

名人轶事

“没出息”的学生徐向前

蒋介石当了黄埔军校校长之后,经常以谈话的方式极力拉拢与学生的关系,培养自己的政治亲信和发展军事势力。谈话时,蒋介石坐在办公室,让学生们站在他的门外,一个二个叫进去回话,边问边盯着学生看,并且故作姿态,时而很注意听回答,时而又漫不经心。

当时的大部分学生多是刚走入社会的青年人,当然弄不懂蒋校长这一套笼络人心

的手段。许多人对蒋校长亲自找自己去谈话,都觉得很荣幸、很紧张。

一天,轮到徐向前受蒋介石接见了。徐向前一进门,就见蒋介石端坐在椅子上,戎装佩剑,严肃认真,架子十足,使得五台山沟里长大的徐向前有点不知所措。谈话一开始,蒋介石就用满口的浙江腔慢条斯理地问:“你就是徐向前吗?”

“是的,校长。”徐向前用一口五台山话

回答。

语言不通,蒋介石不免皱了皱眉头。接着问:“你是什么地方人啦?”“山西人。”徐向前答道。“在家都干过什么?”“当过教员。”

蒋介石问一句,徐向前答一句。校长没有听到学生的吹捧和颂扬,学生也没受到校长的勉慰。一席谈话淡而无味,在蒋介石的

眼里,徐向前是个“没出息”的学生。于是,寥寥数语,就挥挥手将徐向前打发走了。

后来,徐向前在鄂豫皖、川陕边指挥红军不断取得胜利,威名传遍了全国。

蒋介石这个时候也不得不对徐向前这个“没出息”的学生另眼相看,想出了种种笼络的手段。一天,两名军官模样的人来到徐向前家,态度非常谦恭客气,进门就对徐老秀才说:“我们是南京蒋校长派来的,蒋校长要我们问问老先生知道不知道徐向前的下落。蒋校长很关心徐向前,蒋校长还要我们问一问老先生家里有没有什么困难?”

徐向前的老父亲回答说:“自从向前考上黄埔军校,就不知道哪里去啦?连点音讯也没有,我正要找你们蒋校长要人呢!”徐老秀才的一席话,弄得两名蒋军军官哭笑不得,只好匆匆而去。

【摘自《文史博览》郭胜伟/文】

生活百科

桶装易氧化 袋装易破损 盒装奶粉好保存

超市里的奶粉琳琅满目。特别是许多金光闪闪的铁桶装奶粉,彰显着自己出身不凡。其实,买奶粉还是盒装的更好。

原因是,桶装奶粉开封后,奶粉和桶盖之间充满空气,会导致奶粉营养成分的部分氧化;而且桶装奶粉的包装造价更高,都算进了成本里。而单吨袋装的产品则容易破损,在运输销售环节,包装暴露,容易污染;而独立小包装的产品虽然方便,但是每次一包的量并不一定是您所需要的量,食用较被动;相比之下,盒装的产品,里面会有单独的无菌包装,卫生有保证。而且每次喝多少自己做主,喝完后可以

包装袋多折几次,挤出空气,很好地保持奶粉中的营养成分不被氧化破坏,既环保又方便实惠。

其实,我们买奶粉应该摒弃品牌和桶盖,重点看配方。不能单纯说国产的不好,进口的一定好;也不能说加DHA的就好,不加的就不好。例如,对孕妇奶粉来说,有的孕妇受不了DHA的腥味,吃了反胃,那么这样的产品自然不如不含DHA的更适合;对婴幼儿配方奶粉来说,有的宝宝的量,食用较被动;相比之下,盒装的产品,里面会有单独的无菌包装,卫生有保证。而且每次喝多少自己做主,喝完后可以

充电最忌时间长

如今人们身边的手机、电脑、数码相机、MP3等充电设备越来越多,怎样充电才能更安全?

各种电动车使用的基本都是动力电池。动力电池分很多种,其中,含有三元材料的电池安全性能最差,在使用时要特别小心。一是不能超速超载,这很容易导致蓄电池大电流放电,损害电池质量;二是不能充电太满,通宵充电更是大忌,最好一满即拔,否则很容易造成短路,引发火灾。

手机、数码相机等忌过度充电。新电池前三次充电要超过12小时,以激活电池电芯,之后,两三个小时电池就能充满,如果需要晚上充电,早上一起床就要赶紧拔掉,最长不要超过12个小时。

因为电池在充满的情况下,持续充电过久,会导致电池温度升高,发生老化,如果碰上伪劣电池,甚至可能出现漏液、爆炸现象。

中国电池工业协会常务副理事长兼秘书长王敬忠强调,对于手机、数码相机这类小型充电电池,一定要配原厂原装充电器和电池。因为原装电池中基本都有线路保护系统,充满即停,相对安全;而非原装电池不仅可能充不满电,有的还没有线路保护系统,极易引发危险。

此外,每种电池都有寿命。以手机电池为例,理论上可用五六年。但如果你发现电池很快没电,差不多需要一天一充的时候说明这块电池要寿终正寝了,应及时更换新电池。

积聚大量灰尘螨虫 窗帘半年洗一次

作为家居装饰的重要成员,窗帘的作用除了可以保护隐私、调节光线,还能让家变得温馨时尚。但很多人却忽略了清洁,一挂就是一年,有的家庭甚至两三年都不洗一次。

窗帘离窗口最近,外界的灰尘最先到达窗帘。如果长年累月悬挂不清洗,上面沾染了大量的灰尘及尘螨,尤其是颜色深的窗帘,如果室内通风差,或者墙面潮湿,还容易滋生霉菌或其他细菌,这是室内空气品质差的重要原因。

因此建议,隔一两周就用干净的湿布擦去窗帘上的灰尘,尤

其是家里有孩子或宠物的家庭,要坚持半年彻底清洁一次。洗后放在阳光充足的地方晾晒,或者直接挂好,不但方便晾干,还是免费的空气“加湿器”。

在窗帘材质的选择上,最好不要选棉质窗帘,因为棉质较柔软,更容易吸附脏物,建议选择化纤材质、透气性较好的窗帘。其次,窗帘的样式不要过于繁杂,越简单越好,繁琐的窗帘不但有窗纱和窗帘,还有窗幔和一些装饰物,很容易聚集灰尘颗粒和细菌,引起家人哮喘、咳嗽等疾病。

【以上稿件均摘自《中老年时报》】

哲理人生

教我做人的你

叫一声老爸,如果你还活着,我该叫你老头了吧。

还是那句每年都对你说说的话:爸,我现在很少说谎了。我不能说我句句是实,一点也不撒谎,做一个演员,一个时时面对社会的单身女子,总有一些时候要说一些不那么由衷的话。可我还是尽可能地说实话,说真话,不说谎。

我知道,不说谎地做人,是你对我最大的期待。你一直希望我不要有那种劣习,你希望女儿能做大事。家里没有男孩子,我是你的长女,你对我的期望埋得很深,寄予得很高。那时我小,不懂得这些。我只是觉得不公平。你从不打妹妹,可你打我,因为我做错事。

我怕你,挨了打还有点恨你。我就总是对你阳奉阴违,只要在你面上混得过去,只要不挨

打。可那一个巴掌我没能逃过。这一个巴掌,我记了一生。

那本是件小事。

小时候我的身体不好,你就让我每天放学后去游泳锻炼。游泳池离家两站路,你总是给我一角钱坐车。那天我回来时没坐车。我用五分钱买了根冰棍,一路东张西望,磨磨蹭蹭地逛回了家。

回到家的时候天都黑了。你们等我回来吃晚饭,等得非常着急。见了我,妈妈劈头就问我坐车了没有,她是怕我给人拐骗了。

我不敢说出实情,只好装作若无其事的样子回答,当然坐了。

你放下筷子,指着我的长辮子,说,你的头发都已经干了。我哑口无言,说不出个所以然。

心的第三道门

爸说妈是我气死的,他为了多活几年,只好任我自生自灭了。

爸又给我娶了个后妈,我权当没这个人,好多天也没理她。

那天晚上,说不管我的爸死皮赖脸检查我的作业,结果是给我两耳光,命令我把所有错题每道做一百遍,通宵做!我就做,不信他不睡觉。

后妈竟坐在我身边看我的作业,看着哇哇地尖叫着,小孩子似的。

爸问她叫什么,她还叫:“天哪!这是小学作业吗?我记得我中学的题也没这么难啊!还有

没有天理啊!这不是要孩子的命吗……”爸气得直翻白眼。

我偷笑,这后妈挺好玩的!后妈很烦人,但我越来越喜欢让她烦。

爸不在家时,她比我还贪玩,求我帮她搞一搞QQ空间,求我在她日志上写几句话,求我修改一下她“创作”的手机幽默短信,求我帮她给小狗洗澡……特别是她那张狐狸嘴巴,没多会儿就让我觉得我是个天才大能人了,开始趾高气扬地接过她奉上的零花钱,连谢谢也不用说。

只有一点我比较反感。后妈很喜欢看我的作业,虽然全是夸

社会看台

骗子“耍大牌”做笼子

无证商家险被坑走20万元

日前,向某来到武汉市江汉区汉兴工商所投诉称,水暖建材市场内的商户袁某违约未供货,导致他的招标工程受损,要求袁某赔偿20万元。

执法人员随即来到市场进行调查,袁某介绍,5月12日,向某等人来到市场,称需要一批管材,并当即同袁某签订了一份“供货协议”。由于向某表示

招标需要较低的价格,于是袁某便将店内“清润牌”管材报给了对方。但几天后,向某称已中标,要求袁某提供“林机牌”管材。由于该品牌管材价格要高很多,袁某表示只能提供“清润牌”管材,双方由此发生分歧。

工商人员调查发现,袁某刚进入市场,尚未办理工商营

(上接第一版)

业执照,袁某为此感到心虚,加之向某“耍大牌”,叫嚣着自己是工商局长的朋友,让袁某觉得此钱非赔不可,只是请求执法人员,调解少赔点。

执法人员认为,由于买方从未下过订单,双方也没有发生过贷款交易,实际上应视为无效合同。向某等三人顿时乱了阵脚,开始将索赔额降低,先是降至8万元,后又降至3万元。执法人员让其讲出赔偿理由,但三人均无语可讲。

执法人员分析,向某等人无疑是在“做笼子”行骗。他们瞄准袁某无证经营,采用合同欺诈、恐吓的手段,妄想“空手套白狼”。事后,经营者袁某也因无照经营行为,受到了工商执法人员的处理。【摘自《楚天都市报》施鹏 华俊/文】

大众健康

话是开肠散 笑是健身剂

民间有句俗语“话是开肠散,笑是健身剂”,意思是说聊天、说话有助消化,而大笑的功效和健身效果相同。

聊天能够解除烦恼、交流感情,还能增进食欲,兴奋中枢神经,从而促进消化液大量分泌,加强胃、肠的蠕动,使胃肠处于最佳消化状态。此外,与人说话聊天的过程中,大脑、眼、口、耳等器官并用,有时还要加上手势,是一种非常适合老年人的综合性活动。聊天还是长寿的一个重要因素,因为在与人交流时,不仅要语言表达,理顺思维,讲究逻辑,还得不断地回忆、搜寻、挖掘大脑中的记忆。大脑在聊天中得到锻炼,可以有效延缓衰老。而且聊天能让老年人开阔眼

界,更新观念、增进友谊,还能战胜孤独,增加生活的乐趣。正因为聊天有诸多好处,所以被一些医学界人士称为“话疗”。

笑则是一种独特的运动方式,有研究表明大笑的效果等于慢跑。人们在笑的时候,腹部肌肉会不由自主地收缩,呼吸速度加快,肺部换气速度也相应加快,这与原地慢跑的效果非常相似。此外,大笑还能扩张胸廓,增加肺活量。大笑时,氧气进入身体,随着流畅的血液,让身体的每个细胞,都能获得充足的氧气,新陈代谢自然更旺盛。

所以,对老人来说,“话疗”和“笑疗”都是长寿的必备法宝,可以通过和朋友们聊天、讲笑话的方式收获长久的健康。

老人憋尿危险多

70岁的林大爷,因排尿性晕厥而诱发心悸。别小看憋尿这件小事,对老人来说,危害尤其大。老人上了年纪容易尿频,但很多老人因为“懒得动”和“不好意思”,不会频繁地去厕所,以致长时间憋尿,带来危险。

憋尿对老人来说,会有一些危害:1.泌尿系炎症。尿液长时间地滞留会对膀胱内腺造成伤害,细菌繁殖增加,引发膀胱炎;2.排尿障碍。老年人长时间憋尿,会使膀胱的神经反应逐渐迟钝,收缩力减弱;3.膀胱癌。美国科

学家的研究报告称,有憋尿习惯者患膀胱癌的可能性比一般人要高出3倍至5倍;4.心脑血管疾病。憋尿时明显感觉小腹发胀,时间越长,情绪会越急躁,可引起生理和心理上的紧张,可使高血压病人的血压升高,心跳加快。

对老人来说,无论哪种情况下都不要憋尿,儿女也要适时提醒。此外,要多喝水,清淡饮食,不宜肥甘辛辣。切莫滥用抗生素。老年人易患慢性感染,长期服用抗生素,既伤肝肾,也增加了泌尿系难治性感染的风险。

犯心脏病一周后 就该康复锻炼

传统的观念认为,心脏病发作患者,发病后至至少三个月不要运动,需要卧床休养。然而,据英国《每日邮报》报道,《临床试验》杂志刊登加拿大阿尔伯塔大学一项新研究表明,心脏病发作后一周,患者就应该开始康复锻炼。

阿尔伯塔大学研究人员对20多年的相关研究分析结果显示,病情稳定的心脏病发作患者,发病一周后开始轻度

锻炼,并坚持长期锻炼,其心脏病康复情况更好,康复锻炼每推迟一周,以后要想获得同样康复效果就需要多锻炼一个月。该研究负责人亚历克斯·克拉拉克表示,阿尔伯塔大学一项新研究表明,心脏病发作后一周,患者就应该开始康复锻炼。

英国心脏基金会约克大学护理与教育研究中心的鲍勃·莱文教授则表示,为了确保安全,患者进行心脏病后康复运动之前,务必征求专业医生建议。

穿双布鞋来养脚

立夏后,气温逐渐升高,人体出汗也会增多,对脚部保健来说,透气、吸汗就显得尤为重要。选择一双柔软、舒适的布鞋,多到户外走走,是这个时节养脚的首选。

中医理论认为,有3条经脉是从足部开始走向腹部(脾经、肝经、肾经);还有3条经脉从头

部开始走向足部(膀胱经、胆经、胃经)。另外,踝部以下有30个穴位,它们大多是主治范围比较广的重要穴位。老人由于足部本身韧带松弛、骨骼磨损、足底皮肤增厚、末梢神经不敏感等特征,可能出现一些不适的表现,因而更需要一种轻便、舒适、柔软、可缓冲行走压力的鞋来舒缓脚部不适,布鞋可以发挥其优势。

但要注意的是,由于老年人

的肌肉与韧带发生退变,足弓弹性丧失,导致负重能力大为下降,站立或行走稍久即会出现足、踝、膝、髌和腰部疼痛。穿平底布鞋,虽然轻便,但不利于负重或行走,特别是抗震能力降低,更容易引起足部的各种损伤和劳损。

建议选鞋后跟高1.5厘米至2厘米的布鞋,能限制过度的定向转动,增强稳定性,有利于维持老年人的足弓,对老年人的站立和行走都比较有利。而且,提高脚后跟,对减少足部疼痛也具有十分明显的效果。

合适的布鞋首要问题是要跟脚。布鞋一般会越穿越松,所以买时尺寸不能太大;其次,鞋口不能过紧,常见的“老头鞋”鞋口就非常紧,可能会阻碍血液循环。

【以上稿件均摘自《生命时报》】

市人大常委会调研组对我市学前教育工作进行调研

(上接第一版)要多措并举,鼓励和支持社会力量以多种形式举办幼儿园;要加快农村学前教育发展步伐;要注重学前教育师资队伍建设和提升幼儿园教师素质;要科学保教,促进学前教育质量提高;要规范办园,不断提高各类幼儿园办园水平。要加强领导,促进我市学前教育事业优质、快速发展。各级政府要把发展学前教育事业、解决入园难作为当前改善民生和推动教育改革发展的重要任务,列入工作计划,摆上重要日程。要健全组织,完善管理机制;要强化措施,确保我市学前教育“三年行动计划”落到实处;要加强舆论宣传。全市各级政府和各部门要以科学发展观为指导,开拓创新,扎实工作,力争我市学前教育事业取得新的成就。

曹新生代表市政府作了表态性讲话。调研组一行还实地查看新县、平桥区 and 市直部分公办和民办幼儿园办园情况,调研组的市人大常委会委员和市人大常委会对我市学前教育工作提出了意见和建议。

干出一片新天地

(上接第一版)“十一五”期间,

全县生产总值由84亿元到突破176亿元,年均增长12.1%;财政一般预算收入由2.1亿元到突破4亿元,年均增长16%;城市居民人均可支配收入由6562元增长到12623元,农民人均纯收入由2795元增

长到5090元。实干的劲头足,跨越的力度也就大。

谈到未来发展思路,方波信心满怀。他说:“今后,我们要继续发扬‘励志拼搏,实干创新’的顽强作风,扎实做事不浮躁,顽强拼搏不服输,用激情踏实干事,用干事超越自己。”

(上接第一版)奖励有发展潜力的农民专业合作社,努力做到乡乡有典型、村村有亮点,增强辐射示范效应。同时,将整合的涉农项目资金向合作社倾斜,坚持整合资源,力求做精做优,集中打造一批在全省和全市有创意、有突破、有特色、有影响、有示范的精品亮点。”

城乡一体化的大推进,堪称该县综合试验区建设的“经典之作”,已连续两年荣获全市城乡一体化工作一等奖。2010年4月,省委书记卢展工专程到息县调研,称李楼新农村社区是“传统农村推

让“中华第一县”绽放异彩

进社会主义新农村建设的成功实践”。谈到城乡一体化的发展,张富治信心坚定地说:“我们将以李楼等新农村社区为样板,加快新农村社区建设,全面实行村民集资联建,严格禁止开发性建设,发扬民主,加强监督,完善功能,提升标准,整体推进,今年全县要新开工40个新村,使在建新村达到

建设魅力新县

大;创建信阳涉外职业技术学院,加大劳务培训,持续开拓国内外劳务市场,发展劳务经济再推进。

要持之以恒常做。会做是一种本领,坚持是一种境界。“十二五”期间,新县将持续实施民生

关键在“做”

工程,进一步健全社会保障体系,完善社会保险网络,着力解决好以社会救助、养老、上学、就医、住房等为重点的民生保障工

作;深入推进平安新县建设,切实加强社会治安综合治理,认真落实“四家”工作法,妥善化解社

会矛盾,确保社会大局和谐稳定。

要身体力行真做。只有说到做到,说好做好,才是实功夫、硬功夫、真功夫。2011年是“十二五”开局之年,新县将在市委、市政府的正确领导下,牢牢把握科学发展主题,抢抓机遇,真抓实干,在中原经济区建设中主动作为。

事无巨细,大小必为。建设魅力新县,关键在“做”。

张富治说,为了做好今年试验区建设各项工作,息县将突出“四抓”:狠抓宣传发动、狠抓领导推动、狠抓示范带动、狠抓督查促动。

风正好扬帆,快马须挥鞭。展望未来,张富治满怀激情地说:“我们坚信,有市委、市政府的正确领导,有全县上下的共同努力,我们一定会以更加昂扬的精神,更加积极的干劲,更加顽强的毅力,群策群力建设试验区,同心同德发展新息县,让‘中华第一县’在农村改革试验上结出累累硕果!”