武陟网网址:www.wuzhinet.com/新闻热线:7277771/责任编辑 韩 飞 冯振乾 / 编辑 王 芳

悦读

诠释春节

一凡

时间在无声无息中流逝,不知不觉间又是一个年轮的开始。人们在感叹又过了一年的同时,也会对春节这个中华民族的传统节日的内涵有了更深层次的认识和理解。不同的人、不同的环境、不同的年龄段,会对春节有着不同的理解和诠释。

幼儿时,春节是个计时器。在无忧无虑中,自己慢慢地成长,头脑里根本就没有春节这个概念,对春节怎么过完全没有印象,春节只作为一个计时器,忠实地记载着自己的成长历程。

童年时,春节象一个诱人的大蛋糕。对于我们这些出生在70年代的人而言,春节就是有肉吃,有新衣服穿。因为在那个物质匮乏的年代,只有在春节这几天才能有好吃的东西吃,也只有过年的时候,父母才会给男孩买鞭炮放,给女孩买自己喜欢的小饰品。于是,这个春节刚过完,就急着去问父母:"下个春节什么时候过"?春节成了一个四季的梦想,它就象过生日时的蛋糕一样,诱人、令人神往。

少年时,春节就象一个的驿站。繁重的学业和成长烦恼是这个人生阶段生活的全部,压得喘不过气来。而这种状况要缓解和释放,必须有一个适当的机会和时间,而春节给他们提供了一个这样的机会,因为春节有一个较长的假期。少年过春节,就如同一匹长途奔驰的骏马,进了一个可以休息的驿站。在这里可以尽情的放松自己,调整自己。

青年时,春节是一个加油站。对于事业未立、爱情无着落忙于事业的青年人而言,对不知不觉中到来的春节,是一个将自己一年的得失成败好好总结,对来年的事业科学谋划的好机会,象车辆的定期保养。是校正人生航向,来年在事业上有更大的进步和收获的加油站。

中年时,春节是一个压力器。对于上有老下有小,生活在上压下挤环境中的中年人而言,春节时在祈盼老人幸福健康,孩子学业有成的同时,会利用这个机会,比较详细地盘算年度收入支配情况,看资金上是否有的缺口,来年采取什么样的措施弥补。于是,每到春节时倍感肩上的压力与责任。

老年时,春节就是团圆。在物质日益丰富的今天,可能老年人是对春节期盼的更厉害。因为孩子们都大了,都有了自己的家庭和事业,就是不天各一方,也不能经常在一起。只有等到春节,孩子们才会从各自的家奔向老人。在老年人眼里,春节就意味着团圆,到了春节才能尽情享受天伦之乐,才能圆了这个一年四季都做,但总圆不了的梦。

一年更比一年好

吕麦

每年一进腊月的门槛儿,母亲便翻看日历,选一个晴好天气的吉日,把精心筛选的新鲜大米和糯米掺和起来,淘洗干净、泡在一只木桶里"沐浴"一天一夜。然后在午后,坐在门前的暖阳下,把胀成"肥环"似的米粒,喂进小石磨空洞的"喉管"里,碾米成浆。雪白的米浆小瀑布一般从石磨槽里流出来,在母亲的眼里,预示来年的好光景如绸缎般展开。

母亲将散发着清香的米浆,拌上核桃仁、白糖,搅拌均匀待用。往一口大铁锅里注上水,灶膛里架上干树柴生起火,明旺跳动的火舌贪婪地"舔"着漆黑的锅底,锅里的水不一会便热烈地"喧哗"起来。母亲把底部铺着湿纱布的竹篾蒸笼放上去,然后用一把小木勺,将米浆舀进桃木刻制的年糕模子里(模凹里一般雕刻着梅、兰、竹等简洁的图案),母亲将模子的"胃囊"填满后,用筷子把溢出的米浆刮平、刮净,反手轻轻一拍————一只只雪白小巧、面上有花纹的"塔"状年糕、便安静地"蹲"在笼屉里。此时的母亲宛如一位"泥塑"艺术家,心无旁骛、专注而投入,额头上的每一道皱纹,都闪着一股动人的喜悦亮光。

笼屉"满员"后,母亲便盖上笼盖,往灶膛不断地添柴加薪,一门心思地给正在笼屉中享受"桑拿"浴的年糕,"供应"足够的水汽和温度……时间一到,母亲呵着气掀开蒸笼的盖子,千丝万缕的雾气自由、快乐地"翩跹起舞",亲亲热热地拥"吻"着母亲的身体和笑脸。年糕则恪尽职守,稳稳地坐在蒸笼里,雪白晶莹、柔光闪闪,仿佛圣诞夜里一个个可爱的小雪人儿,静静地膨胀出满屋的香甜,营造一季的喜气。

母亲看着大功告成的年糕,一边眉开眼笑地念叨:"年糕年糕年年糕!一年更比一年好!"一边拿出几只小花瓷碗,找几块胖乎乎、松软可口的年糕,在它们雪白、娇俏的脸蛋中间,"烙"上一点"朱砂痣",喜滋滋地分送给左邻右舍尝个新鲜,分享她的喜悦和快乐。

阳光下,白白红红的年糕,恰似雪中红梅点点,向人们报告新春的气息。不由得使人想起曹雪芹的诗句:"桃未芳菲杏未红,冲寒先已笑东风。"尽管,如今的物质生活日益丰润,母亲却依旧保持着年年蒸年糕的习俗。"年糕年年年糕!一年更比一年好。"其实,母亲蒸的不仅是年糕,而是坚守着一份虔诚的祝福和美好的希望。

老干部大学 专辑

赞老干部大学

□ 朱玉栋

小小厅堂大舞台,同窗汇聚百行来。
生戏乐颤满头白,师教悬河八斗才。
弹唱吹拉添雅趣,涂鸦吟赋得开怀。
为酬老干半生累,党植奇葩遍地开。

老有所学(2首)

□ 范凝德

(一)
古稀虽过路还长,重拜良师再武装。
学海无涯勤泳渡,芝兰之室满异香。
(二)
霜发银须皓似云,同窗老友倍觉亲。
翰墨丹青歌盛世,诗词吟咏醉津津。
舒心高论兴华策,曼舞轻歌展艺身。
保健养生延福寿,花开枯木又逢春。

老干部大学礼赞

□ 廉金魁

不收学费,
不羡功名。

无课业之重繁,
存书院之遗风。

夕阳在这里灿烂,
青春在这里涌动。

琴声、歌声、读书声,声声入耳,
家事、国事、天下事,事事关情。

学在其中,乐在其中,
生活在这里升华,
生命在这里永恒!

老干部大学小唱

□ 孟宪耕

课堂活跃鬓斑翁,不倦孜孜笃厚情。
翰墨流霞黄沁岸,丹心溢彩太行松。
引吭高歌心胸阔,吟咏新诗岁月荣。
老圃秋花枝叶茂,赏菊把酒庆升平。

咏武陟老干部大学

□ 宋翔生

皤头翰墨传薪火,老树新桃满沁滨。
异彩群芳千蕊秀,和谐武陟万年春。

清平乐

老干部大学情节

□王宗望

窗明几净,蝉噪虫鸣定。经济腾飞,心肯静,把酒拈须欢庆。

求知、求乐、求为,百僚诗画师师。不管浮云迟暮,黧头白发同驰。

健康有道

春节前后宜吃这些食物排毒

春节前后,公司和家庭都有许多大小的餐饮聚会。不定时定量的饮食往往会引起身体新陈代谢系统的紊乱,而使体内毒素堆积。其中,肝、肾是人体内最重要的两个排毒器官。作为保健之用,平时我们该如何为自己的身体排毒呢?

助肝排毒食物:

胡萝卜是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。

大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

葡萄可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增加造血机能。

无花果含有机酸和多种酶,可保肝解毒,清热润肠、助消化。

助肾排毒食物:

山药虽然可以同时滋补很多脏器,但最终还是以补肾为主,经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的一种食用方法,用焦糖"炮制"过的山药,补肾抗毒的功效会相应增强。

黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。

樱桃是很有价值的天然药食,有助于肾脏排毒。同时,它还有温和通便的作用。

冬吃橘子的好处与禁忌

橘子常与柑子一起被统称为柑橘,颜色鲜艳,酸酸可口,是日常生活中最常见的水果之一。秋冬是食用橘子的季节,桔子含水量高、营养丰富,含大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等十余种营养物质。

橘子富含维生素C与柠檬酸,前者具有美容作用,后者则具有消除疲劳的作用,还可以促进通便,并且可以降低胆固醇,预防动脉硬化。经常食用除对健康有益外,还能长保青春!

冬吃橘子的4大好处 怎么吃长保青春?

与梨相比,其蛋白质是梨的9倍,钙的含量是梨的5倍,磷的含量是梨的5.5倍,维生素B1的含量是梨的8倍,维生素B2的含量是梨的3倍,烟酸的含量是梨的1.5倍,维生素C的含量是梨的10倍,可谓营养丰富。酸甜可口,营养丰富,有生津止咳、和胃利尿、润肺化痰的功效。另外,吃橘子还可抑制葡萄球菌。中医认为,橘子肉、皮、络、核、叶,可谓都是中药。

第一大好处:美容、消除疲劳

橘子富含维生素C与柠檬酸,前者具有美容作用,后者则具有消除疲劳的作用;

第二大好处:促进通便、降低胆固醇

橘子内侧薄皮含有膳食纤维及果胶,可以促进通便,并且可以降低胆固醇;

第三大好处:降血压、扩张心脏冠状动脉

橘皮苷可以加强毛细血管的韧性,降血压,扩张心脏的冠状动脉,故橘子是预防冠心病和动脉硬化的食品,研究证实,食用柑橘可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇,有助于使动脉粥样硬化发生逆转;

第四大好处:阻断癌细胞生长、保护基因完好

在鲜柑橘汁中,有一种抗癌活性很强的物质"诺米灵",它能使致癌化学物质分解,抑制和阻断癌细胞的生长,能使人体内除毒酶的活性成倍提高,阻止致癌物对细胞核的损伤,保护基因的完好。

然而,橘子虽好也有禁忌。因此,人们吃橘子时应谨记6禁忌,以保健康防不适症出现。

吃橘子6大禁忌 吃好吃对才能长保青春!

禁忌一:服药忌食橘子

橘子含有丰富的果酸和维生素C,服用维生素K、磺胺类药物、安体舒通和补钾药物时,均应忌食橘子。

禁忌二:阴虚体质者要少吃

橘子性温,多吃易上火,特别是属于阴虚阳盛体质者,最好少吃,不然会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。

禁忌三:饭前或空腹不宜吃

橘子好处虽多,但宜常吃,不宜多吃,并且建议不要空腹吃橘子,因为橘子果肉中含有一定量的有机酸,容易对胃黏膜产生刺激。

禁忌四:不宜与萝卜同食

萝卜进入人体后,会迅速产生一种叫硫酸盐的物质,并很快代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。若这时进食橘子,橘子中的类黄酮物质会在肠道被分解,而转化成羟苯甲酸和阿魏酸,它们可以加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用,从而诱发或导致甲状腺肿。

禁忌五:不宜与牛奶同食

牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此,吃橘子的前后1小时内不宜喝牛奶。

禁忌六:忌鲜橘皮泡茶饮

摘下后的橘子大多用保鲜剂浸泡后再上市,保鲜剂为一种化学制剂,对果肉没有影响,但橘子皮上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉,若用这样的橘子皮泡水当茶饮,有损健康。

健康提示:吃错易发"橘子病"

肠胃功能欠佳者,吃太多橘子,容易发生胃粪石的困扰。

橘子含热量较多,如果我们一次食用过多,就会"上火",从而促发口腔炎、牙周炎等症。

过多食用柑橘水果会引起"橘子病",出现皮肤变黄等症状。

反邪教专栏

什么是"全范围教会"

"全范围教会"是由河南镇平县人徐永泽于1984年在平顶山创立的,最高机构为"全范围议会",下设7个牧区。1990年,该组织骨干龚圣亮在湖北建立"华南福音使团"(又称"华南教会")。至1991年时,该组织活动已涉及15个省、自治区的88个县,蒙骗群众数万人。

徐永泽编着《教会基本建造草案》,提出"实现中国文化基督化、全国福音化、教会基督化的国度,与主一同掌权";谩骂党和政府是"仇敌"、"魔鬼"、"红衣怪兽",煽动信徒"与那些执政掌权的恶魔争战"。一些骨干攻击"三自"爱国教会,恐吓、拉拢教徒群众脱离"三自"爱国会,参加该邪教组织;一些骨干散布"世界将到尽头,灾难就要降临"、"信主能治病"等谣言,要求信徒每天聚会时嚎啕大哭,闹得四邻不安。受其影响,许多群众不思生产,一心等待"升天",一些妇女因长期外出传教,导致家庭不和,身心健康受到严重损害。

1995年11月,中央办公厅、国务院办公厅下发《关于转发〈公安部关于查禁取缔"呼喊派"等邪教组织的情况及工作意见〉的通知》(厅字[1995]50号),明确"全范围教会"为邪教组织。 (王新平)