南怀瑾养生秘诀：少食多餐 睡对时辰

出生于1917年的南怀瑾，是台湾著名的国学和禅学大师。而今，93岁高龄的他依然活跃于讲学、写书等工作之中，到底是什么原因使他的精力如此充沛呢？

南先生的养生涉及面很广，但主要还是表现在饮食和睡眠上。

南先生饭量很小，中午只用少许自家厨房炒的、略放些盐的花生米，晚餐一碗稀饭，碗不大且盛得不满。稀饭通常用小米和红薯合煮。到了秋天，改用薏米小米稀饭。南先生曾在美国旅居3年，中午吃点面包，晚上食面一小碗，仅此而已。南怀瑾的饮食之道就是牢记四个字：少吃多餐。其次是清淡。先生是禅学大师，饮食上也受佛教的影响，以素为主。晚餐用稀饭时，也用一些小菜佐餐，或辣白菜，或桂林豆腐乳，或镇江酱黄瓜，或湖南的酿豆腐和宁波的盐水笋等。

谈到睡眠，南先生有其独特见解。他认为："根据医学和我的体验、观察，一个人真正睡着最多只有两个钟头，其余都浪费时间，躺在枕头上做梦。尤其打坐做功夫的人晓得，正午只要闭眼真正睡着三分钟，等于睡两个钟头，不过要对好正午的时间。夜晚则要在正子时睡着，五分钟等于六个钟头。"南先生说："就这个时间的学问又大了，同宇宙法则、地球法则、易经阴阳的道理有关系，而且你会感觉到，心脏下面硬有一股力量降下来，与丹田的力量融合，所谓'水火既济'，豁然一下，那你睡眠够了，精神百倍。所以失眠或真要夜里熬夜的人，正子时的时刻，哪怕20分钟也一定要睡，睡不着也要训练自己睡着。过了正子时大约12点半以后，你不会想睡了。更严重的，到了天快亮五六点钟时，你又困得想睡，这时如果一睡，一天都会昏头。所以从事熬夜工作的人，正子时，即使有天大的事也要放下来，睡它半小时，那一天精神就够了。"（摘自《人物汇报》9.28）

吃太咸会影响容貌

吃太咸危害多，比如增加高血压风险等，但也许你想不到，吃太咸还会影响容貌。

1. 面色黑黄，皱纹增多。吃盐过多的人容易造成肌肤粗糙发黑，经阳光暴晒后更是明显，同时皱纹增多。吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

2.雀斑、黄褐斑。吃盐过多，除可使面色黑黄外，也有可能导致面颊长出雀斑。若同时摄入动物性脂肪和蛋白质过多，则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更显眼。

3.头发脱落、发质枯黄。吃太咸不仅会造成营养代谢性脱发，还会让头发变得枯黄。近年来，国外很多研究也表明，饮食过咸会增加肾脏的负担，进一步引起排钠障碍，从而使血压升高、蛋白代谢紊乱，影响头发中蛋白的形成，使头发的颜色变淡，甚至枯萎。

4.面部浮肿。浮肿的脸蛋没有美感，摄取过量的盐会使水分代谢出现紊乱，水分滞留在体内，会出现浮肿现象。

（摘自《家庭生活报》9.28）

女性乳腺增生需多吃丝瓜

乳腺增生困扰无数女性，据调查，有70%-80%的女性有不同程度的乳腺增生。防治乳腺增生，除了药物治疗以外，膳食调理也很重要。平时可多吃些具有疏气通络、化淤散结功效的食物，如丝瓜、南瓜、茄子、橘饼、青皮、玫瑰花等。

尤其是丝瓜，中医认为丝瓜是甘凉之品，入肺、肝两经，具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的功效。现代研究发现，丝瓜中含有一种干扰素诱生剂，可以在人体内催生干扰素，因此具有很好的抗癌作用。

（摘自《信息时报》9.28）

蔬菜水果生吃还是熟吃

西红柿

生吃：好处一，可以尽可能多地保留西红柿里的水溶性维生素，特别是维生素C，叶酸、尼克酸等，可美白和滋润皮肤；好处二，口感好，水分足，比较解渴。

熟吃：番茄红素是脂溶性的，需要用油烹饪，让番茄红素溶解在油里被人体吸收。常吃番茄红素的好处在于能增强免疫力、保护心血管和前列腺等。用油烹饪西红柿，油温不可过高，以免破坏番茄红素。

食用提示：不能吃未成熟的青西红柿，因为青西红柿含有大量的生物碱，在胃酸的作用下生成番茄次碱而引起中毒。

苹果

生吃：生吃苹果可以促进肠道蠕动，帮助通便排毒、降血脂、防感冒等作用。

熟吃：除部分维生素丢失外，煮过的苹果果胶会起到吸附的作用，从而起到止泻的效果。肠胃功能较弱、经常腹泻的人可以把苹果蒸着吃。

食用提示：苹果在两餐之间吃比较好，熟吃苹果以八九成熟即可，油炸苹果会破坏大量营养。

胡萝卜

生吃：生吃胡萝卜容易让其中的水溶性维生素和矿物质被人体吸收，所以喝鲜榨的胡萝卜汁，可以起到润肠通便、排毒的作用。但是生吃却不是胡萝卜素的最佳吸收方式。

熟吃：能够充分吸收胡萝卜素。胡萝卜素是脂溶性物质，和西红柿里的番茄红素一样，只有在烹调时适当多放油才会大大提高胡萝卜素的吸收率。

梨

生吃：可以最多地摄入梨中的叶酸和维生素C，中医认为生吃梨能清热降火、解渴润喉，喝生梨汁还有解酒的作用。

熟吃：熟吃梨可以生津、止咳化痰，如可把梨切块后，和蜂蜜或冰糖一起蒸着吃，能够清肺止咳。

食用提示：梨是偏凉的水果，肠胃功能不好生吃可能会出现不适，另外由于受寒而引起的咳嗽咳痰不宜吃梨。

鲜枣

生吃：生吃鲜枣，可以更多地保留鲜枣中的维生素C和维生素P，从而具有改善毛细血管壁功能的作用，帮助消除皮肤上的出血点或瘀斑。

熟吃：熟吃鲜枣会丢失维生素C等不耐热的维生素，但是铁、钾等矿物质保留了，所以熟吃鲜枣依然可以起到补血等作用。脾胃功能弱的人生吃鲜枣可能感觉不适，但把鲜枣蒸熟吃，或者加到粥里或汤里，会有健脾胃、助消化的作用。

食用提示：鲜枣含糖量较高，糖尿病患者不可多吃。（据新华社9.28讯）

5大微创技术治疗椎间盘突出症

颈椎、腰椎间盘突出症主要表现为颈肩痛、头痛、手指麻木，腰椎表现为腰腿痛、下肢麻木、下肢肌肉萎缩、严重可导致瘫痪，不仅给病人造成很大痛苦，而且给患者及家属带来沉重的经济负担。其实治疗椎间盘突出症有很多疗法，以往治疗大都是保守治疗或手术治疗，但手术治疗有一定风险，也容易复发，而且创伤大，恢复慢，给患者身心健康造成不良影响，经济上也带来不必要的开支。

地处长沙市河西溁湾镇的武警医院（原366医院）是一所三级乙等大型医院，医院环境优雅。2000年元月，该院椎间盘治疗中心（电话：88861565）开展五大微创技术以来，已为众多椎间盘患者解除病痛，得到广大患者及专家的高度评价。

五大微创技术可有效地防止椎间盘病的复发，且费用低、创伤小、不影响患者劳动及生活。微创技术是医生可根据患者腰腿疼痛严重程度，椎间盘突出病变等情况量身定做治疗方案，做到能保守不手术，能微创不开刀的治疗原则，最大满足广大患者的个性化服务。

5大先进微创技术

★臭氧髓核消融术
★胶原酶溶解术
★后路镜髓核摘除术
★侧路镜椎间盘射频消融术
★经皮内窥镜钬激光椎间盘减压术

免挂号费

地址：长沙市河西武警医院二楼腰椎间盘科
0731-88861565 88639150

残疾桑兰用自立自强"写"人生

1998年的那次意外几乎要了桑兰的命，挺过来的她，必须面对下半身瘫痪的残酷现实。

寻求自立将父母"赶回"老家

早在2007年，为了让自己能够独立生活，桑兰将照顾了她近10年的父母"赶回"了宁波老家，只身一人在北京。除了经纪人黄健可以照顾她一些，大多时候，她只能靠保姆照顾她的起居生活。

11年了，桑兰的手指头和整个身体都无法自己控制，每天都需要别人的帮助。虽然她很希望能够从躺着的姿势自己坐起来，然后穿上衣服。可现实情况是她需要人抓着她的胳膊帮她坐稳，防止她摔到床下，她才可以自己把衣服穿上。

因为下半身没有感觉，桑兰每天需要保姆为她导尿三四次，如果不及时导尿的话，憋久了就会血压升高，头痛欲裂，这样的情况桑兰每天都会遇到。这时的桑兰会很难过，觉得自己什么都不是了，甚至连基本的人都不是了，还要看别人的脸色，她开始想念妈妈，妈妈是多么疼自己呀。

在近三年的时间里，桑兰先后请了近10个保姆。她们多则两三月，少则一月，便以各种理由辞职不干了。

千万美元保险金只能去美国治疗才能用

位于北京市南三环某医院职工宿舍楼这套40多平方米的小房子，为了便于康复治疗，桑兰从在美国受伤回国就一直住在这里，到现在已经11年了。

1998年，在美国举办的友好运动会上，桑兰意外受伤。因为这个运动会的保险是1000万美元，于是很多人以为，这1000万美元全给了桑兰个人，她是个"千万富婆"，生活根本没有任何忧愁。就是桑兰现在住的这个小区，有人也认为她住的房子是残联给的。

事实并非如此，房子是桑兰自己花钱租的，那1000万美元，同样没有落入她的腰包。这些钱只能用在和她的脊髓损伤有关的治疗、康复上，而且必须是在美国治疗。要是得了肺炎，因为跟脊髓损伤无关，桑兰就不能动用这个保险金。

白岩松成就桑兰大学梦

17岁之前，桑兰曾经规划过退役后的职业——教练，可是在受伤之后，命运的路线完全改变。深感人生无常的桑兰，不断地问自己：我有什么技能？今后能干什么？

1999年，桑兰刚从美国回来，央视《东方之子》栏目采访她，主持人白岩松问她将来要做什么？桑兰就说想上学，想学法律。将来有一天当法官就可以坐着工作。白岩松于是对桑兰说："我以大哥的身份，给你一个建议，我觉得你不适合学法律。跟你交流发现你挺健谈，也学会了使用电脑，媒体发展得很快，你可以考虑当主持人。"

白岩松这样一个资深媒体人的话，让桑兰下定决心上大学，学新闻。白岩松还帮桑兰联系了学校。可桑兰父母特别反对，就像当初反对她练体操一样。觉得她坐轮椅，生活都需要照顾。而且学习基础很薄弱，怎能完成学业？但桑兰坚持一定要上学。求学的过程很多心酸，可桑兰反而比健康的同学上课都积极，很多同学逃课，她每堂课必上，在她看来，自己本身基础就差，态度不能再让老师不认可。有时候，为了赶时间上课桑兰连饭都来不及吃。

5年后，当桑兰终于拿到毕业证和学位证书那两个小小的本子时就像是拿到了金牌一样高兴。

用打工的收入买了一个"温馨小家"

2002年，桑兰在收到北大录取通知书那天的同时还与星空卫视签约了，主持一档体育节目《桑兰2008》。

《桑兰2008》是周播节目，录节目特别累。因为伤的位置高，不排汗，桑兰又怕冷又怕热。往往录完一期节目下来，桑兰会非常疲劳，但每一次出现在镜头前的桑兰，都是笑得很阳光、很灿烂。

大学毕业后桑兰同时签了新浪网和奥运官方网站，这次签约跟几年前签约不一样，她直接变成记者了，直接进场地了。桑兰报了一些水上项目和自行车项目，而不是她最熟悉的体操。面对众人的不解，桑兰说："我喜欢挑战。"

有了工作后，桑兰用打工的收入在北京买了一套带精装修的两居室，交房后桑兰发现，灯的开关对她来说太高而无法使用，门禁系统的对讲机同样让桑兰望而兴叹；厨房的地砖低于客厅地板，轮椅进出推起来太费力，而且用力过猛轮椅容易后翻；洗手间空间小，洗脸池高度不够，坐在轮椅上，腿被下水管挡住进不去……桑兰在博客中说："没有大别墅，小家也温馨，砸了精装修，造出无障碍。"目前重装进入尾声，预计2009年年底可以入住。（综合《北京青年报》9.7《新京报》9.6等）

巴西申奥成功书写三大历史

10月3日，巴西的里约热内卢获得2016年奥运会举办权，这对于巴西人来说有着深远的历史意义，这不仅是巴西第一次举办奥运会，也是奥运会第一次来到南美洲，而巴西也将成为20年来第一个接连承办足球世界杯和奥运会的国家。

申办2016年奥运会是巴西历史上第五次提出申办。78年前的1931年，巴西就第一次提出了申办1936年奥运会，然而由于准备不足，巴西很早就和他们的南美近邻阿根廷一起出局，1936年奥运会的主办权最终归属德国柏林；紧接着，巴西又再次尝试申办1940年奥运会，虽然二战的战火没有烧到南美大陆，但是由于当时世界大部分地区皆陷入战争阴影之中，这届奥运会最终流产。

不过巴西人没有放弃努力，在得到政府和民众的强力支持后，里约再次朝着2016年奥运会申办发起冲击。最终，在最后一轮以66票对32票的绝对优势，里约热内卢压倒了马德里，获得了来之不易的举办权。在得知获得举办权后，里约10万群众开始了疯狂的庆祝，这也反映了奥运会对巴西的重要性。

巴西申办第31届奥运会成功，也使得他们成为了第一个举办奥运会的南美洲国家。历史上，除了第6届奥运会和第12、13届奥运会因为两次世界大战未能举行外，欧洲国家一共16次获得夏季奥运会举办权(包括还未举行的2012年伦敦奥运会)，中北美洲国家6次获得举办权，亚洲3次，大洋洲2次。而南美洲国家从未举办过奥运会，这一次，终于由巴西里约热内卢填补了这块空白。

奥林匹克的五环旗下，也只剩下了非洲国家还没能取得奥运会的举办权，在不久的将来，这一刻必将来临。

（摘自《东方体育日报》10.5）

痛风 降尿酸喝[兰葛降酸茶]

痛风是由高尿酸引起的，人体如果长期处于高尿酸状态，痛风就会频繁发作。欲避免痛风反复发作，间歇期降酸是关键。

[兰葛降酸茶]是一种供痛风人群间歇期专用的降酸茶。该茶由冬虫夏草、葛根等药材精选配伍而成。能全面纠正嘌呤代谢紊乱，溶解尿酸结晶，促进肾功能，不仅降酸效果好且可放心服用。坚持服用2个月，大多数患者尿酸可逐渐降为正常（**须固者稍长**）；继续服用，尿酸更加平稳，能有效防止痛风复发。**[兰葛降酸茶]尤其适合痛风经常发作，应酬多和肾功能下降的人使用。**

特惠：买五赠一 ◆咨询：0731-86733671

地址：东塘楚仁堂 平和堂 王府井大药房 火车站阿波罗药柜 火车站仁寿堂 红星步步高药柜 河西通程新一佳药柜 好又多药号 凌霄路楚仁堂大药房 株洲贺家土健康堂 湘潭福仁堂(韶山东路四中对面) 益阳平和堂大药房(电话:4208218) 常德战备桥大药房 岳阳九龙商厦药柜 土桥友谊药店 衡阳国兴大药房 邵阳宝康药店 娄底清泉大药房 怀化市同健大药房(电话:2590516) 张家界:株芝堂大药房 宁乡开发药号 望城工农大药房 浏阳仁济药房(中医院下50米) 免费邮寄地址:长沙市劳动西路547号 刘竹林 收

中风、偏瘫、心脏病

天价药 千金一粒

最近，湖南个别大药店心脑血管柜上出现了一种近似天价的药品，据营业员介绍，这种药零售价398元每盒，而且每盒只有6粒，每粒净重1克，算下来每克就相当于66元，按份量是目前很贵的药物。另外，这种药的服用方法也很独特，一般患者3天只需服用一粒(特重病者每天服1粒)，每粒药效持续72小时，用量小药效强大。据药店负责人说，这种药是金河七十味珍珠丸，它以黄金珍珠、天然牛黄、珍藏麝香、红花雪莲、五色玛瑙、十种宝石等七十味珍贵药材入药，经百名藏医百道工序经百天炮制而成，其中像天然牛黄市场价20多万元一公斤，麝香12万元每公斤，九眼石上万元一颗……而且厂家为保证真材实料，每年都是限量计划生产，被视为珍宝。药店经理说，这种药虽然贵，但购买的人还不少，大部份是给家中患有中风、瘫痪、半身不遂、脑溢血、羊角风、心脏病、冠心病、高血压、脑萎缩、帕金森综合症、老年痴呆症的亲人购买，通过众多患者疗效跟踪调查，轻症患者一疗程明显好转，重症患者一般三疗程恢复健康。**咨询电话 0731-85516127 网址:www.qishiwei.com 经销地址:长沙:东塘楚仁堂大药房、平和堂药品柜、河西通程新一佳超市药品柜、南门口好又多超市药品柜、红星步步高超市药品柜、火车站阿波罗商业广场药品柜、火车站楚明堂大药房、星沙:新一佳超市药品柜（免费送货或邮寄）**

为糖尿病患者免费送药到家

不控制饮食，实现自体降糖

为使患者早日摆脱糖魔的折磨，减轻其经济上的负担，体验我院药物的独特疗效，凡来我院就诊的糖尿病患者，凭本人身份证即可免费取药。如路途遥远不能前来就诊者，请您写挂号信或网上留言，详细写清病情（尿糖、血糖），我院收到后，专家组进行会诊，根据病情即可免费赠药一疗程(20天，价值280元)及康复指南一本。疗效确切后，按疗程服药即可康复。为了保证您的切身利益，我院郑重承诺：经我院治好的患者，三年内如有个别复发，可凭我院发放的信誉卡享受免费指导治疗，直至康复。不明之处来电咨询。

专家热线：0371-66691106 61228870 全国免费电话：400 7176 120 邮寄地址：河南省郑州市城南路11号 中医药研究院 孙振祥收 邮编：450000 详情请登陆：www.tnbylw.cn

大英死海：最佳理疗之地

也许每个人都知道位于以色列和约旦之间的死海，但是否知道我们中国也有一个死海呢？它就是位于四川省境内的大英死海，一个形成于1.5亿年前的地下古盐湖，由于其盐含量类似中东的死海，人在水中亦可以漂浮不沉，所以又被誉为中国死海。

中国死海位于四川省大英县蓬莱镇，其海水来源于3000米深的地下，出口温度高达87℃，是四川省境内又一处令人称奇的自然景观。1亿5千万年前，大英还是一个四周为大海所环绕的浅水潮滩，因距海水补给地较远，海水长期潮涨潮落沉积了大量的蒸发盐，水中盐的浓度较高，成为台地成盐区。侏罗纪和白垩纪时期，经过地球造山运动被埋入地下，形成叹为观止的地下古盐湖地质奇观。这个巨大的盐湖深埋于地下3000米，盐水储量高达42亿吨，含盐量超过22%，不会游泳的人也可以在水中漂浮不沉。

中国死海的盐卤水中富含钠、钾、溴、钙、碘等40多种矿物质和微量元素，对高血压、风湿关节炎、皮肤病、肥胖症、心脑血管疾病、呼吸道疾病等具有显著的理疗作用，并且可以充分地舒缓疲劳、缓解精神压力。据联合国教科文组织有关研究资料显示，人在死海中漂浮1小时，可以达到8个小时睡眠的功效。

2003年，死海旅游度假区的建立使得在这个古老而神秘的地域更富情趣，度假区以体验"死海漂浮"为主，同时结合了休闲、保健、现代水上运动等要素，形成了一个集健康性、娱乐性、趣味性为一体的旅游度假胜地。

（摘自《不可不知的100处自然奇观》化学工业出版社出版）

昌吉有处五彩荒漠

在新疆昌吉吉木萨尔县城北，有一个五彩缤纷的戈壁荒漠，那就是以怪异、神秘、壮美著称的五彩湾，它过去一直不为人所知，传说进得去出不来，因此当地人把它叫做死亡之谷。直到20世纪80年代初，石油勘探工作者的进入，才发现了如此奇异的神秘之地，五彩湾才被世人所知，而且很快便闻名全国。

五彩湾是大自然艺术创作淋漓尽致的体现。早在侏罗纪时代，这里沉积着很厚的煤层，历经风蚀雨剥，煤层表面的沙石被冲蚀殆尽，剩下的就是极易燃烧的煤层。在雷电或阳光的作用下，煤层剧烈地燃烧，煤层燃尽后，形成烧结岩堆积，加之各地质时期矿物质含量不同，这一带就形成以赭红色为主，并夹杂着黄、白、黑、绿等多种色彩的山丘，历经风吹日晒雨剥后，形成了今天的五彩湾。因为五彩湾呈雅丹地貌，远望近观状如城郭，所以又叫五彩城。

五彩湾不但风光雄奇，而且还是一座天然的宝库，储藏着丰富的石油和大量的黄金、珍珠、玛瑙、石英、铁、铝、锌等20多种矿产。在沙漠植被地带还栖居着野驴、石鸡等珍禽异兽。此外，这里还有许多如恐龙沟、硅化木、金矿等自然景观和人文景观，不愧是一处绝妙的旅游胜地。（摘自《不可不知的100处自然奇观》化学工业出版社出版）

通道：红军转兵之道

湖南怀化市通道侗族自治县，是红军长征从失败走向胜利开始的地方，它坐落在湖南、广西、贵州三省交界之处，为历代兵家必争之地。1934年，红军转兵的命令就是在离县城不远的县溪镇恭城书院发出的。

1934年，中共中央率红一方面军血战湘江突破第四道封锁线后，牺牲惨重，当年12月12日经过通道时，在恭城书院召开临时紧急会议，决定放弃北上湘西与红二、六军团会合的原定计划，改向敌人力量薄弱的贵州进发，避开了包围圈，挽救了红军。

当年，红军长征途中"通道转兵"会议原址恭城书院至今保存完好。县溪距离靖州42公里处傲然挺立在山腰之上的恭城书院，举目可望通道会议地址醒目的牌匾。这是一座全木质结构的书院，气势宏伟，双层四排双间的构造，七横八纵。庭院深深，清静而幽雅，四周散发着浓浓的古老的气息，这里给中国革命带来了翻天覆地的变化。

距县城仅十公里有一个古色古香的村寨——芋头寨，来到这里让人仿佛走进神奇的时光隧道，呼吸着来自远古的气息。这座侗族古建筑群始建于明洪武年间，是侗寨建筑始建年代较早的村寨之一，几经续建与维修，仍保留原有格局和大量清代中期以前的建筑物。位于通道县临口镇的万佛山是全国最大的丹霞地貌区，由万佛山、将军山、紫云山、七仙山、神仙洞、临口河、三角塘、青云峰八大景区组成，共有重要景点800余处。这里"万座丹峰拥翠环"，融峰、林、洞、水于一体，集雄、险、峻、秀于一身，一步一景，被誉为"绿色万里长城"。（摘自《金鹰报》9.25）

百家姓寻根游（二十六）

曹

曹氏最早的一支出于嬴姓，是颛顼的后裔。始祖曹安是颛顼玄孙陆终的第五个儿子。西周初年，曹安的裔孙曹挟被周武王封于邾[音同"朱"]，建立邾国(今山东省境内)。邾被楚灭后，子孙有的仍姓曹，有的则以国为氏姓邾。另一支曹氏出自姬姓，周武王把弟弟振铎封在曹国(今山东定陶西南)，曹国被宋国灭掉后，子孙以国为姓。另外，还有一些曹氏出自位于乌兹别克一带的古曹国，其国人到中原后有的就以国为氏，姓曹。

嬴姓曹氏的发源地在山东境内，姬姓曹氏的发源地在山东省定陶县。

游线一：山东荷泽市定陶县仿山墓群——曹氏发源地

仿山墓群位于定陶县城，是西周至春秋战国时期曹国贵族墓地，曹国开国始祖振铎和他的25代后人都葬在这里，众多高大的墓冢占地3.8万平方米，汇成一片后仿若连绵群山，才有了今天的"仿山"。早在五六千年前的新石器时代，定陶县就是人类刀耕火种，繁衍生息的聚居地。春秋战国时期，成为商业贸易的中心，被称为"天下之中"。

游线二：山东省聊城市东阿县——曹植墓

曹植与父亲曹操、哥哥曹丕不同，他虽有一腔的报国之愿，却遭到曹丕的猜嫉，郁郁一生而不得志，终在忧闷中死去，留下了著名的《洛神赋》，给后人无尽的遐想。曹植生前常在聊城市东阿县登鱼山流连，他的后人遵照他的遗愿，把他安葬在了那里。墓前的"子建祠堂"是近年来按明代建筑原貌复建的。曹植生前在这里创作了一种佛教音乐"梵呗之声"，后来流传到日本，并就此形成了一个佛教宗派，如今每年都会有日本的教徒们前来朝拜。佛教胜地鱼山，自然景观奇特。

（摘自《中国百家姓寻根游》陕西师范大学出版社出版）

战胜—失眠、抑郁、精神分裂 已成事实

中药保护品种 315推荐产品 药到付款 安全可靠

失眠、抑郁、精神分裂及神经症等心理疾病属于中医的"郁症"，目前医学界研究表明：现有的治疗药物缺乏针对性，并存在依赖性、上瘾性和大剂量性的弊端。严重的损害人体内脏器官，使患者倍受折磨、苦不堪言，甚至轻生自杀。拯救失眠、精神障碍患者已到了刻不容缓的地步！

由**中国医学科学中医药研究院精神障碍研究中心**专家组历经十多年的潜心研究和临床验证，采用PPR恒温萃取技术，结合中医药安全可靠的特点，精心选取了数十味名贵中药材，成功研制出【**乐眠解郁养心胶囊**】系列药品。经国内外各大医学院临床应用治好失眠、抑郁、精神分裂四步到位：

7—15天：药物分子进入体内直接进入脑干尼端，释放出超强活力的天然生物静呋因子和神经苷激活酶，激活大脑自身免疫并产生大量活性物质，使大脑皮层迅速进入松弛状态，逐渐恢复健康睡眠；

15—40天：补充大脑细胞的胶原蛋白营养，改善大脑抑制与兴奋过程，增加神经递质ACH促进中枢神经受损体的修复，同时协调睡眠阶段的顺利过渡。15天左右神志清晰，精神舒畅，睡眠质量得到更有效的提高；

40—60天：有效清除因失眠、抑郁、精神障碍导致的体内垃圾或因长期服用安眠药留存机体中的催眠毒素，40天左右，健忘失眠、心悸头晕、身体乏力、狂燥易怒、幻听幻觉、多疑多虑、强迫压抑、自言自语自笑等症状消失；

60—120天：双向调节人体神经系统，纠正紊乱的大脑功能，解除以往西药引起成瘾性和依赖性，全面调理人体的压抑状态，神经系统全面康复，人体免疫功能全面增强，神经系统处于自然平衡、稳定、协调统一的上佳状态，不易复发。

【**乐眠解郁养心胶囊**】系列药品的问世打破了治疗失眠、抑郁、精神障碍治疗领域里"**治疗——复发——再治疗——再复发**"的恶性循环，让患者看到了希望，一般3-5疗程轻松告别疾病。

郑重承诺：有关部门认证，315保护品种，保险公司承保。用药15天无效请及时联系本院，愈后15年复发的患者免费指导治疗。

温馨提示：为庆祝新中国60华诞，即日起药价下调40%，买二送一，保护隐私，确保用药安全和疗效。详情请登陆网站：www. lmyy999.com(可网上订购)

专家热线 010-51655603(6线)
机构：中国医学科学中医药研究总院
(北京市房山区科技园A区58号)

不给父母脸色看

两代之间

曾经听老人聊天，大家最有共鸣的是，子女只知道给父母好吃好喝、给钱花，却很少抽出时间陪伴父母，和父母做心灵上的沟通。大多时候匆匆来看望一次，说不了几句话。有时父母想和儿女唠叨唠叨，做子女的没听几句就不耐烦了，更有甚者连个好脸色也不给父母……千万不能小看这种现象。

于丹教授在一次讲座中说，儿女有钱了很容易做到给父母买车、买房，但是最难做到的就是不给父母脸色看。孔子曾经对他的学生们说过，孝敬父母什么最难，是"色难"，就是不给父母脸色看最难。如果你流露出你的蔑视和不耐烦，这种孝心就是不到位的，因为这会让父母很不安心。

有人认为，买房子、请保姆、吃大餐、去旅游就是孝敬父母。其实，物质上给父母的享用，这是低层面的"孝"；而高层面的"孝"，应该表现为对父母精神上的敬重和感情上的安慰。（摘自《广州日报》苗向东/文）

德国婆婆教我驭夫术

都说婆媳关系难处，我和婆婆卻相处融洽。在几年的生活中，婆婆和我就像朋友一样，她教给我最多的，居然是如何"驭夫"。

婆婆是个传统的德国女人，19岁嫁给公公后，就一直在家里做全职主妇。对于夫妻相处之道，婆婆的确非常精通。有一次，我在整理东西，看到老公一个许久不用的皮包里放着一张他与前女友的合影，心里醋意大发，打电话向婆婆"告状"。婆婆便跟我讲了一个她和公公之间的故事。

公公有一个木质烟缸，是公公前女友送给他的生日礼物，烟缸底座上刻着她的名字。婆婆见了，并没有把烟缸丢掉，只是用小刀轻轻刮掉上面的名字。这个秘密，公公一直没有发现。婆婆说："男人有时候保留一件物品，未必有什么理由。甚至他自己都忘记缘由了，如果女人大惊小怪，反而会让他想起许多美好的注事。"我恍然大悟，悄悄把那张照片销毁，从此不再和老公斤斤计较，在不动声色中，老公反而对我更加疼爱。

跟大多数女人一样，我也喜欢自己老公出门时帅帅的，这样别人看了会觉得很舒服。婆婆跟我的看法却正好相反，她说："记住，如果你丈夫外出约会的场合有年轻女士，而且是晚间，就不要让他用香水，也不要给他穿你觉得很有品味的衬衣，尽量不要给他诱惑别人或被别人诱惑的机会。趁他洗澡时，到衣柜里帮他找一条古板的内裤，最好再配破了个小洞的袜子。如果他有疑问，你就说：'亲爱的，真不巧，别的衣服都还没熨烫呢。再说，袜子和内裤都穿在里面，除了我以外，别人也看不到，没关系的。'你做的既体贴又巧妙，他还能说什么呢？"

"那样，他岂不是不能表里如一？"我反问。"怎么会？如果是你俩一起出去赴约，你就要让他里里外外都光彩照人，这样他有自信，你也有面子。老公在你面前养眼就行了，不一定要让外面的女人都看着好。"

听了婆婆的话，我暗暗点头，从此按照她的计策行事，一脸甜蜜地"招呼"老公外出，自己则放心地躺在床上呼呼大睡，"出轨"一词，从来不在我的脑海出现。

（摘自《郑州日报》佚名/文）

婆媳之间

妙语婚姻

婚恋物语

如果要安稳，你就结婚；如果要自由，你就独身。

——周国平

美满的婚姻不能光靠心灵的一团火，还得有大脑对爱的冷静思考，才能年长日久地延绵下去。

——[日]国分康孝

没有真正爱情的婚姻，是一个人堕落的起点。

——[美]海明威

结婚过于急躁，闲来便要烦恼。——[英]约翰逊

婚姻成功的最大秘诀便是把所有的灾难看成意外事件，而把任何意外事件都不当作灾难。——[英]尼寇尔森

因结婚而产生的爱，造就儿女；因友情而产生的爱，造就一个人。——[英]培根

任何的婚姻，如果蕴藏着恋爱，就是道德的。

——[英]爱伦·凯

（摘自《家庭百科报》8.17）

"中国式妻子"的八大不良习惯

爱情就像手中捧着的沙子一样，当你越握越紧的时候，最后留在手中的越少。婚后的生活琐碎平凡，恋爱时小鸟依人的你是否在不自觉中养成"中国式妻子"的不良习惯？这时手中的沙还有多少？

逼夫成"龙" 很显然，有这种想法的女人往往有很强的虚荣心。而且往往还有很强的依附心理。为了满足虚荣心和依赖性，她们不惜给丈夫施加各种压力。当然，鼓励丈夫发奋图强并没有错，但如果不根据实际情况制造压力，可能会适得其反。

不修边幅 这样的女人往往有如下心理：一是"保险箱"心理，以为"革命"到头，可以马放南山了，所以衣着随便，不再注意修饰；二是懈怠心理，不再"严格要求自己"，一切马马虎虎，得过且过。爱美之心人皆有之。你说这样的女人能不让丈夫失望吗？

女性直通车

多疑、骄横 多疑的女人往往出于对婚姻的不自信和对自己的不自信。不自信的根本原因在于缺乏独立自主、对婚姻本质缺乏认识。至于骄横的妻子则常令丈夫沮丧，有口难言，而直接影响了夫妻和睦。

不顾丈夫尊严 感受不到尊严的男人往往会自暴自弃，自卑自艾。因此，聪明的妻子总是极力去维护丈夫的尊严，激励丈夫扬帆破浪，重振雄风。

爱攀比好虚荣 有人形容女人是城市的一道风景线，若无女人间的相互攀比，争奇斗艳，风景又怎会"亮丽"呢？但假如不按自身的经济条件盲目攀比，那就过于虚荣了。这种过分的虚荣往往使那些非"财大气粗"的男人产生精神紧张，甚至为此不堪重负。

体贴不入微 体贴不入微这是那些自认为"贤妻"的一个通病。一些妻子在抱怨丈夫："对他关爱有加，照顾周到，为什么他还是不满意。"可她也许不知道自己有意无意、自觉不自觉地冷落或贬低了丈夫的亲友，导致了丈夫的反感。

缺乏主妇意识 主妇意识与主妇能力是密切相关的。持家或家政能力差的女性，对婚姻家庭生活的影响是不言而喻的。"出得厅堂，入得厨房"，应成为现代女性的一种追求。

随意泄露隐私 家庭是最私密的场所，婚姻是最私密的关系。有些女性不了解这一点，喜欢在女伴中间谈论家中"秘闻"，乃至发生在夫妻之间的隐私事件。如个人隐私安全都得不到保证，婚姻家庭生活难道还能温馨得起来吗？

（摘自《家庭百科报》9.17）