



如东日报

微博幽默集粹

老师问:汉语中有没有四字短语分别是一二三四声?

小明站起来,答:番茄炒蛋、干炸土豆、孜然烤肉、椒盐烤肉、茭白炒肉。

老师:没想到你这吃货,不仅爱吃而且还特别细心。

在历史博物馆展厅听到有观众在打电话:“你在哪儿呢?……啊??你还在西周?……嗯,我已经到汉了,那一会儿在唐见吧!”

中年危机总是被拎出来说,好像人的一生只有中年才有危机似的。其实普通人的一生都是危机,只不过年少时仗着时间多就不着急,年老时觉得时日不多就破罐子破摔罢了。

生气就好像自己喝毒药而指望别人痛苦。

蛇、蚂蚁、蜘蛛、蜈蚣几个人在家里搓麻将。8圈之后,烟抽完了。大家商量让谁去买烟。蛇说:我没脚,我不去,让蚂蚁去。蚂蚁说:蜘蛛八只脚,比我的多,让蜘蛛去。蜘蛛说:我的脚再多也比不过蜈蚣大哥呀,让蜈蚣去吧。蜈蚣无奈,心想:没办法,谁让我脚多呢?于是蜈蚣出门去买烟……一个多钟头了,不见蜈蚣回来,两个钟头后,还不见蜈蚣买烟回来。于是大家让蜘蛛出去看看,蜘蛛一出门就看见蜈蚣在门口坐着,蜘蛛很生气,问:你怎么还不回去?大家等着呢。蜈蚣也急了,说道:废话!你们总得等我穿好鞋吧!!

大学同学聚会时,发现都叫不上来名字,不禁感慨自己当年逃课太多。吃完发现是走错包间。

一移民国外的游泳教练说:“我一开始去洋人泳校教游泳,他们要求要对小孩子笑脸相迎,我脸比较黑加上体型大,看起来比较可怕,当了一个月助教就给炒了。后来去华人泳校,要求要够凶,镇得住小孩子,而试第二天就让我独立带班。”

喜欢一个人是什么感觉?觉得她身上有wifi。暗恋一个人是什么感觉?不知道wifi密码是啥。失恋是什么感觉?本来能自动连上的wifi,突然连不上了。暧昧是什么感觉?就是信号不稳定,时强时弱。爱倦了是什么感觉?wifi信号越来越弱了。异地恋什么感觉?就是知道密码,但离得太远连不上。

老婆现在胖了,每次睡觉的时候,她一转身就能卷起所有的被子。我终于明白这句话的真正含意:有的人一转身就是一被子。

香肠土豆焖饭



用料:土豆1个,香肠1根,杏鲍菇2个,你喜欢的任何酱,适量。

香肠土豆焖饭的做法

准备好所有材料,将土豆切丁,杏鲍菇、香肠切片;

放些许油,土豆下过翻炒一小下下,略有变色就可以了;

将杏鲍菇以及你喜欢的蔬菜等也入锅翻炒一下;

将你爱的酱挖几勺放入,个人用的是老干妈,老干妈的口味大家懂的,每个味道都十分好吃,再将淘干净的米放入锅中,拌一下。是的,你没有看错,生米放进料里拌一下。

将拌好的生米和料倒入电饭锅,加适量水,比料略高一些就好。煮饭档,坐等就OK了,非常重要的一点,这里加水一定要加热水。

电饭锅跳到保温档,再焖会儿,将水分蒸发掉一些就可以开动喽!

下厨房

我是芬达

——一只名叫芬达的狗之三

□ 桑云梅



嗨!我是芬达。听说过我的人都知道,我可不是饮料芬达,而是土狗芬达哦!

小主人说我是他儿子,那我就叫他“小爸爸”,“小爸爸”常说:芬达挑食像我,真是亲生的;芬达不爱洗澡像我,真是亲生的。小爸爸的爸爸妈妈自然是“爷爷奶奶”喽,小爸爸的爷爷奶奶,因为一个总爱给我梳毛就叫“挠痒太太”,一个每天喂我好吃的就称呼“煮饭太太”。

刚刚满月,我就离开妈妈温暖的怀抱,来到小爸爸县城里的家。那时候的我最可爱极了,小小的,毛绒绒的,像只玩具狗,小爸爸最喜欢把我抱在怀里玩,可又

担心我会把尿撒他身上。爷爷奶奶喂我狗粮,我刚满月呢,好想吃妈妈的奶,才不要吃狗粮。我整整饿了两天,饿得腿发软走路都走不稳。爷爷奶奶急了,奶奶跑到宠物医院问了专家,买回来羊奶粉。奶奶第一次泡了半小碗,我用小舌头一舔,好香啊,就是妈妈的味道,稀里哗啦一会儿就喝完了香喷喷的羊奶。听奶奶说,羊奶可贵了,在完全换食狗粮之前,我整整吃掉了三听羊奶。小爸爸摸着我的小鼻头嗔怪:“小芬达,你吃掉了我们多少钱呢!”

暑假,煮饭太太带小爸爸回了老家,爷爷奶奶早晚带我出去遛弯儿,白天他们上班就把我一个人关家里。我可不愿意被关在笼子里,他们一把我关笼子,我就拼命叫唤以示反抗。爷爷奶奶没有办法,就把我放家里不关笼子了。可是,我早已习惯有人陪伴的日子,忽然无人作伴,没人陪我玩耍,没人给我挠痒痒了。主人总是把我一个人扔在家里,主人是不喜欢我了吗,主人是要抛弃我吗?为了报复主人,引起主人对我的重视,抛在家里的第四天,我跳上客厅那又长又舒服的布艺沙发,在上面拉了一坨屎尿。爷爷奶奶发现了,捉住我揍一顿想让我长记性,可是,我还是故意又拉了两次。小爸爸后来了一本养狗的专业书籍,分析我当时的心理是患了“分离焦虑症”。

因为我的“屡教不改”,被爷爷奶奶遣送回老家。老家才真是我的“天堂”呢!

煮饭太太每天喂我两顿好吃的,我喜欢吃炖鸡蛋、肉、骨头,最爱猪肝,挠痒太太几乎每天都买猪肝给我吃,小爸爸又该说我“烧钱”了。煮饭太太把我的嘴巴越养越刁,有时候饭菜稍不对胃口我就不吃,至于各种蔬菜根本就瞧不上。奶奶可喜欢看我看啃骨头了,她每次回来都喂我骨头,呆呆地看着我把整块骨头啃到一粒渣子也不剩。

我休息和睡觉有三个地方呢!一个在天井角落,煮饭太太用旧衣服旧毛巾给我做了个垫子,在外面玩得湿了脏了可以在上面擦干净。一个是客厅里靠房间门口的长方形垫子,和小时候一样,长大了我还是个缠人的家伙,中午小睡和晚上刚入睡时,我喜欢趴在这里,陪主人一起入睡。第三个是客厅里舒服的大狗窝,晚上陪主人睡一会儿后,我会走到狗窝里睡大觉直到天亮。煮饭太太说我睡觉时打呼噜,呼噜声和人一般无二。爷爷觉得客厅房门口的垫子太小,他看我在上面睡觉时要把身子紧紧蜷缩一团,有时容不下还得把头搁在地上,于是上网又给我买了个大垫子。挠痒太太说:“芬达享受的是个贵宾级待遇,你看它睡觉的垫子就有三四个呢!”

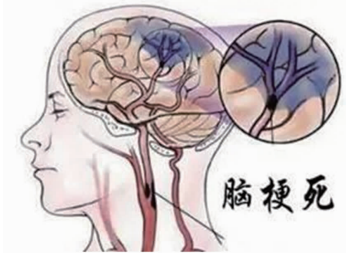
老家“天堂”,最开心的就是能与狗朋友们一道玩乐。奶奶认为,我的狗朋友们颜值都太低,说我是当仁不让最帅的一个。我最好的两个朋友就住家旁边,一个

是杂交泰迪,一个是白色小土狗,奶奶给他俩取名“丑阿黄”、“丑阿白”,悄悄说一句,我也觉得他俩长得确实有些难看。在邻居们凝视的目光中,我喜欢和他们在水泥小道上嬉戏打闹;冒着被乡民责骂的风险,我喜欢和他们在农田里追逐比赛;我喜欢和“丑阿黄”钻过生锈的大铁门栅栏,去探寻大铁门里未知的世界;我喜欢逗弄被绑小矮凳失去自由的“丑阿白”,引得它气呼呼。

爷爷说我的“分离焦虑症”还挺严重。我喜欢和朋友们在外面玩,但是玩半个多小时,我就不放心,要跑回家看看家里有没有人。有时煮饭太太、挠痒太太出去打牌或是有事,就把我一个人锁在天井里,等他们回来时,我肯定是要向他们撒撒娇、亲亲热热的。爷爷奶奶小爸爸周末经常回来,上次我送他们上车后,就跟在汽车后面追,他们下车摸摸我安慰我叫我回去,可我就是不回去,他们一上车之后我又追。我这是心里舍不得他们走,却有口难开啊!反复多次之后,他们只得折回家,把我送回家后,再偷偷溜走。自从这次之后,爷爷奶奶小爸爸每次离开我都不曾发觉,我知道他们是悄悄躲着我走呢!

我讲的关于自己的这些小故事,你们看了之后觉得怎么样呢?是不是觉得我很可爱又更有趣呢?请记住我吧,我叫芬达,希望更多的朋友能认识我,也希望以后有更多的故事奉献给大家。

记住5个1 活到百岁不脑梗!



脑血管发病率是我国居民致死率、致残率最高的疾病,医学界把它同冠心病、癌症并列列为威胁人类健康的三大疾病之一。脑梗成为伤害人体健康的“第一杀手”,出现脑梗可能会失语、四肢瘫痪、进食吞咽困难、意识障碍,严重的可致死。

当你过度劳累或休息不佳时,会使血压或者血液动力学发生变化,非常容易引发脑梗塞;当你容易暴怒或长时间处在忧郁、焦虑的状态时,会使血管神经的调节功能失常或使脑血管收缩,从而引发了脑梗塞的发生;如果你长期吸烟、酗酒也要警惕脑梗塞的发生。

出现脑梗后,是花再多的金钱都不能挽回的。所以,一定要保护好自己的大脑,远离脑梗塞高危因素的威胁。

记住三个不远诱发脑梗的危险因素

不要吸烟、喝酒

长期吸烟,烟毒会伤害到血管内膜,并且引发小血管收缩,使官腔变得狭窄,从而非常容易引发脑梗塞。而酗酒的时候,尤其是大量喝烈性酒的时候,对血管可谓是无害无利。要想预防脑梗,首先要戒烟戒酒。

不狂吃,控制胆固醇

要控制各种高脂肪、高热量的食物,如肥肉、动物内脏、鱼卵等;还有就是奶油、蛋黄、肥猪肉、肥羊肉、肥牛肉、肝、内脏、黄油、猪油、牛油等高胆固醇食物。

不要常吃甜食

各种蛋糕、白糖酥饼、糖果等过于甜腻的食物,如果经常食用,会导致血管健康受损,并且还有诱发血栓的危险。一旦血栓形成,就会不同程度的堵塞血管,因此而导致脑梗的出现。

每天喝一杯绿茶

据日本时事通讯社报道,日本国立癌症研究中心(东京)和国立循环器病研究中心(大阪)的研究小组日前公布的研究结果显示,经常饮用绿茶或咖啡者与不饮用者相比,中风风险约降低两成。据悉这可能源于绿茶的血管保护效果和咖啡的血糖值改善效果。

研究小组从上世纪90年代后半期起对东北至冲绳的约8.2万名45至74岁居民进行了为期13年的跟踪调查。在此期间3425人出现了脑出血、脑梗塞和蛛网膜下出血等中风症状。

调查研究结果发现:与完全不喝者相比,每天喝1杯以上者患脑出血的风险降低了约22%至35%。就出现所有中风症状的风险而言,每天喝2至3杯以上者要低14%至20%。

咖啡的饮用情况方面,每周喝1至2次以上者患脑梗塞的风险比完全不喝者低了约13%至22%。就出现所有中风症状的可能性而言,每周喝3至6次以上者要低11%至20%。

导致脑卒中的病理因素之一是体内产生了有害的活性酶,从而促进一种叫做过氧化脂质的新物质产生。这种物质会让血管的弹性降低,供血发生障碍。有害活性酶的克星是具有抗氧化性能的物质,如维生素E等。但是长期服用维生素E也会产生一定弊端,每天喝一杯绿茶可以有效替代。

每天吃一个土豆

钾在人体中主要分布在细胞内,有着重要的生理功能,能维持细胞内的渗透压,参与能量代谢过程,维持神经肌肉正常的兴奋性。缺钾的人则脑血管容易破裂,发生中风。土豆中富含钾,钾能够稳定人的情绪,避免精神紧张,保护脑血管免于破裂。每天吃一个土豆能预防脑梗的发生。每个星期平均吃5至6个土豆,可以使脑卒中的发病率降低60%,患中风的危险会下降40%。

特别提醒大家,吃土豆时最好去皮、越薄越好,这样更有助于营养的吸收。土豆皮含有较丰富的营养物质,因此去皮不宜厚。去皮后要存放在冷水中,再在水中滴几滴醋,可使

土豆不变黑。

每天快走一小时

在快走时随着两条腿的交替运动,大脑的兴奋和抑制的节律变得十分和谐,同时运动又增强了心肺功能,促进了血液循环,供给大脑充足的血液和氧,无形中改善了大脑的记忆和思维活动。每天走30至60分钟最适宜。

一般来说,走路后心率+年龄=170左右比较合适。走路时抬头、挺胸、目要平视,躯干自然伸直;收腹,身体重心稍向前移;上肢与下肢配合协调,步伐适中,两脚踏地有节奏感,才是正确的走路姿势。北京体育大学运动生物化学教研室主任曹建民指出:“如果按正确的姿势行走,走路时,人的股三头肌、股四头肌以及腰、腹部肌肉等总共13块大的肌肉群都在动。从增强体质和免疫功能上来说,步行是一种最理想的运动方法。”

快走不仅可以预防脑梗塞,更能够增寿。最近有一项研究指出每周快走450分钟有助延寿4.5年!该项目的高级研究员、哈佛大学医学院教授李爱民说:“我们发现每天坚持做少量运动可以增寿。比如如果每星期都能做75分钟的快步走,那么比起完全不运动来说,在40岁之后寿命可以延长1.8年。75分钟只是一个最低水平,如果一周能快步走450分钟以上,则可以延寿4.5年。”

特别提醒大家,最好在晚饭后一小时再去走路比较适宜,走路宜选择有树的地方、穿的鞋越轻越好、走路时要抬头挺胸、走路后以微微出汗为佳。

葛根粥:

原料:葛根30克,粳米50克。做法:粳米洗净浸泡一夜,与葛根同入砂锅中,加水1000克,用文火煮到米开粥稠即可。不拘时间,温热服用。

特别提醒大家,注意由于便秘引起的脑梗心梗。人们在排便的时候,腹压会升高,进而导致血压升高,动脉血管腔中的斑块就会在双重压力作用下,移动到脑血管较细的地方发生堵塞。特别是原来动脉血管腔中有斑块的患者就更容易出现心梗脑梗。

我们每天都会喝水,人体中,水的含量约占65%,可以说人就是水做的。中医认为水能补阴、养阴,是滋阴生津的第一天然食材,并将喝水视为人的第一养生法。

喝水看似是件平常的事,而要把水喝对,却没那么简单。喝水的时候,在水里添加上一点东西,能排出体内多年的毒素,长期坚持,能让我们看上去年轻20岁不止!

水+食盐 清除口腔细菌

中医认为,食盐有着很好的杀菌消毒能力,早上起床后喝一杯淡盐水,可以有效清除口腔的细菌,保护口腔健康。

清肠排毒、预防便秘

早上喝一杯淡盐水可以促进肠道蠕动,使排便变得顺畅,有效清除宿便,排出肠道的毒素,还可以预防便秘,保护身体不被毒素所伤害。

水+菊花 预防感冒,咽喉肿痛

菊花,金银花,茉莉花一起泡着喝,可清热解毒,可防治风热感冒、咽喉肿痛、痄腮等,常喝更可降火,有宁神静思的效用。

抵抗辐射

日常生活中多喝菊花茶有助于防止辐射,经常对着电脑的上班族,应该多喝菊花茶,这样能够抵电脑的辐射。

水+苦瓜片 解毒排毒

苦瓜中有着非常丰富的维生素C,并且不管什么季节喝苦瓜水,都有着很好的解毒排毒功效。

促进代谢

苦瓜性寒味苦,对心、肺、胃具有清凉解渴,促进新陈代谢的作用。

水+蜂蜜 熬夜抗疲劳

蜂蜜中含有大脑神经元所需的能量。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。对经常熬夜的朋友是很有帮助的。

修复敏感肌肤

蜂蜜中不含有一定的花粉粒,经常喝的人就会对过敏恢复有不错帮助。还可以提高皮肤免疫力,防止过敏的再次发生。

水+枸杞 护肝养肝

枸杞中的多糖对肝脏有着很好的保护作用,可以降低血清谷丙转氨酶,促进肝损伤的修复,使肝功能正常运行。

去除面部皱纹

枸杞有很好的抗衰老功效,泡水经常喝喝可以延缓面部衰老,改善皱纹。枸杞所含的丰富多糖、维生素E、硒及黄酮类对皮肤抗氧化也有很好帮助。

惊蛰

□ 孙同林

雨水走,惊蛰到。

陶渊明可能是最早写到惊蛰的诗人,潜心于田园生活的他,对自然界的节气有着敏锐的觉察,他在《拟古》中写道:“仲春遘时雨,始雷发东隅。众蛰各潜跃,草木纵横舒。翩翩新来燕,双双入我庐。先巢故尚在,相将还旧居。自从分别来,门庭日荒芜;我心固匪石,君情定何如?”在陶渊明笔下,春雷乍起,万物复苏,草木乘天地之生气蓬勃舒展。陶老夫子过着隐居生活,人们一再劝他出仕,他坚辞不出。渐渐地,他离开了人们的视线,友人也开始疏远他,这时,只有燕子不嫌弃他,不嫌弃它们的旧巢以及这个贫士,春来了,准时回到它们的旧居。

惊蛰过后,蛰虫苏醒,草木萌发,原野上一派欣欣向荣。草木亦有情,因季而发,何况我们人呢?陆游写惊蛰的诗《春晴泛舟》:“儿童莫笑是陈人,湖海春

回发兴新。雷动风行惊蛰户,天开地辟转鸿钧。”他说,年轻人不要嘲笑老迈的人,春雷一响,整个宇宙都是新气象,人自然也该有新的气象,老年人也会有勃物生机。

惊蛰,唤醒生命,也振奋精神。古代将惊蛰分为三候:“一候始启华;二候仓庚(黄鹂)鸣;三候鹰化为鸠。”自惊蛰始,人们走向大自然,走过烂漫的花丛,走过淅淅的溪水。大地上,桃花红了,梨花白了,油菜花黄了,放眼望去,漫山遍野,春风送来阵阵花香。所以,自古有将“惊蛰”说成是个有声又有色的节气。

描写惊蛰的诗篇以耕作者居多,唐代诗人韦应物的《观田家》这样写道:“微雨众卉新,一雷惊蛰始。田家几日闲,耕种从此起。丁壮俱在野,场圃亦已理。归来常晏晏,饮饷西涧水。”大意是自惊蛰之日起,农民就没有“几日闲”了,他们整日的忙

碌,劳役没有个完,却家无隔夜粮。想起自己却不从事耕种,但是奉禄却是来自乡里,心中深感惭愧。诗中透露出诗人的忧民思想。惊蛰到了,农人的春耕就开始了。农谚说:“过了惊蛰节,春耕不能歇”,“九尽杨花开,农活一齐来”,小麦开始拔节,油菜开始现蕾,这时,农作物对水、肥的要求越来越高,尤其是防涝,因此,又有农谚说:“麦沟理三交,赛如大粪浇”,“要得麦籽收,就要勤理沟”等等。农人们在土地上挥舞起勤快的锄头;诗人们则走进原野,面对无限春光,挥笔书写时代的清新篇章。

惊蛰之期,春寒料峭中,三月乱穿衣,薄衫棉袄齐出,也是常事。这时节雨水渐多,下雨的时候,雨气空朦而迷幻,

空气中有了一股清香,细嗅,竟发出草木收割之后特有的淡淡土腥味,这种腥,也许是蚯蚓游移后的气味,也许是各种植物苏醒的气息,也许是地上地下许许多多的生命带来的,这种味道,是惊蛰这个节气所特有的。

《月令七十二候集解》中说:“二月节,万物出震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”事实上,昆虫是听不到雷声的,“惊而出走”的真正原因是天气开始变暖了。

