

“养生是一个可以自由选择、轻松的、快乐的过程。养生的方法很多样,可以是唱歌跳舞、琴棋书画;也可以是垂钓、游泳、爬山、散步。养生不用耗费大量金钱,我们只需改变一下自己的习惯,健康就会找上身来”——

李和香的“养生经”

记者 刘潇

李和香今年60岁了,她皮肤光洁、身材匀称、神采奕奕,看上去比实际年轻许多。李和香说多年的养生锻炼,让她的脾胃越来越好,腰腹变得紧致,皮肤更加嫩滑,就连声带小结也痊愈了。听了她的“养生真经”方知,她真是那个不折不扣的养生达人。

李和香原来在市中心医院上班,去年和丈夫双双退休在家。他们有两个女儿,都已经工作了。一个在澳大利亚,一个在西班牙,自她们读大学起,就很少在父母身边。“孩子们虽然很少回家,但她们都非常孝顺懂事,这不,我们现在住的别墅就是两女儿出钱给我们买的哩。”李和香指着自己在温泉碧桂园的一幢别墅,乐滋滋的说。

在她家别墅的院子里,有一大块田地,上面种满了各式各样的蔬菜。有大白菜、韭菜、小葱、辣椒、茄子等等。李和香说:“自己种菜好处可多了。买种子、翻地、松土、平整土地、浇水、移苗、拔草……能锻炼身体;每天最想做的事情就是回家到园子里待着,看看种的菜和果树的生长能愉悦心情;多呼吸新鲜空气,多晒太阳,能接触大自然;最重要的是能吃到绿色环保的蔬菜。在所有食品安全都被挑战的

当今,自己种的菜,吃得放心!”

对于健康,李和香有一个量化的理解。“现在不少年轻人宁愿花100元在吃喝玩乐上,也不愿花10元在锻炼上,其实身体健康,少跑医院,就是最好的理财。”李和香说。

李和香客厅书桌上整齐地叠着许多书籍和旧纸张,包括一些养生书籍、各大报纸上剪下来的一些养生方法,以及她自己所写的感悟笔记。有些纸张已泛黄。

在她的书房里,一块颇有艺术感、印着琵琶图案的玻璃幕墙很显眼。

“这块玻璃幕墙也和养生有关吗?”记者问。“当然,我专门请人设计的。”李和香说,她喜欢炒股,股票跌的时候人会很急,心态会变坏,一看着这幕墙,心情就会好起来。

李和香直言,父亲曾犯过胃溃疡加胃出血,63岁时不幸因中风去世,这让她开始重视养生。

“现在看病多贵呀,又麻烦,其实只要身体健康,不上医院,就是最好的理财。”李和香拿出自己的病历卡说,她一年最多也就上一次医院,也就配点日常用药。现在的年轻人不应该等到四五十岁才学养生,这时已晚了,失去的东西就再也补不

回来了。

说起养生方法,李和香最想和大家分享的是,自编的一套经络拍打操。

她每天早晨都会空腹喝下一大杯蜂蜜水,然后双脚微蹲,与肩同宽,用双手从头顶拍至腹部(含柔腹),再拍后背、腰部至腿部,每次拍打时间约在10分钟。

“我之所以这么做,是因为人体本身就有最好的良药。经络是人体健康的调控中心,哪个部位有病,相应的经络部位就酸痛、麻胀,总结来说就是:‘不通则痛,通则不痛。’所以,只要保持全身经络畅通,身体就健康。”李和香举例说,每个人体内有三浊:浊气、浊水和宿便,而通过柔腹和拍打刺激环跳穴(盆骨附近),排三浊的效果很好;还有,头上有百会、脑户、上星、神庭等诸多穴位,拍打能刺激这些穴位和扩张毛细血管,使大脑能得到更多的养料和氧气,从而增强大脑功能,大脑营养充足了,人的精力就更充沛了。

随后,李和香还给记者捏肩,力度恰好,边按边说:“你们坐办公室的啊,需要自己注意,时不时活动活动颈椎肩膀,很有好处。”

除此之外,李和香还保持了一个多年的好习惯,那就是坚持爬爬山。不管刮风

下雨,8年多来,李和香每天晚上雷打不动拉着丈夫去爬爬山。“每天爬完山出一身汗,再回来冲个热水澡,晚上睡觉别提多香了。这样坚持下来,我整个人的精神状态一直都很好。”

另外,李和香觉得在健身健心的同时,也不能忘了养生养心。人活世上,笑也一天,哭也一天,过一天,少一天,而乐一天就是赚一天。“专家有句话说,愚蠢的人制造疾病(如抽烟、醉酒、暴食和自寻烦恼);无知的人等待疾病(闷闷不乐、不知防病、小病不医);聪明的人能预防疾病(排除干扰、乐观向上)。”

“这些养生法让我一辈子受益,至今已60岁了,眼不花,行如风,体重135斤,血压正常,历年来医保账户几乎是零支出。”李和香说,随着时间推移,自己珍藏的资料和心得越来越多,她想把这些“真经”留传给儿孙。

周游天下

北岛,北岛

○王长青



酒店效果图

到菲律宾旅游,我们主要游玩的地方叫做科隆群岛。到科隆的第二天晚上,我们夜宿北岛,这儿离科隆小镇大约有2个小时的水程。

在我们的眼里,北岛就像是“邻家二妹”,小巧玲珑,惹人怜爱。无论从东走到西,还是从南走到北,都不会超过五分钟。房屋也不过四五栋,每栋只能容纳十二三人。这些原始的高脚屋被各种热带树木包围,十分的浪漫和优雅。地板全部用竹子铺就,并不严实,那些缝隙让你有了接地气的踏实感。其实说“接地气”并不准确,我更愿意生造一个词语:“沙气”,因为岛上几乎全是白色的沙子,极细、极密、极软、极柔、极熨帖。你走到哪里,都会被沙子缠住。这些沙子就是二妹家释放出来的热情,如同海风一样,分分秒秒让你感觉到他们的存在。在这里,风在上,沙在下,海在四周,人在天堂,心在飞扬……

在陆地上的人看来,风沙是令人讨厌的。然而在海岛上,没有了风,没有了沙,也就完全没有了海岛的魅力。比如在二妹这个家里,风是凉爽的,沙是温柔的,直接躺在沙滩上,或者睡在树林里的吊床上,拿一本书阅读,或者入夜后享受着烧烤美食、在躺椅上听海浪的声音、在繁星闪烁几乎触手可及的天空下看沙滩上顽皮的螃蟹打洞……总之,面朝蔚蓝色的大海,不是“春暖花开”,而是天天花开、即刻花开,因为这里没有四季更替的概念,有的就是这样基本恒温的气候。

不过二妹也有“张牙舞爪”的一面。在她的西边海滩上,有一小片礁石群,露出了狰狞的面目。海浪拍打着礁石,清澈的水底各种小鱼儿却自由自在的畅游着,一如二妹虽然弱小却是处变不惊,在海浪长年累月的“摧残”中,依然风生水起,依然用另一种“狰狞”对抗着命运的挑战。

不信?你看这里的日落,你看这里的日出,一样的精彩绝伦,一样的美不胜收。日落就是日出,日出就是日落,潮起潮落就是生生死死、死死生生。北岛这个邻家二妹,让你体会到的就是人生的况味。在二妹家,“道法自然”不是哲理,而是风和沙,一个抓不住,却是无处不在;一个看似抓到了,却总是会不停的滑落……

不由想起诗人北岛,倘若他来到菲律宾这个与他同名的小岛上,他会留下怎样优美隽永的诗句?“远方/白茫茫。/水平线/这浮动的甲板,/撒下多少安眠的网?”“宁静的地平线/分开了生者和死者的行列/我只能选择天空/决不跪在地上/以显出刽子手们的高大/好阻挡自由的风 从星星的弹孔里/将流出血红的黎明”躺在《陌生的海滩》,躺在邻家二妹饱满而又温软、青春洋溢的胸前,北岛会这样《宣告》吗?

户外旅游防皮炎

春天是户外旅游的最好时机,当你陶醉明媚的春光之时,要提防春季皮炎的困扰。据测定:人群中约有30%的人会对紫外线产生过敏,尤其春天人体对户外紫外线敏感性最高;室内工作的人对紫外线的敏感性比室外工作的人高;青年敏感性比幼儿及老年人高。因此,春季皮炎易发于青壮年与室内工作者,旅行的人们一定要多加注意。在此,小编给驴友们提几点建议:

防日光暴晒。凡患有春季皮炎的人,春天旅游时,要注意面部的保护,尽量戴遮阳帽,打遮阳伞,在暴露部位涂上防晒剂,以保护皮肤免受日光照射;尤其是长期在室内工作又缺乏暴露在日光下机会的人,更应注意保护皮肤。

注意生活饮食。户外旅行就餐,尽量少吃含光敏性物质较多食物和辛辣刺激食物,光敏性物质较多食物像泥螺、莴菜、芥菜、莴苣、马齿苋、荞麦等,多食富含维生素A和B族的食物及新鲜蔬菜、水果。勤漱洗讲卫生。旅游赏景,虽赏心悦目,但不要忘记在早出晚归时,保持经常漱洗,除去体表污垢和细菌,漱洗时尽量不要用过热的水,不用含碱性过高肥皂,不用粗糙的毛巾猛擦。可用香皂或洗面奶等清洗手脸。若皮肤不适,可做轻柔摩擦,少用磺胺、四环素、非那根等药物,长期使用也会使皮肤对紫外线的敏感度升高。

皮炎患者更应该小心。春季皮炎患者,旅行途中,尽量避免日光照射,以免加重病情,口服维生素B族,降低皮肤光敏反应,局部外擦安抚剂,如炉甘石洗剂等;局部皮炎可涂肤轻松、去炎松软膏等;皮肤瘙痒或痒时,切忌用热水烫洗,以免刺激皮肤,加重病情,停用劣质芳香性化妆润肤品;严重患者可服息斯敏,或及时去医院就诊。

快乐驿站

就知道你不值钱

我弟今年五岁,特别娇气动不动就爱哭,一天他突然问我:“要是有一天家里没钱了,爸妈会把你卖了还是把我卖了?”

我毫不犹豫的说:“肯定卖了你。”本以为这小家伙一定会哭,没想到他咧嘴一笑:“我就知道你不值钱……”

飞行模式

一哥们新买了个智能手机,自己在宿舍玩半天,忽然他猛地走到窗口把手机给扔出去了。(宿舍在四楼)我们愣了,他说我开了飞行模式没事的,然后慢吞吞的下楼去捡……

这下快多了

有一朋友,一起聚餐的时候喝酒喝多了,我们怕他开车不安全,就让他骑自行车。

然后朋友骑着自行车到加油站说加油,工作人员说不用加,但他不肯走。还说我车没油了,又不是不给钱,不加不走。

没办法,人家给他找了个瓶挂在车上,说加了油可以走了。于是那朋友边骑边说:这下快多了!

我的劳力士哪去了

一个律师开着一辆新买的奔驰车上班,准备向同事炫耀,下车时一辆卡车擦身而过,撞掉了他的车门,律师拿起电话就报了警,警察来后,律师向警察大声吼道:“我昨天才新买的车,这一下就让全该死的卡车毁了!”

警察诧异地看着律师说:“难道你们律师就这么注重物质上的利益,其它的你们都不关心吗?”

“你们这么说是什么意思?”律师问道。

警察说:“你没有注意到你的胳膊被撞断了!”

律师低头一看,不禁发出一声凄惨哀号:“完了,我的劳力士怎么也不见了!”

的士师傅的007之梦

打车,跟司机说:“跟着前面那辆车。”师傅:“好叻,你们是执行任务吗?但我们不能贴得太近,否则会被发现;但是也不能太远,不然红灯时我们会被甩掉。”

我:“师傅,冷静一点,前面那辆坐不下了,我们只是一起去按摩。”



“真甜!”

杨华 摄

3月21日

《北京遇上西雅图》浪漫献映

记者 李婷



继引进多部国际大片之后,华谊兄弟咸宁影院本周内地影市主打本土牌,由汤唯和吴秀波主演的浪漫爱情片《北京遇上西雅图》将于明日率先登场。

据介绍,在《北京遇上西雅图》中,汤唯是挥金如土的“拜金”富豪女友,与单亲父亲吴秀波在西雅图上演一场磕磕绊绊的浪漫爱情故事。该片年轻的导演薛晓路,曾撰稿、导演多部电视专题片和电视短剧,包括电视连续剧《不要和陌生人说话》、《你在微笑我却哭了》、《天堂鸟》、《孝子》等,电影剧本《和你在一起》、

《秋雨》、《预备跑》、《夺子》等。电影《和你在一起》获2002年中国电影华表奖优秀影片奖,《秋雨》获中国电影华表奖夏衍文学奖优秀编剧奖,电视连续剧《孝子》获2007年中宣部“五个一”工程奖,电影剧本《春节过大年》获美国电影协会优秀剧本奖等。



公告



2011年7月15日在渡普镇捡到男婴一名,估计月龄不到三个月,经查身体健康,随身仅一套衣物,无其它物。请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与熊林联系,联系电话:13302955113,联系地址:渡普镇中心街8号,即日起60日内无人认领孩子将被依法安置。特此公告。

拍卖公告

受委托,本公司定于2013年3月29日上午10时在本公司拍卖厅公开拍卖罚没钢材一批。即日起标的物在其存放地展示。有意竞买者请持有效身份证明交纳5万元竞买保证金办理竞买登记手续(报名截止至2013年3月28日下午4时)。公司地址:咸宁市温泉咸宁大道5号万通大厦703室 联系电话:13971810300 联系人:陈先生 湖北昊天拍卖有限公司 2013年3月20日

咸宁市房地产管理局补办房屋权属证书公告

咸房公字[2013]20号

房屋所有权人王森林声称,其座落于咸宁市温泉体育街93号的房屋,证号为00014300《房屋所有权证》因不慎遗失,现向本局产权交易所申请补办。依据《城市房屋权属登记管理办法》,我局已受理补办申请,若有异议者请自本公告之日起2个月内以书面的形式向本局提出,否则期限届满该房屋所有权证作废,并按有关规定办理补办手续。特此公告

咸宁市房地产管理局 2013年3月20日

咸宁碧桂园:别墅区里的洋房【华府1号】豪宅品质

别墅区里的洋房是天生的豪宅,与别墅区景观的融合造就了这类洋房的高尚品位。咸宁碧桂园【华府1号】高层学区湖景洋房,坐拥别墅群苑区黄金区位,30层帝景高度,俯瞰85000㎡碧湖波光荡漾,别墅物态,洋房价格,【华府1号】让您享受住在别墅区里的生活。

别墅区里的洋房

作为别墅区里的洋房,【华府1号】最大的优势就是洋房价格即可享受别墅区的稀缺景观资源及低密度社区体验。咸宁碧桂园

多层次、大纵深的顶级立体园林让业主如临香苑,苑区随处都可欣赏绿树丛林、叠水喷泉、蜿蜒道路、点式水景、树阵广场、亭台水榭,保证每户业主都能享受到属于自己的绿色休闲空间。别墅区的低密度给人带来无与伦比的尊贵感和舒适感,让人们在忙碌的工作之外享受属于自己的徜徉恣肆、闲适安逸。高素质精英聚集,大社区优质交际圈,有利于业主拓展资源、儿女成长、高品质生活……

【华府1号】别墅区里的洋房让您回家的路充满绿色。阳光

下,呼吸着绿叶与草地间散发的清新空气,静静地漫步舒展身心或是迎着轻盈矫健的步伐小跑;傍晚时,在咸宁碧桂园社区文化广场来一场小型运动对抗赛,在汗水恣意挥洒的时刻,纾解心情,拉近邻里;晚饭后,漫步在苑区的林荫路上,一切都感觉那样的美妙、轻松……

【华府1号】湖景学区洋房开启咸宁楼市时代,现正火爆认购中。105-135㎡湖景学区楼王,别墅区里的洋房,豪宅品质洋房。VIP热线:0715-8818888。

遗失声明

王森林遗失坐落于咸宁市温泉体育街93号的房屋所有权证,证号为00014300,特声作废。咸宁市地方税务局温泉分局遗失工商银行咸宁泉山支行开户许可证,核准号:Z536000027801,特声作废。湖北华宇粮油米业有限公司遗失通山县农商行中心营业室开户许可证,核准号:J5366000143401,特声作废。咸宁臻程能源有限责任公司遗失国税金税卡,卡号:A00154226,遗失国税IC卡,卡号:10031010007531,特声作废。闯镇集镇桂竹板硅石矿遗失国税万元机打普通发票的存根联,号码为:00026657,00026658,00029659,特声作废。