

读书是福

□文/陈文

书，确是一种奇妙的东西。它犹如调味剂，变苦涩为甜蜜，化平淡为神奇。书于我，有一种难以抵挡的诱惑。我爱书本里散发出的淡淡清香，我愿终身沉浸在书的馨香里，看花开花落，听潺潺流水，遐想人生……

读书是福。在世风日益浮躁的今天，你是否好久没有静静地读一本书了？你不妨在那个清朗的夜里，躲进陋陋的书房，亮亮那盏宁静的台灯，于案头“随便翻翻”。或许，你会被哲人的片言只语所打动。他们讲的常常是你所未知未悟的真知灼见，短短的一句话会让你想很久，甚至想一辈子。那优美的文字，让你一遍遍地咀嚼回味，好像一把犁耕耘在自己那荒芜的心田……你的心境也随之开阔起来，在平凡琐碎的生活中你发现了不可忽视的美，为自己莫名的激情所鼓舞。其实，在那小小的空间里，你还有可能获得一份好心境。

读书是福。读一本好书，你便似与一位朋友娓娓而谈，或是看到那位你心仪已久的作者，从字里行间向你款款走来；孔子的要言妙道，莎士比亚的文采风流，达尔文的坚定执着，以及司马迁的千古绝唱，曹雪芹的长篇巨著，鲁迅的入木三分，皆让你感动不已、心向往往。当你轻轻地掀开书页，你便能感觉到历史的烟云，人间的冷暖，那白纸黑字，都流露出真挚的情感。

读书是福。你在默默谛听书中生灵与你的心灵碰撞的声音的同时，让灵魂的短笛与书中的天籁合而为一。读书当以这样的境界为美，在疏雨潇潇或明月积雪之夜，坐拥书阁，一卷在手，何等快哉！古人读书颇有意境：“雪夜关门读禁书”、“红袖添香夜读书”，为我们展示出一幅幅很美丽的诗意的夜读图景。

有书读的日子里，充实、美丽；一生读书，实在是做人之福。还要想进步，读书便是主题。书籍，永远是我们的精神家园。书，给了一个热爱它的人一生的福气。

手——先用市上买来的碘伏以3%的浓度稀释浸手1分钟，然后用流水冲净，再用肥皂反复擦后放流水冲洗。

餐具——传染病病人用的餐具需煮沸消毒10—20分钟。

家庭常用消毒法

□文/兴利

再清洗。

被单、衣服——传染病病人用的被服，需在3%碘伏溶液中浸泡1小时，或以沸水浸没消毒后再清洗。肝炎病人床单需煮沸20分钟。

被褥、垫被——取上午9时至下午3时的日光直射消毒6小时。

玩具、塑料制品——可先用1%消毒灵溶液或3%碘伏浸泡1小时，然后冲洗干净并让其自然干燥。

厕所——用1%消毒灵反复擦拭消毒。

男人做饭

□文/清华

看着潘长江等一帮子明星夫妇腰扎围裙在电视里忙乎着炒菜熬汤，在欢乐的同时，我心里热乎乎的。瞧，男人做饭不比女人差，不然为什么酒楼饭店里那么多厨师都是大男人哪！

前些年我的一家邻居的男主人，除了上班，一点家务活也不会做。老婆不在家时，他要么看电视，要么蹲在门口，手持两枚硬币夹小胡须。等到邻居们吃饭时，他就傻了眼，锅铲冷冷清清的。他只好拉起儿子去买面包充饥，或者去吃快餐。我说你总会熬粥吧，这是最简单的活儿，抓一些米，放些水，熬到浓稠就行了。他一摊双手笑了笑，说这辈子长这么大还没摸过炊具，连液化气灶是怎样点燃都不知晓。这是比较典型的“不食人间烟火”的不动手男人。

也见过里里外外一把手的“模范丈夫”。有一户人家，男人下班后总是赶紧赶回家，围裙

防病一点通

□文/石文

医学研究发现，沸茶对早搏有标本兼治的作用，这是因为沸茶释放出的高浓度茶色素可将动脉壁上硬化的粥样物质清除，使动脉组织逐步恢复正常。方法：将红茶或绿茶5克，加水200毫升煮沸，再用小火沸5分钟，去渣取汁，空腹一次饮尽。每日一次，连服3个月。

鲜豆浆可促进心血管健康

血脂增高容易引起动脉粥样硬化、高血压、心脏病。鲜豆浆不仅含有大量的蛋白质，还至少含有6种降胆固醇的成分，如丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂，均可降低血液中的总胆固醇等有害物质。除此之外，鲜豆浆还含有大量的大豆皂甙（豆浆煮沸时漂起的泡沫），这种物质可

久居闹市，高楼相伴，市声相扰，难得几分宁静。如果你要休闲度假，那么——

湖光山色风景丽 游人盛赞鲸鱼湖

西安东郊白鹿原，以著名作家陈忠实实的“白鹿原”一书而闻名。白鹿原有一景点，人称鲸鱼沟。鲸鱼沟向东南四公里，有鲸鱼湖度假山庄（为西安协和集团所建），凡游客盛赞其有四美。

湖光美，漾漾水面两千亩。昔日鲸鱼乘浪去，留下大湖养后人。西安所有的景点水面与其相比之下，显得黯然失色。

山色美，翠竹秀林皆天然。其纵深两公里的湖岸山坡，林木如织，曲径通幽。具有高原湖泊独有的特色。这是一种浓绿的美，真实自然的美。

山庄美，倚湖吻望尽中流。其沿湖而筑，临窗望去，尽享西北高原水上江南特色。

游玩美，惬意养性好陶醉。游人或乘游船水上破浪；或住帐篷野炊烧烤，或携友搓麻下棋一胜负，或茶秀桑耶，卡拉OK……山庄的幽静野趣与都市的丝竹情韵揉在一起。

西安旅游哪里去？最近最美鲸鱼湖。全家外出、亲友聚会、团队旅游、业务培训、会议选址，越来越多人首选于此。

旅游热线：(029) 2600096 (直拨) (029) 2609633 转 804 销售部

陕西职工国际旅行社		许可证号:L-SNX-GJ00012	
北京、故宫、天坛、长城七日双卧	1350元	武夷山厦门鼓浪屿三卧八日	1800元
南京、无锡、苏州、杭州、上海八日双卧	1480元	拉萨日喀则林芝九日	4280元
南京、黄山、千岛湖、杭州、上海九日双卧	2150元	济南、泰山、曲阜双卧五日	1380元
青岛、威海、蓬莱、烟台、崂山六日双卧	1260元	内蒙呼和浩特草原双卧六日	1750元
青岛、威海、蓬莱、烟台、大连、旅顺九日双卧	1880元	海南三亚双卧七日	1380元
日照、桃花岛五日双卧	680元	张家界双卧六日	1480元
日照青岛双卧五日	860元	北京承德小布达拉宫九日	1980元
桂林、漓江、阳朔六日双卧	1380元	新疆喀纳斯双卧五日	1180元
昆明、大理、玉龙雪山、丽江古城七日双卧	2260元	新疆喀纳斯双卧五日	2680元
昆明、大理、丽江、香格里拉九日	2850元	峨眉山二日	320元
南宁、北海、银滩、越南、下龙湾九日双卧	2350元	大白山双卧二日	298元
		红河谷二日	198元

好心情，一帖长生不老药

□文/石玉泉

上海有位姓储的老太太，今年102岁，是中国年龄最大的股民。2001年老太太炒股票赚了钱后，愉快地对大伙儿说：“走，咱们嘍一顿去。”她把平时关心她、帮助她的街坊邻居、亲朋好友请到上海著名食府——金粤渔村，欢欢喜喜地嘍了一顿。

储老太太年逾百岁，却还有着少年郎般的心态，正是这种天真无邪、乐观随和、喜合群、爱热闹的心态使她至今耳不聩、眼不花、吃得香、睡得好，使她较一般的老人健康长寿。

科学研究证明：当人心情愉快时，大脑的情感中枢会分泌出一种有利于健康的脑内啡肽，这种物质既可镇痛，又抗衰老，既能激活免疫功能，抑制癌细胞和有害的微生物，又调节内分泌，排除生理障碍，使人法病长寿。

储老太太并不像有的老人那样刻意吃什么、补什么，她从不忌口，家人吃啥她吃啥，尤其爱吃菜饭，爱喝南瓜粥，

能控制自己的风度。面对逆境，保持良好的心态和进取的信心是十分重要的，也会为以后的事业奠定牢固的基础。

人生有了竞争对手，其实是一件很幸运的事情。你要知道，竟，最难的对手是自己。没有对手的推动与激励，难免怠惰，难免放纵，难免降低追求目标，从而缺乏积极进取的勇气。我们面对对手的竞争，面临危机的局面，进取勇气就产生了；被迫接受长期的考验时，就会发现自己拥有持久的耐力；灾难降临时，就会发现自己在内的潜力。只有无所畏惧地接受考验，任何危险和困难都会激发能量，产生力量。

感谢对手

□文/孟渭泰

步积累的。你也要知道，许多愤愤不平，其实问题都出在自己身上。在许多时候，真正打败自己的不是竞争对手，而恰恰是自己。你更要知道，这世间最好的“答卷”，就是运用哪股不平之气，使自己迈向成功，以那成功和成功之后的胸怀对待竞争对手，且把他们

牛仔裤的几种搭配法

□文/毕锦云

运动鞋：运动鞋是为篮球等运动而开发的。如今则是牛仔穿搭配服饰中不可或缺的重要组成部分。将牛仔裤与运动鞋及T恤衫搭配得不同凡响的人，才称得上真正的“牛仔”。

高帮鞋：和前几年相比，穿高帮鞋的年轻人越来越多，这些最初是为作业或登山用制作的高帮鞋，并非适合所有的牛仔裤，哪一种高帮鞋与何种款式的牛仔裤搭配，选购时应多加注意。

西服上衣：西服上衣里穿格子图案的衬衫，再系上领带，配直筒型牛仔裤为最佳。西服上衣、衬衫及领带的选择谨慎。西服上衣可选三粒纽扣的款式，以显得随意。上衣里也可穿衬衫而配以T恤。

牛仔衫：白色的牛仔裤配白色的牛仔衫，内穿原色色系的T恤，是一款得体的搭配，当然，蓝色的牛仔裤

周末，在街上散步，遇见一位要好的老同学，见她手提一袋礼品。寒暄几句，才知她要去一位有病的同事。我要问，谁知，她执意让我同去，劝我：“说不定，你会碰上她做的一顿美味佳肴呢，这倒是其次，主要是你认识了，她一定会很开心的”，我说：“那她一定是演小品的蔡明或者是电视剧人物贫嘴张大民。”

同学哈哈大笑说：“她可不是你想的那种滑稽人，也没有蔡明漂亮，若是她刚从你面前走过，你一会儿就从人堆里认不出她了。不过，她做的菜可是一绝。别人吃葱包米也就是简单煮熟的葱包米，她是别出心裁，将玉米粒剥下和切得同样大小的青椒丁、西红柿丁上油翻炒一炒，盛入色的盘中，很是诱人，色香味俱全。别人家吃黄瓜无非是炒肉片或凉拌，却却是将黄瓜切成段用盐腌制半小时，用‘朝天冲’炆锅

生活小舟

□文/徐略

动筷子。有时，她会用红辣椒炆一大块，再弄一个小葱拌豆腐，上盆浓浓的鲫鱼汤……轻轻松松一桌可口米饭，热的、凉的、生的、熟的、甜的、甜的、绿的，都齐齐的，单是看一眼就胃口大开，把吃饭造成了享受。她常告诫我们要想抓住男人的心首先要抓住男人的胃，而她已经把这句至理名言真正落实到实处。

听到这儿，我说：“她一定拥有一个现代化的家庭，住房宽敞，设施先进齐全，丈夫仕途风顺、孩子乖巧可塑，因此才会有闲情逸致经营自己的幸福生活。”同学说你错了，他丈夫是个很普通的中学教师，既没有丰厚的收入也没有升官的迹象，孩子迷足球玩电脑，住的是八十年代初修建的楼房，可是，你

我国古代的敬老法规

□文/香草

王杖法 汉文帝规定，80岁以上的老人，每月由国家发给当年的新米1石，酒5斗，肉20斤。90岁以上老人另加发丝绸2匹，丝絮3斤。所发物品，由县令检查，并责成丞或县尉亲自送上门。

优惠法 汉代，每逢朝廷大典，都要组成20多人的慰问团，代表皇上慰问70岁以上的老人，向他们加发米，肉，酒，丝，绸等，并免租税，给予无息贷款，还督促地方官员抚慰老人，并将此作为考核官员的一项内容。

仪制令 唐代除了定期发给80岁以上老人一定数量的粮食、布帛作为养老金外，还在《仪制令》中规定：每年腊月聚集乡里老人，行饮酒礼，由官府出资，举办酒宴，“使人知尊养老老之礼。”

养老令 明洪武十九年颁布的《养老令》中规定：对于80岁以上贫穷无产业的老人，每月发给米5斗，肉5斤，酒3斗；90岁以上的，每月加发帛1匹，絮1斤。凡士绅年满80岁者赐爵里士，90岁以上者赐爵社士，免除一切徭役，享受“与县官均礼”的政治待遇。



到藏区游览的游客都喜欢到牧民家看看，亲口品尝一下风味独特的帐篷小房。

生活在草原上的藏族牧民民风淳朴，十分好客，不管是生客还是熟人，都会把您请进帐房，热情的主妇会捧出热腾腾香喷喷奶茶让您品尝。当男主人和客人交谈、喝茶时，女主人便会拿出一个长方形盒子，取出金黄色的酥油和一种黄色的叫“曲拉”的干酪，让您拌糌粑。拌“糌粑”，先倒奶茶小半碗，再放入酥油、炒面、曲拉和糖，在碗中用手指拌匀，然后捏成长形小面团食用。这就是吃法别致“酥油糌粑”，简称“糌粑”。糌粑吃起来酥软喷香，有奶油的芬芳、曲拉的酸脆、糖的甜润，十分可口。营养

嫩的大羯羊，就地宰杀，扒皮入锅，只需喝三碗奶茶的寒喧功夫，一大盘层叠叠、热气腾腾的手抓羊肉就端在你面前了。羊肉上还插着几把锋利的藏刀。这一盘羊肉，肉赤膘白，肥而不腻，色泽诱人，用刀割食，虽然吃得嘴油手滑，但仔细品味，油润肉酥，爽而不腻，滋味不凡。

牧民群众一年四季逐水草而迁移，与这种生产、生活方式相适应，他们在饮食方面还有一些风味特异的小吃。这些小吃不见于摊贩，不登餐厅的大雅之堂，但品种繁多，制作方别致新奇，吃法粗犷豪放，饶有情趣。如由于多食羊肉，在羊肠的吃法上就有不少花样。仅余灌肠就有五种：灌注羊血

青海的藏族帐篷房美食

□文/王军科

丰富，热量大，既可充饥又能御寒。

吃了糌粑，再喝酸奶才叫舒坦。酸奶是草原上独特的奶制品，营养胜于牛奶。它能助消化、增食欲，还有抑菌、收敛、镇静和催乳的功能，是饮食、保健二美兼具的风味食品。

青海牧区牛羊肉膘肥肉香。牧民吃的方十分讲究。“手抓羊肉”是青海牧区群众款待宾客的肴馔，也是日常生活中不可或缺的主食之一。吃时一手抓肉，一手拿刀，割、挖、剔、片，把羊骨头上的肉吃得净光而得名。仲夏到初冬是草茂羊肥的黄金季节，此时，倘有贵客来到，喝过奶茶之后，热情好客的牧人便到羊群里挑选出膘肥肉

到了实处。”

我评价她真是一位极有情调的称职的家庭主妇，同学虽有些陶醉可话锋一转，说：“她可是小组里的质量标兵呢，是我们小组最踏实、最敬业的师傅，每天骑自行车二十分钟来上班从未迟到过。”

不知不觉我们来到她的住所，她家住西边的一楼。走近时，看见她家凉台下，围墙边一块不大的地方密密地长着一片太阳花，它们个个挺胸昂首，花瓣张得大大的，花色红艳热烈，正开得蓬蓬勃勃。旁边插着一圈兰草开着洁白的花，不禁让人为之心动。“这也是她的得意之作”，同学一边说着一边就叫喊着她的名字，随即，从屋里传出一个爽快的答应声。

我将认识一位热爱生活的女人。