4分, 1人人, 用八八小, 是问哪里的儿女最

多 7 孝顺,答案就是微

母亲节和父亲节来临, 朋友圈和微

博就会刷屏式地出现对母亲和父亲

的祝福和感恩, 有网友调侃,"一天

的意味,不过,还是要感谢公共社交

平台让爱意有了一个表达的渠道。

虽然现在的"90后"、"00后"比较开

放,平日里也会经常向父母表达爱

意,但是"80后"或者更早出生的人

们,还成长于一个比较羞于表达感

情的年代, 父母与子女之间关于爱

能当面对父母说出"我爱你"或者给

既能表达情感, 又能避免当面说难

开口的尴尬的平台。放上一张父母

的美照或者童年与父母的合影,再

配上一段温情脉脉的文字,在手机

或者电脑另一端的父母看到后也会

无比欣慰。面对面说出那句从来都

没有开口说过的"我爱你",不但为

人子女者要鼓足勇气, 父母们可能

也会因为缺乏经验而不知错所地愣

也是一种提醒, 提醒那些忙得忘了

节日、忘了星期几、好久没有与家里

联系、没有回家的儿女们——今天

是父亲节了,抽空给爸爸打个电话、

上"的孝顺和"线下"的孝顺结合

起来,既在网络上吐露心声,也在

实际生活中送上精心准备的小礼

物。每个人表达爱意的方式不同,只要心里能惦记

着父亲,无论是用什么样的方式去表达,恐怕都会

让父亲感动与满足。不过,笔者认为,陪伴是最长

情的告白。可能一句"我爱你,爸爸"或者"感谢这

么多年的养育之恩",足以让所有父亲心里温暖无

比,送上一件称心的小礼物也能让父亲欢心惊喜,

但是, 如果能回家陪一陪父亲, 谈谈工作谈谈生

活,给父亲做顿饭、收拾收拾房间,应该是父亲最

不应该只存在于节日里, 我们在平时生活中多尽孝

用柔弱肩膀撑起不幸的家

当然,节日只是一个时间节点、一个符号,孝心

父亲节将至,我们可以把"线

送个礼物或者回家看看。

想要的礼物吧。

才是对父母最绵长的爱。

在公共社交平台"晒孝顺"其实

公共社交软件正好提供了一个

的表达大多是含蓄的,很少有子女 闻 같

尽管这些调侃有那么一点讽刺

认识所有爸爸妈妈。"

父母一个爱的拥抱。

在原地。

博和朋友圈。每当

2017年6月17日 星期六 责编:刘 蕾

——记中国甲状腺、甲状旁腺、乳腺肿瘤热消融治疗第一人章建全



专家。他,多项成果在全国、全军、上海市获 可和实用新型专利证书。 奖。他就是从淮安区走出去的肿瘤超微创专

员会甲状腺消融分会主任委员、中国百强名 艺,章建全带领团队重新回到了自己的母 未来的学科发展方向,确立了以介入超声为 务工作者们上了一堂高层次高水平的生动 医、解放军第82医院名誉院长、唐山弘慈医校——第二军医大学。他通过自己当年老师 学科建设主线,围绕源于临床,研究第一的 公开课。 院名誉院长、烟台万华医院名誉院长、上海 的关系,带着团队走进解剖学教研室,就着 方针,把急危重症患者救治作为首要任务, 市医学会超声医学分会介入学组组长、上海 尸体进行深入细致的颈部解剖学复习。他结 提出了全天候24小时不间断服务的理念, 市超声医学工程学会浦江分会主任委员、上 合超声图像理解甲状腺穿刺过程中必须跨 形成了金字塔形状的介入超声微创诊治体 海市抗癌协会肿瘤微创治疗委员会甲状腺 越的每一个结构以及如何回避重要的结构, 消融学组组长、解放军超声医学委员会介入取得重大收获。 始人,一位在介人性超声微创诊治、泌尿系 地运用于临床。一开始的运用过程中还存在 声具有临门一脚的救命价值,随着这项技术 培训,同时每个月都会定期把团队的各类特 统超声诊断、内分泌系统超声诊断和消化系 些不足,但章建全与他的团队不断地改进完 的普及,越来越多的业内人士来到长征医院 统超声诊断等领域做出卓著贡献的精诚医 善,精益求精,最后取得了一个又一个成功。 者。他从医近30年,在科研攀登道路上孜孜 目前,射频、微波热消融技术已经成为当今 和同行们衷心赞誉他为"中国甲状腺、甲状 受到国内顶级专家的诊疗服务。 不倦,不断开拓创新;在技艺水准上追求精 微创医学技术的杰出代表,甲状腺、甲状旁 旁腺疾病热消融治疗的鼻祖"。面对这样的 益求精,为医学事业创造了一个又一个奇 腺、乳腺(三腺)、颈部淋巴结肿瘤则是热消融 赞誉,章建全淡然笑之,他一直以北宋宰相 迹,为患者送去了一个又一个福音。

以针代刀 造福患者

女孩做了手术,切除了肿瘤,脖子上也因此 价。 留下了一道深深的疤痕。这个爱说爱笑的 女孩从此变得很自卑, 过了好长一段时间

才慢慢地调整过来。 能不能找到一种不开刀就能治愈甲状 面临的缺陷,带来的痛苦。章建全陷入了深 考入第二军医大学军医系首届6年制本科 相,便为良医",成为一名救死扶伤的名医的 深地思索,他打破常规思维,提出了甲状腺 肿瘤微波消融治疗的大胆构想

这一构想的提出在业界犹如石破天 受争议。有些同行向章建全投去质疑的目 工作中他小心谨慎,不敢有一丝懈怠。 光,甚至有人说章建全想出风头……

他,是世界上第一位将微波引入甲状腺 内知名医用微波研发生产商的技术支持下, 科介入超声和腹腔镜微创治疗技术。学成归 淮安市医学会四届二次超声年会在淮安区 肿瘤治疗的医学专家,是中国甲状腺、甲状科学计算、反复测试,最终利用不到半年的国后,他把在日本学习的先进超声诊疗理 隆重举行。年会邀请了上海长征医院、南京 旁腺射频与微波消融治疗技术与方法的创 时间成功地研发出具有自主知识产权的甲 念、技术方法运用到日常工作中,创造了以 军区总院、江苏省人民医院、江苏省肿瘤医 始人,至今完成甲状腺超微创手术逾 15000 状腺肿瘤专用微波消融针,即 Thy - 微创为主的超声诊疗学科"雏形"。 例 ,是目前全球范围内该项目手术最多的 ablation。此研究获得国家批准的商标注册许

在所有准备就绪的情况下,章建全科学 消融治疗领域成为国内业界的风向标。 地制定实验和管理流程,将该技术细致谨慎 旁腺、乳腺肿瘤顽疾的新技术成为患者的福

谈起射频与微波消融治疗法的开创,章 为了惠及更多患者,章建全毫无保留地 建全讲了这样一个故事。十多年前,他认识 将研究成果奉献给社会。他从2006年起连 了一个刚刚走上工作岗位的女孩。女孩性格——续举办了 15 期国家级继续教育项目,成功——在那里完成了小学和初中的启蒙学习。清 开朗,活泼可爱,深受同事们的喜爱。可是在 培训了千余名"三腺"肿瘤热消融技术人才。 代,河下古镇曾经诞生了一位大医学家吴鞠

一次体检中,查出甲状腺肿瘤。无奈之下, 他的仁心仁术获得了业界和社会的高度评 通,著成《温病条辨》一书系统、完整、有创见

潜心科研 孜孜以求

1965年11月出生在淮安县的章建全, 腺肿瘤的新方法?让患者从此告别治疗所 于 1983 年以优异的成绩从母校淮安县中学 事,常常让章建全听得如痴如醉。"不为良 学习。毕业后,他被留校分配到第二军医大 学附属长征医院招声医学科工作。

惊,全球没有甲状腺微波消融治疗的先例, 患者的超声诊断都作为协助临床诊断的重 上拓展了我的学术眼光和兴趣,为未来的研 而且微创诊疗学在当时的医学领域也是颇 要手段之一,稍有疏忽就会造成漏诊、误诊,

章建全对这些风言风语一笑了之,他 全一路深造,先后在上海第二军医大学攻读 他的鼎力促成下,6月10日—11日,由第二 带着对甲状腺肿瘤治疗方法所面临的缺陷 硕士、博士、获得了临床医学博士学位。1998 军医大学附属长征医院、淮安市医学会主 的反思,一头扎进了他的科研中。他寻找相 年,他在中日友好超声医学交流全国选拔赛 办,市肿瘤医院承办的国家级继续教育项 关专业合作伙伴,以甲状腺解剖学参数为 中以第一名的成绩获得基金资助,赴日本东 目——2017 年全国"三腺"肿瘤热消融及急 基础,以肝肿瘤微波消融经验为借鉴,在国 北大学附属医院泌尿外科留学,学习泌尿外 危重症介入超声救治学术研讨淮安论坛暨

医学成果,章建全被提升为第二军医大学附 12年来万余例各类甲状腺肿瘤、甲状旁腺肿 这只是迈向成功的第一步,虽然治疗的 属长征医院超声诊疗科主任、超声诊断学教 瘤、淋巴结转移癌的热消融经验与 科研心 工具制作出来了,但还欠缺使用工具的技 研室主任及党支部书记。职位的提升对章建 得,展示乳腺癌热消融、乳腺腺瘤热消融联 章建全,中国抗癌协会肿瘤微创治疗委 艺。为了掌握精确用针祛除顽疾的熟练技 全而言,意味着肩上的担子更重。他思考着 合微创旋切术的成熟经验,给从事该领域医 消融治疗法,在甲状腺、甲状旁腺、乳腺肿瘤

超声科观摩手术、理论研习、交流心得,学员 痕、保功能、不服药"就能治愈甲状腺、甲状 诫, 孜孜不倦地在介入超声领域勤耕不辍。

心系家乡 恩报桑梓

章建全少儿时代生长于淮安古镇河下

性地论述了温病的辩证论治规律,被奉为中 医"四大经典"之一。清末,在吴氏温病学术 思想启发下,河下相继出现了众多民间著名

医家,形成了声震南北的山阳医派。 吴鞠通妙手回春的医术、悬壶济世的故 种子就这样植根在章建全的心田。"走出去 这么多年,我一直很感谢家乡的父老。家乡 章建全深感超声检查责任重大,每一个的文化熏陶,特别是母校的培养在很大程度 究打下了牢固基础。

回报家乡,是他不变的初衷。近年来,章 为提高自身医学素养和技术水平,章建 建全致力于和家乡各级医疗机构的合作。在 2002年,凭着突出的工作表现及卓著的 诊疗专业的知名专家作专题讲座,汇总介绍

用自己多年潜心钻研的医学成果回报 乡亲,为家乡培养更多的医疗人才,章建全 是这么想,也是这么做的。他的团队先后与 系,而塔尖就是正在闪闪发光的射频与微波 市第一人民医院、解放军八二医院、区肿瘤 医院签订了推进微创诊疗技术规模化发展 的合作协议和人才培养计划,不仅定期将各 在急危重症的临床救治工作中,介入超 医院年轻医生送到上海长征医院进行学习 手术示范,真正让家乡人民不出家门就能享

在章建全的个人网站首页上写着这样 一段话:"我的心愿就是利用新理念、新技 治疗的热点应用领域。这种"不开刀、无疤 范质的家训"不患人不知、惟患学不至"为 术、新方法帮助病人祛除疾病,找回阳光生 活。"这是杏林春暖的医者心,更是一个医者 永不满足,勇于创新的智者慧。



三十年前小喇叭,如今又在村头挂, 小小喇叭威力大,党的声音传天下, 秸秆禁烧季节到,喇叭一响都知道, 今年执法不留面,切莫触犯高压线。 连续广播十多天,马甸一处没冒烟。 我传你、你传他,自觉执行靠大家。 小喇叭,真神奇,多次播放解难题。 家事农事天下事,喇叭天天报告你。 防病治虫早知道。统一防治效果好, 小喇叭,真正好,咱老百姓离不了。 小喇叭,作用大,凝心聚力人人夸。



高考后,在填报志愿时

我和孩子一起花了一番功

夫,最后以高出院校1分的

录取分数线,被填报的第一

志愿院校最后一个压轴专

业上录取了,总算是如愿吧。

望能对大家有所帮助。

和高低分数。

这里我把自己去年和孩子填报志愿的

高考分数揭晓后,同时也就知道自己在

本省范围内的排名情况了,根据排名位置情

况,找出前一年同类排名的录取院校是哪

如果可能,把近三年的录取情况全部查

普通高校招生录取资料汇编》(去年用完全 险。

部送人啦,具体名称全凭记忆),前者像是大

开本的杂志一样,后者是一本厚书,内容信

经验简单梳理一下, 供考生和家长参考,希



感觉时间比较紧张了。这时也有一种简便的 业,其他专业适当递减,掌握好专业级差,最 格被调剂到其他专业。关注院校的招生章

年的目标院校录取情况,包括录取的分数和 投档就极少有被退档的风险。如果不介意院 愿时不要仅仅关注东部沿海发达城市的高

排名情况,选择就更有针对性了。这里要提 填报几所院校,把院校之间的投档分数拉开 地区也有很牛的高校和专业,录取分数线相

校对专业录取的具体要求,如:英语、性别

高考志愿填报,认清位置找准院校

业录取,没有浪费分数,也在自己填报的专 般只有几天时间,这两本书——查找起来就 一专业可以填报该校的主打专业或优势专 点,最好别往上撞了,免得入学后加试不合

方法,那就是学校介绍购买的一张填报志愿 后的压轴专业要保证有绝对的把握性,同时

卡(价格大约在300元上下),像普通的银联 要服从专业调剂,也就是专业填报要注意

卡一样,购买注册后,可以在上面查看前一 "冷热"结合和服从调剂,这样可以保证一旦

录取考生的排名情况,这样结合自己当年的校,一心选择自己喜欢的专业,这样可以多

即某一高校前一年填报的人数特别多或特 校未必是自己满意的院校。因此,究竟是选

别少的情况,在"冲一冲、稳一稳、保一保"的 择院校拉开专业递度,还是选择专业拉开院

志愿书籍,分别为《江苏招生考试》、《江苏省 一志愿的把握性更大,也可减少退档的风 关注填报院校的招生章程。重点关注该 家长填报志愿时提供一些实用的参考。最后

俗话说,"甘蔗没有两头甜"。在分数排 (男生、女生)、加试的要求、学费收费标准等

名不是占绝对优势的情况下,选择专业和选等,有的专业有加试要求的,一定要关注即

意的院校,专业就不要往该校的主打专业或 织的专业加试考试中不合格而被调剂到其

原则下,给自己适当留点余地,这样冲击第 校递度,两者的关系要平衡好。

些,并查看前一年这些院校录取的最高分数 醒一下:防止某一高校录取的大小年情况, 递度,可以保证自己上到满意的专业,但院

息量比较大,看起来要花费很多时间,因此 择院校要平衡好两者的关系。如果选择了中 使录取到目标院校也可能在人学后院校组

分数公布后到填报志愿的截止时间一 优势专业上扎堆,可以拉开专业递度,如:第

医院眼科病房患 者刘秀芳握着保 洁员徐秀英的手 连声说着感谢。 原来, 刘秀芳因 为疏忽将 3500 元手术费丢失在 病区,就在刘秀 芳焦急万分的时 候,保洁员徐秀 英通过多番打听 联系到她,将自 己捡到的钱归还 失主。

日前, 淮安

潘星宇 摄

他专业。譬如:有的学校对

报考建筑学、风景园林等

专业的考生要求有美术绘

画基础,如果自己没有这

方面基础,就要小心谨慎

程,还要关注院校的地点,有的高校在全国

不同省份或地区有分校,录取分数线是有比

较大的差距,这一点要好好利用。在填报志

校,还要多关注偏远地区的高校。西部落后

对比沿海大城市的同类高校录取分数低一

结语,志愿填报通常以最大限度利用分数为

准,同时,地区、院校、专业……不同的选择

往往意味着不同的未来,愿本文能对各位考

生的志愿填报有所帮助!

点,这也是很好的机会,要考生和家长好好

上面分享的这些经验,希望能给考生和

年幼的小梦元不仅是爷爷奶奶的依靠, 更是他 们的骄傲。对知识如饥似渴的他,十分珍惜来之不易 的学习机会。由于刻苦勤奋好学,他的成绩总是名列 前茅。乐于助人的他,对学习和生活上有困难的同 学,总能及时地伸出援助之手。因为学有余力,跟他 同桌过的同学总能从他那里有所收获。刘佳伟就是 其中之一,由于基础较差,缺乏自信心,曾经一度出 现过自暴自弃的迹象。去年,老师安排他和李梦元同 桌,没到一学期,刘佳伟不仅学习成绩上升了,就连 性格也开朗了许多, 学期结束时他俩都取得了满意

年,经常有爱心人士探访他家,为他带些生活和学习 用品,图书是必不可少的。家里有很多图书,他就和 爷爷商量把图书带到学校班级和大家一起阅读,一 起分享爱心,用自己的行动诠释了什么是接受爱、传

为了给姐姐治病,家里欠了不少债务,不得不勒 紧裤腰带,减少支出。姐弟俩多年没有添置过新衣 服,衣服也都是别的孩子的"二手货",吃的米和青菜 都是自家种的,偶尔买点豆腐和其它蔬菜,鱼肉基本

生活的苦难不仅没有挫败年幼的李梦元, 反而 激发了他努力用知识改变命运的决心。李梦元常说, 我叫"梦元"更要"圆梦",我一定好好学习,长大做一 名医生帮姐姐和更多的人治病, 让姐姐和其她女孩 一样穿裙子跳舞。

在 2016 年省儿童基金会爱德基金会开展的"E 赢得了在场人员的赞誉。

遗失声明

遗失:时佳瑞医学出生证 明一份,编号:N320016260,声 明作废。

七类人容易招蚊子

1、出汗多。人体的汗液中 含有大量氨基酸、乳酸及氨类 化合物, 蚊子对此非常敏感, 一旦嗅到这些物质的气味就 食欲大开;

2、奶味重。宝宝容易成为 蚊子进攻的对象,原因有两 个:一是宝宝没有挡驾的能 力,蚊子更容易叮咬。二是宝 宝身上有又香又浓的奶味,蚊 子会因为奶味而叮咬; 3、穿着颜色较深的衣服。

蚊子最喜欢在弱光环境下吸 血,因为衣服颜色过深对蚊子 没有反光作用,容易受蚊子叮 咬,而且深色衣服的吸热能力 强,蚊子又喜欢叮咬体温较高 的人,这使得穿着深色衣服的 人被叮几率增加;

4、体温较高、呼出二氧化 碳多的人。蚊子的触角里有一 个受热体,对温度十分敏感, 让它在 50 米外就能通过触角 锁定好"目标"。因此,体格魁 梧,容易出汗的人比较吸引蚊 子;此外,在运动后,人体呼出 的二氧化碳增多,环境中二氧 化碳浓度相对较高,对此敏感 的蚊子会闻味而至:

5、有研究还显示,孕妇被 蚊子叮咬的机会会比其他女 性高一倍。这是因为孕妇呼出 的气体中含有多种易招蚊子 的化学物质,并且她们的腹部 温度较高,皮肤表面的挥发性 物质也相对较多;

6、喝酒的人也容易招蚊 。有研究发现,在室外喝上 一两杯啤酒,被蚊子叮咬的厂 率会增加15%。科学家分析指 出,饮酒后的体味改变和呼吸 变化,会让人更易招蚊子,且 饮酒会使身体防御蚊虫叮咬 的能力下降;

7、化妆的人比不化妆的 人更容易吸引蚊子。研究发 现,许多发胶、护手霜、洗面 奶等化妆品因为含有特殊的 气味,对蚊子的诱惑力非常

养生六字诀保长寿 "顺": 养生跟着季节走。

古人认为,人身体的变化

与四季轮回是一致的,因此饮

食起居、衣食住行必须与季节

相适宜。《黄帝内经》说:"顺天

时地利。"这里的"时",指的是

四时阴阳,具体说就是春夏养

阳、秋冬养阴。四季的养生要

符合生、长、收、藏的特点。春

天万物生发,要养肝、养阳;夏|

天是生长时节、主养心,晚睡

早起,少发怒,该出汗就得出

汗;仲夏季节又热又湿,要注

意养脾、化湿;秋天是收获的

季节,要养肺、养阴,早卧早

起,情绪须安宁,否则会伤肺;

冬天讲究养藏、养肾、养阴,要

"静":让心安静下来。

闹闹,每天时间都安排得满满

的,生怕孤独和寂寞。其实,这

种浮躁的生活对健康极为不

利。《黄帝内经》说:"恬淡虚

无,真气从之,精神内守,病安

从来。"人安静下来,可以减少

很多不必要的消耗,特别是

"气"的消耗,做到身体"节

能",这样才能预防疾病、益寿

康、快乐和长寿。 (待续)

清河店 8365390

法国葡萄酒

同的结论。

现代人喜欢生活得热热

多晒太阳,早睡晚起。

——记季桥镇中心小学"美德少年"李梦元 本报记者 刘 蕾

11岁,本应是 享受父母宠爱的 **淮安区美儒少年**

起家庭的重担。2008年6月,一场车祸夺走了李梦元 父亲的生命。不久,母亲改嫁他乡,留给李梦元的是 一个本就不富裕的家和瘫痪在床需人照顾的姐姐。 面对这样残酷的现实,年幼的小梦元选择了坚强的 面对,用柔弱的肩膀撑起了这个不幸的家。 从记事起,李梦元就经常帮助爷爷奶奶做家务,

特别是每年的两季大忙时,爷爷会通宵熬夜忙收割, 因为那是全家的主要经济来源。 爷爷奶奶忙碌了,梦元也闲不住,每天早晨五 点多起床,做早饭,然后帮助姐姐起床、穿衣服、梳 头、吃早饭,早饭后自己到十几里外的学校去上学。 放学回家, 他要用学校学来的知识教姐姐写字、唱

歌,一笔一画地写,一字一句地教,有模有样,俨然 做起了姐姐小老师。有时候姐姐问了想不开,他就 讲海伦·凯勒、张海迪等励志人物的故事给她听,鼓 励姐姐战胜困难。 劳累一天的爷爷奶奶回来了,李梦元会为他们 捶背、揉腿、盛饭、洗碗,做力所能及的事。每当这时,

老人就会感叹:"这个孩子非常懂事,生在我们家实 在是愧对他了, 我们老俩口就是再苦再累也要把他 培养成人。"

延年。大家不妨把生活节奏放 | 慢,采取静坐、闭目养神的方 | 式来静养身、慢养心。 "修":修身行善烦恼少。 《易经》里说:"积善之家, 余殃。"其实就是平时积德行 控制的。 善、豁达大度的人,往往能和

虽然身处逆境,但李梦元却充满了爱心。这些 递爱、分享爱!

最高级的修养是尊重别人跟你不一样

温文尔雅。因为印象好,看完画展,大家

吃饭的时候,得知跟我一起去的女 两岸三地,很多内地年轻人不是通过小 日本艺术家蜷川实花。 对于蜷川老师 青春版《牡丹亭》才知道白先勇的。陈文 去驳倒谁、战胜谁,而是用尊重换取尊 的作品,我不反感,但我朋友不喜欢。所 茜却不感兴趣。 以当阿西的男友滔滔不绝的时候,她一 直默默吃菜。

他忍不住问:"你搞摄影的,不研究 喜欢她的风格。

饭局的后半场,成了阿西男友向蜷 说服谁。' 川实花老师致敬的专场演讲。他使出体 服我朋友,蜷川实花很伟大,你应该喜欢 被逼急了,说:"不喜欢她的作品是我的 自由啊。

"那日本摄影师,你喜欢谁?" "森山大道跟荒木经惟。"

幸好饭吃完了。我拉着朋友去停车 "挺有才华的,可惜没修养。"

去美术馆看画展,遇到阿西与她的 我问她觉得什么是有修养,她说像 化的结果。而修养是智慧,是不断战胜自 还没说完,就被老师温柔地打断。 男友。男友是一所艺术院校的老师,说话 白先勇那样,让别人有"不喜欢"的权利。 己的占有欲与好胜心,慢慢稳妥慢慢宽 台湾主持人陈文茜与作家白先勇是 容,把石头一样的自己,打磨成温润的璞 被绑架的感觉,特别不舒服。后来我看她 好朋友。白先勇的青春版《牡丹亭》轰动 玉。 友自己开摄影工作室,阿西的男友谈起 说《谪仙记》《金大班的最后一夜》,而是 活指手画脚。他们获得尊重的方法不是 得他们好可怜,他们的世界如此狭小……

前讲青春版《牡丹亭》的演出情况,更不 莲,太太觉得特别臭。但太太逛水果店的 请她发表意见。但这完全不妨碍两人继 时候,会主动买榴莲回来。丈夫更绝,搬 蜷川实花?"我朋友只好实言相告:我不 续做朋友,陈文茜说:"对此,我非常感 把椅子,去小区的草地上,边晒太阳边大 谢!他可以创新,我可以顽固,谁也不去 快朵颐,吃完用湿纸巾擦干净手、嘴,嚼

"这就是修养。宽容别人的'不喜 最伟大的艺术家、最昂贵的奢侈品、最美成你。 她必须喜欢她。我朋友一向温和,最后也 的人,也不必人人欣赏和喜欢。"朋友说。 饭, 夸你漂亮, 但一遇到意见不同的时 人,再深的爱也补不上修养的浅。 候,就暴露出修为不够,变得急躁、有攻

"有没有搞错!你心里肯定住着个男修养是一个复杂的问题,它的基础

重,以自由交换自由。 白先勇发现以后,很少在陈文茜面 我认识一对夫妻,丈夫很喜欢吃榴

两粒口香糖再回家。 一对有修养的人在一起可真好。不 相同的两片树叶。他们以极大的善意对 内洪荒之力,甩出各种专业术语,试图说 欢',尊重别人与你不一样。哪怕世界上 管爱情有没有变成亲情,至少我不必变 待身边的朋友、亲人。因为你是人,我就

> 很多人,可以帮你开车门,请你吃 涉你、管教你,希望你成为他的影子的恋 修养也体现在对于小众群体的宽容 人,别人就会用什么样的态度还击你。

我被朋友拉去参加过一个灵修班, 部分与教养重叠。比如不随地扔垃圾、不 老师以前是文艺女青年,后来出了自传、 赢,而是看谁活得更舒服、更自在。 在公共场合大声说话、擅于倾听、有契约 当了作家,开始研究心理学与灵修。大部 场。问她对阿西男友的印象如何,她说: 精神等等。但修养与教养最大的区别是, 分学员都是她的粉丝,她说什么都点头, 自己方便。 教养是习惯,是原生家庭与学校教育教 偶尔有一两个人站起来提问,总是问题

真正有修养的人,从不对他人的生 男女,推着孩子,其乐融融的样子,都觉

原来,学习心理学,并没有让她变得 宽容、智慧、有修养,反倒变得狭隘、自 负、无礼,脸上永远写着"我最正确"。 有修养的人,很少认为自己正确、高 有修养的人,既不乐观也不悲观,而 是客观。他们不相信世界上有绝对三观 相合、趣味相投的人,就像不相信有完全

无论何时何地,你都有可能获得来自同 善待你,而不因为你是跟我一样的人,我 学的友情、帮助与安慰。很多大公司的崛起, 都是一帮同学共同努力的结果。很多人一生 有修养的人最聪明。他们明白自己 就是他人的镜子, 你以什么态度对待别 你柔软了,世界才能温柔待你。毕竟

活着不是为了考试,不必拼正确、拼输 修养就是一种自在。给他人自在,给

的生活。

个人最好的增值期

是在迷茫中成长。

一天,升职加薪不再有固定的模式, 并且试图做出改变,那么恭喜你,你

如果你能理性看待这些迷茫。

正走在正确的道路上。因为,这是一

让自己的认知、格局、眼界再上一个

毕竟,谁的青春不迷茫?重要的

迷茫的日子,或许是你最好的增值期

而我那位女友却从没有想过有

她从来没有想过自己这几年除了变

一种从来都知道自己的目标 倦怠,永远保持对这个世界的好奇 现、又会是什么模样,你不知道自己 是什么,从小到大都靠着强大的内 心,永远跟上时代的步伐,在大势到 究竟有没有可能真的过上梦寐以求 心,朝着自己早早定下的目标拼命 来前就做好准备。 狂奔。途中,从来没有张望过别人, 从来没有过想要放弃。他们不需要

第二种是觉得眼下的生活理所 当然。所以,他们也不迷茫。这群人 其实很危险,因为眼下的不迷茫,可 能为日后的生活埋下了很大的雷。

就心安理得、停滞不前了。她们曾经 婚的时候,早已变成了陌生人。与其 行业的前景和未来。

换中心。在这里,每个人的价值都可以拿出来称 一称,然后换到等值的自己想要的东西。这类交 换说是等值,其实是动态等值,对于某一个点来 差都是商务舱+五星级酒店。她 佳时机。 从毕业后就享受着外企的各种好, 过着很滋润的日子。

时候给少了。 理论上来说,老板永远可以花更少的钱请 到比你好的人,而你也永远可以找到比现在更 适合自己、钱又更多的工作。在市场信息没有全 透明的前提下,你们谁先找到相应的信息,对谁 就更有利。而如果这中间有一方在混日子,停滞 不前,那么显然价值错配的倾斜程度只会加剧, 虽然短期看起来混日子的一方似乎是占了另一方的便

前几天一个朋友离职了,我问他为什么,他

我说你是怎么看出来公司快不行了的?他

我这个朋友挺明智的,并没有随大流混日

职场是一个怎样的地方? 职场是价值的交

说公司正在走下坡路,可能马上面临倒闭,还是

说每次老板不在,公司几乎所有人都打开《人民

的名义》《欢乐颂》 ……大家都知道公司近两年

效益很不好,还人人爆米花+可乐混日子,这不

子,而是早早地跳脱了一个"眼前舒适"的职场

不要把青春耗在那里好。

等着倒闭么。

不管公司还是个人,长期来看,不管对方混不混日 子,自己不混日子总是更为划算的。很多人可能会说,公 司小,或者公司风气不好,也没见不混日子的有什么发展

这是你把自己的眼睛给蒙住了, 试着跳出自己的公 司,从整个行业或整个职场的范围去俯视,会得到完全不

混日子的焦虑

混日子的人总是不难找,我接触过大量混日子的人, 他们大都知道自己和公司所处的状态, 也大概知道不远 后的结果,但就是能耗一天是一天。这种情绪大脑和理性 大脑不一致的状态,会让人产生焦虑。混日子并不是什么 舒服的事情,大多数人内心是焦虑的。如果不认为混日子 是坏事,也不认为自己迟早会有什么不太如意的后果,混 日子反倒不太容易引起焦虑。不过大部分人的神经没有 那么大条,他们看得到那些朦胧和模糊的远期后果,就像 一个癌症晚期病人,掰着手指头数剩下的日子,虽然可以 必有余庆;积不善之家,必有 选择尽情地享受余生,但死亡越来越近,焦虑是不受自己

为了减轻焦虑,很多人会试图用其他的方式"曲线救 这个世界和谐相处,能减少很 国",比如老员工抱团对老板形成牵制等,因为那看上去 多烦恼,心情愉悦。可见,修身 更容易,也相对更占便宜。继续"占老板便宜"而不用担心 养性,宽以待人,淡泊名利,对 被开除,这是很多人的理想状态,然而是否长远可行?这 别人好, 自己收获的将是健 就很难讲了,通常来说,所谓的小团体利益在老板小小的 利诱面前,瓦解的速度会比你想象中快很多。

老员工的困境 有人说,我在公司工作了这么久,也这么熟悉这块业 务的运作,正所谓做生不如做熟,老板不会这么容易开除 我吧。如果你在一家夕阳西下的公司,处于等死状态,就另 当别论。在成长型公司里,老员工还真不是什么优势。老员 工不等于优秀的员工,或许只能跟熟练工扯上点关系。

且常常会碰到跟新人处于同一起跑线的状态。很多老员 工会面临这样的状况:在公司工作十几年,拿着上万的薪 水,然后实习生半年内就能全盘接手自己手上的活,薪水 只需3000。看起来占着老板的便宜,其实是要还的。老板 很难把你的薪水降回 3000, 倒是让你走人的概率会大得 多,而你基本再也找不到匹配当前薪水的工作。

你的职场竞争力 职场不存在绝对的安全感,寻找属于自己的职场竞争 力永远比拉下几个潜在的威胁者重要得多。你的对手是 赶不完的,如果自身竞争力不同步提升,同级别的对手只

我一直认为这个世界上,只有 就不是毕业时想象的发展路径。 来的事业要朝什么样的方向发展, 适时的迷茫期,反而能让你不 你不知道另一半会在什么时候出

与接纳上。

成了职场老油条,深谙一些所谓混 外企的法则,对薪水的要求越来越 高之外,其实本事并没有长多少。 有时候,在一个好的企业工作 台阶。到时候回头看,你会清楚地看 有一些年轻女孩,在二三十岁 所带来的光环,会让人有一种自己很 到这一段时间的迷茫是如何成全了 的时候,轻易听信了只要把家把老 有本事的错觉。觉得按部就班地加薪 后来的你。

公照顾好,"女孩子不用那么努力", 升职是理所当然的,最不济就是跳槽 "岁月静好才是最好的生活",然后 到另一个企业薪水翻番。 而如今的焦虑和不安, 一点都不迷茫,她们曾经觉得照顾 终于让工作了7年、进入职 好家就是一切。却不知道,告诉他们 场疲惫期的她重新分析了 这一切的老公和婆婆,在她中年失 自己的优势和劣势,分析了

如此,我宁可你迷茫,宁可你挣扎, 她说,"我终于明白,那 宁可你质疑,至少说明你还独立思些焦躁、不安、迷茫恰恰能 考过,你还替自己理性地想过未来。 够让你从错误的道路上惊 我有一个女友,毕业后就在上 醒过来,从混沌度日中彻底

其实我们也一样有讨 迷茫、彷徨,不知道未来在 然而,就是去年和今年,她所 哪里。但也正是这一段日 在的外企不断缩减规模。女友频频 子,才能找到了新的方向、 抱怨,公司要裁员降薪,猎头提供的新的事业版图,找到为之奋 岗位一个不如一个,接受降薪至少 斗的理想和远方。

还能够保住工作。女友说,真的不知 如今的你,也许正在经

海的外企工作。工资涨幅稳定,职位 晋升、跳槽薪水翻番都有固定模式,成了我自己调整方向的最

完,全都亮得和新买的一样!

衣柜芳香防虫

放进衣柜里,或者在衣柜角落喷洒

去除室内异味

都不用买了,将花露水与凉开水按

1:40 的比例装入小喷壶中,均匀

地喷洒在房间里, 然后关闭门窗

减轻汗臭

闻。其实,喷一点花露水,就能有

夏天出汗多, 汗臭腋臭不好

觉得家里有异味?香水、香薰

衣柜放多了衣物不好闻,还怕

5. 知识

老板,而你可能会成为大老板,你需要的是耐心。

6. 学历 我当然相信,学历的高低不等于成就的高低。但在

范围内和层次内的工作。 学历高的人,平均工资高于学历低的人。大学起码给了

8. 见识

农村来的学生,见识了大城市的现代化,见识了世 界的丰富多样。城里学生通过农村的孩子,也了解了全 国各地的风土人情。你认识了很多优秀的同学和老师, 你从他们身上会学到很多。这使你的眼界开阔了,视野 开阔了,心胸开阔了,未来之路也开阔了。

9. 孩子

得上忙。 10. 回忆

相信我,离开学校不久,你就会无比地怀念你的大 学时光,还有那些哥们儿、姐们儿。你会发现,曾经无 聊的大学生活回忆起来是那样的美好!你会后悔,没有 好好地利用你的大学年代。



一年一度的高考已经落下帷幕,很多孩 子问父母:为什么天天让我学习,让我考大

学呢? 建议父母这样告诉孩子: 你为什么必 须要上大学…… 1. 同学 你的大学同学及朋友,将是你人生当中 的宝贵财富。

的成功, 都是因为一个志趣相同的优秀同 甚至你可能还会收获爱情,收获你的另 一半,而爱情,是人生中与事业同等重要的

两件大事之一,其重要性不言而喻。 即使你大学时没收获爱情,你的大学也 很重要。哪个青年人找对象会不考虑对方的 学历呢?

2. 自己

比你更优秀的或是不如你优秀的人在一起, 使你加深了对自己的真正了解。 你了解到,你其实并不是那么牛,因为 有人比你更牛,虽然你曾经认为自己很牛 当然你也可能了解到你并不是那么无能,因

为有人比你更无能。 由于大学环境的宽松, 你可以做自己喜欢做的事 情,而不是像中学生那样只知道学习。 你了解了自己究竟喜欢什么、讨厌什么,了解了自 己擅长做什么、不擅长做什么,了解了自己的优点、缺 点,你对自己的了解逐渐接近真实。你不再狂妄自大,

大学四年,和一帮与你差不多优秀的、

也不再妄自菲薄,这就是成熟。 3. 修养 有的人虽然挣了很多钱,可却散发着庸俗与粗鲁, 即使一身名牌、百般打扮,也不能掩盖本身人文素养的

大学四年,你一直和有知识、有文化的人在一起 听音乐会,看画展,参加社团,读各种书籍,你的文化修 养、艺术修养、人文素养、道德修养都在不断地加深。 如果你有了钱,你可能会选择艺术享受,比如听音 乐会、看话剧,甚至是艺术收藏,这是高层次的精神享

而缺乏人文修养的人可能会去大吃大喝、购买奢 侈品,甚至是黄、赌、毒,这是低层次的感官享受。你可 能不一定有钱,但你的人生质量是另一个层次。 并没有看不起有钱人的意思,实际上,很多暴发户 后悔没有好好读过书,很多富翁都对知识分子非常尊 重,甚至是羡慕,还有一些富豪,本身也有漂亮的学历

你在艳羡有些人腰缠万贯的同时, 殊不知他们也 在艳羡你的知识与品位。 4. 独立思考 大学环境比较宽松,有大量的时间可以自由安排

要独立生活。 当然一开始你可能不适应,也许会无所事事、浪费 光阴,但这是提高独立能力的必经之路和代价,你由此 认识到了光阴的可贵。

你有了思考自己、思考社会的时间,你可以对各种 社会问题给出自己的见解。如果不懂,你会上网、会去 图书馆了解相关知识。你不再人云亦云,你拥有独立思 考能力,你会自己去判断对与错。你不再迷信权威,你 明白了社会与人性的复杂性、多面性,你更加理性了。

你对你的专业,比那些没上过大学的人,了解得要 多。如果你很认真,那么你将收获颇丰。你曾经羡慕很 多没上过大学的人成了小老板, 但他们也只能做个小

现在,想要有所成就越来越需要知识。没有知识 可以做小生意,做不成大生意。经济社会的高端产业, 没有知识的人,是做不来的。

初次就业的时候,你的学历决定了你大致能从事哪个 学历不同,初次就业的工作层次、工资层次是不同 的,当然层次之间有交叉。每年的工资调查也都说明, 你一张文凭,有了这张文凭,你才有资格到那些大公司

和政府机关应聘。 7. 人际交往 在大学里,所有的人际关系都要你自己来处理。学 校虽然比社会单纯,但已经是相当复杂。同学关系、室 友关系、师生关系、男女关系、干群关系等,处理好这些 关系,是需要动脑筋的,也是需要能力的。你在学校处 理关系的经验与教训,会对你走上社会带来帮助。

通过上大学,你增长了很多见识,认识了来自五湖 四海的、南腔北调的同学。

你上不上大学,会影响你的子孙后代。你的文化水 平将影响你的教育水平,同时对你孩子的一生产生重 大的影响。不能说没有文化的父母就培养不出好孩子 但是有文化的父母能给孩子带来更多的和更大的帮 助。起码在孩子中小学作业题不会做的时候,你可以帮

在水中加几滴花露水再去沐 浴吧,夏天让你洗得清清凉,而且

消除字迹

快递包装盒上写满了个人隐

的妙用呢。

你就太浪费啦! 它还有很多神奇

凉席清爽 花露水里有酒精的成分, 喷完 露水更好地渗透到凉席纹路缝隙 喷一下,效果好到你惊讶。

车内降温

中,这样,清凉舒适的感觉会更加

于烈日暴晒的车内哦。

一家成长型公司里的优秀员工始终需要不断学习

夏天家里都有备一瓶花露水, 如果你认为它只能驱蚊止痒,那

道未来在哪里,前途一片迷茫,根本 历这一段迷茫。你不知道未

私,每次拆完包装都在想要用圆珠 笔涂涂画画覆盖掉那些个人信息。 其实,只要在快递单上喷点儿花露潮湿了会生虫,把花露水打开盖子 水,就能迅速消除字迹! 因为快递单字迹成分主要为染 一些花露水,不仅让衣服芳香四 可以感觉冰冰凉。用毛巾擦凉席时,料,花露水含有机溶剂乙醇,可将染溢,而且再也没有了虫子的烦恼! 滴几滴花露水, 既可去除凉席上的 料成分溶解,达到消除效果,所以, 汗渍,又能让凉席保持清爽凉快。 花露水也被称为"保密神器"! 下次 擦拭时沿凉席纹路擦, 让花 你怕泄露个人隐私, 拆完包裹试着

你还可以在电风扇的叶片上滴 10分钟,再开窗通风,室内空气立

上少许花露水,随着扇叶的不停转刻洁净如新。 一到夏天,车子就热气腾腾像 动,可使满室清香,还能扩大驱蚊 也有人说可以在灯泡上滴几 个蒸笼一样。想要快速降温也很简 范围呢。 单,打开一边车门,反复开合几次, 再朝车内喷几下花露水,温度就能 奇迹般地迅速降低。夏天上车前, 再也不怕车内炎热的煎熬了。花露 谁还花钱去买什么芳香清洁剂 均还是比较危险的。 水是易燃品,切记不能长时间放置 呀,在马桶的水槽里滴几滴花露水,

边玩手机边吃饭吃零 效地减轻汗臭,而且还凉凉爽爽。 食, 屏幕被摸得油腻腻,纸 巾也擦不干净。这时,只需 要把花露水对着手机喷一 屏幕干净得发亮!

滴花露水,开灯后灯泡发热,花露 水遇热蒸发就会散发出香味,室内 马桶除异味 的异味会被冲散。当然,这招倒不 建议大家去效仿,毕竟灯泡冷热不

洗澡沐浴

抽水一冲,马桶立刻清新无异味!

下,然后再擦,就能立刻让 眼镜片、电脑屏幕、电 还能起到祛痱止痒、清凉去热的作 视屏幕都可以用这种方法 用哦。 清洁哦!这样用花露水一擦