

■杏林茶座

本报形象标识征集稿选登

超龄儿童的儿童节

苗君甫(河南)

临近六一,我也开始像女儿一样兴奋:用水彩笔在墙上画了几个卡通动物;用即时贴剪了“儿童节快乐”几个大字贴在门上;甚至连电脑桌面都换成了可爱的漫画形象……

女儿有点奇怪,问我:“六一儿童节,是我的节日啊,你干嘛这么开心?”

我很郑重地告诉女儿:“谁规定六一只是你的节日?六一也可以是我的节日,我希望和你一样永远都有一颗童心,这辈子都过儿童节。”

女儿看着我,似懂非懂地笑了。我知道,小小年纪的她不懂得保持一颗童心有多么重要,她更无从理解我对这辈子都过儿童节有多么向往。

小时候,我们多么容易快乐啊,父母的一句夸奖、一颗水果糖、一支冰激凌、一个很普通的玩具,就可以让我们快乐得忘乎所以,那时候小小的心里满满地全是快乐,哪里会有机会装烦恼?

可是,渐渐地我们长大了,拥有的财富更多了,拥有的快乐却更少了,我们常常抱怨生活的不如意,常常唠叨握在自己手中的东西太少,好像童年的快乐,真的就一去不复返了。

有了女儿以后,看到她常常因为简单的事情愉悦,我总是会在她澄澈的眼睛前反省,我有多久没有过那样的笑容?我有多久没有过那样的快乐?

也是从那时候开始我对童年的快乐生出无限的向往,也开始希望自己可以像她一样拥有这样简单的小幸福,纯粹的小快乐,就像现在,我开始筹划着过我这个“超龄儿童的儿童节”,更愿以后的自己,都能有这样的姿态,永葆一颗童心。

我知道,童心不是扮嫩,也不是肤浅,更不是游戏,而是一种心态,它和财富、权势、金钱无关,却能让我们简单地快乐生活,完美地拥抱幸福。

美女戒烟法

史丽娜(河北)

我们单位的大勇年纪轻轻却是个烟鬼,在办公室里,我们这帮女人最不能闻的就是烟味,大勇一抽烟,我们就群起而攻之,大勇也很想戒掉,可数次戒烟未遂,想吸烟时只好灰溜溜到厕所去抽。看着大勇戒烟的“可怜”样儿,办公室的佟大姐想了个好主意……

一天刚上班,大勇满面桃花地来了,神秘地对我们说:“我刚交了个女网友,要多漂亮有多漂亮!”那一整天,大勇工作特卖力气,烟也几乎忘了抽。

此后每天上班,我们都会问他“女网友”的事,大勇就开心地给我们描述这位网友的花容月貌,在大勇看来,这位女网友就如同天上掉下个林妹妹,似一朵轻云刚出岫,就被大勇给遇着了。女网友还称大勇为“知音”,愿做大勇的“红颜知己”,每次聊天都鼓励大勇好好工作、保养身体,把大勇感动得不行!大勇一精神,烟就抽得少了。

问及大勇为何不怎么抽烟了,大勇搓着手不好意思地说,女网友知道他爱抽烟,就给他规定,如果每天控制吸烟,就给他发一张自己的照片,如果老抽烟,就不理他!大勇说着露出奇怪的表情:“我也纳闷啊,怎么我抽烟多少,这网友全知道?她不会有特异功能吧?”我们全都忍俊不禁,佟大姐故意板着脸说:“做人要厚道,你很容易碰到个好网友,千万别骗人家!”大勇点头称是。

虽然大勇还未完全戒烟成功,但他时刻在尽最大努力,想抽烟了就嚼口香糖、看漫画、在走廊溜达,要不就扎自己手指头一下,都是网上的“林妹妹”教给他的法子,我们一群大姐也不断鼓励他,使得大勇对戒烟越发充满信心。

一日佟大姐趁大勇不在,总结性地还是“美女戒烟法”好啊!



■小银针 负二代 周锐(河南)

《身心不老》·连载

充满青春的老年

乔布拉(美国)

虽然大多数长寿者每天都吃奶酪、牛奶和酸奶,他们每天的热卡和脂肪摄入量按西方标准通常很低,大约在1500-2000热卡之间。如果要学习这些长寿者的饮食,不少美国人必须平均每天减少1500-2000卡的热量!亚伯加西亚人每天的脂肪摄入量为60克,刚好是美国平均数的一半。他们很喜欢喝当地的苹果汁,只有少数超级百岁老人吸烟,其中少有妇女。由于山区没有铺好道路,人们通常一天要走20英里路。

深入这个健康环境的第一位美国人是亚历山大·利夫博士,一位开明的哈佛医学院教授,他是主张预防疾病的倡导者之一。利夫坚信锻炼和饮食是健康长寿的主要基石,为证实这一理念,他走访了世界上所有长寿之乡。而亚伯加西亚则是让他最为兴奋的地方,在这里利夫亲眼看到人们健康地活到前所未闻的高寿。

他在1972年访问亚伯加西亚时,发现要跟上加布里埃尔·查普尼安的步伐十分吃力,而后者是一个117岁的老人,他矮矮的个子、精神抖擞,可以轻松地翻过去他的花园路上的一个陡坡。104岁的马尔赫提·塔尔赫尔每天依然清早起床,马上使用冰冷的溪水洗澡。根据利夫的记录,“马尔赫提认为他的长寿应该,感谢高山和良好的饮食——他说,他认为自己在60岁以前是一个年轻人。‘我依然感到很年轻,吃得好,睡得好,骑马,而且每天

游泳,因此我感觉就像一个小伙子,尽管我已没有当年那么强壮。’”

亚伯加西亚所有的长寿者都有着消瘦的体形、笔直的脊梁和坚实的肌肉。年纪最长的人在退休很久之后,依然从事大量室外活动——他们夏天前往高坡牧场,并在院子里挖土豆。即使有些人在冠状血管被堵塞或心脏肌肉受到其他损伤的情况下,大家都从事的走路和爬山活动似乎可以消除身体四肢的不便。

利夫于1972年将长寿者图片带回《国家地理》杂志之后,数百万读者看到一张张老年人的脸,这是美国人从未见过而且很难想象的脸。长寿的亚伯加西亚人则越来越让人们感到着迷。在他们的生活中,“新的”老年已经存在了几代人。他们的传统生活中所有的因素都集中于有意识、有目的的长寿——这不是幸存者的长寿,而是“充满青春的老年”,这正是利夫为自己的作品所起的名字。

亚伯加西亚人成功地重新界定青春,以致青春与长寿并不矛盾。有些人能够按照自己的标准在老年保持青春。利夫在描述一位98岁名叫季霍德·古尼贝的老人时写道,“季霍德的血压是104/72,而他的脉搏是84次每分钟。他似乎是一个非常平和的人,而且依然有着很大能量。在两个百岁老人当中,季霍德被当做一个年轻人。”^⑨

(下期关注:希望决定结局)

邵阳医学高等专科学校欢迎您

邵阳医学高等专科学校是经教育部批准建立的公办全日制普通高等医学院校,2011年顺利通过人才培养工作合格评估。学校自1950年创办以来,为祖国医疗卫生事业培养了4万余名实用型的医、护、药、技人才。

2012年全日制普通大专招生计划表(院校代号 4376)

招生专业	招生人数	说明
01 临床医学	440人	1、学制3年,文理兼招,助产专业限招女生。 2、护理专业学费为5460元/年,医学检验技术专业学费为4620元/年,其他专业学费为4200元/年。 3、药学专业可行“订单式”培养,用人单位资助部分学费,包安排工作。 4、招生现场咨询地点:梅子井校区招生实习就业处 5、咨询电话:15007399646 0739-5308386 5300539 5308781 5305651(传真)
02 临床医学(妇幼卫生方向)	90人	
03 口腔医学	80人	
04 针灸推拿	70人	
05 助产	100人	
06 药学	245人	
07 医学影像技术	100人	
08 医学检验技术	140人	
09 护理	880人	

2012年全日制普通中专护理专业招生:

1. 招生对象为应、往届初、高中毕业生,限招女生,学制3年,学费3900元/年。
2. 自6月25日起接受报名。
3. 中专招生咨询电话:0739-5323774

学校地址:湖南省邵阳市宝庆西路18号 邮编:422000 网址:http://www.hnsyyz.cn