

健康的永远守护者

——读赵善龙先生新著《健康箴言》有感

□杨晶

健康是人类一个永恒的话题,也是人人所向往的目标。可是,当一个智者用他的毕生积累和数年时间,把健康的知识编著成书,推广给大众时,无疑就体现了一种境界,甚或表现出了一种令人敬仰的救世精神和普世情怀。

放在我面前的《健康箴言》,砖头一般地厚重,洋洋洒洒50多万字。那精美的装帧、考究的设计印制、遒劲有力的书名和作者“赠人健康,手留余香”的人生格言,真的令我爱不释手。怀着深深的敬意,虔诚地打开,扑面而来的,是那丰富的内容和浩瀚的知识。从我国最古老的养生保健理论出发到现代最新科研成果,从疾病的预防到科学的诊治,从食物的调配到生命的运动,既有对已有经验的精到研判,又有自己深刻的见解和点滴感悟,无不涉及我们生活的方方面面。那一章一章一节一节,娓娓道来,真可谓一本百科全书式的保健知识大全。令人敬佩,令人感慨,令人感动。

编著者赵善龙先生,是我的老乡,也是我最敬重的兄长。当年我在市政府办公室工作时,他是市卫生局局长。他在那个位置上干了20多年,从一个风华正茂的白面书生,一直干到苍颜银发。那时我的工作职务和卫生部门有关,因而就有了和他较多的接触机会。在我的印象中,他没有丝毫的官员架子,而永远是那么温文尔雅,如他的名字一样厚道善良,和蔼可亲。无论是与他独处,还是随领导出去检查工作,他总给人以如沐春风、如饮美酒般的甘甜与享受。

最令我难以忘怀的一件事,是我离开政府办公室,到基层工作后他对我的一次支持。2000年,我市抽调一批干部到农村帮助开展政策法规教育。在那浩荡的大军中,我是其中的一员。我们先到县城集中,然后被分到各个村庄。没过多久,大家便各显神通,有的帮助村里安装自来水,有的帮助修桥建路,有的做了其他事情。后来村里发生了两件事,成为我请求赵局长支持的契机。一件事是一天夜里,一个孩子得了急病,由于没能得到及时治疗,死在了送往医院的路上。另一件事是村里不知什么原因,卧床瘫痪的老人很多,其中一位老先生因长期得不

到应有的治疗,病情急剧加重。一天晚上,老先生的孩子来到我的宿舍诉苦,说村里如何缺医少药,经济上如何困难等。农村这种落后的医疗条件和群众的生存状态令我痛心不已。回到市里后,我到卫生局找到了赵局长,谈了村里的情况。赵局长替我想办法,说不行的话,我们到村里为大家搞一次义诊吧,虽不能解决村民的根本问题,却也能暂缓燃眉之急,还能了解一些发病的情况。我一听心里十分高兴,说那就太谢谢了。之后,我们就一些细节问题进行了商议。就这样,在那个盛夏的早上,赵局长带了十几个专家和医生,来到了这个偏僻的小村庄。在学校的树荫下,放上桌子,老百姓纷纷来了,有的还跑到外村叫来了有病的亲戚来看病。对那些不能前来的病人,赵局长还专门派人到家里诊治。赵局长他们来的时候,还带来一些常用药物,发到病人手中。中午,他们也没有麻烦当地群众,而是自掏腰包到附近的小饭店简单吃了饭,就又开始了工作。如今多少年过去了,当时群众欢欣鼓舞的场景以及赵局长一行忘我工作的精神,还时时展现在我的脑海,成为一段难忘的回忆。

《健康箴言》是继《健康至上》之后的一本新作,也可以谓之姊妹篇,其内容更加翔实,易学易懂易操作,像他在扉页上写的一样:“轻松掌握健康。”古人云:“不为良相,则为良医。”几年前,赵局长从卫生局转到人大工作,之后,为百姓服务的责任感并没有因为工作的变化而减弱,而是将悬壶济世普度众生的情怀转为了另一种表现方式,那就是在当今社会发生深刻变化、老百姓在自己的温饱问题解决之后,开始追求生活质量和幸福指数的时候,他调动自己多年积累和独有的医学为民情怀,著书立说,如同普罗米修斯从上天那里盗来火种造福人类一般,把健康的真谛播洒给广大群众,以期使我们的社会更加和谐、百姓生活更加美满幸福。因而当赵善龙先生的新书《健康箴言》问世之时,读之获益匪浅,不揣浅陋写出这些文字,是因为这本书感动了我,还有为了报答他对我、对家乡父老曾有的那份厚爱和帮助。

愿《健康箴言》惠及更多的读者朋友,给大家带来更多的健康和快乐!



(本报资料图片)

安静是一种力量

□白衣飞霜

在我写诗的时候,尤其是在提笔凝神的那一刻,世界安静极了,灵感或某种情绪仿佛如片片雪花,漫天飞舞,将我一点点覆盖。那种清冽的生命气息,唤醒了一切沉睡的生命,以至于在漫长的岁月中,我一直寻觅并坚守着生活或生命中的那一分安静。

安静是一种沉淀的力量。一杯混沌的水,在安静的状态下,会慢慢趋于澄明。人的心灵,也不过如此。停下劳碌的脚步小坐片刻,人就会在一种安静里聆听到自己和世界,就会看清被红尘的喧嚣、被生活中种种琐屑之事遮蔽的大大小小的风景:内心的风景,自然的风景,物我相融的风景。此刻,你会看到另一个鲜亮的自己,你会看见一只蚂蚁在草棵里散步或者躲在一片绿叶上眺望远方。你会看见,大自然、社会,都会在某个角度、某个时间节点、某个细节上,与你的目光交集,与你的灵魂相遇,让你觉得世界的美好与丰富。

安静是一种升腾的力量。静水流深。因为安静,心便有了沉潜的能力。这种沉潜的能力,让人冲破世俗的表层,进入人生的本质。让人的灵魂在清冽的氛围里,获得梳理、总结、提升,然后重又为疲惫的生命注入新的能量,重新燃烧或怒放的能量,绝地升腾的能

量。仅仅因为触摸到了生命本质的开关,生命的清流便源源不断,汩汩而来。这种巨大的能量,会将你的目光、你的肉体、你的精神、你的灵魂,一下子举得更高。高过现实的山峰和楼宇,高过生活的琐屑,高过以前的自己。一次安静的沐浴,一次精神的洗礼,一次生命的提升。因为安静,你不动声色中便获得了生命卓越的体验,获得了人生的智慧,获得了一种不可阻挡的向上的力量。

安静如诗,始终静静地簇拥在我们的周围。征途上的小憩是安静,橘灯下的阅读是安静,笔下的字画是安静,镜头里的荷花是安静,暗夜的星空是安静,临水独钓是安静,茶烟袅袅是安静,小溪潺潺是安静。安静无处不在,就像躁动无处不在。只是我们太高估了躁动的力量,而忽视了安静的力量;太热衷于追求表象的生活,而忽略了内心里悄然涌动的风景。以至于我们许多人,目光迷离,脚步凌乱,灵魂无依。

有道是阴能生静,静能生慧。现代社会,茫茫人生,别小觑了安静的力量。安静不是寂寞,安静的深处,尽是生命的甘泉,滋养着我们的肉体 and 灵魂。让我们越发灿烂的生命,从安静开始吧。

原来你还在这里

□尚怡君

还记得初见你的样子,你静静地立在一处。一个转身看到我后,灿然一笑,浓密而垂顺的刘海也掩不住那一双水波涟漪的眸子,好看的红唇扬起,旋处两个浅浅的梨涡。炽热的阳光,仿佛变得温润沁人,莫名地让人心安。

从此我们二人形影不离,情如姐妹。我永远有照耀人心的笑容,你永远有风轻云淡的弧度。我永远有简单直接的想法,你永远有缜密仔细的思维。我总是慵懒,反应慢半拍,运动神经发达。你总是轻巧明快,文文弱弱地在风中摇摆。一个是火,一个是水,水火自是不融。靠近了,不是水熄了火,就是火燃尽了水,相处中总有坎坷。终于有一天,所有的不快聚焦爆发。从此以后,咱俩再也互不相干,各活各的!“永远别再见!”“我忍够你了,每次都是你转身留给我背影,这次换我了!”我一愣,看着你愤然离去的背影,怔怔的,一股酸涩涌上来,胸口被塞了个充油气的气球,膨胀的,明明满了,实际却空的不得了。满嘴都是苦涩,原来水也一样的,你也会生气,原来一个转身会伤人至此。

以后再见,无一例外地调头相背而走。即以选择转身,何必再相遇,徒增烦恼而已。我仿佛看到我们的生活,成了两支永不回头,永不相交的箭,出弓之箭怎容后悔,相反的方向,擦肩而过,奔向那昏暗无光的天空,愈走愈远,终是错过。

那天跑一公里长跑,我听到前面的你沉重的喘息,我已经甩你一圈了,心里突然有种酸涩。忽然间眼前一空,再看,瘦弱的你被绊倒在地,自己突然就慢了下来,一步步走着,看你吃力地站起,拍着身上灰的手一顿,似乎感应到什么,缓缓转身,你已经站在你面前,看着你红红的眼圈开口道:“体育还是那么烂,文弱书生一样。”“没你带我跑,好像更烂了,你帮我好不好?”“帮你一辈子吧!”“好!”只是一个转身的距离,却固执地谁也不低头,没有谁对谁错,只是我们依然年轻,不懂得距离和包容……

我们的友谊由转身始,又由转身止,又由转身而到永久,那是一个不大不小的错误和弯路,我却从不后悔经历过它。失去之后方知珍惜,我足够幸运转身而拥有这份珍惜!

我又看到,一湾清浅的溪水,柔柔而漾,岸旁岛上的火,烈烈而燃,那水火之间开满流光溢彩的梨花,纯净无瑕,永生永世,不会枯亡。

兜兜转转,走了那么多弯弯绕绕,幸好转身后发现,原来你还在这里!

我是水,源于泉,一问世便和同伴做着东流入海的梦,一路欢笑,跳跃着汇入小溪,穿过森林,跌入山谷,然而,我被引入沟渠,在麦野田里默默沉沦,根系和叶脉成了我的河床,拔节的声响是我的歌,依然的梦不再是我的壮阔,是五谷丰登饱满碧绿,是瓜圆果甜树木参天,生一回跟着拔节的声响,生成蓝天上的白云,我不再憧憬惊涛的波澜,回头张望,依旧流连曾经的溪流。

无悔的沉湎

一位老教师的心声

□王永泉

我是水,源于泉,一问世便和同伴做着东流入海的梦,一路欢笑,跳跃着汇入小溪,穿过森林,跌入山谷,然而,我被引入沟渠,在麦野田里默默沉沦,根系和叶脉成了我的河床,拔节的声响是我的歌,依然的梦不再是我的壮阔,是五谷丰登饱满碧绿,是瓜圆果甜树木参天,生一回跟着拔节的声响,生成蓝天上的白云,我不再憧憬惊涛的波澜,回头张望,依旧流连曾经的溪流。

中国移动通信集团河南有限公司 2013~2014 年 GSM 网、TD-SCDMA/LTE 网基站建设项目(焦作业务区) 环境影响评价媒体公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与暂行办法》相关规定,建设单位或者其委托的环境影响评价机构在编制环境影响报告书的过程中,应当在报送环境保护行政主管部门审批或者重新审核前,向公众公告建设项目相关信息。现将建设项目相关信息向公众公告如下:

一、建设项目情况简介
中国移动通信集团河南有限公司 2013~2014 年 GSM 网、TD-SCDMA/LTE 网基站建设项目(焦作业务区)共建基站 621 个(GSM 网基站 37 个,TD-SCDMA 网基站 334 个,TD-LTE 网基站 250 个)。本工程新建基站 231 个,扩建基站 390 个。基站分布于焦作市全境,其中市区 419 个,孟州市 16 个,沁阳市 59 个,博爱县 58 个,温县 30 个,武陟县 24 个,修武县 15 个。

二、建设项目对环境可能造成影响的概述
施工期对环境的影响主要是工程施工带来的施工垃圾、施工扬尘、施工噪声、生态破坏及土地占用等。运行期对环境的影响主要是基站运行过程中产生的电磁辐射及机房运行带来的噪声污染。

三、预防或者减轻不良环境影响的对策和措施的要
1.建设前期污染防治措施

- ①基站选址时宜优先选择减少资源消耗的方案。
- ②基站建设时要重点突出“以人为本,环境友好”的建设理念。

③天线架设时,周围建筑物应位于基站水平安全防护距离或垂直安全防护距离之外。

④合理设计基站发射天线的架设位置、高度、朝向以及下倾角。

⑤建设单位应选择低噪声设备,从源头上控制噪声。

⑥基站建设方案要重点突出外观与环境的协调性,并保护城市景观。

2.施工期污染防治措施

①基站施工过程中要科学、规范施工,重点做好对占用土地资源的恢复工作和防治水土流失等环保措施。

②合理安排施工次序、时间,选择低噪声的施工机械,禁止夜间施工。对于位于居民住宅楼、办公及学校用房的机房,噪声设备在安装时,需采用加垫层、抬高与地面的距离、加铺隔音板等相应降噪措施。

③对施工土石方运输和堆存物料做好覆盖;对施工现场道路进行硬化;施工场地及时清扫、洒水,并在施工境界进行围挡;大风天气室外施工。

3.运行期污染防治措施

①建设方应配备专职电磁辐射监测人员,将电磁辐射监测纳入例行工作。

②基站设备应严格按照报告书所确定的技术参数运行,当发生变化时应及时做好电磁辐射检测工作,并将基站技术参数的变化情况及时通知当地环保部门,同时确

保基站周围公众对基站电磁辐射情况的知情权。

③制定《蓄电池使用及管理办法》,加强蓄电池日常维护工作,制定《废弃蓄电池处置管理办法》。

④建设单位应定期检测设备运行状况,监测噪声水平,以确保基站设备噪声达标。

四、环境影响评价报告书提出的环境影响评价结论的要点
本工程在落实报告书提出的各项污染防治措施的前提下,从环境保护的角度考虑,中国移动通信集团河南有限公司(焦作业务区)2013~2014 年 GSM 网、TD-SCDMA/LTE 网基站建设项目是可行的。

五、公众查阅环境影响评价报告书的方式和期限
如需了解报告书的详情,公众可采用电子邮件或到深圳市宗兴环保科技有限公司网站索取环评报告简本,索取时间截至 2013 年 11 月 20 日。

六、联系方式
1.建设单位的名称和联系方式:
建设单位:中国移动通信集团河南有限公司
联系地址:河南省郑州市经三路 48 号
联系电话: 13903916832
联系人:孙浩
电子邮箱:sunhao@ha.chinamobile.com

2.评价机构的名称和联系方式
环境影响评价机构:深圳市宗兴环保科技有限公司河南

分公司
联系地址:郑州市郑汴路 60 号恒泰国际 B 座 29 层
联系电话:(0371)86652332
联系人:李俊波
传 真:(0371)86652331
电子邮箱:zxhbhn@163.com

3.审批单位的名称和联系方式
环境影响评价报告书审批单位:河南省环境保护厅
联系地址:郑州市东明路中段
联系电话:(0371)66309125
联系人:魏长春 吴建
传真:(0371)66309126

七、征求公众意见的范围和主要事项
范围:受项目直接或间接影响的单位和个人及关注该项目的单位和个人。

主要事项:①对本项目建设的意见和建议;②对本报告提出的环境保护对策的意见和建议;③对本报告环境影响评价结论的意见。

八、征求公众意见的具体形式
公众可以在有关信息公开后,以电话、信函、传真、电子邮件等方式进行咨询或提出意见和建议。

九、公众提出意见的起止时间
即日起至 2013 年 11 月 20 日。

婉如雪牙白素 靓丽洁牙就是这么简单 牙齿美白新宠——婉如雪牙白素 含高密度晶需微粒,能针对牙齿的外源性着色持续释放活性物质,减少色素沉积,提升洁牙功效,抑渍成分深层渗透牙齿内部,溶解渍渍和菌斑,与微粒里应外合,为牙齿提供循序渐进的洁牙作用,强效清除牙齿深层烟渍、黑渍、黄渍、牙菌斑、牙结石等。其主要成分由上海交通大学医学院附属第九人民医院临床验证,并获得国家知识产权局颁发的专利证书。其含有牙齿去渍液、破酸钙、去离子水、山梨醇、甘油、丙二醇、香精焦磷酸四钠、苯甲酸钠等 16 种有效成分。

荣获国家一类发明专利:ZL99124247.5

四大优势:强力除垢亮白,深层除色抑菌,温和又清新,持久美白

七大功效:祛除烟渍,祛除牙渍,清新口气,修护牙龈损伤,营养牙齿,抑制牙菌斑,清白牙齿

38元/单支 128元/套装 另送高档洁牙牙刷一支

使用3天:有效成分迅速渗透牙齿表面和牙本质中,深层分解牙齿着色,使牙齿变得洁白,口腔细菌逐渐被消灭,口臭彻底被清除。

使用7天:有效成分迅速渗透牙齿表面和牙本质中,深层分解牙齿着色,使牙齿变得洁白,口腔细菌逐渐被消灭,口臭彻底被清除。

使用15天:无论是表面还是内部,均形成强力保护膜,彻底阻止色素沉积,黑牙、黄牙、氟斑牙、四环素牙自然变白。

使用1个周期:黑、黄、渍等色素无法入侵,牙齿天天洁白,口气天天清新,美丽笑容随绽放。牙齿钻石般闪亮,透出健康魅力。

用婉如雪牙白素 向黑牙、黄牙、烟渍牙说拜拜

总经销:市人民路报业·国贸大厦一楼大厅(人民路与塔南路交叉口西50米路北) 博爱加盟店:清化医院对面中山健康园 抢购热线:13839165077 团购热线:1551777651

国家专利“药石养生鞋” 第五代舒驰足康鞋 将疾病轻松踩在脚下

融合中医拔罐、推拿、足疗、刮痧等优点 身体不好,就换双舒驰足康鞋穿穿吧

普通鞋的价格 超价值的关爱

功能特点:正宗药石:选用山东泗水之滨的药石。精准按摩:可以精确对准足底多个穴位进行按摩。迅速见效:只需30分钟就可以快速疏通经络。高端品质:真皮制作,一鞋两用,生活、保健两不误。

原价1196元/双 第五代舒驰足康鞋 劲爆半价体验 598元/双

国家专利号:ZL201220073044.3 执行标准:GB/T15107-2005

每天前十名顾客有特惠 《焦作晚报》订户可享特殊折扣 市区免费送货

总经销:市人民路焦作日报社一楼大厅(人民路与塔南路交叉口西50米路北) 博爱加盟店:清化医院对面中山健康园 诚招各县市区加盟 抢购热线:13839165077 团购热线:1551777651