



“零成本”瘦身：饭后靠墙站一站

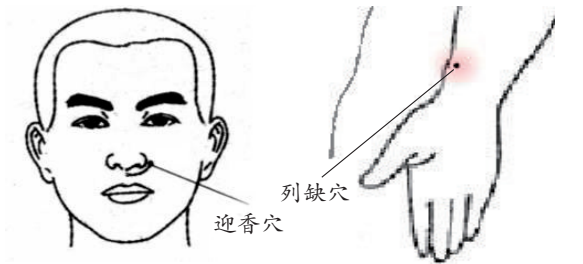
减肥的方法一直在推陈出新,省时省力省银子的好方法,永远受追捧。如今时尚达人的减肥妙方是,晚餐尽量少食,吃得清淡;晚饭半个小时后,靠墙站一刻钟。

靠墙站时,要夹紧臀部,把整个背部紧贴在墙壁上,关键在于要让头部、肩胛骨、臀部和脚后跟这4部分都紧贴墙壁站好。坚持15分钟。每天做一次,一周就能见到效果,而且这种办法不仅能瘦腰、腿部,脖子、脸部也能变瘦。

(据《现代健康报》)



养肺有“三穴”



专家说,保护脾肺,迎香、列缺、肺俞这3个穴位更实用。

列缺是肺经上的穴位,对肺病有一定的疗效。两手虎口张开,垂直交叉,食指尖端到达之处,有一凹陷,即是列缺穴,用热毛巾敷穴,或用热水泡该穴,是不错的养护方法。

“不闻香臭从何治,迎香二穴可堪攻”,揉该穴可泻肺火,治鼻炎和上呼吸道感染。眼睛望正前方,眼珠中心点直下,鼻孔两旁约五分,鼻唇沟中即是迎香穴。

肺俞与肺脏相应,故又为肺的背俞穴,用按摩或热毛巾,拍打背部的肺俞能补益肺气。可先低头找到脖子后面正中有一个骨性的突起,这是第七颈椎棘突,往下数3个这样的突起,再往两边1.5寸处就是。

(据《现代健康报》)

养生贵在“适寒暑” 春季保健有要点



春季是万物蓄养待发的时期,阴气下沉,阳气升发,也是净化调养身体的最佳季节。中医认为,春季养生也要遵循“顺四时而适寒暑”的法则,在衣、食、住、行上做时令的调节,坚持适度春捂,吃热量甘润的食物,常开窗通风,科学合理出行。

衣 乍暖还寒“捂”字当头

“春不减衣,秋不戴帽。”虽然立春意味着春天的来临,但冬季的低温并不会立刻回升,还需10天至15天的过渡时间。如果过早脱掉冬装换上春装,容易在一冷一热的气温变化中受寒,导致感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。

由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,可能难以适应,会使抵抗力下降,病菌乘虚袭击,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。由于冬季穿了几个月的羽绒服,身体产热散热的调节与冬季环境温度处于相对平衡状态,立春时节气温还未转暖,不要过早减掉冬衣。早春时节,应提前了解气温变化,适当增减衣物。



食 少酸多甘进补适度

春季阳气初生,饮食的调养除了注意升发阳气,还要投脏腑所好,应适当吃些辛甘发散之品,不宜吃酸味。因为酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

食物可选择葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等辛温发散之物以及大枣、百合、梨、桂圆、银耳、萝卜等口味微甘的甘润食品,少食辛辣之物。

住 开窗通风选好时机

初春的天气刚刚由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖,为避免春季多种疾病发生,预防措施必不可少。平时要注意经常开窗,使室内空气流通,保持空气清新。上午8时前后,一般气温较低,空气质量也较好,是开窗通风的好时机。而且,卧室至少还应在午睡后和晚睡前,开窗通风。

行 多到郊外调节情志

立春过后,不妨多到郊外走走,呼吸新鲜空气,调节身心情志。春季是人体肝阳亢盛之时,情绪容易急躁,因此,每年立春过后,焦虑等心理疾病患者也会有所增多,所以,在心

理健康方面,还需注意防止躁动,重视心理保健。

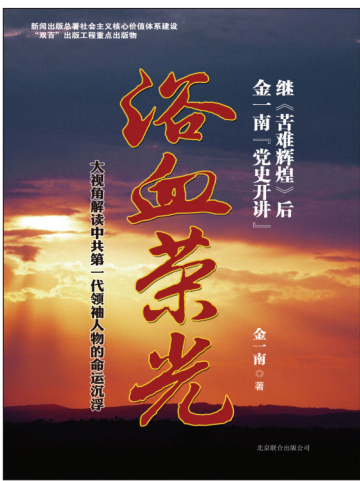
另外,古语说:“百草回芽,旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等。因此,对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等的患者要特别注意调养预防。

萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速。故春天梳头,正符合这一春季养生的要求,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的重要作用。

此外,《养生论》说:“春三月,每朝梳头一百下。”春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气

充足,所以,春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气

读家



10 对朱德的一些认识(下)

南昌起义诸领导者在1927年10月底纷纷分散撤退的时候,很难有人想到留在三河坝的朱德,会与毛泽东一道成为中国人民解放军的主要创建者和领导人。起义部队的主力都在潮汕溃散了,更难设想留在三河坝殿后的“部分兵力”,最后会成为中国人民解放军建军的中流砥柱。

历史又正因为不可预测,所以才充满机会。面对不可预测的历史,能够凭借的,只有自身的素质与

信念,领导者的素质与信念,最终汇聚成历史的自觉。

历史是一条奔腾不息的长河,给予个人的机会极其有限。朱德从南昌起义队伍领导层的边缘走到了“朱、毛红军”的核心,最后成为中国人民解放军总司令。没有义无反顾投身革命、舍生忘死追求真理的精神世界,无法获得这样深刻和敏锐的历史自觉。

在“文化大革命”时期,造反派给朱德同志扣的帽子是“大党阀”“大军阀”“黑司令”。朱德同志上天安门进到休息室,休息室内的军队高级将领,各大军区的领导纷纷起立,因为军队同志形成了这样一个习惯,总书记来了全部站起来,是对总书记的崇敬。

还是在“文化大革命”期间,有很多造反派提出要改掉中国人民解放军建军节,说不是八一南昌起义建军,是秋收起义建军,是三湾改编建军,所以要求把八一南昌起义的八一建军节定为九三〇建军节,就是9月30日,三湾改编那天。

最后还是毛泽东同志一锤定音。毛泽东说建军节依然是八一,八一南昌起义是中国人民解放军建军节这一点不能改。毛泽东同志通过肯定八一南昌起义,对朱德同志、周恩来同志在这其中起到的作用进行了绝对的肯定。

当年的造反派,现在也白发苍苍了。那个见总书记不起立的人,白发苍苍了也许还不知道,1928年4月,朱、毛井冈山会师时,心情兴奋的毛泽东特地脱下穿惯的长布衫,找人连夜赶做灰布军装,只为能够穿戴得整整齐齐,会见大名鼎鼎的朱德。

萧克上将回忆井冈山斗争时说,朱德在部队中有很高的威信,部队对朱德带点神秘式的信仰。这种“很高的威信”和“带点神秘式的信仰”,印证着总书记的地位。它不仅来源于中央军委一纸简单的任命,也不仅来源于红军将士在军纪约束下的服从。

共产党人在最为困难的时刻,在被迫杀、被通缉、被“围剿”环境中锻造出来的坚定性,是那些不知天有多高、地有多厚、人能吃多少碗干饭的人永远感悟不出来的。

西方的领导科学认为领导力的形成依赖三大要素。一曰恐惧,什么叫恐惧?你不好好干我撤了你,这是恐惧;二曰利益,利益就是你好好干我提拔你,这就是利益;三曰信仰,恐惧迫使人们服从,利益引导人们服从,信仰的产生是发自内心的。

朱老总在一八一南昌起义后形成了领导的核心,树立了领导的权威。他就是通过自己坚定的信仰驱散了人们内心的失望和恐惧,从而成为这个队伍当之无愧的领导人。



11 卑躬屈膝的奴仆(中)

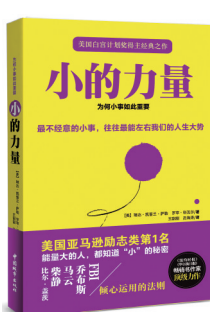
“肉”(肉)多的“巴人”(巴)。篆体“肥”代表肉多的奴仆,后来隶书将跪坐的奴仆改成“巴”,大概是秦汉时期,巴人居住在富庶的巴蜀之地,以至于身材圆胖的关系吧!“肥”引申为脂肪过多或营养充足的,相关词如肥胖、肥沃等。《说文》:“肥,多肉也。”

善于跳“摆手舞”娱神的人。三千多年前,巴人就居住在长江三峡一带。巴人以能歌善舞、骁勇善战闻名。史学家认为现今居住在西南地区的“土家人”应是巴人后裔。土家人至今仍保留许多原始习俗及舞蹈,其中,“摆手舞”就是他们的祭祀舞蹈。每年正月,群众聚集在神堂前举行祭祀,并跳起摆手舞,因此,该神堂又被称为“摆手堂”。甲骨文“𠃉”是跳摆手舞的姿势,“𠃊”及“𠃋”是描写一边摆手,一边歌唱,“𠃌”则是描写在神面前,歌唱颂赞并摆手起舞。为了表示对神的顺服,摆手舞里,弯腰或蹲跪姿势相当多。“巴”的甲骨文“𠃍”及篆体“巴”表示向神摆手起舞,百般向神讨好,祈望神喜悦他们,应允他们祈求。所以“巴”引申为讨好、期望,相关词如巴结、巴望等。以“巴”为声符所衍生的字有爸、疤、芭、耙、把、靶、靶、靶、靶等。

许慎认为“巴”是一条大蛇,称之为“巴蛇”,《山海经》记载巴蛇是一条能吞食大象的巨蛇。许慎说:“巴,虫也,或曰食象蛇。”显然,许慎不认识甲骨文,因而错将篆体“巴”看成吞食巨物的大蛇,事实上,所谓的巴蛇,顾名思义就是巴蜀之地的大蛇。

通知官差,让“通缉犯”(𠃎,口)被抓(𠃏,又)去服刑(𠃐,幸)。

古代防止罪犯或奴隶逃跑的方法,除了使用墨刑、烙印、剃发等在罪犯身体上留下标记的酷刑之外,还有一项措施,就是罪犯通报系统。战国时代的秦国实施连坐法,告发通缉犯可以获得奖赏,不告发者与通缉犯同罪,因此百姓不但不敢窝藏通缉犯,还必须立即向官府通报,将通缉犯抓回去服刑。𠃑(𠃒)是古代的木手铐。“报”的引申义有两个,一个是通知,通知官差去抓罪犯,相关词如通报、报告等;另一个意思是让罪犯得到应得的惩罚,后来又扩大为让他人得到他所应得到的,相关词如报应、报答等。



★作者:琳达·凯普兰·萨勒 罗辛·科瓦尔(美)
★翻译:王甜甜 吕海涛
★出版社:中国城市出版社

《小的力量》

本书告诉我们,看似不经意的小行为和举措,通常都会对我们内心那个最渴望的目标产生极大的影响。同时,本书向我们展示了如何借助小得令人吃惊,甚至小得不可思议的力量来帮助我们获得更多。从这本书中我们将会了解到如何利用小的力量去改善我们的生活。



★作者:兰海
★出版社:中央编译出版社

《让我们一起读懂孩子》

如何让胆小的孩子大胆地做决定?怎样让孩子在游戏中学会积极思考?父母应该如何“狠心”和“忍心”?本书记录了兰海教育探索与实践的过程,通过一个个故事,兰海全面地阐释了她专业的教育理念,并展示出让专业知识运用到实践中的实施技巧和丰富经验,为您带来观察儿童的新思维和解决问题的新方法。



通知

赵树斌: 本院受理陈国萍申请执行你民间借贷纠纷一案,2013年8月20日在本院随机摇号选定陕西地地房地产估价咨询有限公司和宇资产评估有限责任公司陕西同盛分公司为本案的评估机构,将对西安市雁塔区曲江6号12-10401号房产及室内物品(以现场清点为准)进行价格评估,定于2014年3月25日9时进行现场勘查,限你或委托代理人按时到场,逾期视为放弃权利,不影响勘查的进行。如有人对以上财产权属存有异议,应在上述时间内向本院提交书面异议和相关证明材料。 电话:0379-63158559 洛阳市涧西区人民法院

遗失声明

- 赵进峰遗失车辆购置税完税证,号码:410114738,车牌号:豫C80377,车型为昌河。
- 江辉遗失车辆购置税完税证,号码:4410359970,车牌号:豫C05725,车型为海马。
- 洛阳市威康运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:10411217560,车牌号:豫CHL799,车型为跃进。
- 张军法遗失车辆购置税完税证,号码:1610926443,车牌号:豫C63028,车型为桑塔纳。
- 席秀萍遗失车辆购置税完税证,号码:4410457344,车牌号:豫C32226,车型为现代胜达。
- 洛阳通源摩托大楼有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:6410577162,车牌号:豫C59380,车型为白鸟。
- 刘晓艳遗失车辆购置税完税证,号码:12411483276,车牌号:豫CZU881。
- 申红涛遗失道路运输经营许可证(正本),号码:410316003874。