名人轶事

邓小平巧斗阎锡山

1937年10月，时任八路军总政治部副主任的邓小平，遵指示率民运部部长傅钟和随营学校校长韦国清等去晋西开辟工作。建立游击队是开辟晋西抗日根据地的最核心工作，然而，游击队所需要的物资、枪支从哪里来呢？

太原失守前夕，日军由榆次南下进攻平遥。国民党平遥县县长一枪未发，就带着县政府、县公道团和牺盟会的几百人，携物资、枪支弃城而逃。邓小平得知消息后，马上找到我们党的特派员李文炯，指示他站出来，领导群众进行反逃亡斗争，让县长当游击司令，李文炯当副司令。

李文炯当即表示："阎锡山早有电报，让我们牺盟会和县政府、公道团互相牵制，守土抗战。我很愿意回平遥去，可就怕县长不同意。"邓小平略一沉思说："咱们就用阎锡山'守土抗战'的指令去说服他。"

于是，邓小平把平遥县县长请到随营学校商谈。该县长却坚持要见到阎锡山后再做决定，因为他知道，阎锡山嘴上说"守土抗战"，骨子里却只想保存自己的实力，消极抗战。见此情况，邓小平又暗示李文炯，要发动群众同县长作斗争，决不能让他把物资、枪支带走。

李文炯回去后，先把邓小平的意见和不当"亡国奴"的道理向牺盟会骨干讲了，说服了大多数群众后，又请县长给大家讲话。县长继续坚持西撤，不少人站起来反对，要回去抗日。李文炯装出左右为难的样子说："我们应该和大家在一起。你们要回，我也同意。不过，还是应该请县长和我们一起行动。"县长一看众怒难犯，只好把物资、枪支留下来，自己气急败坏地去向阎锡山报告。李文炯则率领这支队伍，跟随邓小平来到下堡镇八路军总部驻地。

同一天，孝义县县长刘怀伟听到日军进逼平遥，也慌忙要逃，动身前还把背不走的枪支、手榴弹扔到井里。县牺盟会特派员曹诚一边给县长做工作，一边及时向八路军总部报告。邓小平、傅钟立即部署孝义县游击队和总部派来的人员，"包围"了县公安局，用开会的方式和平地缴了县政府的枪。

阎锡山听说后大发雷霆，当即准备派兵报复。邓小平早有准备，正当阎锡山与其部下连夜商量报复八路军时，牺盟总会牛荫冠根据邓小平的指示，拿着电报来见阎锡山，说平遥、孝义两县县长擅离职守，在日军尚未入侵之前就惊慌逃走，并把武器扔到井里，不让我们武装迎敌。为响应阎司令长官"守土抗战"的号召，我们不得不将枪支、公款留下。

阎锡山看完电报，一声不吭了。牛荫冠趁机解释：此事与八路军无关，闹起来反而缺了理。阎锡山只好不再提枪支问题了。邓小平收了平遥、孝义两县政府的枪支弹药后，总部立即抽调干部，组建了"八路军晋西游击队"，在晋西开展抗日斗争。

【摘自《老年教育》刘建华/文】

哲理人生

把每一只水饺追溯到个人

日本一间株式会社，以生产速冻食品为主，尤其是速冻水饺，几乎占据了企业的半壁江山。然而，很长一段时间，其销售业绩却一直平平，甚至还有逐年下降的趋势。

一天，该会社会长加藤义和来到一间超市，他信步来到速冻柜台，走到自己的产品前问销售人员：该品牌水饺顾客反映如何？销售人员不作答，只是委婉地劝说他购买其他的品牌。究其原因，销售人员告知，该品牌的水饺容易开皮进水。

那一刻，加藤义和有了一种深深的震撼。他深知自己的产品完全靠手工包制，无论从感官、味觉还是终端的销售服务，都决不比那些机械化生产的竞争对手逊色，而水饺的开皮进水，居然成了阻碍会社发展和做大做强的主要原因。

回到车间，加藤义和依旧看到了一番近乎沸腾的生产场景，机器轰鸣，每一个人双手都在不停地忙碌。

工人的干劲依旧不变，但为何最近的销售业绩一直不佳呢？加藤义和召开了基层管理人员会议。大家各抒己见，只有一个新来的年轻人道出了不同的想法："您有没有注意，最近一段时间，仓库里的产品数量有所提高？"

"这是好事啊？"加藤义和很不解。

"这仅仅是一个假象。"年轻人接着说，最近一段时间，公司开始实行一套多劳多得的方案，数百个操作工人的车间，在奖金的诱惑下，每个人都为了追求效率，只注重数量而忽视了品质，所以才导致了仓库里产品的大量堆积和超市里的滞销现象。"

那么，究竟如何能真正做到杜绝这种现象的发生？年轻人建议，扩大流水线，把以前的混合操作改为独立操作，即两个人一条流水线，由以前的好几个人挤在一团改为两个人面对面操作。如此一来，负责装箱的工人就很容易在每一个箱子上标注上操作者的姓名。

有奖有罚，把责任追究到个人？加藤义和微微颔首。

从此，每一条流水线上的水饺就像刻上了操作者的名字，再也没有出现过破皮进水的现象。

3个月后，加藤义和再次来到那间超市，看到了该品牌水饺前排起了长长的队伍。

这家企业就是日本最著名的加卜吉株式会社。15年前，该会社还是一个只有13人的小作坊，15年后，该会社的产品占据了日本速冻市场30%的市场份额，并逐步发展成为集冷冻、冷藏食品的生产、包装、运输及配送为中心业务的大型全球连锁企业。

很多时候，责任不能由众人分担，必须细化到每一个人。而能够把每一个水饺追溯到个人，这才是成功之真正所在。

【摘自《桂林日报》方益松/文】

观点新知

我们要的幸福在不远处

工资涨了、股市回暖了、女儿考上重点了……但房价还在涨、"三高"又加重了……喜事儿、破事儿都是一箩筐。眼下，有多少人感到幸福？据最新"经济生活大调查"结果显示，在8万余份有效问卷中，44.7%的人感到生活幸福及很幸福，而感到自己不幸福和很不幸福的达到11.1%。

西方观点认为，荷马时期的幸福是幸运，古希腊时期的幸福等同于智慧和德行，启蒙时期的幸福却是及时行乐。在中国古代，孟子则告诉我们："君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不怍于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。"

而此时我们的幸福又该是什么？买一套房来结婚，买两张船票去旅游，冬天有暖气，夏天吹空调……尘归尘，土归土，对于各家有着不同诉求的老百姓来说，幸福涵义并不相同。但总的来看，不外乎是自己的付出能得到回报，家人和朋友们都真诚相待。放大到我们居住的城市里，就包括了人情味、交通便捷、赚钱机会、生活便利、良好的治安及其发展前景等方面，即民生托起人民幸福。

范伟在《老大的幸福》里说过："拿自己的短处和别人的长处比，怎么比怎么憋屈；拿自己的长处和别人的短处比，怎么比怎么幸福。"追逐幸福需要良好的心态，即便暂时面临一些困难境遇，也应满怀着特有的激情和毅力，更要乐于助人，和谐相处。拔高点说，那是一种郭明义式的幸福观；往低了说，却是实实在在的个人奋斗观。

据科学研究，但凡人的金钱与财富增加了，自身精神困扰和人际关系等压力往往会随之而来。所以不要对富足的法国人在欧洲幸福感最低感到奇怪，也别对快乐的印度人在亚洲幸福感最高觉得诧异。

在中国，一部《中产阶级幸福白皮书》早就披露，四川、重庆、福建老百姓的幸福感要高于北京、上海、深圳等地，农村居民的幸福感更是普遍高过城市居民。所以，汪洋要用"群众幸福我们才能快乐"这个线索作为广东今后5年的发展主线，薄熙来在重庆狠抓"安全感"来进行幸福营销。福州市民于阗则直接致信市长苏增添："楼高了，路宽了，公园免费，公厕免费，社会保险、城乡医保扩大覆盖面……好事很多。但路很宽，有的车一乱掉头，整条路就堵了；上了漂亮的出租车，却发现有的司机叼着烟；有的小区绿化很好，一抬头，发现树上竟挂着垃圾袋！福州人很幸福，但更需要文明来为福州添福。"

幸福不会主动来敲你的门，如果你有梦想的话，就要去捍卫它。我们需要保持追寻幸福的勇气和信心，不要妄自菲薄，最终能像孙燕姿那样信誓旦旦："我只想坚持每一步，该走的方向，就算一路上偶尔会沮丧，生活是自己选择的衣裳。幸福，我要的幸福，在不远处。"

【摘自《廉政瞭望》板桥霜/文】

□生活百科

办公室杯子要带盖

在办公室，不少人爱用无盖的马克杯或玻璃杯喝水，既时尚又方便。殊不知，这种杯子受电脑静电的影响，会吸附更多的灰尘，甚至细菌、病菌。最好的办法就是给杯子配个盖儿。

电脑开机时会形成静电场，吸附大量悬浮灰尘；机箱散热时，灰尘也会随着热气往外冒，所以，一般电脑周围都特别脏。

静电吸附的灰尘中，可能含有多种病毒、细菌，一旦这些有害物质进入水杯，被人喝下，时间久了必然会影响健康。杯里盛热水时还好一些，因为热气会向外蒸发，起到驱散灰尘之效。如果水凉了，又没盖杯盖，杯子就会成为一个灰尘、细菌的接收站。因此，杯子最好不要靠近电脑等电器，这样也能避免意外打翻水杯。

会员制消费应谨慎

常见商家推出各种档次的"会员卡"——消费者预先交一笔钱，购买一张几十元到几千元不等的"卡"，便可在以后的消费中享受不同程度的折扣优惠，每次费用从会员卡预付的费用中扣除。

山西省消费者协会会长李鹏指出，所谓的"会员制"，只是一种预付消费的方式。消费者购买了"会员卡"，商家通常不提供关于双方的责、权、利等具体内容的文本合同，"会员卡"卡片上通常还要加上一句"最终解释权归本店所有"，商家以此刻意逃避损害消费者合法权益所应承担的责任。因此消费者对规模较小、经营管理状况不佳、未能证明其合法经营的商家要慎重选择。

电饭锅要配专用插座

电饭锅是厨房中最得力的助手之一。有些家庭已经更新换代了几个电饭锅，但却对如何使用和养护它不甚了解。

中国家电研究院国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国介绍说，近年来，因使用电饭锅出现的安全问题特别需要引起重视。鲁建国说，一个总的原则就是，严格按照使用说明书进行操作。

此外，以下几个问题也要格外注意：首先，检查插座容量是否够用。"通常家庭用电饭锅的功率有600瓦、800瓦，甚至还有1000瓦的。"鲁建国说，不少家庭已在同一个插座上插了一些小家电插头，这时就需要算一下，剩余的功率是否够插电饭锅。如果不够，或者给它单独用一个插座，或者把暂时不用的其他家电插头拔掉。其次，电饭锅最多用6年至8年。有些家庭觉得只要电饭锅还能工作就不需要更换。这种错误认识埋下了安全隐患，超过使用寿命的电饭锅会因自身老化而产生安全问题。第三，机体不能洗只能擦。在清洁电饭锅时，内胆需要单独洗，用柔软的布蘸着洗洁精清洗即可。

【以上稿件均摘自《中老年时报》】

大众健康

跑步有益于关节

很多人担心跑步会伤害膝盖，并诱发关节炎。但美国"国家公共广播网"近日刊登的一项研究却发现，跑步反而有益于关节健康。

在这项研究中，瑞典研究人员选取了一组有关节炎风险的人每天跑步，另一组人则不运动。核磁成像技术显示，跑步者的软骨健康得到明显提升，这表明跑步有利于关节健康。骨科医师乔纳森·常表示，跑步可刺激软骨修复一些自身的小损伤，人体撞击地面会促进软骨特定蛋白质的合成，使其更健壮。波士顿大学医学院的流行病学家戴维·菲尔逊表示，人到了一定的年龄，比如40岁，软骨每年都会流失一部分。如果你的膝盖没有毛病，每周以适当速度跑步5次至6次，软骨和关节将会非常健康。

不过需要注意的是，如果你的膝盖已经受过损伤，或曾接受过膝盖手术，以及跑步姿势不正确，则会增加关节炎风险。其次，超重9公斤的人不应该剧烈跑步，否则会压迫膝盖发炎，形成骨刺，并加速软骨流失。

坐累了耸耸肩

工作任务一来，经常忙得昏天暗地，在办公桌前一待就是几个小时，岂不知，在繁重的工作压力下，身体也会吃不消。中国中医科学院杨力教授表示，经常在办公室久坐，颈肩会出现酸痛，长此以往，还会引发颈椎病。因此，工作累了，不妨做做耸肩等小动作，既可缓解工作压力，也能让身体得到放松。

杨力指出，上班工作1小时至2小时，可以适当休息10分钟至15分钟，利用这个时间站起来走一下，耸耸肩，或闭上眼睛，暂时不要想事情，用手轻轻按压太阳穴，揉一下眼睛；或者到窗户边往外远眺一下，放松一直紧张的大脑；或者看几个小笑话，轻轻一笑，调节一下紧张的工作心理，都对恢复精神有帮助。其中，耸肩是最快速的缓解方法。

耸肩，既能让肩自身得到活动，又能用局部按摩颈椎，使颈肩部的血流畅通，起到舒筋活血的作用。方法十分简单：首先头要正直，挺胸拔颈，两臂垂直于体侧，然后两肩同时尽量向上耸起。让颈肩有酸胀感。两肩耸起后，停1秒钟，再将两肩用力下沉。一耸一沉为1次，8次为1组，每天可做3组至5组。当然也可以一有空就做，但每天累计总数应力求达到100次至120次。

轻摇头部，也能放松身体。俗话说"摇头晃脑，健颈健脑。"但要注意的是，摇头也要遵循正确的方法，要逆时针或顺时针慢悠悠地摇头晃脑，一般以5圈为1组，每次可做2组至3组。

和孩子一起泡泡脚

每天和孩子一起泡泡脚，不仅可以预防婴幼儿常见病，还是治疗伤风感冒、小儿消化不良等常见病最为有效的辅助手段。水的温热效应，从足部逐步向内、向上传递，能有效加快血液循环，提高机体新陈代谢，增强孩子的免疫力。

时间可以选在临睡前半个小时，准备好一大一小两只盆，水温不要太高，保持在40摄氏度左右，孩子的水温可适当降低2摄氏度左右，热水一点点加，直到孩子适应。中途添加热水的时候，一定要告诉孩子把脚抬起来，不要淘气去试热水的温度，以免被烫伤。

泡完脚后，可以给孩子捏捏脚。方法得当的话，按摩孩子足底能治疗假性近视、小儿厌食、便秘等许多病。如按摩第二、三脚趾的眼睛反射区，每只小脚20下至30下，连续按摩一周以上，可以有效改善孩子日间学习用眼过多产生的眼疲劳，促进视力正常发育，预防近视。此外，按摩时还可以和孩子聊聊天，拉近和孩子的距离。

降压不是越快越好

高血压合并冠心病者要慢慢降压。由于高血压患者，特别是老年患者的心脑血管都有不同程度的硬化，血管腔相应变细、血流减少，因此最好选用小剂量、较缓和的降压药，首次服药1周内，须天天观察服药后血压变化，最终选择最佳有效的维持量。有不少高血压患者对较高的血压已经适应，突然降得过低反而会引起不适，导致重要脏器缺血和体位性低血压，更容易发生脑梗塞。

为了预防脑梗塞，同时减少心肌缺血发生的次数，最好能将血压控制在130/80毫米汞柱，要注意慢慢降低血压水平，且舒张压最好不要低于60毫米汞柱。通常需联合使用两种或两种以上的药物，但不要擅自做主选用降压药物，因为不同人群如糖尿病患者、心衰患者适合的降压药物各有差别，所以要在专业医生的指导下合理用药。

老人坐着最好加靠垫

最新一期台湾《康健》杂志刊文指出，人坐着的时候，腰椎承受的力量是站着的2倍。如一个体重70公斤的人，坐着时腰要负重140公斤。若身体向前倾20度，压力更高达200公斤。因此，彰化秀传医院院长、骨科医师古鸣洲建议，除了需要长时间坐着工作的人之外，腰背部已出现肌肉拉伤、酸痛等问题的人，最好在椅子上加个靠垫来缓解，尤其是老人。

靠垫有两个功能，一是维持正确的坐姿，另一个是支撑腰椎。它能维持腰椎的前屈，均衡腰椎、腰部肌肉的压力，减轻劳损，增加舒适度。但需要注意的是，靠垫要靠到才算数。很多人在座位上放了靠垫，但却没有贴在靠垫上，形同虚设。长庚医院复健科医师林瀛洲则提醒，靠垫要按照椅子深浅来选择。如果椅子太浅，就要避免使用太厚的靠垫；身材较矮小的人，应选择厚一点的靠垫。

选择靠垫还要考虑材质和使用时机。市场上靠垫的材质基本上可分为弹力棉、记忆泡绵、或者塑胶板等4种类型，一般来说，记忆泡绵跟塑胶板材质的支撑力较强。不少人会用大玩偶或午安枕当靠垫，因为里面充填棉花较软，能分散的压力少，但古鸣洲建议有酸痛问题的人或老人不要用。

也可依照季节选择，网状靠垫或塑胶靠垫较凉爽、透气，夏天使不觉得闷热。时常搭车、搭飞机旅行的人，可选择折叠式靠垫，携带方便。

【以上稿件均摘自《生命时报》】