

## 出色的女人

## 最美丽

□文/晏奉梅

如此看来,无怪乎我们常常见到一些眉目出众的女性,融入人群就再不打眼,好象花儿进园瓜儿混堆。恐怕就因为缺少独特的个性和一种让人过目不忘的气质,而这种素质和气质,需要岁月的浸染,学问的充实,品格的支撑才有可能在全身弥漫,决非一夕之功可成。

还有一类出色的女人则如家常小菜,细细品尝才能知其绵长美味。她们或许生活的历练和学问不深,身材和长相也普普通通,但与生俱来的贤惠勤劳,纯朴温柔、忠贞通达,照样使人经目不忘她的细致情怀。犹如海底珍珠,沙中黄金虽一时不能显露光华,那种温润却自始至终就在你心里。尽管她们更传统一些,坚守着自己为人处世的原则,难得叱咤风云轰轰烈烈干大事,可她们是民族的基石,美丽的“大堰河”,像《流过男人河的女人》中的山杏,《篱笆女人和狗》中的枣花,都属于这一类型。

出色的女人对生活有自己独到的见解,有与众不同的生活方式。因而,人们对出色的女人付出了太多的关注,往往她们容易被流言所谤、为情所伤、为名所累,她们常常带着心的隐痛前行。也许,只有寂寞的夜色才知道她们究竟伤得有多深,有多少内心的惆怅?有多少生活的痛楚和忧伤?

其实出色的女人永远懂得,顽强的拼搏意识和永无止境的追求精神,以及平和的心态是实现人生价值的最佳轨迹。几千年来,无数优秀中华儿女的英雄业绩,酣畅淋漓地诠释着这个永恒的道理。

出色的女人最美丽,美丽的女人才漂亮。

美丽、有才华、气质出众是大多数出色女人的共同特征。换句话说,一个女人因才华而生自信,因自信而有气质,因气质而更美丽。这种美丽,并不单指容貌的漂亮,应有其深邃的内涵。现实生活中我们的目光常常被身边这样的风景所吸引、所触动。

“三八”前夕,我有幸参加了反映陕西电力系统女职工“双文明竞赛”活动事迹集——《镶嵌彩灯的女性》的编辑工作。当我含着热泪捧读近30万字的事迹材料时,面对生活气息浓厚,来自企业生产一线的感人故事,与她们素昧平生的我仿佛看到出色女人那美丽的身影。这种美丽来自于她们热爱生活,敬业爱岗,奉献青春的精神风貌和以女性宽广的胸襟包容人世间一切的伟大品德。

著名节目主持人沈小彤是个出色女人。虽长得并不十分漂亮,但她发自内心的微笑却独具魅力,似春风秋雨,如阳光甘露,直往人的心里去,美丽的微笑是她真诚、友好、淳朴以及整个灵魂的展现。难怪国际友人由衷地称赞,“沈小彤的美丽独一无二”。于是让人恍然大悟,这世间称得上漂亮的女性何止千万,而能担当起“美丽”二字的女性,只怕要百里挑一了。这样的女人大多多爱读书,也比较注重修饰自己的容颜和体态,读书是为了悦心,关注自己的容颜则是为了悦目。

作家肖复兴曾准确描述:“气质是学问的外在表现形式”。

21世纪,社会竞争激烈,生活节奏日益加快,使许多人会有不稳定的情绪低落,过度疲劳,不愿意运动、失眠、头痛、注意力不集中等症状。美国一些著名医学专家和保健专家对此进行了深入的研究,提出防范现代病的一些可行性方法:

**深呼吸** 深呼吸不仅可以摄取更多的氧气,同时能刺激副交感神经系统,有助于全身放松。深呼吸时可以躺下或端坐,一只手放于体侧,另一只手放于腹部,用鼻子呼吸,同时排除杂念,想象胸部充分扩展,肺内正充满氧气然后感觉二氧化碳从体内排出,每次不少于3~5分钟。

**香味提神** 实验表明,吸入含有薄荷和百合花香味的气体能使计算机操作员减少失误。具体选择哪一种香味并无特别的限制,只要是能给你带来愉悦感觉的气味都有助于提高大脑的觉醒程度。

**沐浴阳光** 俗话说“万物生长靠太阳”,人也不例外。阳光照射可以改变大脑中某些信号

物质的含量,其中令人入睡的信号物质将减少,而令人清醒的信号物质将增强,使接受日光浴者有心旷神怡之感。在上午光照半小时效果更明显。

**郊外踏青** 在假期和周末远离喧嚣和空气污染严重的城市,到郊外林木茂盛的风景区踏青,可以令人体吐故纳新,阴阳协调。在绿色植物密集的公园、森林,空气中负氧离子浓度较高。负氧离子有空气中的“长寿”的美称,它不仅能加深肺部的呼吸,调节神经系统,而且可以促进胃肠消化。

**健康锻炼** 定期锻炼的最大收益者是你的心脏,所以有“完美的体形意味着完美的心脏”之说。另外,积极的锻炼能够

提高肌体潜能的效率。当快节奏、高强度的工作需要你付出更大的能量时,健康的身体的能够游刃有余地释放能量。

**定时“充电”** 即在正常的一日三餐之外,每隔2~3小时就少量进餐,目的是使血糖维持

不要依赖咖啡和酒精 饮用咖啡或因酒精的饮料或许能得到一时的兴奋,但不能使你清醒地思考问题并作出适当的反应,而且短暂的兴奋之后是持续的混沌状态,反而得不偿失。

**补充维生素和矿物质** 维生素和矿物质不具有立竿见影的提神醒脑功效,但却是肌体正常新陈代谢中不可缺少的营养物质,其中B族维生素、镁、铁尤其重要。医学调查发现,相当部分的妇女缺乏某些种类的维生素和矿物质,可每日服用复合维生素,但注意不能超过人体实际需要量。

**了解自己的生理周期** 个人的精力充沛程度在一天中不断变化,有高峰,也有低谷。大多数人在午后达到精力的高峰,但也不乏个人差异。可连续记录自己一天的心理状态,觉醒程度、反应速度和所进行的活动,找出自己的精力充沛变化曲线,然后合理安排每日的活动。

专家们提出的这些生活方式,只要我们自觉履行,21世纪必然实现人人百岁健康。



童趣 贺军荣 摄

## 现代病 防范之法

□文/张中桥

在保证满足身体能量需求的前提下,所选择的食物应富含碳水化合物,同时有适量的纤维素(避免血糖波动)和少量的脂肪(缓解饥饿感),避免食用肉类,因脂肪太多会使人昏昏欲睡。

**积极面对生活** 生活中难免遇到令人不快、烦恼的负性事件,如果沉浸其中难以自拔,必然情绪低落,萎靡不振。只有积极的生活态度才会使人精神振奋,乐观向上。

冠状动脉收缩,心肌缺血缺氧,导致心绞痛、心肌梗塞,甚至猝死;腹部受冷,胃肠血管收缩,肠蠕动亢进,病原体在胃肠道“平衡失调”,导致胃炎、肠炎、腹泻、呕吐等等;四肢受冷,手脚血管收缩,引起冻疮、关节炎、肩周炎,甚至心脏病发作;“精神”受冷,甚至情绪忧郁,沉闷沮丧……肌体整体受冷,内分泌也会受到影响,体内肾上腺素和肾上腺素分泌增多,使心跳加速,易诱发脑血管意外。

医学专家们向人们发出忠告:春寒料峭宜保暖。

我国民间有“春困秋乏”之说,这是因为到了春天,天气开始变暖,人的皮肤血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加,供给大脑的血量相对减少,大脑就会自动进行保护性调整,减低兴奋性,所以人们就会因脑组织的自我抑制而产生睡意;另一方面,春天的刺激使大脑皮质的兴奋性提高,耗氧量加大,结果是人体机能暂时不能适应环境而感到困倦。怎样才能解除春困呢?

**改善环境** 尽量使工作和生活环境明亮清爽,可增添一些艳丽且富有生机的饰物,休

闲时多去郊外踏青。肌体会通过视觉对舒适的环境及生机勃勃的大自然的欣赏加快调节,以适应春季的气候。

**科学膳食** 适时吃一些酸、甜、苦、辣的食物或调味品,日常多吃一些蔬菜、水果及豆制品,及时补充人体新陈代谢趋旺所需的能量。

**注意养生** 古时《黄帝内经》中就有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,所以此时可摄食适当的养阳之品,如羊肉、狗肉、雀肉、黑豆等,恢复人体阴阳的动态平衡,与自然界的阴阳相互协调。

**多听音乐** 经常听一些曲调优美明快,有激励振奋人心作用的音乐或歌曲,或多听一些相声、笑话及喜剧影视,都会使人体神经兴奋而缓解困倦。

**调节温度** 可以通过洗冷水浴,提高人体神经系统的兴奋性,增强新陈代谢以缓解春困。

**加强锻炼** 通过体育锻炼,适当加大运动量,可加快肌体对需氧量的调适,春困便会自动解除。

## 阳春话锻炼

□文/春兆

俗话说一年之计在于春。此时,人体的各个器官、组织、细胞的新陈代谢,开始旺盛起来,正是运动锻炼的大好时机。但锻炼要注意卫生保健和讲究科学性。

**1.掌握气候变化。**春季气候多变,忽冷忽热,时雨时晴,户外锻炼的衣着穿戴要适宜。切忌在大汗淋漓后脱衣休息,以防感冒。

**2.避开晨雾风沙。**以防受风受潮,诱发关节炎症,锻炼以动为主,以走或跑为佳。尘土会因风沙的作用,粘附在人体的体表组织和器官上,阻碍毛细血管的畅通,导致口腔、咽喉的一些炎症发生。所以大风或大雾天气最好选择背风或室内场所作为锻炼的环境。

**3.合理安排运动负荷。**在运动过程中应考虑:运动强度、运动密度、运动时间、运动项目的特性等因素的影响,体弱或没有锻炼习惯的人,运动量应由小到大,强度由弱到强。

**4.注意自我监护。**疲劳是运动后的一种正常反应,一般情况下,可以通过自我感觉(如疲乏、头痛、腰酸、心悸、恶心等)和某些外部表现(如面色、排汗量、呼吸等)来判断疲劳程度,有时也可通过脉搏和心率的测定来衡量疲劳的程度。做到锻炼前做好准备活动,锻炼中或锻炼后忌在草地上躺卧,锻炼后做好放松活动。身体不适要减少运动或暂停锻炼。

## 春寒料峭宜保暖

□文/医言

乍暖还寒的初春是一个各种疾病高发期的季节,此时做好保暖工作显得尤为重要。

进入春季,许多人认为寒冷的季节已经过去,防寒保暖的意识有所松懈,致使机体易受寒冷的袭击。从“部位”来看,鼻子受冷,鼻腔及鼻咽部毛细血管收缩,局部血液循环受到阻碍,潜伏的细菌和病毒便会迅速地生长繁殖和活跃起来,外来的病原体也乘虚而入,因而就会出现感冒现象;头部受冷,脑血管收缩,颅压升高,易导致管道痉挛或破裂,出现脑溢血、脑梗塞等等;心脏受冷,

科学家在分析了各类蔬菜的营养成分之后,发现了一个有趣的规律,即蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色有一定的关系。颜色深的蔬菜营养价值高,色浅的营养价值低。它的排列顺序是绿色、黄色和白色。

**绿色蔬菜:**绿色蔬菜含有大量的叶绿素,而叶绿素与人体血红素在结构上极为相似,它是制造“红血”的重要原料,营养学家将两者称之为“亲兄弟”。换言之,常食绿色蔬菜对人体非常有利,大大减少了患贫血症的可能性。

绿色蔬菜是享有“生命元素”称号的食物,也是钙的最佳来源,有的蔬菜含钙量或所含钙质的吸收与利用率均超过牛奶。如每100克荷兰芹含钙为200毫克,每100克萝卜叶含钙为190毫克,均超过每100克牛奶中130毫克钙的含量。且绿色蔬菜价廉易得,一般家庭都能吃上。

食用绿色蔬菜可获得足量的叶酸,进而收到防治包括中风、心脏病以及某些癌症的效果,而且叶酸还是孕妇的“益友”,有助于优生。

此外,绿色蔬菜含有大量的维生素C,常食能抑制皮肤色素的生成,其效果比服用任何一种药品更好。

**黄色蔬菜:**黄色蔬菜中都含有胡萝卜素,

## 蔬菜的颜色与营养价值

□文/陈训忠

## 冬衣收藏有讲究

□文/朝阳

万不可揉搓拧绞。洗净的羽绒衣轻轻压出水份,挂在衣架上,放在通风处晾晒,应在羽绒衣上盖一层布,以防化纤面料褪色。呢子衣服收藏前要晒3小时,晒后打掉尘土,再将汽油洒一些在呢衣脏处,接着用毛巾擦拭一遍。如呢衣上有油污,也可用汽油擦,待汽油味散发完,再熨烫收藏起来。

毛绒衣之类的衣服在收藏前要清洗干净,洗时先将衣物放置在冷水中浸泡40分钟,再放在温热的肥皂水中泡10分钟,用手在各部位轻轻揉搓,再用温水漂洗一遍,最后用清水漂净。不要放在强烈的太阳光下暴晒,宜挂在衣架或竹竿上晾干。穿过的羊毛衣裤如不脏,可不洗。但收藏前须翻晒一下,以防早蛀。颜色鲜艳的毛绒衣在翻晒时最好遮盖一层白布,以防褪色、泛黄。

羽绒衣收藏一般也要洗涤。洗涤

**陕西职工国际旅行社**  
许可证号:L-SNX-GJ00012

|                      |                     |       |
|----------------------|---------------------|-------|
| A. 春天去那里?安康以中迎接您     | 北京、故宫、长城、香山、颐和园双卧七日 | 1580元 |
| 安康、瀘湖、香溪洞、翠屏岛        | 重庆、大小三峡、葛州坝单飞单卧五日   | 1650元 |
| 汉中、南湖、双座             | 双卧七日                | 1360元 |
| B. 夕阳无限好 儿女献真情 随队医生伴 | 厦门、武夷山、鼓浪屿、集美双卧八日   | 2160元 |
| 海南豪华双飞六日、敬老人团、周二发团   |                     |       |
| 南宁、越南河内、海防、下龙湾双卧八日   |                     | 2280元 |
| 桂林、漓江、阳朔、南宁、北海、海口十日  |                     | 2100元 |
| 昆明、大理、丽江双飞七日         |                     | 2560元 |
| 上海、南京、苏州、无锡、杭州双卧七日   |                     | 2580元 |
|                      |                     | 1680元 |

办理出国商务签证、海外公司注册咨询  
散客天天发  
24小时热线:7333001 8033698 13809181231  
地址:莲湖路143号(省总工会一楼124、122房间)

## 创一流服务 促经济腾飞

## ——西安供电局阎良供电分局巡礼

阎良,一块富足而丰饶的土地,这里土地肥沃,良田万顷,当时代的年轻进入二十一世纪的时候,在这里又崛起了一座具有国际现代化风采的中国飞机城使其更加声名远播。古老的农业文明和现代的工业文明犹如两朵争奇斗艳的奇葩,使这块热土变得更加富有魅力。

世纪初的第一个春天,当大地一片葱绿,到处桃红柳绿的时节,我们走进了阎良,采访了为当地经济发展做出了积极贡献的阎良供电分局。

看上去儒雅文静,交谈起来却又不失风趣幽默的局长翟玉川接待了我们,对阎良的昨天,他予以了充分的肯定;对阎良的今天,他露出了一丝骄傲;对阎良的明天,他表现出了极大的信心。他说:“在西安市供电局的领导下,我们全局职工团结努力,上下一致,在安全生产、经营管理、农网改造、农电体改、开拓电力市场、创建服务窗口、行风和文明建设等各方面都取得了一定的成绩和进步。”

话语听上去很平淡,但他和全体供电人为地域经济腾飞,为辖区提供优质服务的这颗滚烫火热的心已通过他们所创下的优良业绩融入了阎良每一个角落和每一寸土地。

在刚刚过去的2000年里,阎良供电分局供电量实际完成19971.5528万千瓦时,比计划增加6.9%,比去年同期增长11.7%;售电量实际完成19122.4189万千瓦时,比计划增加8.19%,比去年同期增长11.71%;电费回收计划100%回收,

实际100%回收。阎良供电分局担负着阎良城区、区辖7个乡镇,三原县2个乡镇的供电任务,还担负着高陵延县的用电管理任务。其供电覆盖面积315平方公里,年售电量为2.4亿千瓦时,销售收入近8000万元。

经过50年的发展,这个由单一变电站逐步发展为供电、安装、调试一条龙,形成了变电运行、电网线路建设和维护、运行检修、用电管理为一体的生产经营模式,服务功能日趋完善的电力企业,并获得了“市级文明单位”和电力部“三为”达标先进企业的称号。局长翟玉川也多次获得省、局级先进个人和安全生产者称号,2000年被评为跨世纪陕西水电系统“十大杰出新闻人物”。

阎良供电分局之所以有了今天不断飞速发展的业绩,用书记魏晓明的话讲:“我们有一个团结有力的好班子,我和翟局长在工作中是同仁,生活中是兄弟,相互补台不拆台,班子的团结也影响了职工队伍的建设,在我们局里,讲团结、讲大局、讲风格、讲贡献已蔚然成风。”

正是有了这样的稳固基础和有力支撑,阎良的各项工作都得到了圆满的完成。

农村电网改造。是党中央、国务院的一项“德政工程”、“民心工程”。1998年,陕西省电力公司把全省首批农网建设改造和城乡电网建设改造的试点放在了阎良,这既是信任又是重

托。在阎良区委、区政府的支持下,供电分局广大干部职工团结拼搏,他们夏顶烈日冬迎风雪,在辖区300多平方公里的土地上披星戴月,放弃节假日,加班加点,全力投入,终于圆满地完成了任务。累计完成投资4699万元;新建及改造0.4KV线路378.345公里;新建及改造10KV线路104.88公里;新架及更换变压器432台/41280KVA。是西安供电局第一家通过市级农网改造验收的供电分局。

创一流服务。阎良供电分局着重从以下几个方面入手:一是加强基础设施建设,改善工作环境;二是建章立制,使优质服务制度化;三是为端正行业作风,提高服务水平,向社会做出承诺;四是抓服务体系,将承诺落到实处;五是在辖区设立社会用电服务网及90个“电力事故报修点”;六是积极开展社会民主评议活动,建立行风的社会监督制度。这些举措的出台和实施,过去那种“有电用、少花钱、脸好看、不死人”的基本要求升华为“用电多、少花钱、办事快、信誉高”的新境界。群众消除了对电业垄断的疑虑和担心,进而感受到了电业人的爱心与温暖。

为减轻农民负担,扩大内需,启动市场,国家实施“两改一同价”的战略举措。阎良人闻风而动,积极推动这一改革进程。局长翟玉川首先组织一班人深入调查,统一认识,制定出



阎良供电分局局长 翟玉川

了一套符合上级精神,又符合当地实际的改革方案。在实践中,他们精简人员,提高素质,建立一支思想好、作风硬、技术精的队伍,并配以严格的管理,推行“集中收费”杜绝电费流失,通过撤消乡站财务,提高员工待遇,加大财务管理力度等一系列工作,使“两改一同价”工作稳步推进,圆满完成了乡镇电管站体制改革和农村电网的建设改造任务。

现在,阎良供电分局文明服务上了台阶,文明形象展示了出来,面对新世纪和西部大开发的双重机遇,翟玉川局长表示:“我们一定要抓住这一良好的发展机遇,积极配合区委、区政府的工作,坚持两个文明一起抓,为阎良的经济腾飞做出我们应有的贡献。”

(成培德 赵宗荣 苏丹丹)