





# 近在身边的

# 鸟类王国

我们现在置身的是一个城市的中心：人群稠密，高楼林立，街道纵横；而在我们东北方向几十公里外的地方则是一个天然的鸟类王国，鸥鸣鹤舞，雀飞鸢舞。其热闹程度丝毫不亚于我们这座城市，其声名更是早已远播海外，享誉遐迩。

黄河三角洲国家级自然保护区是以保护新生湿地生态系统、珍稀、濒危鸟类为主体的自然资源保护区，总面积15.3万公顷。区内各种珍贵、稀有、濒危鸟类有较多种分布，现已证实有各种鸟类265种，属国家一级保护的有丹顶鹤、白头鹤、白鹤、金雕、大鸨、中华秋沙鸭、白尾海雕等7种，属国家二级保护的灰鹤、大天鹅、白脸琵鹭等34种。黑嘴鸥是世界濒危鸟类，国际理论界曾认为全世界仅存2000只左右，而不久前在我们这儿发现的就有约2000只。独特的湿地资源和丰富的生物资源，使黄河三角洲自然保护区成为东北亚内陆和环西太平洋鸟类迁徙重要的中转站、越冬地和繁殖地，现已发现的候鸟种类就多达11万多只。当年成千上万的鸟儿落在地上时，地面几乎被密密麻麻、色泽美丽的羽毛遮蔽；而当鸟儿们起飞时，天空中塞满了舞动的翅膀，挨挨挤挤，真让人担心会发生“交通堵塞”。

鸟类的分布也有一些规律，鹤类主要分布在浅海

滩涂一带；天鹅类主要在水库、河流等地活动；而鹤类则更偏爱淡水沼泽、农田、芦苇丛。黄河三角洲一带四季雁雀不断、鸟鸣不绝。在本地久住的“地主”主要是麻雀、戴胜等雀类，其他大部分是候鸟，夏天主要是鸢类、雀类和鸥类；秋冬季主要有天鹅、鹤类、鸥类；春天主要有鸻鹬类。

这些鸟儿选择了黄河口作为栖息地和中转站，为我们这方水土增色不少；而与黄河口人比邻而居，对鸟儿们来说也是一件幸事，不久前澳洲几位鸟类研究专家来此考察，对众多鸟禽觅食、嬉戏时的悠闲神态印象颇深，他们认为这一方面说明了此地水草丰茂，为鸟类提供了充足的食物；另一方面也说明了当地人对鸟类的爱护，使它们能够不受干扰，独享天然。在本地，有许多爱鸟、护鸟的佳话，前几年，陈庄一位姓陈的老太太就曾悉心照料过一只受伤的丹顶鹤。为了让丹顶鹤尽快恢复，裹着小脚的老人不顾劳累一次次去集市上买小鱼给它补充营养。有人出高价要买这只丹顶鹤，老人拒绝了。后来在有关部门的帮助下，痊愈的丹顶鹤又回到了大自然的怀抱。黄河三角洲自然保护区管理局的同志们经常接到电话，告知在何处发现了受伤的鸟类等等。看来，爱护鸟类，保护环境的意识在黄河口一带早已深入人心。

与我们毗邻的是如此富饶的一块宝地，如此神奇的一个鸟类王国，让我们爱护好它、管理好它吧。观看电视节目《动物世界》时，我们将不再感到遥远，因为迈开脚步

我们就能看到鸟儿们翩跹的身影，走出不远我们就与大自然的骄子共舞！

图片摄影 刘文忠等  
撰文 王劲君



## 冷眼看

### 集邮

集邮是社会文化的载体，是高雅的社会文化活动。集邮能够增长知识，陶冶性情，净化灵魂，充实生活，是现代文明的集中表现。据中华全国集邮联合会统计，1994年我国拥有集邮爱好者1500万人，其中集邮协会会员210万人。近两年来，集邮群体更为庞大。调查表明，大多数集邮者参与集邮的目的是求知、求乐、求美。但也不容否认，众多集邮者集邮的另一个目的是期望邮品的升值，以期达到文化价值和经济价值并重。

公正地讲，集邮既是一种文化现象，也是一种经济现象。从文化方面讲，集邮能架起人们热

## 当心

### 假大料中毒

形、颜色、味道来鉴别。八角茴香的果实是八角，大小不一，八角茴香的果实为二角、三角、四角、五角、六角、七角、八角、九角、十角。假大料则呈红褐色或土黄色，八角茴香有浓厚的特有香味，假大料不仅没有，反而有樟脑及松叶气味。八角茴香主产于广东、广西等地，假大料产于湖南、湖北、陕西、四川、贵州等。

因此，必须要警惕假大料，这可从外

## 莫做“电视奴隶”

### 莫做“电视奴隶”

电视作为一种现代化的传媒手段，以其清晰的图像，精彩纷呈的节目，制作方式的灵活多样、传播内容的广泛深入等特点，在短的时间内就进入了千家万户。不出门便知天下事，是人们对电视的褒奖。尤其是随着有线电视的开通，节目频道的大幅度增加，更是让人目不暇接，有时真不知道看哪个频道好。但是，事物都是一分为二的，丰富多彩的电视节目也让太多的人上了瘾，有的甚至陷入其中不能自拔。现实生活中就有这样一部分人：观看遥控器不停地按，看了新闻节目，看娱乐性节目；看了电影频道，看体育频道；看了综艺台，看有线台。晚上看，周末看，节假日更得看，有时不分昼夜地看，直看得天昏地暗，两眼惺忪，跟长了场大病似的。如果碰上停电什么的，就感到无所适从，百无聊赖，不知道干什么好。对这

只是他们不愿把这些天天反反复复去地嚼。现在男女各顶半边天，同样在外工作，出入社交场合，应该说丝毫也不应比男人们逊色，但却在最重要的接触方式——谈话中总缺少那种开阔的视野、洒脱的气质呢？

## 如何理解“以病人为中心”的内涵

“以病人为中心”是近年来中国医科大学第一附属医院等单位率先实施的行之有效的一系列卫生改革措施，使全国各地医疗单位很受启发，引起了国家领导人和卫生部的重视。因此，“以病人为中心”成了全国卫生工作会议的中心议题之一，也是我们医疗卫生战线今后深化改革的中心目标，更需要我们每一个医务工作者对“以病人为中心”这一议题有个正确地理解，落实到行动上。

“以病人为中心”这不是一句口号，而是我们医疗卫生工作的行动指南。要体现出“一切医疗服务工作都是为了病人”这一工作重心，这就要求我们在思想观念和行动上，处处为病人着想，凡是病人提出的健康的、文明的、合法的医疗需求，我们有条件的要满足，没有条件的要尽可能地创造条件也要满足；条件不够一时不能满足的要向病人解释清楚，以争得病人的理解和支持。

“以病人为中心”是我们社会主义制度下的人民医院“救死扶伤，实行人道主义，全心全意为人民服务”这一办院宗旨的具体体现，也是我们医疗卫生行业应遵守的基本指导原则，我们要义不容辞地履行这一职责，就必须牢固树立“以病人为中心”这一思想观念，以为党分忧、为百姓解难、办实事的精神，将

## 你知道吗

### 豪华装修有害健康

有资料显示：居室装修已占去了普通居民消费开支的10%，然而有不少人在辛辛苦苦装修之后，还来不及享受焕然一新的喜悦，就开始出现恶心、胸闷、头痛等不适症。有这样一个真实的故事：某青年为结婚将新居欢天喜地地装修了一个星期之后，却因呼吸系统、神经系统出现病症而住进了医院。豪华装修对人体健康究竟有哪些危害呢？

专家指出：许多装饰材料或多或少有害健康。如刨花板、纤维板、胶合板等都离不开胶粘剂，而胶粘剂主要成分甲醛对人体有害：轻则流泪、流鼻涕、头痛、咳嗽，重则引起哮喘、支气管炎，严重者甚至导致白血病、淋巴瘤等恶性肿瘤。

专家指出：目前我国家庭居室面积都不大，自然、光亮未尝不好，不一定都要大动干戈搞装修，希望人们的审美层次能够从硬件的装修转向软件的摆设，对表面流行的追逐，而对美的创造与体悟，使居室美化真正成为一种文化消费。

## 怎样判断

### 高血脂症

最近，经过数年国内调查研究并参考国外资料，我国的研究人员提出了我国统一的高血脂诊断标准：血清总胆固醇(TC) > 6.5mmol/L (250mg%)；甘油三酯(TG) > 1.7mmol/L (150mg%)；低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C) > 4.16mmol/L (160mg%)；高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C) < 0.91mmol/L (35mg%)。即血脂符合以上任何一项者，可诊断为高血脂症。

治疗高血脂症从饮食治疗开始，治疗的目的是将LDL-C降至分界线以下，即低于160mg%，若有冠心病或两个以上其他危险因素(包括吸烟、高血压、糖尿病、严重肥胖，家庭成员中有早发冠心病史者)，则LDL-C应低于130mg%，饮食治疗的目的在是在维持一个营养足够的饮食方式条件下，将升高的血浆TC水平降低。

## 文明佳话

### 众人情暖少年心

日前，在山东省立医院待产期间，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。

## 甘当“护鸟卫士”

广饶县丁庄镇的老农人，自愿担当爱鸟护鸟卫士，受到人们称赞。这个镇丁庄老农人，自愿担当爱鸟护鸟卫士，受到人们称赞。这个镇丁庄老农人，自愿担当爱鸟护鸟卫士，受到人们称赞。

## 付德成他乡遇亲人

日前，在山东省立医院待产期间，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。

付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。



## 世间万象

### 谈护士仪表

仪表就是在一个人相貌的基础上，衣着、语言和举止的统一。仪表有先天因素，但更多地表现为后天社会人为因素。护士由于职业的特点，对仪表有着特殊的要求。护士的长相，要求五官端正，身体素质好。五官形象是先天的，但是，护士的素质和品德是主要的，护士对病人要做到亲切和蔼，表现出同情、关心、体贴的神情。

## 幸福时刻

刘云生 摄

## 文明佳话

### 众人情暖少年心

日前，在山东省立医院待产期间，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。

付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。

## 莫做“电视奴隶”

电视作为一种现代化的传媒手段，以其清晰的图像，精彩纷呈的节目，制作方式的灵活多样、传播内容的广泛深入等特点，在短的时间内就进入了千家万户。不出门便知天下事，是人们对电视的褒奖。尤其是随着有线电视的开通，节目频道的大幅度增加，更是让人目不暇接，有时真不知道看哪个频道好。但是，事物都是一分为二的，丰富多彩的电视节目也让太多的人上了瘾，有的甚至陷入其中不能自拔。现实生活中就有这样一部分人：观看遥控器不停地按，看了新闻节目，看娱乐性节目；看了电影频道，看体育频道；看了综艺台，看有线台。晚上看，周末看，节假日更得看，有时不分昼夜地看，直看得天昏地暗，两眼惺忪，跟长了场大病似的。如果碰上停电什么的，就感到无所适从，百无聊赖，不知道干什么好。对这

## 女士们：请提高谈话格调

摆上了桌，然后选择共同感兴趣的大发意见与感慨。颇有国兴我盛，国败我亡的忧患，两下对此，不能不让女士们相形见绌了。

## 当心

### 假大料中毒

形、颜色、味道来鉴别。八角茴香的果实是八角，大小不一，八角茴香的果实为二角、三角、四角、五角、六角、七角、八角、九角、十角。假大料则呈红褐色或土黄色，八角茴香有浓厚的特有香味，假大料不仅没有，反而有樟脑及松叶气味。八角茴香主产于广东、广西等地，假大料产于湖南、湖北、陕西、四川、贵州等。

## 你知道吗

### 豪华装修有害健康

有资料显示：居室装修已占去了普通居民消费开支的10%，然而有不少人在辛辛苦苦装修之后，还来不及享受焕然一新的喜悦，就开始出现恶心、胸闷、头痛等不适症。有这样一个真实的故事：某青年为结婚将新居欢天喜地地装修了一个星期之后，却因呼吸系统、神经系统出现病症而住进了医院。豪华装修对人体健康究竟有哪些危害呢？

## 怎样判断

### 高血脂症

最近，经过数年国内调查研究并参考国外资料，我国的研究人员提出了我国统一的高血脂诊断标准：血清总胆固醇(TC) > 6.5mmol/L (250mg%)；甘油三酯(TG) > 1.7mmol/L (150mg%)；低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C) > 4.16mmol/L (160mg%)；高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C) < 0.91mmol/L (35mg%)。即血脂符合以上任何一项者，可诊断为高血脂症。

## 文明佳话

### 众人情暖少年心

日前，在山东省立医院待产期间，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。

## 莫做“电视奴隶”

电视作为一种现代化的传媒手段，以其清晰的图像，精彩纷呈的节目，制作方式的灵活多样、传播内容的广泛深入等特点，在短的时间内就进入了千家万户。不出门便知天下事，是人们对电视的褒奖。尤其是随着有线电视的开通，节目频道的大幅度增加，更是让人目不暇接，有时真不知道看哪个频道好。但是，事物都是一分为二的，丰富多彩的电视节目也让太多的人上了瘾，有的甚至陷入其中不能自拔。现实生活中就有这样一部分人：观看遥控器不停地按，看了新闻节目，看娱乐性节目；看了电影频道，看体育频道；看了综艺台，看有线台。晚上看，周末看，节假日更得看，有时不分昼夜地看，直看得天昏地暗，两眼惺忪，跟长了场大病似的。如果碰上停电什么的，就感到无所适从，百无聊赖，不知道干什么好。对这

## 女士们：请提高谈话格调

摆上了桌，然后选择共同感兴趣的大发意见与感慨。颇有国兴我盛，国败我亡的忧患，两下对此，不能不让女士们相形见绌了。

## 当心

### 假大料中毒

形、颜色、味道来鉴别。八角茴香的果实是八角，大小不一，八角茴香的果实为二角、三角、四角、五角、六角、七角、八角、九角、十角。假大料则呈红褐色或土黄色，八角茴香有浓厚的特有香味，假大料不仅没有，反而有樟脑及松叶气味。八角茴香主产于广东、广西等地，假大料产于湖南、湖北、陕西、四川、贵州等。

## 你知道吗

### 豪华装修有害健康

有资料显示：居室装修已占去了普通居民消费开支的10%，然而有不少人在辛辛苦苦装修之后，还来不及享受焕然一新的喜悦，就开始出现恶心、胸闷、头痛等不适症。有这样一个真实的故事：某青年为结婚将新居欢天喜地地装修了一个星期之后，却因呼吸系统、神经系统出现病症而住进了医院。豪华装修对人体健康究竟有哪些危害呢？

## 怎样判断

### 高血脂症

最近，经过数年国内调查研究并参考国外资料，我国的研究人员提出了我国统一的高血脂诊断标准：血清总胆固醇(TC) > 6.5mmol/L (250mg%)；甘油三酯(TG) > 1.7mmol/L (150mg%)；低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C) > 4.16mmol/L (160mg%)；高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C) < 0.91mmol/L (35mg%)。即血脂符合以上任何一项者，可诊断为高血脂症。

## 文明佳话

### 众人情暖少年心

日前，在山东省立医院待产期间，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信，付德成、付德成夫妇一封信，一封封的感谢信。

异地风情

登慕田峪长城

一听说到慕田峪长城游览,心儿早已飞到目的地——怀柔县境内的慕田峪长城。跑下车子,导游小姐便带着我们走进了长城那段传奇的历史……

“我登上——城——了!”走在最前面的学员一声高喊把大家的注意力从不同的方向骤然拉了回来。我一口气跑上长城。

谁是盗贼

故事发生在秦朝时的冀州,话说某一个漆黑的夜晚,一位老太太在路上被一个年轻人抢劫过,后大喊:“抓强盗,抓强盗!”

说古道今

故事二则

古时候,有个叫翟永龄的人,从小就不相信迷信。可他的母亲恰恰相反,是个虔诚的佛教徒。

止母念佛



山色空濛雨亦奇 高梓作

每周一谜

千门万户瞳瞳日 打一成语 上期谜底:刘表

谈笑风生

婚恋笑话

“王夫人在结婚之前,人家都称呼她什么?”周夫人,陆夫人,林夫人……朋友:“你很快就会忘了她!”求婚失败者:“不,我不会很快忘了她——我买了很多东西送给她,都是分期付款的!”

域外传真 美国大富豪怎样培养子女

在美国纽约的曼哈顿码头上,人们可以看到一位上身赤裸英俊的年轻人,他一边用毛巾擦去汗水,一边开动吊车把集装箱从货轮上卸下。

乒乓球与球台颜色又复原

本届世乒赛所使用的乒乓球台和乒乓球颜色又回到了人们所熟悉的绿色和白色。回想两年前天津世乒赛时所使用的蓝色球台和黄色乒乓球,人们不禁会问:乒乓球台和乒乓球为什么又改用原来的颜色?

蛇的祖先可能是蜥蜴

科学家最近根据在以色列发现的一块化石推测,蛇的祖先可能是约1亿年前生活在海洋中的一种大型蜥蜴。

初见孤岛

在车上颠簸了一天终于来到了孤岛。踏出车门,我马上感觉到孤岛的名字与它实际的景色真是一点也不符。孤岛真是一个美丽的地方啊!现实和想象真是大不一样。



牛年牛话 于晨作

皇权的膜拜者

1971年8月27日深夜,定陵博物馆值班人员突然接到电话说:“江青同志要去定陵参观,现已动身启程,请做好接待准备。”

化险为夷 惊动了总参谋部和国务院的巴航放油事件是怎样——

1973年9月9日夜,巴基斯坦的一架波音720飞机从首都机场正常起飞,准备返回巴基斯坦的卡拉奇机场。时值第2届亚非乒乓球友好邀请赛刚刚在北京落下帷幕。

皇权的膜拜者

1971年8月27日深夜,定陵博物馆值班人员突然接到电话说:“江青同志要去定陵参观,现已动身启程,请做好接待准备。”

Advertisement for a business project with text: '用0.5~1万元做本钱', '一个正畅销的产品', '国家火炬计划项目'.

Advertisement for a tea collection with text: '博览群书', '皇权的膜拜者'.

