水。

大火热锅，凉油，倒入腌好的牛肉划散，翻炒至牛肉大部分变色，倒入焯好水的芦笋翻炒至牛肉全部变色即可出锅。

小贴士

1、最后可以淋几滴美极汁，香味会更好。

2、因为腌肉和芦笋焯水时都有盐了，所以炒的时候就不用再放盐了。

3、整个炒的过程非常短的，特别是下了芦笋之后，否则芦笋出水菜的出品就不美了。

下厨房

经历大跃进

□ 顾光耀



那试验田就很可能颗粒无收。对于试验田这样的结果，副书记自然是清楚的，他不来调查什么原因，也不会承担什么责任。他明白，我们也明白，这样的事太多了。

大跃进不只是深耕密播，还有大炼钢铁，还有大搞水利建设。我没见过乡下土高炉大炼钢铁的事，只听说过有人充积极，砸锅当废铁的笑话。大搞水利建设，我是亲历过的。那时有个口号，叫着“苦战五十天，实现河网化”。什么是“河网化”呢？就是按农田方整、农房庄园的要求，重新安排水系。这是要几十年、几代人才能做完的事，即使到了今天，“河网化”也还没完全实现。我们学校在深耕密播之后，才

上了几天课，师生们又都通统来到全地区统一行动的水利大工程——九圩港工地，参加水利大会战。现在我们可以说出大跃进的许多不是，但挑这条通江达海的大河是对的，它将从根本上治理江海平原上的旱涝灾害，只是老百姓为此付出的太多了。我在工地上看到，到处是锹挖钁锄、担运车拉，到处是彩旗板报、号声入语。这种人山人海、波澜壮阔的场面使每一个新来乍到的人无不兴奋。当与此生活了几天之后，你就发觉这人山人海、波澜壮阔之下掩盖着多少泪水和挣扎，兴奋也就变成了无奈和痛苦。我们住宿在工地不远的农家。房东家新死了人，堂屋中搁着一口棺

这物每天吃一颗 清血管又防癌



有这样一种食物，不仅营养丰富，而且还具有提高免疫功能，降血压、血糖、防癌等保健功效。爱它的人怎么吃都喜欢，讨厌它的人，闻到味道都避之不及。其实它的另一个很少有人知道的身份:“血管清道夫”，但它还有更多不为人知的身份，小编先告诉你:

补钙、抗癌要吃它！

降脂、降糖要吃它！

抗感冒、杀菌要吃它！

防治心脑血管疾病更要吃它！

对，它就是洋葱！今天要介绍的是洋葱最健康的吃法，一定要仔细看哦！

防治心脏病:每天半杯洋葱汁

洋葱一种有血管扩张功能的食物，能够软化血管，促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄，因此能调节血脂，降压和预防血栓形成，很好的预防和辅助治疗心脏病。

每天生吃半个洋葱，或喝等量的洋葱汁，平均可增加心脏病病人约 30%

的高密度脂蛋白胆固醇 HDL 含量(HDL:有助于预防动脉粥样硬化的胆固醇，就是「好」的胆固醇。)

补钙:每天一盘炒洋葱

洋葱中含有一定钙质，并且其含有的挥发性硫化物可阻止钙流失，如果单纯的补钙，而不阻止钙流失，那补的钙再多也没用。

而钙流失就是骨质疏松的主要症状。常吃洋葱能提高骨密度，预防骨质疏松。

所以说，常吃洋葱，有助补钙，还能预防骨质疏松。如果能同时配合肉、或者豆类，补钙效果更好。吃洋葱补钙，记得不要把洋葱炒太熟了。

防癌:一颗洋葱随便吃

洋葱中所含有山奈酚和槲皮黄酮等成份，能够阻止癌细胞的血管生成，可防治乳癌、胃癌及其他癌症的发生。

山东省的一个研究也发现:当洋葱吃得越多，得胃癌的机率越低。

哮喘:每天凉拌洋葱丝

洋葱中含有至少三种抗发炎的天然化学物质，可以防治哮喘。这是因为洋葱中的有效物质可以抑制组织胶的活动，而组织胶会引起哮喘的过敏症状。

研究发现，洋葱可以使哮喘的发作机率降低一半左右。

降糖:醋泡洋葱 30 克

现代医学证明洋葱不论生食或熟食都有同样的降血糖效果。这是因为其含有的一种类似常用的口服降糖要甲磺丁胺的物质，其能有效的刺激胰岛素的合成及释放。

要降糖，推荐这样吃:将 500 克洋葱剥去外皮洗净，切成薄片，放在微波炉里加热 2~3 分钟，取出后，加入 600 毫升醋，再放入冰箱，第二天即可食用。患者可每天食用 1 次，每次最好不超过 30 克。此法还有助减肥。

感冒消炎:喝碗热洋葱汤

洋葱中的植物杀菌素经由呼吸道、泌尿道、汗腺排出时，能刺激管道壁分泌，所以又有祛痰、利尿、发汗、预防感冒以及抑菌的作用，对于免疫力差的老年人很有好处。

感冒的时候，喝加了洋葱的热味噌汤，很快就可发汗退烧。如果鼻塞，可用一片洋葱抵住鼻孔，洋葱的刺激气味，会促使鼻子瞬间畅通起来。

痛风:洋葱泡红酒

洋葱去皮切开泡红酒，放在冰箱冷藏一周，饮用吃葱，对痛风也很有帮助。最后教你关键一招:切洋葱不辣眼睛的小窍门

洋葱去皮，切掉头部和根部，浸没在水中，15 分钟以后拿出来再切就会好很多啦！

这么好的食物，千万不要错过啦，也别忘了告诉亲朋好友，从今天起，每天一颗洋葱，清血管又防癌，一定要坚持哦！

材。我们的地铺就在棺材旁边，好在人多，我才不怕。空旷的住屋只有一个老大大和一个小孩子守着，不用问，其他的人也都上水利工地去了。这个“人民战争”的浩大工程，从秋后一直拖到被称为“持续跃进”的第二年麦收

一九五八年大跃进后紧接着的三年，是饥荒的三年。历史上叫“三年困难时期”，过去都说饥荒是严重的自然灾害造成的。自然灾害是有，但不是主要的，主要的还是大跃进埋下的祸根。不要以为大跃进的祸根，仅仅是上面说到农业生产瞎指挥的深耕密播，和水利建设劳动力消耗得太多，还有更为严重的是大锅饭式的管理分配模式的广泛推行。那时候，到处在宣传“一天等于二十年”，宣传“跑步进入共产主义”，搞行动军事化，劳动不计报酬，吃饭不要钱等等。吃饭不要钱是真正的大锅饭。学校食堂按人头凭计划可以到生产队仓库无偿调拨粮食，每个人可以凭着公社饭票到公社的任何一个公共食堂吃饭。公共食堂像雨后春笋，在所有生产队建立起来。我在家乡生产队吃过食堂开张时的第一顿饭，那是我沿途画壁画正巧赶上的。食堂办在我堂姑母家，堂姑母一家已搬到别的人家住了。那一天，全生产队的人像过节一样愉快，个个脸上笑意荡漾，就连一些被认为是阶级敌人的富农分子也都乐呵呵地挤在人群之中。近百号人坐满了十几张方桌，大米饭与红烧肉的香气混和着笑语，在小小的院场上久久飘荡。那一天的人们，绝不会想到，这样的好日子没过多久，等待他们的是可怕的三年饥荒！

最近，一则《中国医生用小苏打“饿”死了癌细胞!》新闻火遍了朋友圈，可以说是对治疗癌症的一种新突破。

该项目专家、浙江大学肿瘤研究所教授胡汛介绍,“癌细胞也需要‘吃’东西才能生存,剥夺它的食物,癌细胞就会死亡。我们用碳酸氢钠(小苏打)去除肿瘤内的氢离子,相当于不给肿瘤‘吃饭’,还让它去健身房快速消耗,迅速‘饿死’。”

虽然这项研究还处于试验研究阶段,但却证实了“癌细胞也需要‘吃’东西才能生存的”。而我们日常生活中很多习惯不是在“饿死癌细胞”,而是在“喂养癌细胞”,可惜知道的人太少了!这么做是在天天“喂”癌细胞!

1. 酷爱吃甜食——胰腺癌

爱吃甜食是在“滋养癌细胞”？没错，一项最新研究证实，摄入过多的糖会增加患癌风险，尤其是胰腺癌。糖摄入过多会引起胰岛素大量分泌，使胰岛细胞功能受损，成为诱发胰腺癌的潜在因素。而此前，世界卫生组织也建议，每人每天糖的摄入量一定要控制在 50 克以内，最好不超过 25 克。

2. 吃肉不吃菜——肠癌

老人们常说,“劳伤胃,富伤肠”,这都没错!研究大肠癌 40 多年的浙江大学肿瘤研究所学术委员会主任郑树介绍,很多人吃饭偏爱肉类,不爱吃素菜,这是导致现在人们肠癌高发的一个重要原因。偏爱肉类就会导致蛋白、脂肪摄入过多,导致肠胃的蠕动速度降低,食物分解慢,滞留肠道时间长,从而导致排便困难,毒素在体内积累,久而久之就引起了肠癌。建议大家吃果蔬和肉类的比例控制在 5:1,并保持每天一次排便。

3. 爱吃腌菜腌肉——胃癌

很多人爱吃腌制品,如腌酸菜、腌肉等,这也是在“喂养癌细胞”!例如在东北等北方地区的人爱吃腌酸菜,辽宁省的庄河县人爱吃腌制的咸猪肉,福建省长乐县人爱吃腌鱼干,山东省的临朐县人爱吃腌咸菜,这些地方的人都有一个共同特点——胃癌高发!因为腌制的食物中会含有亚硝酸盐化合物,它是一种很强的致癌物,是引发胃癌的元凶。所以建议大家少吃这些腌制类食物。

注意!这么做是在天天「喂养癌细胞」

姓氏字辈探析（下）

□ 丁德全

国正天心顺，人和世泽长，上元承孝友，凤里举贤良”也是如此。

2、反映报效祖先和对祖先忠孝的观念

如双南居委会张氏字辈谱为“大宗乃敦笃，毓秀必诗书，长守同居训，其上占庆馀”。此字辈谱序表达了对张氏家族,“九居世泽，百忍家声”的祖训要牢记住的观念。又如陈氏字辈谱序为“延其福德，绍尔书香，源长基厚，百世永昌”，它反映了一世祖陈侯远不愿做官，隐居丁埭苑儿园,“读书求道不求名”，淡泊名利的情操,表达了希望天下永远繁荣昌盛的愿望。双甸冯氏明朝有三进士，他家的字派序为”从允世天效，上兆伯守大，学长龄懋操，祖志志庶后，良修继承合，定远锡映献”，绍氏字派序:应承先德，自克建忠，敦本崇正，齐苏必宏，各大学道”。皋东河东派冒氏字辈序”维乃祖彝训，忠厚世永昌，传家崇德礼，华国式文章”等都有报效祖先的含意。

3、反映家族生存目标以及对生活、前途的美好向往和祝愿等。如双南居委会

石氏字辈序“万石之裔，普裕家瑞，生祝大庆，福昌荣贞”、德银村的桑氏字辈序“一本万利，合芝乃盛，炎其泰昌”、许氏字辈谱序“新民启泰和，日文立玉书，峰秀映金波，瑞世成根久”、汤氏字辈序”世启联芳景，各成丰焕新，永蕃唯育德，继绪在敦仁”，双南居委会的江氏字辈序“永成明德，兴宝良泽”、双南冒氏字辈谱序“长元福全”、双南周氏字辈序“福裕必际”、董氏字辈序“必昌礼春”等，都有上述含义。

4、反映各种要素的组合，包涵各种伦理道德，如，徐氏字派”邦镇省四六，千进君子重，肃延以国夫，思甫继惟崇，永定全必正，长希守相功，道德承先祖，文章启大宗，克昌裕本茂，昭庆学元同，保世恒修广，基士自可隆”，周氏字派”万端时世，廷谷惟思，继美士克昌，昌尔嗣长，发其贤俊，炳耀显扬，绍之有元，荣映达尊，家学光宗，广集云从，德立同登，永庆绪承”。

五、字辈功能

字辈谱在多数民族中都有见，只是表现形式和内容有所不同，字辈谱的功能最重要一点就是力求保持一姓中血脉的纯



正，反映裙带子孙的延伸。

家族的字谱序语为本族的重要秘密，过去不容外泄，以防族外之人冒宗。

依族规排辈用字取名是封建社会宗族的产物，但它在防止近亲结婚上还是有其积极意义的。过去有“同姓不同宗可通婚”之说，字辈序就是重要依据。

如今依排辈用字取名已经逐步淡出，但了解此事，可使我们知宗脉传承中的血缘关系，同样也有利于当今优生优育。

如东县双甸镇老干部支部丁德全收集整理