



如东日报

微博幽默集粹

人生各个阶段的安全感是靠什么支撑的？1岁:奶;5岁:父母;10岁:游戏;15岁:初恋对你的好感;18岁:钱;20岁:钱;30岁:钱;40岁:钱;50岁:钱;60岁:钱;70岁:钱;80岁:钱。

二十年前，一帮傻孩子吃干干脆面集卡片总是不集不齐，二十年后一群成年人五福卡也集不齐还乐此不彼，因为这帮傻孩子长大了……

都说人生是一场长跑，而更多的人生，其实是一场障碍赛。

离职后的花钱速度让我明白了一点，上班不是为了赚钱，是为了让你有班上，不花钱……

叫人还钱,就像是暗恋一样,你总会感觉不好意思说。当你鼓起勇气说了,又变得像是表白一样,搞不好连朋友都没得做!

老师布置了一个作业,让学生从家里带一样物品到学校,把学校变得像家里一样温馨。

第二天,有的同学带了盆栽摆在桌子上,有的带了游戏机来玩,有的带了零食来吃。而小明穿了件睡衣进了教室……

婚礼上,司仪:“如此英俊潇洒的新郎是谁的郎?”

新娘羞涩地说:“我的郎。”
“那如此貌美如花的新娘是谁的娘呢?”新郎抢着回答:“我的娘。”
顿时场面就 Hold 不住了……

集齐五个“福”算什么，要是你家能在2017年集齐五个“拆”，你这辈子都够了。

午休时,老妈来电话,让我回家一趟。由于不算太远,我就跑回去了。当我气喘吁吁跑进家门大喊:“妈,啥事?”老妈:“没啥事，我就是想看看你白跑一趟的样子!”
我:“妈，你这可是烽火戏诸侯，你知道吗?”
妈妈:“戏诸侯？我是戏猪，你哪里像猴！你太胖了,我想让你减肥!”

高升排骨



用料:仔排:500克;蒜:2瓣;黄酒:1大勺(15毫升);米醋:2大勺(30毫升);白砂糖:3大勺(40克左右);生抽:4大勺;清水:5大勺。

高升排骨的做法:

1. 将子排清洗干净，用热水浸泡或者热水冲淋掉血水;2. 沥干水分备用;3. 锅烧热，加一点油润下锅，下蒜;4. 下仔排翻炒至变色;5. 加入黄酒、米醋、白砂糖、生抽和清水，搅拌均匀，大火烧开，转最小火，焖烧半个小时左右;6. 时间快到时候，注意观察汤汁浓稠度，查看是否粘锅底，多翻动几下。看到汤汁收干时候，关火，出锅装盘即可。不用再放其他的调味品了。

小贴士:

1. 高升排骨是一道寓意比较吉祥的菜,所以很适合在新年的时候拿来招待佳宾哦。高升排骨的做法很简单，主要是其调料比较有意思，是1;2;3;4;5,步步递增的比例。寓意着步步高升;2排骨的选择上最好选择仔排,样子比较好看,也容易成熟,口感也好;3.在放调味料的时候,我就预见我家老公(北方人)肯定不喜欢吃的,因为要加3大勺白砂糖,后来觉得,就应该让他也甜下我们家常菜的味道。如果有很不喜欢吃甜的朋友,建议糖可以减少;4.加水量是5勺,我实际放了6勺,用最小的火烧,半个小时左右正好烧干。怕烧干的朋友可以多放个1-2勺水;5.此处1大勺=15ML。

下厨房

过年

□ 钱德明

我的童年是在乡下与奶奶相依为命中度过的。13岁那年,父母把我和奶奶一同接进县城。从此,我就再也没在农村过过年。如今,几十年过去了,每到春节,儿时在乡下过年的情景就会浮现眼前。

“二十三,糖瓜粘;二十四,扫房子;二十五,冻豆腐;二十六,去买肉;二十七,宰公鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上熬一宿;初一、初二满村走。”进入腊月,儿时我总爱哼着儿歌,扳着指头算日子,巴不得一觉醒来就是年三十。

村东头有棵老槐树,树旁有条弯曲的通向远方的泥路,它是父母回家必经之路。年三十是双亲回家日,我早早就到路口等候,有时还爬上树张望,盼望父母的身影早点出现。眼看着一批又一批提着大包小包的人从树下经过,我的心亦随之一次次从波峰跌入低谷。晌午时分,我的眼前突然一亮,熟悉的身影映入眼帘,我飞快上前。面对慈爱的父母,憋了一肚子话怎么也说不出,只是“嘿嘿”直笑。用袖口擦下鼻涕,把刚会走路的弟弟从母亲手中抢过,将小腿往脖子上一架就往家走。一路上,我不时地用手抓弟弟的脚底,捏他胖嘟嘟的脚膀,

弟弟那“咯咯咯”的笑声,荡漾进身边的河水,融入细浪轻拍河堤发出的喃喃细语中。

亲人团聚让家中的年味更浓,大人们忙着写对联、剪窗花、贴门神、蒸年糕、炖猪肉、包饺子……我被奶奶指派抱柴火、拉风箱、擦窗户、扫院子,弟弟像昆虫似的围着我转,还不时地捣乱,被我食用食指点额几次都不悔改。

爷爷是一家之主,是外地人,临睡前曾叮嘱:“我死后,每年要用他家乡的习俗,把他招回来和家人一起过年。”奶奶含泪答应。自那以后,每年除夕傍晚,我和妹妹总是先各人用稻草做个火把,然后在家人的陪伴下来到爷爷坟前。静肃肃立片刻,接着点亮火把,围坟正反各转三圈,嘴里念道:“爷爷过年了,回家吃团圆呀!”仪式结束,拿着火把沿原路返回,一路上还得继续“念”。奶奶说:“这样做的目的,是想让你死去的爷爷借着火光,沿着路上散落的灰迹,听着呼唤顺利回家。”到家后,奶奶虔诚地在爷爷牌位前点燃两支红蜡烛,放上供品,然后转身吩咐众人把家中的存稻草捧到大门口点燃,冲天的火光映衬着全家人幸福的笑脸。不多时,奶奶和

微波炉使用5大误区易致癌



第三,身体会暗中产生一定的变化。如荷尔蒙失调,淋巴和消化系统紊乱,血液和免疫力异常,情绪低落、记忆退化,永久性脑损伤,甚至还会引发心脏病。

看了微波炉对我们的危害,你是不是也吓了一跳。那么在使用过程中陷入哪些误区就会引发这种伤害呢?

第一,烹煮容器的误区

也许你习惯将打包的食物连带塑料饭盒一起扔进微波炉加热,这是万万不可的。因为塑料容器在加热过程中会变形,而且放出有毒物质污染食物,长此以往下去就会引发癌症。

另外还应注意的是,金属容器也是不可取的,因为在微波炉加热时会产生火花,不仅会损伤炉体还会引发爆炸。我们应该使用微波炉专用容器加热食物,并且在加热的过程中不要将容器盖子盖严,因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发,使容器内压力过高,易引起爆炸事故。

▲避免用金属或塑料容器加热食物

第二,加热时间的误区

人们常把食品放入微波炉解冻或加热,有时忘记取出,一放就是几小时。如果忘记取出在3小时以上,最好扔到不要,以免引起食物中毒。而且加热时间过长的食物由于水分流失较快容易变干,除了口感不佳外营养价值也会大打折扣。

▲加热时间不宜过长

第三,冷冻或加热时的误区

将半熟的肉类放入微波炉加热至全熟,虽然可以缩短烹调时间,但是在食品半熟的时候细菌仍会生长,第二次再用微波炉加热时,时间过短

不可能将细菌全杀死。遇到这种情况时,可以将冰冻的肉类食品先在微波炉中解冻,然后再加热为熟食,这样就可以放心食用了。

▲用微波炉加热或解冻食物时应注意

另外,在解冻的时候也是同样道理。不应冷冻经微波炉解冻过的肉类,因为肉类在微波炉中解冻后,实际上已将外面一层低温加热了,在此温度下细菌是可以繁殖的,但再次冷冻却不能将活菌杀死。如果你已用微波炉将肉类解冻,可以加热至全熟后再放入冰箱。

第四,所加热的食物禁忌

用微波炉最好不要油炸食品,因为高温会使油光飞溅,导致火灾发生,如果万一炉内起火,千万不要打开微波炉的门,应先切断电源,等火熄灭后再打开门。另外,烹煮带壳的食物时,应先将壳刺破,以免引起爆炸。

▲微波炉爆炸起火

第五,摆放位置的误区

由于微波炉具有辐射,因此不要把它放在卧室,应尽量放在通风的地方。并且还要和电视机、收音机离开一定的距离,否则会影响视听效果。

开启微波炉后,最好与它保持1米的距离,不要用眼睛直视。否则会引起头晕、目眩、乏力、消瘦、脱发等症状。

▲微波炉开启后,不要用眼睛直视

由于微波炉具有辐射,因此不要把它放在卧室,应尽量放在通风的地方。并且还要和电视机、收音机离开一定的距离,否则会影响视听效果。

开启微波炉后,最好与它保持1米的距离,不要用眼睛直视。否则会引起头晕、目眩、乏力、消瘦、脱发等症状。



母亲会进屋煮饺子,父亲和我则在火堆旁忙着放鞭炮。我家鞭炮一响,村子里各家的鞭炮声便也会密密麻麻地响起,四射的光芒伴着震耳的声音响彻乡村夜空。

初一大早,如潮的鞭炮声便会催促后生去给村里的老人拜年。我走出家门,发现村道上已有不少人在走动,他们中有边走边玩鞭炮的孩子;有遇见长辈,抢着打招呼的后生;也有抱拳拱手互道“恭喜发财”的中年人;然而,更多的成群结队的拜年人,他们走东家、串西家把节日的祝福送进千家万户。淡淡的晨雾中到处弥漫着和谐、喜悦的温馨和幽微的火药香。

我跟在大人后面,挨家挨户地串。每到一家,大门洞开,前脚刚踏进院门,领头的

就开始高喊:“大爷、大娘,我们给您老人家拜年来啦!”长辈闻声,急忙笑逐颜开地走出屋子,手端装满糖果、花生、烟卷儿的搪瓷盘子,嘴里不停地说道:“同喜同喜!快进屋坐,吃糖、剥花生、抽烟……”屋内,干净的墙壁上,贴满了漂亮的“年画”,红红的倒“福”和飘动的喜鳶洋溢着喜庆的气氛。众目睽睽下,长辈把我拉到跟前,剥糖放进我的嘴里,仔细打量后拍拍我的头,笑嘻嘻地说:“嗯,又长高了!好好学习,将来肯定有出息。”“哈哈哈哈哈”,我羞得满脸通红,急忙向各位鞠躬,然而此时的心里比喝蜜都甜。

儿时过年时的那份喜庆、那份快乐、那份温馨的场景成了我一生美好的记忆,它时常闪现在我的梦里,弥香在我的心头。



葡萄干一种吃法竟可甩掉心脏病？

葡萄干是在日光下晒干或在阴影下晾干的葡萄的果实。葡萄又名草龙珠、蒲桃。主产新疆、甘肃、陕西、河北、山东等地。夏末秋初采收,鲜用或干燥备用。葡萄干的第一个优点是,经过脱水的过程后,由于它的成分被浓缩,所以就算吃很少的量,也可以充分地吸收花色素等有效成分。葡萄干的第二个优点是,它不像生葡萄容易腐烂,能够长期地保存。葡萄干含有很多的糖分,所以霉菌等微生物很难繁殖,保存起来相当地容易。

营养价值

1、葡萄干中的铁和钙含量十分丰富,是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品。可补血气、暖肾,帮助改善贫血,血小板减少;2、葡萄干内含大量葡萄糖,对心肌有营养作用,有助于冠心病患者的康复;3、葡萄干还含有多种矿物质和维生素、氨基酸,常食对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用,还是妇女病的食疗佳品。

葡萄干与心脏病

据英国《每日邮报》报道,美国一项最新研究称,吃葡萄干的确有助于降低心脏病危险。研究人员分析指出,葡萄干还是多种抗氧化剂的重要来源,这些抗氧化剂有助于干扰胆固醇吸收,进而起到防止心脏病的作用。

建议吃法:葡萄干泡醋,这是因为醋不仅能够预防成人病,改善各种病症,同时也能够解决女性的烦恼。

葡萄干与醋融合之后,葡萄干将变成酸性,如此一来,使它所含有的花色素更趋安定。

做法:1.把一杯葡萄干放入玻璃瓶之类的密封容器里。2.将醋倒入放置葡萄干的容器里面,一直到醋淹过葡萄干为止。3、只要腌一夜,醋就会沁入葡萄干里面,使葡萄干膨胀了起来,一天吃一大匙就足够了。

回味人生节点

□ 薛雨泉

节点,通常来说,是指事物局部的膨胀(像一个绳结一样),比如竹之节,说的就是破中立,重新缔造一段传奇;人生也是一样,与竹节类似,经此一节,可以重新开始一段新的生活,但能否像竹子一样破中立,那就不得而知了,因为通往未来的路,谁也无法预见。

人生短暂,节点不多,往往就那么几处,但对人生的发展着实重要,如若一不小心,就会一去不返,有人说,这就是命运的安排。对于这一点,我颇有体会:我平身遇过几个节点,有些着实让我欣喜若狂,有些也曾使我感到惆怅与纠结,它好似人生的航标,指引着你从一个目标走向另一个新的目标;它又好像一部人生黄历,所有的喜怒哀乐尽在其中。

我首先要感谢父母把我带到这个世界,自从我呱呱落地,是父母精心抚育了我,让我从她们的身体接触与温暖情感强烈的依恋关系中获得了安慰和安全感,这为我长大后对人际、社会的信任 and 了解奠定了坚实的基础。到了上学的年龄,是父母义不容辞地送我上学,从小学读到初中,又从初中念到高中,是他们无微不至的关怀和照顾、是他们默默无闻的奉献和支持,他们是天底下最无私的人,但遗憾的是,他们在数年前,就都不声不响地离开我了,他们在我身上投入的成本再也无法收回了,而我对父母之恩的报答也再也没有机会了,真是“子欲养而亲不待”啊!这是我人生的第一个节点,它一直让我难过了、纠结着。

还记得初中毕业时,正是那场轰轰烈烈的“文化大革命”进行时,上高中的人选第一次遇上了由学校、社会推荐,还好,我出生于贫苦家庭,社会关系好,加之在文革中没有什么出格的表现,我被推荐上了高中,高中毕业后,一个偶然的机会有让我圆

了参军梦,本想在部队好好干,可万万没有想到的是:尽管我作了艰辛的努力,到头来还是事与愿违,因年龄关系我与军队干部失之交臂,而与我一起入伍的班同学却被提拔了,现在他已经是军级、少将军衔;另一位同学现在已经当上了某省的省委书记;还有我在部队当班长时所带领的几名战士后来也大都提干了,他们有的是连长、有的是营长、还有的当了团长……。任命吧,这就是命运,命里一尺,难求一丈,没有必要做无谓的抗争。要学会自己哄自己开心,学会回头看:我开车还有骑车的哪、我骑车还有步行的哪,我步行还有拄拐的哪……。在人生的这一节点上,我既感到欣慰,又多少有点惆怅,我觉得,一个人的表现不一样,则所能达到的等级也不一样,命运和前途也大相径庭。虽然我在前进的路上一再受挫,但我还是要感谢推荐我上高中的那位恩师和在部队里关心和培养我的那些领导和同志,如果不是他们当年的推荐和信任,说不定我还不知道在什么样的人生道路上徘徊呢?知足吧,不同的心境,看不同的景致,也体会全然不同的人生;它犹如一朵玫瑰,没有绝对的美丑,鲜花与荆棘,就看我们关注的是怎么了。心中充满感恩,温暖时时相伴,念慈宽恕别人,和气自然相随。

失去了在部队提干的机遇后,我带着十分沮丧的心情回到故乡,眼前的路在何方?茫然不知所措,还好,天无绝人之路,经过考试筛选,我荣幸地当上了一名乡村民办教师,虽然月工资只有二十来块钱,但我还是乐意地应聘了,因为在当时我别无选择,站在这一节点上,也容不了你去多想,你的未来就在你的步向里,如与明天接轨了,等待你的一定会是成功,出乎意料的是,在教育这条战线上,我得心应手,一干就是三十五年,其间,当然有酸有甜、有苦



有辣;但不管命运如何安排,自己的思想都是你能支配和主宰的,面对滚滚红尘、面对世俗百态,我心中始终明白:我这一辈子到底想要什么?看准心的方向,求真务实,不好高骛远,也不朝秦暮楚,由于我的不懈努力,1984年,领导推荐我当上了一所初中的校长,1985年,由民办教师转为公办,1994年评为中学一级教师;跨入新千年之际,又荣幸地晋升为中学高级。由于工作成绩显著,我先后六次受到县委县政府记功奖。在这个节点上,我建立了一个幸福美满的家庭,妻子贤惠、勤俭持家,两个女儿孝顺乖巧,她们在省城和通城分别都有一份理想的工作,并分别有两套以上的住房,生活幸福、家庭和睦、其乐融融,她们是上帝赐给的一张存单,不需设密码,只管往里存,也不指望什么时候取出来享受,就当是一份厚重的奉献吧。回首人生的这一节点,我有点感悟:其一、遇上懂你的人,是最大的幸福,当然,这个人不一定要十全十美,但他能读懂你,能走进你的心灵深处,能看懂你心里的一切,最懂你的人,总是会一直在你身旁,默默守护你,不让你受一点委屈,真正爱你的人不会说许多爱你的

话,却会做许多爱你的事;其二,相信:“天生我材必有用”“是金子总会发光的”,人生不要有太多的抱怨,不要抱怨你没有一个好的爸爸,不要抱怨你的工作环境差、也不要抱怨你怀才不遇无人赏识,现实中有太多的不如意,就算生活给你的是垃圾,你同样能把垃圾踩在脚下登上世界之颠。这个世界只在乎你是否到达了一定的高度,而不在乎你是踩在巨人的肩膀上上去的,还是踩在垃圾上上去的。

回首人生发展的每一段记忆,都有一个密码,只要时间、地点、人物组合正确,无论尘封多久,那人那景都将在遗忘中重新拾起,你也许会说:“不是都过去了么?”其实,过去的只是时间,你依然逃不出,想起来就微笑或悲伤的宿命,那就是“无能为力”。回顾过去是很多老年人的精神寄托,有的可能满是成就感、有的可能有很多的纠结,觉得人生存在缺憾。此时,我们应该认识到:自己人生的所有选择都是在当时情况下的最佳选择,不要对人生的节点存有“歉意”。要像向日葵那样,让向太阳的正面永远明媚鲜亮,也让照不到太阳的背面将悲伤和纠结深藏。