

■ 睡虫小技

登山有术

无限风光在险峰,老夫等因资质庸钝,博大富大贵无望,故而“会当临绝顶,一临众山小”,只是自然景色,不是职场风光。故为身心健康计,老夫等在为国家栋梁(仁人志士或豪强奸雄)酣畅淋漓效劳之余,登登山,玩玩水,荡涤一下胸中滓秽(如将夫妻不和之郁,子女不争之闷,看人豪车阔宅之羡慕嫉妒恨,以及丑女嫁靓仔、大叔娶萌妹之不平之类排放),于是乎,我见,我到,我临——登高一呼,群山响应,顾盼自雄。

老夫自小体弱,体育除了足球略强之外,其余皆弱。但因天赋异秉,小腿较粗(相对老夫豆芽菜身板儿而言),老夫登起山来,生龙活

虎,不知劳累。无论当日所爬之山多高多险,翌日“腰不酸,腿不疼”。

朋友或问:老人家你鬓如雪,身如杆儿,焉能如此神勇?莫非平日常服大力丸?

老夫且答:平时就好吃碗烩面,小酒能酌一两。至于大力丸之类,因年老珠黄,艳遇无戏,红颜绝迹,男女之事亦不知为何物。所以老夫没事服那玩意儿干啥?尽浪费钱。

闲言少叙,书归正传。老夫之所以能健登无恙,除了上述天生异秉外,上下山时有讲究亦有功焉。

通常无论男女老少,只要登山,易致腿痛——而老夫形如枯槁,三级风即倒,可谓“弱暴”,之

所以能在登山翌日欢如“送礼就送脑白金”中的活蹦老头,全靠“上山常拍、下山倒行”之技护体。

我等登山,途中多歇——逢歇即拍腿,如此可及时缓解腿肌之紧张;下山倒行或侧下,不毁膝盖(倒行侧下,膝盖无下冲之力冲击),腿部肌肉自无需特别用劲,故无僵痛之虞。

上山歇时多拍腿,下山倒行或侧行,数年来,老夫与友亲身体力行,屡试不爽。

老夫乃一穷矮挫,赠人玫瑰,不妥(唐突美人何忍);赠人钱财,袋瘪(打肿脸充胖,不好)。所能授者,唯有登山不腿疼之术也。嘿嘿! 李无双

■ 对症下药

白发位置窥知五脏健康

提到白发,人们总是会感叹衰老。其实白发在各个年龄段都可能发生。但从白发的位置可以判断出您的健康状况。

前额白发:脾胃失调

前额对应的反射区是脾胃,调理好脾胃对防治前额白发大有帮助。脾胃不好的人常常腹胀、腹痛、胃酸,口淡不渴、四肢不温、大便稀溏。还有人经常伴有口臭、食欲过旺,或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利,这些都是脾胃虚寒的症状。

对策:脾胃虚寒的病人可每隔三五日煲一锅姜丝粥。原料很简单:就是鲜姜3克,粳米60克。煲粥的时候,把鲜姜切丝和粳米一起下锅煮至稀烂,早晚饭时可趁温热喝上1~2小碗,吃的时候还可以根据个人口味撒些芝麻盐。鲜姜辛温,具有散寒发汗、温胃镇痛、杀菌抗炎的功效,用它治疗虚寒型胃炎、溃疡型胃炎都有不错的疗效。

两鬓斑白:肝火旺盛

两鬓对应的脏腑反射区是肝胆,肝胆火偏盛的人或者脾气暴躁或者爱生闷气,常伴有口干、口苦、舌燥、眼睛酸涩等,这是由肝胆火旺引起,进而致使脾胃受伤。

对策:这种情况,患者进食要以清淡为主,可以多吃一点八宝粥、莲子粥、莲子白木耳粥、莲子心茶、玫瑰花茶、山楂茶。如果口苦、口干严重,可多吃莲子心和苦瓜。用药方面可口服龙胆泻肝丸,舒肝利胆。

当然,情绪不好也是引起上火的原因。所以,此类白发人群要保持轻松心情,最好能进行一些可以增加生活情趣的文体活动。

■ 日常提醒

内裤忌晾卫生间

内裤要勤洗勤换是常识。但由于受楼房条件的限制,以及认识不足,很多人洗完内裤直接晾在卫生间或室内,忽略了最关键的一步——晒内裤。

微生物研究表明,一条脏内裤平均带有0.1克粪便,人的排泄物中有沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌,正确清洗、晾晒内裤,有助

于杀死这些细菌。阳光中的紫外线是最好的天然消毒剂,还能帮助内裤快速晾干。如果总是把内裤晾晒在卫生间,潮湿的环境反而更容易滋生细菌,其结果等于白洗。

建议大家洗完内裤后,要放在正午的阳光下晒半个小时,为避免沾染灰尘,不要反面晒,晒完

后抖一抖再收起,并尽量把所有内衣单独存放。如果受条件限制,家中阳光少或者接连都是阴雨天,无法晾晒内裤,至少要将其挂在通风处晾,或者直接用高温处理,如用熨斗烫,烘干机烘,或者用吹风机吹干,以免湿漉漉的内裤为细菌滋生提供便利条件或沾染灰尘。

冲水须盖马桶盖

日前有专家指出,如果冲水时打开马桶盖,马桶内的瞬间气旋可以将病菌或微生物最高带到6米高的空中,并悬浮在空气中长达几小时,进而落在墙壁和其他物品上。现在许多家庭,上厕

所、洗漱、淋浴都在卫生间里进行,牙刷、漱口杯、毛巾等与马桶共处一室,自然容易受到细菌污染。细菌也会趁机进入人体口腔和呼吸道。因此,应养成冲水前盖上马桶盖的习惯。

此外,马桶圈要重点清洁,每隔一两天应用稀释的家用消毒液擦拭。不少人冬天喜欢在马桶上套个绒布垫圈,这样更容易吸附、滞留排泄污染物,传播疾病的可能性更大,因此最好别用。



倒出长河



袖功

■ 乐读养性

神技

公园里一对恋人正在甜蜜。女孩撒娇说:“我头痛。”男孩子是吻了一下女孩的额头,问:“头还痛吗?”女孩说:“不痛了。”一会儿,女孩又撒娇说:“我脖子痛。”男孩又

吻了吻女孩的脖子,问:“还痛吗?”女孩很开心地说:“不痛了!”旁边一老太太站着看了半天,忍不住上前问道:“小伙子,你太神了!你能治脚气不?”

口误

小王在10楼人事部门工作,一个月前被调到9楼行政部门去了。之后,小王的同学打电话到人事部门找他:“小王在么?”接电话同事答:

“小王已不在人事了。”小王同学一愣:“啊?! 什么时候的事啊,我怎么不知道啊,还没来得及送他呢!”“没关系,你可以去下面找他啊……”

大灰狼

一天,3只小猪为了躲避大灰狼的追赶而建造了3个小屋。大灰狼不费劲地吹毁了草屋、木屋、砖屋,3只小猪拼命地跑,但还是被大

灰狼追上了。3只小猪绝望地说,你看着办吧。我们放弃了,随你怎样。此时,大灰狼奸笑着流着口水说:那快告诉我小红帽在哪里?

保护环境

老师问小明:“有什么方法可以保护环境让人们不再滥砍滥伐

树木吗?”小明答:“每天少发一张卷子,没有买卖就没有杀害。”

本版稿件除署名外,均由杨亚博辑录