

阿姐又在微信朋友圈里晒美食——烤得金黄松软的面包,隔着屏幕都能闻见香气;摆盘讲究的精致小菜,漂亮得让人舍不得动筷子;一小杯鲜榨的果汁,满满的维C满满的爱。

最凡尔赛的阿姐一句一个“我家老大”。那是她为爱人准备的晚餐。对五十多岁的女人而言,没有比精心准备的饮食更能表达对家人的爱。

阿姐曾是我们业界的传奇人物,是令扒手闻风丧胆的反扒英雄。1999年到2019年间,曾有1200多名扒手折在阿姐和她的搭档手中。虽然阿姐身高只有1.5米,个子矮小,其貌不扬,但她像鹰一样锐利,像豹一样敏捷。每当扒手正在为得手暗戳戳得意时,一副冰冷的手铐以雷霆之势铐住了他的双手,抬起头,一个小个子女人正用冰冷的眼神盯着他。

那几年,阿姐风光无限,她荣获过全国劳动模范、公安部二级英雄模范,当选过全国党代会代表,受到中央领导接见,参加过英模巡回演讲,接受过电视台专访,上过杂志封面。她的警服上佩满了沉甸甸的荣誉奖章,她是我们仰望

近期的新闻特别引人注目,其实在日常门诊中,我也见过不少卵巢早衰的患者,记得有一位病人32岁就早早地绝经了,检查激素水平后发现,卵巢早衰无疑。还有一些女性月经不调、周期不规律,很多也和卵巢早衰脱不了干系。

其实,女人生理年龄的划分,完全以卵巢功能为依据。伴随卵巢功能的发生、发育、成熟、衰退,女人的一生可划分为:新生儿期、儿童期、青春期、育龄期、更年期和老年期。卵巢“年轻态”是女人“年轻态”的先决条件,卵巢老了,女人就真的老了,肤色暗沉、潮热胸闷、失眠烦躁等毛病也会接踵而来。

要预防,首先要知道哪些事会伤害到卵巢功能。现代医学研究发现,情绪不佳、压力大,内分泌失调是导致卵巢早衰的元凶之一。不良情绪、强烈的情绪波动或巨大的精神刺激,均可使中枢神经系统改变,形成负性条件反射,导致卵泡生成激素、黄体生成激素、卵巢激素等分泌异常,继而内分泌紊乱,并导致恶性

我爱家乡崇明冬天的美,它像一幅色彩斑斓的水墨画,充满着魅力和诗意。

冬日宅前的小河,波光粼粼,河边芦苇枝叶已枯黄,苇秆却青青有生气。小河平静如镜,河水缓缓流淌。冬天的风吹开了岸边的梅花和枇杷花,河岸边时有水鸟出没,偶有几只白鹭在此休憩或觅食。

故乡冬日之美

郭树清

冬日的暖阳渐渐升起,我来到宅前小河的桥上,那座灰色的水泥桥沉默无言地站着,一副困倦的样子。桥上来来往往的人们脚步匆匆,偶尔驻足抬头向远处眺望,也回头往近处看去,农家宅院种植的银杏树、栾树、玉兰树、红枫组成了一幅幅浓彩的图画。冬天的夜晚格外漫长,却又是幸福时光。夕阳把村庄涂上了玫瑰金色,农家屋里飘起那青蓝色的炊烟在寒风中缭绕着……

新的生命正在冬日里积蓄力量,以求来年的生命之树生机盎然更茂盛。此刻,我这个远离故土游子来到生我养我的乡土,有诉不尽的思乡之情。在我的眼中,家乡冬日的美,怡静又温馨,这是一种让人沉醉、感慨,又让人期待的美,也是一种特有的充满活力的生态之美。

的英雄,是我们的标杆和榜样。

但在仰望阿姐的时候,我也会很心疼她。阿姐并非身负绝世武功的高手,反扒过程中常常会遭到犯罪分子负隅顽抗,骨折、韧带撕裂、皮外伤都是家常便饭。每次出门上班,家人的心都是揪着的。但阿姐越战越勇,有时人手不够,还会带着儿子一起去反扒,有时抓住了犯罪嫌疑人一时没车押解,会临时征用家人帮忙开车。

天生好强的阿姐,似乎要把英雄的故事一直续写下去。

但令人没想到的是,2019年春节刚过,阿姐就向组织上提出,想提前退休。理由有三:一是她带教的徒弟们已经能够独当一面,她能更是远胜于她。二是电子支付日益普及,扒手偷不到皮夹子,不得不转行,天下几乎无贼,反扒警察几无用武之地。三是自己从事反扒工作这几年,家人总是提心吊胆,如今父母逐渐老迈,她想提前回家照顾,让家人安心。

领导见阿姐言辞恳切,便同意阿姐提前退休。

性循环,最终导致卵巢功能衰退。所以,女人要学会调节情绪,正确对待一些心理冲突。此外,不生或太晚生孩子、流产、滥用保健品、过度节食减肥、熬夜、抽烟喝酒等,都会加剧卵巢早衰的风险。

中医虽然没有“卵巢早衰”的概念,但根据其临床表现,将其归为“血枯”“闭经”“不孕”等范畴,认为经水源于水谷精气,生化于脾,藏受于肝,施泄于肾。故而,预防卵巢早衰的根本之道在于补肾、疏肝、健脾。根据中医临床及中药药理实验,中药补气

血,益肝肾类的汤剂,比如说二仙汤、八珍汤以及中药阿胶,淫羊藿等对卵巢早衰都有不错的改善以及正向调节的作用。再给大家推荐一个增强体质,延缓衰老的药膳:枸杞养血粥。枸杞20克、山药30克、桂圆肉10克、大米120克。先将山药与大米同煮,至半熟时加入枸杞、桂圆肉煮成粥。此粥能滋补肝肾、养血益智,用于头晕眼花、耳鸣、健忘、目干涩、腰膝酸软者,尤其适用于中老年妇女和贫血患者。

另外,还有个适合居

多天前,在一家路边小店买过一件日式家居棉袄,绿底印花,斜襟系带,很暖和。穿着它做家务,斜斜轻便。最令我满意的是它的两只袖口,下半部分是斜的。洗衣服的时候,不用担心弄湿袖口。

岁末,参加了一次在钻石地段举办的晚宴。入席前,服务员拿来一只装口罩的塑料袋,大小正好,有密封用的凸条和凹槽。贴心的是,塑料袋口处,还有一边伸出一小片“耳朵”,打开的时候甚是方便。这几年,坐公共交通或网约车,我习惯了戴一次性手套。这些薄薄的手套,开口处一样平,常常要哈点气甚至吐点唾沫才能捻开。薄利多销的产品,设计生产之时,便利,当然不会放在首位。由物及人,自然而然地想到,有一位企业家说过,企业留不住人,不是钱给少了,就是心受委屈了。心受委屈,大多源于一些不体贴。时常听闻男生抱怨姑娘们拜金,女朋友难找。或许,他们并不懂如何赢得女

英雄的归宿

陈晨

阿姐从此刀枪入库,马放南山,脱下戎装,洗手做羹汤。从敏捷干练的反扒英雄,切换到“厨娘”,阿姐的角色转换,竟毫无格楞,铮铮铁骨,瞬间化作绕指柔。原先她脑子里想的是如何才能在人群里一眼识别哪个是扒手,现在想的是做面包有几个步骤;原先想的是如何一招制服扒手,现在想的是面团揉多久才上劲;原先满脑子琢磨哪个时间点出手才能将扒手绳之以法,现在想的是清蒸鱼烧几分钟鱼肉最嫩鲜美;原先每次抓住了扒手就兴奋地

和兄弟们击掌庆功,现在只要家里“老大”点头称赞今天这道菜不错,她就高兴地发朋友圈。

看见她朋友圈里那些碎碎念的生活小事,我常常忍俊不禁,这还是那个我们熟悉的反扒英雄吗?但我由衷地为她高兴。古往今来,英雄其实是一个有些悲情色彩的名词。英雄的荣光,常常是要用巨大的代价换来的——流血,流汗,身体的损伤和残缺,有时甚至是生命的代价。在和阿姐同一年当选的全国十佳

孩的芳心。我相信大多数女孩都是愿意好好过日子的。“潘驴邓小闲”,懂得体贴的普通男孩,至少能做到个“小”字。这个“小”,并非单纯的伏低做小,而是体贴。

体贴

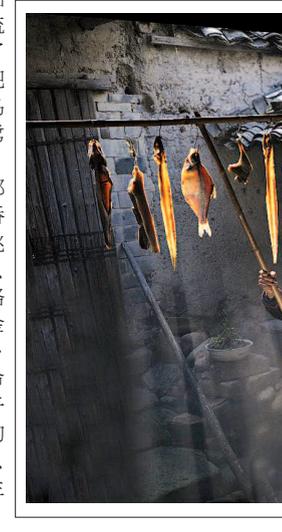
孔曦

孔夫子说,老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。这两句话,也涵盖体贴之意。体贴,是完全全站在对方的立场上,毫无保留地为对方着想。不仅是“己所不欲勿施于人”,即便是“己所欲”,也要看看是否适合“施于人”。要掩藏喜好,泯灭个性,几年、几十年如一日付出时间、精力乃至健康,令被体贴者一直处于舒适区。做到这些,绝非易事。体贴入微,更是难上加难。有人统计过照顾失能病人家属的心理健康状况,不少家属出现了不同程度的抑郁症状。

窃以为,体贴亲人、恋人、朋友,都是应该的。出于赤子之心,最好;有小小目的,亦无妨。也要注意,不可过于委曲求全,扭曲了自己的心态。

边看边聊

家保养卵巢的中医适宜技术,那就是艾灸疗法。从中医角度看,卵巢早衰多属虚证,而虚证正是艾灸擅长调理的。艾灸可温经通络、行气活血、温补肾阳,能调经络、脏腑、腠理之沉痾寒冷,非常适用于卵巢早衰这种虚证。我们借助艾灸刺激特定穴位,可激活卵巢功能的目的,起到保健、养颜双重功效。该如何艾灸呢?首先,对滥用保健品、过度节食减肥引起的卵巢早衰者,以补益气血为主。有些女性痴迷于服用各种保健品,殊不知,很多保健品都含有过量的雌激素,短期服用可能会带来不错的效果,如皮肤光滑了,但长期服用易导致内分泌紊乱,增加罹患子宫内肿瘤、乳腺癌的风险。过度节食减肥往往伤害到的也是气血。老话说:“守一分气血,留一分青春。”气血足,则卵巢好,则人年轻,所以,要想年轻首先要补益气血。艾灸可取穴:脾俞、中脘、足三里、太白、阴陵泉、承山、丰隆。对熬夜人群,艾灸以补阳滋阴为要。我们在熬夜同时会损伤阳气、肾阴、肝血,严重影响卵巢功能,所以,长期熬夜的女人必须阴阳同



优秀人民警察中,就有积劳成疾英年早逝的,还有因保护人民群众受伤致盲的。

我采访过英烈子女,参加过英烈家属疗休养团,听过英烈家属撕心裂肺的痛哭,知道英烈家属的创伤是永远无法抚平的。有一个烈士的儿子,六岁时父亲光荣牺牲,妈妈告诉他:“天上那颗最亮的星星就是你爸爸,他会一直陪着你,你有什么心里话可以跟爸爸讲。”这个孩子从小就仰望星空,在心里跟爸爸对话,从童年,到少年,一直到成年。

英雄的事迹感动天地,英雄的亲人在暗中饮泣。我想,如果可以选,那些英烈家属宁愿选择自己的亲人不是英雄。

但阿姐柴米油盐的退休生活让我看到了英雄最好的归宿。

当传奇落幕,光环褪去,英雄解甲归田,回归到普通人的日常生活。他在人间烟火里自得其乐,他在含饴弄孙中享受晚年,他在大树下和童年的玩伴对弈,他在公园的老年合唱队里唱得荒腔走板,他在老伴的埋怨声中嘿嘿傻乐……

英雄不在云端,英雄在平凡的生活里渐渐老去。

己的生活工作,舒缓压力,调和身心,从健康的生活方式入手,重视对卵巢早衰的预防。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

七夕会

2002年,俞培根首次踏入松阳采风。后来,我与老俞同去松阳,他自豪地介绍起了自己在国展上获金奖的作品。其中,有一幅入选中国摄影家协会大展的作品《晒年货》。画面上,一位颤颤巍巍的老人正在农家老宅的院子里挂晒年货。这是寻常的一幕,琳琅多样的年货告诉大家,老人的生活是踏实而有保障的。作品中,金色的斜阳正巧打在年货上,侧逆光透视下的年货显得晶莹剔透,暖调光影烘托着老人慈祥、平和的脸庞。这正是老俞在过大年时,十多次进深山走村串户,采摘年味所获取的佳作。艺术作品需“长期积累,偶尔得

晒年货

冯强

之美。老俞和几位摄影友在十多年前,碰巧结识了建于两面都是山坡的陈家。父亲老陈当年约莫40多岁,大女儿后来嫁到城里去了,有着大大的眼睛、苹果般脸儿的小女儿陈继弟留家帮助父母。连续多年,老俞带着摄影友,总要在她家美美地用上一餐,顺便与小陈说说上海的新鲜事。然而四年前,小陈也随姐姐去城里工作了。今年又经过陈家,竟铁将军把门,已全部搬离。为此,老俞大有“人面不知何处去”的感叹。

摄影



己的生活工作,舒缓压力,调和身心,从健康的生活方式入手,重视对卵巢早衰的预防。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

杏林夜谈

倪欢欢

改善以及正向调节的作用。再给大家推荐一个增强体质,延缓衰老的药膳:枸杞养血粥。枸杞20克、山药30克、桂圆肉10克、大米120克。先将山药与大米同煮,至半熟时加入枸杞、桂圆肉煮成粥。此粥能滋补肝肾、养血益智,用于头晕眼花、耳鸣、健忘、目干涩、腰膝酸软者,尤其适用于中老年妇女和贫血患者。

另外,还有个适合居

夜光杯

己的生活工作,舒缓压力,调和身心,从健康的生活方式入手,重视对卵巢早衰的预防。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

摄影

之美。老俞和几位摄影友在十多年前,碰巧结识了建于两面都是山坡的陈家。父亲老陈当年约莫40多岁,大女儿后来嫁到城里去了,有着大大的眼睛、苹果般脸儿的小女儿陈继弟留家帮助父母。连续多年,老俞带着摄影友,总要在她家美美地用上一餐,顺便与小陈说说上海的新鲜事。然而四年前,小陈也随姐姐去城里工作了。今年又经过陈家,竟铁将军把门,已全部搬离。为此,老俞大有“人面不知何处去”的感叹。

让我自报家门。我是红萝卜头,他是白萝卜头。我是姐,他是弟。主人家阿婆一到冬天就爱把我们请进家,说萝卜赛人参。她的女儿从小胖乎乎的,脸蛋儿粉而白净。弄堂人常问,阿花,你妈给你吃什么好东西了,长得这么好看?阿花自豪地说,红参、白参!大家哄笑,依屋里向囔有钞票啊!

当然,这话是年轻时的阿婆说的,阿花信以为真,说了整整一个童年。

现在阿花妈成了真正的阿婆。但爱红萝卜的心不改。依旧白萝卜炖肉炖排骨,红萝卜丝炒肉丝加粉丝,或白萝卜丝汤加鱼丸,再撒上碧绿的葱花,那叫一个鲜!所以,萝卜的春天在冬季,一点也不文艺腔故作噱头!

年老的阿婆,那是真爱我们到了极点。在蒸煮烹饪我们前,一定跟影片《澄沙之味》里的吉井德江老太一样向我们道歉、致敬,然后才开锅,动筷子。即使只剩下了个萝卜头,她也不像人家老太婆那样随手扔进湿垃圾袋。阿婆把“高位截瘫”的我和弟弟白萝卜头,分别浸在两个小碗里天天换水,天天行注目礼,我听到她在心里默默念叨,胡萝卜小姐,白萝卜小弟,快快长叶吧,长成你们原来的模样。我们听她的话。萌发了绿芽,绿叶,直至绿枝,我们又有了崭新的生命!

阿婆把我们放在她厨房的料理台上,与她心爱的瓶瓶罐罐比肩而立。我们的新绿立刻碾压了边上的一瓶红不溜秋的花。现在已成白颈的阿花就来拍照,嘴里说的是,庆祝新生命重生,拍照是必须的!

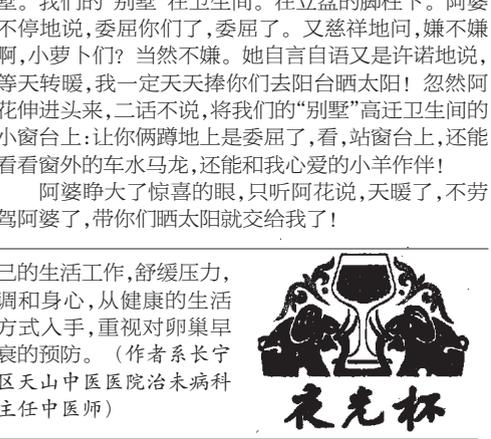
但有一天,不知是料理台上太拥挤了,还是阿花急着烧早饭上班去,竟碰翻了我和小弟栖身的窝——两只小碗,水流了一台子,我们也摔了跟头,很没风度地躺倒在台上。其实,她该向我们道歉,说声对不起萝卜们。哼,她居然发脾气:吃了萝卜就算了,还弄啥萝卜再生的花头呢。看,水滴得一塌糊涂!哼,她不是赞过我俩给厨房带来了绿色,诗一般地说“萝卜的春天在冬季”?!不瞞你们说,我俩的窝也曾被阿婆碰翻过。那时,惊慌失措的阿婆,第一要紧的是扶起躺倒在地的我和小弟。让我们在碗中重新站直。嘴里连连说,对不起喽,我的萝卜们!听,她叫我们“我的萝卜们”,我们成了她的小儿女哟!

阿婆为了不让悲剧重演,想过将我俩放在宽阔的内窗台,跟红掌、白掌、丹顶红等花放在一起,婀娜多姿的它们虽自视清高,总不至于虐待这两个小不点儿吧?不行不行,阿婆不放心的是家里的钟点工。钟点工也爱花是不假,她爱的是长春花、杜鹃花,起码也是凤仙花。嗨嗨,萝卜头,哪是花?她平时在料理台上干活,多次嘟囔我们碍事,方言送我俩进垃圾桶。以后擦窗台,会不会重手重脚地将我们的窝再碰翻?难说难说。

阿婆发愁到无法入睡。想了很多地方。厅里地板还有空当,放地板?然而残疾的我俩像不倒翁,站不稳,一碰,水就即刻翻出来。天长日久,水漏下去,楼下邻居会不答应的。放阳台?十七楼的阳台,冬天里是一片萧萧然,生命力极强的长春花都命归西天了,怎舍得让弱小而身残的我俩再去喝西北风?

今天,阿婆说,要给我俩搬个新家,有点兴奋。她先找来一个连体塑料盒,戏说这是我姐弟的联体别墅。我们的“别墅”在卫生间。在立盆的脚柱下。阿婆不停地说,委屈你们了,委屈了。又慈祥地问,嫌不嫌啊,萝卜们?当然不嫌。她自言自语又是许诺地说,等天转暖,我一定天天捧你们去阳台晒太阳!忽然阿花伸进头来,二话不说,将我们的“别墅”高卫卫生间的小窗台上:让你俩蹲地上是委屈了,看,站窗台上,还能看看窗外的车水马龙,还能和我心爱的小羊作伴!

阿婆睁大了惊喜的眼,只听阿花说,天暖了,不劳驾阿婆了,带你们晒太阳就交给我了!



夜光杯

己的生活工作,舒缓压力,调和身心,从健康的生活方式入手,重视对卵巢早衰的预防。(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

摄影

之美。老俞和几位摄影友在十多年前,碰巧结识了建于两面都是山坡的陈家。父亲老陈当年约莫40多岁,大女儿后来嫁到城里去了,有着大大的眼睛、苹果般脸儿的小女儿陈继弟留家帮助父母。连续多年,老俞带着摄影友,总要在她家美美地用上一餐,顺便与小陈说说上海的新鲜事。然而四年前,小陈也随姐姐去城里工作了。今年又经过陈家,竟铁将军把门,已全部搬离。为此,老俞大有“人面不知何处去”的感叹。

摄影

之美。老俞和几位摄影友在十多年前,碰巧结识了建于两面都是山坡的陈家。父亲老陈当年约莫40多岁,大女儿后来嫁到城里去了,有着大大的眼睛、苹果般脸儿的小女儿陈继弟留家帮助父母。连续多年,老俞带着摄影友,总要在她家美美地用上一餐,顺便与小陈说说上海的新鲜事。然而四年前,小陈也随姐姐去城里工作了。今年又经过陈家,竟铁将军把门,已全部搬离。为此,老俞大有“人面不知何处去”的感叹。

摄影

之美。老俞和几位摄影友在十多年前,碰巧结识了建于两面都是山坡的陈家。父亲老陈当年约莫40多岁,大女儿后来嫁到城里去了,有着大大的眼睛、苹果般脸儿的小女儿陈继弟留家帮助父母。连续多年,老俞带着摄影友,总要在她家美美地用上一餐,顺便与小陈说说上海的新鲜事。然而四年前,小陈也随姐姐去城里工作了。今年又经过陈家,竟铁将军把门,已全部搬离。为此,老俞大有“人面不知何处去”的感叹。

摄影

之美。老俞和几位摄影友在十多年前,碰巧结识了建于两面都是山坡的陈家。父亲老陈当年约莫40多岁,大女儿后来嫁到城里去了,有着大大的眼睛、苹果般脸儿的小女儿陈继弟留家帮助父母。连续多年,老俞带着摄影友,总要在她家美美地用上一餐,顺便与小陈说说上海的新鲜事。然而四年前,小陈也随姐姐去城里工作了。今年又经过陈家,竟铁将军把门,已全部搬离。为此,老俞大有“人面不知何处去”的感叹。

摄影