

[illegible]

随着'99东营生态旅游年活动的徐徐展开,黄河口的美景吸引了大批游客,构筑了一幅特有的“生态旅游热”画面。

今年是我国生态环境旅游年,更是我市黄河入海口生态旅游最具特色的一年。'99东营黄河入海口生态旅游活动方案一经推出,就引起了省旅游局的高度重视。生态旅游年活动刚刚进入第一季度,络绎不绝的客人给我市旅游业的景区、景点带来了一份意外的惊喜,仅天鹅湖一个景点,日接待量达200人次,是去年同期的3倍;市国际旅行社、黄河口旅游发展公司,已接待来自郑州、南京、济南、潍坊、淄博、滨州等市地的旅游团近400人,国际旅行社还接待了来自美国、日本的旅游客商2批5人;市旅游服务公司还与江西旅行社洽谈了江西—南京—东营—大连的旅游协议;与北京的有关学校洽谈了来东营旅游的接团事宜。

分析游客客源增长的主要原因有如下几点:

黄河口生态旅游

升温

因势利导,宣传促销。尊重市场,适应市场,是旅游局营销成功的重要因素。自1998年以来,市旅游局对我市旅游市场开发进行了正确定位,确定了以周边客源市场和国内主要旅游城市为主攻目标的促销策略,组织召开了我市首届黄河三角洲旅游展示会;推出了东营二日游线路;开通了东西城到天鹅湖的旅游专线,把我市独特、自然的旅游风光展现在游客面前。

借助外力,扩大影响。今年,市旅游局进一步树立大文化、大旅游的意识,打破传统观念束缚,扩大对旅游资源的审视和开发视野,以市场为导向,敢于借力促销。先后邀请了《人民日报》、《大众日报》、《人文与自然》的记者来我市访问,在国际、国内发表了具有影响的旅游报道,引起了国际国内旅游者的广泛关注。省旅游局也把我市旅游与全省旅游相挂钩,拟在'99世博会和国内旅游交易会上推出“山东省黄金海岸旅游线——东营”。

五光十色

不同年龄的你 需要做什么

20岁 尝试各种颜色彩妆,特别是大胆地使用别人想象不到的眼影;把头发留得特别长,或者特别“酷”;刮干净腋毛和脚上的汗毛;开始注意每时每刻的身体语言,举止行动和容貌同样重要。

30岁 挑一个适合自己的短发型,烫成卷发也许更符合年龄气质;开始用粉底霜;用大红或者颜色鲜艳的口红;开始定期做美容,彻底清理和营养皮肤,也要注意修眉毛、修指甲;注意参加体育运动。

40岁 如果你过了40岁,头发依旧是披肩发,要重新考虑新发型了。如果不剪短要把头发扎起来或者烫成大波浪;开始做使面部皮肤收紧、变亮的面膜;为某些重要场合的活动值得到美发厅特意做一发型;追求那种表面上看不出来,但实际是精心化过的妆。皮肤的保养、滋润比抹上厚厚的粉底重要得多,粉底抹不好会使皱纹更明显;口红切忌太夸张太突出,眼影也需谨慎用色,以免突出皱纹,弄巧成拙;即使腿很好看,也会有肌肉松弛之感,所以还是尽量避免穿短裙和太高的高跟鞋;裤腿、裙腿尽量不要穿在外面,也不要再强调腰带,尝试某些节食食谱,买一盘健身录像带,并开始训练。

50岁 请一位形象设计师,咨询一下你已习以为常的化妆方式是否有的已经过去,不要用太硬的水洗脸,硬水对人的皮肤很不好;注意帽子对整体形象的点缀作用;提包和鞋都要讲求质量和品牌;首饰要戴真的,做工需要精巧。价格低廉花哨的首饰使你看起来像老玩闹。

60岁 在年龄之间找到快乐的砝码,敢于直接面对年龄,追求从容与自在的心境,千万不要自暴自弃。

生活顾问

梅荣)

京剧架起友谊桥

4月10日这一天,利津县老年大学京剧班里掌声阵阵,热闹非凡,利津、垦利两县40多位老年人正在这里举行京剧联谊会。利津老年大学京剧班是老年大学招收的三个专业班之一。近年来,京剧班多次到机关、厂矿、学校送戏,深入乡村演出,赴外地交流技艺,在周边地区小有名气。垦利县老年京剧演唱队也是崭露头角的老年文艺团体,颇具盛名。这两支老年队伍相互倾慕已久,近期经两县老年体协的努力,终于喜聚一堂。联谊会上,老人们竞相登台演唱,《探皇陵》、《铡美案》、《断桥》、《红灯记》等一段段古今曲目引来声声喝彩,两地老人代表合唱的《智斗》更是引人入胜。最后,为尽地主之谊,京剧班学员还演唱了新编唱段《迎回归》,发人深思,催人奋进,将联谊会气氛推向了高潮。老人们在联谊中谈感想、论唱腔,取长补短,交流技艺。更有许多熟识的老者,话别情,论发展,增进了感情,加深了对两县的了解。曲终人散意未尽,他们已经相约来年再共登台切磋。京剧这一国粹,为两地老年人架起了一座友谊之桥。

牟卫田)

近日,全省“光彩之星”评选揭晓,我市广饶县胜利服装有限责任公司经理秦景荣榜上有名。

秦景荣,现年50岁,现任广饶县胜利服装有限责任公司经理。公司以服装厂为龙头,下设骨粉厂、肉类食品加工厂和车辆运输队,拥有固定资产400万元,年产值500万元,创利税近60万元。

秦景荣同志事事处处为“光彩事业”增光添彩。她看到公安干警为社会稳定日夜奔波,历尽艰辛,多次为广饶镇和大营乡派出所的干警送去床单、枕头等日用品,极大地鼓舞了广大干警的士气。广饶镇十村一对五保老人生活拮据,她主动送去衣物。每逢节日,她都带上礼品登门探望,把他们当成了自己的亲人。1997年,一位云南打工妹衣物全部被盗,她得知后慷慨解囊,帮姑娘渡过了难关。1995年底,她去外地出差,在街头遇到了一位在寒风中哭泣的老人,行人告诉她老人被儿子女赶出家门,她当场掏出了身上仅有的20多元钱塞到了老人的手中。回家后,她的心久久难以平静,尊老爱幼是我们中华民族的传统美德,我们做晚辈的应该多为老人奉献爱心。她和丈夫一合计,为广饶镇和大营乡五保老人每人做了一套毛料服装,并在春节前作为节日礼物送到了老人们手中。从1996年至今,秦景荣同志已连续为五保老人做服装150多套,价值近5万元。1998年夏季,我国部分地区遭受特大洪水灾害,秦景荣同志和家人加班加点赶制了价值20多万元的服装捐给了灾区,为灾区人民献上了一片爱心。多年来,秦景荣同志为残疾人、五保老人及社会公益事业捐款捐物折合人民币30多万元,为社会奉献了一片爱心。

秦景荣同志辛勤劳动,无私奉献,得到了党和人民的赞扬,多次被评为“模范个体工商户”,为我市个体私营业者争了光,为“光彩事业”添了彩。

(张少刚)

今夏喝什么? “我的眼里只有你,娃哈哈纯净水”、“椰风,挡不住的诱惑”、“汽车要加油,我要喝红牛”……这些使人熟记于心的广告,预示着今夏的饮料市场的火爆。

据有关资料表明,往年的饮料市场,碳酸饮料的占有率一直保持在70%左右。碳酸饮料不含维生素和矿物质,主要成份为糖、色素、香料及碳酸水等,除热量高外,几乎没有什么营养。当你喝下一瓶碳酸饮料时,便会感到胸膈有些异样,其实这是二氧化碳在体内由液态转变为气态的过程中对胸膈以及其他脏器官产生的压力。在发达国家,碳酸饮料的销售已呈下滑之势。

几年前还被人们认为是“白水”的矿泉水,如今已被越来越多的消费者所接受。一些质量上乘的矿泉水,没有污染,富含人体所需要的微量元素,不仅有益于健康,而且可以达到治疗某些疾病的效

经商勿忘财产保险

前不久,临沂市河东区汤头兔毛市场个体经营户刘士仁用来存放货物的库房,由于电路原因不慎起火,顷刻之间,熊熊烈焰就在整个仓库蔓延开来。不巧,这时仓库里正堆放着刘士仁外出收购回来准备在市场经销的1.5吨兔毛,兔毛一遇明火,迅即呼呼地着了起来。紧接着,又向与仓库毗连的门口和卧室烧去。当刘士仁一家发现火情奋力扑救时,已经晚了。这场不期而遇的“天灾”不仅将库内价值5万元的1.5万吨兔毛烧得精光,就连刘家栖身的住房也被吞噬一空。

无独有偶,近日一个狂风之夜,这个镇的乔庄村村民乔化树一家四口人负债苦心经营二年的养鸡场由于电路原因,突然不幸燃起熊熊大火,致使未入保险的九间房子及3000只蛋鸡一夜之间化为灰烬,造成直接经济损失七万元。

月有阴晴圆缺,人有旦夕祸福。为此,笔者借助上述两个典型事例提醒广大朋友,特别是个体工商户,经商勿忘财产保险。

(薛庆西)

今夏饮料谁主沉浮

啤酒作为一种低醇饮料,除含有维生素B及氨基酸等营养成分外,尚含有一定的糖类及酒精等,多喝会导致身体发胖。

茶水作为一年四季的饮料,含有咖啡碱及多酚类等400多种成份,除具有解渴、利尿、防暑降温功效外,常饮尚能预防冠心病、解除烟酒

的毒副作用。纯天然蔬饮料因其蕴含独特的天然风味,含有大量维生素和纤维素,能增强体质,且热量少,营养成分多,口感好,适应了现代人返璞归真、崇尚自然的心理,因而受到越来越多的消费者的青睐。如番茄汁、杏仁露、柠檬汁、黄瓜汁等,这些被誉为“能喝的水果”和各式各样的果蔬饮料,代表了饮料发展的新趋势。据专家预测,纯果蔬饮料将是今后饮料市场的发展方向,它将成为今夏饮料市场的一匹“黑马”。

(王素华)

广饶县燃油商品质量抽查合格率高于全国平均水平

日前,广饶县技术监督局对行政区域内的加油站销售的汽油、柴油商品质量进行了抽检,共抽检26家加油站的50个汽、柴油样品。经检验合格的汽油样品23个,合格的柴油样品22个,不合格的共5个。此次抽检合格率为92%,高于全国平均水平。

(高士明 韩译祥)

广饶县石村镇有一个农民诗书会,诗书会有惊人之作。1997年7月,该诗书会创作的《迎香港回归诗长卷》在香港引起了轰动。近日,广饶县石村镇寨村农民诗书会又创作完成了巨幅爱国作品——《祖国颂》,这是该会创作的第三件巨幅爱国作品。

石村镇自古民风淳厚,崇尚文化。《广饶县志》载:清初广饶县城北石辛镇(今石村镇)有名秀才邱澄翠,字二斋,著有《平心说》、《四书浅注》、《小子吐真》、《东郭传》等作品流传于世,其轶闻趣事在民间尤广为流传。历史长河孕育了石村文化,文化的乳汁又哺育了石村这一方沃土。经过历史的沉淀,今天石村

镇的文体事业蓬勃发展,农民诗书会更成为我市精神文明建设中的一朵亮丽的奇葩。

寨村农民诗书会是全镇建成最早、规模最大的民间艺术组织,最早的成员是17位有一技之长的老人。主要是节前喜日为群众写对联、自娱自乐。现在已发展成为31人参加、老中青结合的艺术组织。1998年,寨村农民诗书会制作的配有十三幅工笔画、三十六枚篆刻印章的袖珍《孙子兵法书画长卷》,被市历史博物馆收藏保存。

如今,石村镇农户中几乎家家挂字画、养花草,每年寨村、韩瞳、东秦等村的书画展也搞得红红火火。

(李军章 刘伟 褚俊凤)

石村镇有个农民诗书会

农民诗书会

多遗忘 遗忘可以减轻大脑的负担,降低脑细胞的消耗。如果受到外界条件的强烈刺激,大脑每天死亡的神经细胞比正常情况下增加几十倍。这种情况如果持续下去,大脑就难以承受得住。自觉或不自觉地使用遗忘规律,无疑是为大脑的养生服务。

多欢笑 医学专家认为,一次微笑会牵动全身17条肌肉;一次捧腹的哈哈大笑,其健身作用胜过15分钟的体操。笑是最简单、最自然、最有益的全身运动。笑可以使人精神舒畅、身体健康和延缓衰老。欢笑时血液流向神经末梢,增加胃肠消化液分泌,加强消化道的运动。

多体检 定期到医院作健康体检,早期发现隐患,将疾病扼杀于萌芽状态,总比等到酿成病痛明显的大疾再治疗效果。此举更是中老年人科学养生之道。只

厨房巧设计

一个设计很好的厨房,不但减轻劳动强度、节省工作时间和防止发生意外,更可以令操刀掂勺者心情愉快,烹调出更加美味可口的食物来。

构思一个既安全又方便的厨房并不困难:厨房设计最基本概念是“三角形工作空间”。

厨房日常工作离不开“洗、切、炒”三部曲,所以洗菜池、冰箱及灶台都要安放在适当位置,最理想的是呈三角形,相隔的距离最好不要超过1米,目的是节省时间及体力。

在设计厨房布局时,还要考虑厨房中水与火的关系:

▲灶台与洗菜池的距离不易太远或太近,因为若意外烧着东西,可以短距离内有水灭火。

▲冰箱进厨房已是趋势,但位置不宜靠近灶台,因为后者经常产生热量而且又是污染源,影响冰箱内的温度。

▲冰箱不宜太接近洗菜池,避免溅出来的水导致冰箱漏电。

▲切菜板因为经常处于潮湿的状态,故它适宜安放在近窗口处,最好让阳光照射,可减少细菌滋生。

▲灶台千万要避免接近窗口,以防被风吹熄灶火。

▲厨房的家具设计要依从主人身材而定,如地面橱柜适合做刀案用,高度为1米最好;台面宜有0.5米深度,以便放置其它电器;挂墙橱柜底部与地面橱柜要有0.5米以上距离,深度最适宜有30厘米;挂墙橱柜高不宜超过两米,且避免放置重物;挂墙橱柜及双层以上的架子距地面约1.5米左右为好,以便在视线范围内找到物件。

▲地板适用防滑及质料厚的地砖,且接口要小,这样不积积藏污垢,便于打扫卫生。

▲厨房的电器很多,要多预留些插孔,且均需安装漏电保护装置。

▲厨房内灯光要足够,而照出来的灯光必须是白色,否则影响颜色判断,以致食物是否做熟也辨不出来。同时要避免灯光产生阴影,所以射灯不宜使用。

▲抽油烟机的高度以使用者身高为准,因为太高影响抽油烟能力,太矮又妨碍视线,而抽油烟机与灶台的距离不宜超过60厘米。

(巧灵)

主动养生益处多

有早期发现,早期治疗,才可望祛病延年。

多饮水 如果摄水不足,则会口干舌燥、精神不振,肝肾功能降低,毒性物质积累,疾病乘虚而入。多喝些开水、淡茶、果汁等,有利于保健养生。

多步行 步行对人体的心血管系统、神经系统的益处十分明显。人在行走时,肌肉系统犹如一台水泵,把血液送回心脏,促使全身的血液循环,增强心脏的功能。有利于人体的新陈代谢,推迟肌肉、心脏及其它器官功能的衰退和老化,并促进中枢神经系统保持充沛的活力、延缓机体的衰老进程。

多休息 工作之余,应有休息、“喘息”的时间,除了听听音乐、眼目静坐、卧床小睡外,更宜做工间操、打球、散步等积极性的休息,使精神上绷紧的“弦”松弛下来。休息后,人体内积蓄的乳酸、二氧化碳等代谢废物少,很易排净,是防范积劳成疾的上策。

(张雪)

教你一招

喝 蟠 凤 酒 做 健 康 人

东营地区指定总代理: 西五区胜兴超市(各大商场、宾馆有售)

咨询电话

0546——8819223

蟠凤酒自销售油城市场以来,深得人们的认可,为答谢油城各界的厚爱,“五·一”期间优惠销售;欢迎区、县等经销商到指定代理处洽谈业务。



我的小小甥名叫方旭,取东方旭日之意。

再过几天,方旭就满周岁了。他长得非常可爱,十分讨人喜欢。一双乌亮的眼睛,小巧的嘴巴和一个翘翘的小鼻子,打扮起来还真有点“酷”。美中不足的是旭旭的脑袋又大又光,没有几根黑头发,只有一层细细的茸毛。为此,别人总是半是夸奖半是遗憾地说:“这个孩子长得倒蛮漂亮的,只可惜没有头发。”也为此,我们全家人都为他那片不毛之地增添了几分担心。后来,听一位医生说:小孩小时不长头发,长大了会有一头好头发。”医生的话总是让人信服的,全家人欢欣鼓舞,从此就安心地等待奇迹的出现。

高月玲

同大多数男孩子一样,小旭旭非常调皮,这是从他四、五个月以后我们切身体会到的:刚刚会坐就不再躺着、刚刚会站就不再坐着,总是摇摇晃晃地站在沙发上得意非凡地笑着。这不,春节刚过,方旭就开始蹦蹦跳跳走路了。每当把他放进学步车内,便快乐得疯了一般,穿梭奔跑在各个房间里。这样一来,我们全家如临大敌,生怕他摔着、碰着,只好天天跟在他屁股后面追赶。

据说调皮的孩子更聪明,所以旭旭的一举一动、一颦一笑,甚至闯的祸也都成了他聪明的表现了。理所当然,这个后来居上的小东西成了全家的核心、爸爸妈妈的希望、爷爷奶奶的宝贝蛋,姥姥姥爷的心尖尖。有时我会这样想:家里有了他平添了许多烦恼,但如果他没有他会缺少更多的快乐。真心希望天下所有的家庭都充满了快乐。

时,尽管知道其作文不好,但由于忙,很少去关心,偶尔问及,儿子也常以“最近没有写作文”搪塞。现在,儿子的“作文”就在面前,责任、思念、补偿、希望同时涌上心头。改好后再写回信,写好后给妻子“审阅”,并请求她也写一些。妻子被我鼓动,从半页到一页,由一页到二页,笔头也渐渐活络起来。想不到当年我俩青梅竹马,恋爱时从未写过一封信的她,现小文草。我把信复印后,改错别字,理病句,点标题,认真当起语文老师。改好后随信寄回,要求他下次力求改进,有所进步。

也许是小家伙见为难不了我们,也许是觉得写信并不难,也许是理解了父母,第二封信写得好了,而且多得多,绝对不是电话里几分钟讲得完的。我还是复印后一字一句地改,心想当时儿子读高中

信

华明锋

在给孩子写起信来竟然文思泉涌。当然,妻子的信最终还是由我定稿,以免给孩子造成“不良影响”。最近一封信还被退了回来,原因是超重。

前几天,收到儿子随信寄来的一张贺卡,大大地写了四个字“想念您们”。

我俩捧在手里,心里一阵阵热。当儿子毕业回来时,那几十封信恐怕也能算是异地求学的一种收获吧。

女孩难追



追过女孩、当过男友的人大抵都会有这种感觉。你一头扎进事业攻城势如破竹，奖状、证书、头衔铺天盖地而来，在别人羡慕赞赏你时，她却责怪你不会买衣服，不会叠被子、不陪她逛街，连“快三慢四”都不会。

你六艺俱全，舞池中潇洒旋转，你会唱“来生缘”，会跳“今天不回家”，你谈吐幽默，标准白马王子形象，她说你风流、花花公子一个，将来靠不住。

你会写诗，发表了不少散文小说，感情丰

富，多愁善感，会体贴人，他说你书生气十足，靠文字和感情根本赚不了大钱，跟着你只能一辈子寒酸。

你是个大款，腰缠万贯，任她挥霍，她便说你太空虚，头脑简单，穷得只剩下金钱，没有人情味。

你提着瓜子、梅子去看她，她说难道我是可以随便打发的吗？你空手去见她，她会说，刚开始就这么吝啬，还想追女朋友。

她要到你宿舍来，你把宿舍打扮得漂漂亮亮，她说你虚伪，做样子骗人，将来还是本性难移；你下次吸取教训，保持原样，她说你不修边幅，知道我来也不整理一下，居然没有把她放在眼里。你完善无比，时时刻刻让她开心，她内心喜欢，口头还是说你太没个性。

你约她看电影，她要上公园；你提着相机约她上公园，她却说别人已经约了她看电影，故作甜蜜而诡秘，让你明知是诈而不敢言；她还会当着你的面说他是她男友，再又当着她的面说你是她男友，就这样，她把你的胃口高高吊在那棵葡萄树上。

此时，那些所谓情场急先锋便从天而降，整天围着她蹦上蹦下，还会海盟山誓，她芳心之墙便挡不住了，男友族犯傻了，我们该向何处去？

（孙东）

为生命喝彩



我的30岁是在异乡度过的。还以为方帽子与婚纱会如愿地同时出现，结果“它”与“他”却偏偏一齐缺席。

这样的30岁很令人气馁，但日子依然要过下去。

30岁以后才明白，有很多女人是给年龄吓大、吓老的。她们长期被捆绑于传统性别角色的阴影中，并在自我否定、自矮化的思考模式

中辗转挣扎。

女人划地自限，因为年龄。

女人举棋不定，因为年龄。

女人感情打折，因为年龄。

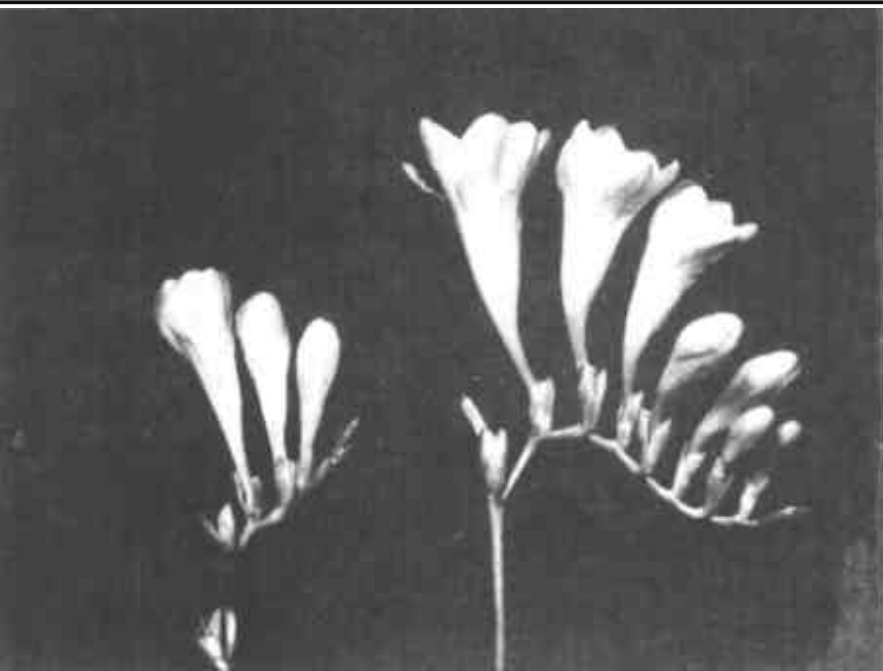
女人隐藏感情，因为年龄。

女人整容自虐，因为年龄。

社会为什么给女性提供那么多削弱她们信心与尊严的信息？

“三十烂茶渣”，是谁给女人的思想放了毒？“三十而立”是不是也有女人的份儿？“男儿当自强”，女人只能“当自怜”？

年龄，对生命而言，到底是一种“折旧”还是应该“增值”？生涯规划的主权，又是握在谁的手上？



娱乐百花园

自尊的音乐大师

贝多芬具有高度的自尊感，他不承认任何基于出身和财富的特权。他公开地、毫不遮掩地表示出他的自尊，甚至能迫使那些惯于把艺术家当做奴仆的贵族尊敬他。

贝多芬甚至在打算对贵族讲几句恭维话时也会自然而然地流露出他对权贵的藐视。当他旅行演出到达柏林时，皇太子路德维希·费尔登纳慕名请他入宫。费尔登纳太子自幼酷

贝多芬与歌德于1812年夏季在捷克泰普里茨相会。在此，两位巨人共同度过了一个月的时光。一天，他们手挽手地散步，归途中远远望见皇室全家在群臣簇拥下迎面走来。歌德不由流露出诚惶诚恐的表情。贝多芬不满地埋怨说：“您大可不必这样做，这没有任何好处。”这时，显贵们已经走近，歌德不顾贝多芬的一再劝阻，用力将手臂挣脱出来，摘下礼帽并退到路旁。贝多芬恼火地冲歌德喊道：“不要把手缩回去！这里应该让路的是他们，而不是我们。”可是，歌德不仅仍拘谨地立在路边，而且面部开始显现出谦卑的微笑……

贝多芬终于意识到，无论他再说什么都是徒劳的。于是，他按了按自己的帽子，紧好外衣的钮扣，背着双手，抬头挺胸地面向皇族、大臣们阔步走去！人群中，皇太子鲁多夫首先向他脱帽，紧接着，皇后与群臣也纷纷向艺术大师致敬，并为他让路。（马强）

名人轶事

幽默几则

我和妈妈两回事

爸爸骂儿子不干家务活，儿子总找理由推托。有一天，爸爸又说：“你看你妈，她干的家务有多少，可她从不推托，从不抱怨！”

儿子回敬道：“你说得对，爸。但我妈和我完全是两回事，她自愿和你结婚，自愿跨进这个家门——她完全是自愿的；我呢，却不是这样！”

洗澡

一位新来的保姆正在为一对双胞胎姐妹小芳和小莉洗澡。洗完澡，这对姐妹对着她笑个不停，保姆很奇怪，便问道：“小鬼，你们笑什么？”

小芳答道：“噢，没什么，只是你给小莉洗了两次澡，而根本没有给我洗。”

孔雀

小玛丽去到乡下祖母那儿，一天，她在花园里玩耍，看见一只孔雀，望了一阵子后，她暗自得意地跑进屋里叫道：“奶奶，快来看呀！您家有一只母鸡正在开花。”（方丽 辑）

字谜

一人卧着一人站，背后藏刀把人瞒，整整呆了一个月，做事最怕人看见。（谜底见下期周末，猜一字）（方丽 辑）

微波炉知识窗三十二

维修保养时应注意什么？

微波炉是一种高技术家电产品，且内有高压电，维修时一定要小心谨慎。

1、微波炉发现异常或故障，应及时通知生产厂家的维修部门或特约维修点来维修，千万不要自己检修或继续使用。

2、在对微波炉的内部进行检查维修前，一定要先切断电源开关，并拔下电源插头。

3、修理时，切勿因电源已切断而麻痹大意，因为微波炉的高压回路中的整流电路的高压电容曾经充了电，里面仍蓄有高压电，触摸它将有被高压电击的危险，要十分注意。

4、维修高压电路部分时，先要利用接地线把高压电容中蓄存的高压放掉，然后才能进行维修。

格兰仕微波炉 中国名牌产品 电话：0531-6021725



超越狭隘

公元1080年，苏东坡因“乌台诗案”受降职处理来到湖北黄冈任团练使。

苏东坡的性格历来豪爽旷达，虽受打击，却能泰然处之。在一个春暖花开之日，苏东坡信步来到黄冈城外的河边，一眼望去，只见桃花含羞吐艳，垂柳娇娆泛绿，春风细雨吹得花俯柳摆。苏东坡触景生情，脱口吟起一句诗：“风吹杨柳千条线，雨打桃花万朵鲜。正在自我欣赏时，耳边忽然传来一个少女的声音：“先生，您说错了。”苏东坡一惊，回头一看，竟是一个正在河边洗衣裳的俊俏村姑。苏东坡问道：

村姑巧改东坡诗

“姑娘是在说我的诗有错？那么请问一下，究竟错在何处？”姑娘微微一笑，用手指那一片红花绿柳：“请问先生，这桃花、垂柳您数清了没有？难道一个不多一个不少？”苏东坡惊讶地说：“原来是这样，那依你的意思，如何改动才好呢？”姑娘也不谦让，立即答道：“应改成：风吹杨柳条条线，雨打桃花朵朵鲜。”苏东坡听完，觉得有理，连连称赞道：“想不到你年纪轻轻，却颇有些学问，更胜老夫一筹，谢谢你的指教啊！”

（王传钧）

孟子是我国古代著名思想家、政治家、教育家。他受业于孔子之孙子思，是继孔子之后的儒学大师，他系统地继承和发展了孔子的思想，使之成为封建社会的统治思想。在用人方面，他对孔子“举贤才”的人才思想作了创造性的发挥，他把其仁学和德政具体化，提出了“仁政”学说，他的“进贤论”就是仁政学说的重要组成部分。孟子说“尊贤”关系到国家的存亡，是“仁政”的重要标志。指出：“不用贤则亡”、“不信仁贤，则国空虚”；尊贤使能，俊杰在位，则天下之士皆悦；“养老尊贤，俊杰在位，则有庆”；“尧舜之仁不偏遇爱人，急贤也”。

运动组织了，市地税局在全系统开展了“春季趣味运动会”。图为趣味运动会上的一个情景。

（李家保）

本版编辑 聂丽芳 刊头摄影 丁川

格言

能使愚蠢的人学会一点东西的，并不是言辞，而是厄运。

——德谟克里特

在命运的颠沛中，最容易看出一个人的气节。

——莎士比亚

卓越的人的一大优点是：在不利和艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

奇迹多是在厄运中出现的。

——培根

逆境不就是性格的试金石吗？

——巴尔扎克（阿仁 辑）



万和家电杯 精品版面大赛 利津县万和贸易有限责任公司协办

漫画新家 吕育明/作 劳动光荣 董志良/作

人才思想

孟子「进贤论」

孟子是战国时期著名的思想家、政治家、教育家。他主张“仁政”，主张“民贵君轻”，主张“性善论”。在人才思想方面，孟子提出了“进贤论”，主张“尊贤使能”，认为人才是国家兴亡的关键。孟子说：“尊贤使能，俊杰在位，则天下之士皆悦，而民皆归之。”

几个中国古都名称的由来

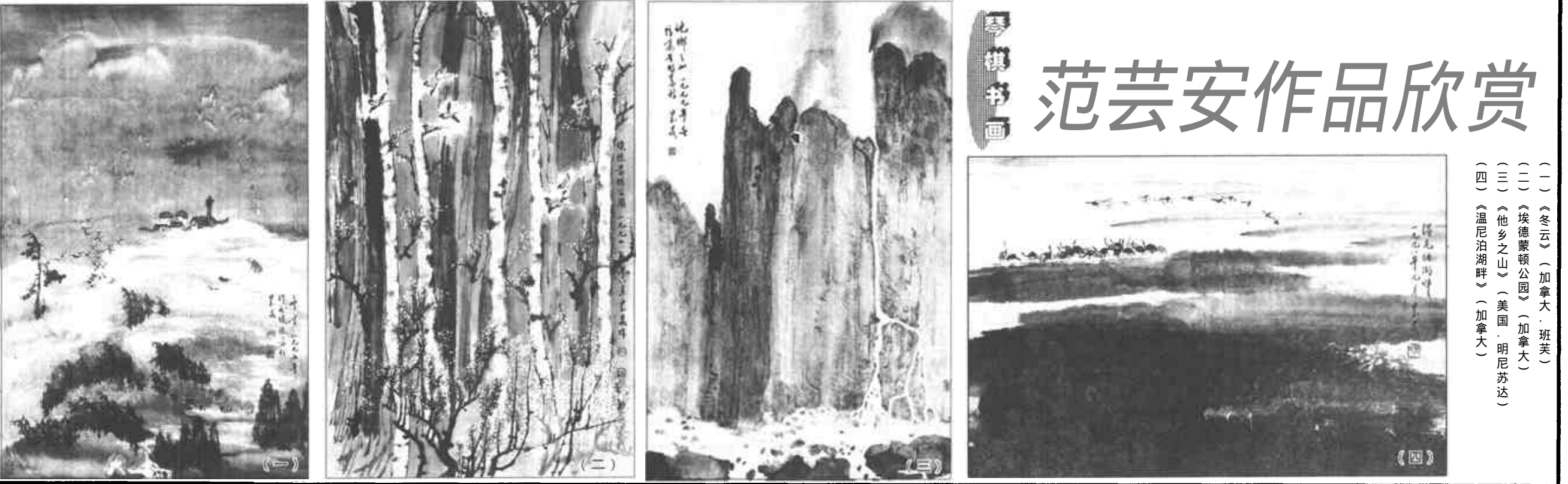
咸阳 咸阳是秦的都城，这里的“咸”是“都、全”的意思，古时候以水的北岸和山的南坡为阳，因为咸阳正处在渭河的北岸，陕北高原的南麓，从两个方面说，都属于“阳地”，所以便称之为咸阳。

洛阳 洛阳曾经是东汉、曹魏、北魏的都城，因其在洛河北岸而得名。洛河是黄河下游南岸的大支流，主要在河南境内。

建康 建康即今江苏南京，东晋和南朝的宋、齐、梁、陈在此建都时采用此名。早年三国的吴国在此建起一座石头城作为都城，称建业。公元316年，西晋灭亡，皇室、贵族东渡。次年，拥立司马睿在此称帝，是为东晋。因避晋愍帝司马邺之讳，改建业为建康。此后，南朝各朝沿用了这一名称。

临安 临安即今浙江杭州，是南宋的都城。1127年5月，北宋被金灭亡，赵构在南京（今河南商丘市南）称帝，建立南宋，后迁都至杭州，为了表示宋朝要北定中原，收复失地，只是临时在此建都，改名临安。

（薄文军）



范芸安作品欣赏

- (一) 《冬云》（加拿大，班美）
- (二) 《埃德蒙顿公园》（加拿大）
- (三) 《他乡之山》（美国，明尼苏达州）
- (四) 《温尼泊湖畔》（加拿大）

半个世纪以前，枕着莱州湾的涛声，处子般沉睡的这片荒滩，任凭海雨天风纵横激荡，潮汐河洪肆意施虐，白花花的盐碱地像贫血儿苍白的肤色，又像憔悴老人的苍苍鬓发。荒凉、贫瘠主宰着这里的每一寸土地。

最早在这里扎根的便是红柳。

荒滩野坡、沟壑土坎，到处可见红柳婆娑蓬勃的身姿。它没有乔木那样修挺挺拔的树冠、婆娑柔曼的枝条，没有艳丽芬芳的花朵，也结不出甜美诱人的果实。它只是一丛一簇的灌木，枝干虬屈、干硬枯瘦，像贫苦的农家孩子，无拘无束地生长着。那样的平凡，不引人注意。但是，它又是那样的富有生命力。它，不寒不败，春来发芽，夏到开花，即使在严冬里也裸露着铮铮铁骨一样的枝条迎接北风。它耐碱抗旱，风刮不倒、雪冻不死、火烧不尽，不用浇水，也不必施肥，一坏碱土、几滴咸水，随便什么地方，只要扎下根就能成活。盐碱的魔掌摧残折磨着这里的生灵，赶跑了多少想来安家的植物，却没能让红柳退缩半步。潮水退到哪里，它们就生长到哪里，哪里有盐碱荒滩，哪里就有红柳。它们像开路先锋，是沃土的开拓者。它们以坚韧不拔的身躯，不屈不挠的品格，与盐碱风沙抗争，它们一丛丛、一簇簇，手挽手、肩并肩，盘根错节，枝脉相连，根须四处蔓延，一点点吸收着盐碱，一点点改良着土壤。固堤护路，遮挡风沙。它虽然低矮柔弱，却坚韧无比，屡遭摧残却毫不怯懦，凌风苦雨、火焚霜欺，铸就它们钢筋铁骨般的身躯。

春天它为大地添一抹新绿；夏天它为防涝坝织一道绿障；秋天它为勤劳的人们提供编筐、编筐的材料；冬天它为火红的炉膛添柴加薪。它们默默无闻地散布在我们的周围，与我们朝夕相处、

相濡以沫，它们是那样的慷慨无私，把自己的一枝一叶都毫不保留地奉献给了人们。

这就是平凡的红柳，这就是红柳精神！

说起红柳，不能不由人想起咱们的农垦先辈，咱们可亲可爱的农垦人。

回眸近五十年的农垦创业史，其中正贯穿着这样一种精神，一种荆条一样百折不回的精髓！

从第一批拓荒者在这里踏出第一行脚印，从他们开垦创业第一锄，从推土机堆起第一座防潮坝，从改良出的土地里第一粒种子的萌芽，创业者的信心和誓言便写在了这方广袤的土地上。

老一代农垦人，以革命者的勇气和胆识，在红柳林里扎下了根，开始了一场与大自然艰苦卓绝的抗争。

从此，他们以勤劳和智慧的双手，揭开了广北历史崭新的一页。筑起防潮坝，建设扬水站，修筑灌溉渠，挖掘排水沟，灌溉洗碱、蓄淡水碱，可以说农垦的创业史就是一部与盐碱、洪涝干旱的抗争史。

血浓于水，土壤里的盐碱浓度总是大不过人的热血的浓度，黄河水给了农垦人健壮的身躯，渤海湾的风和烈日染黑了他们的脊梁。夏天一身汗、冬天一身雪、风天一身土、雨天一身泥。一代又一代可敬的农垦人，像一株株扎根荒原的红柳默默耕耘，任劳任怨。五年、十年、五十年，弹指一挥间，农场人用汗水混着血水、泪水浇灌的这片土地，如今已是水草丰美、土地膏腴。万顷良田成为绿树、青草和庄稼的产床。

展现在我们眼前这万顷良田，就像一座永恒的绿色丰碑，镌刻在上面的正是凝聚了几代广北人执著、刚毅、不怕累、不怕苦、不畏难的硬骨头精神，正是我们广北农场最可宝贵的企业精神。

。张 建 文

荒原红柳

春天到了，春天是花的世界，绿的海洋。春风轻拂，暖阳和煦，柳芽上梢，杨花吐絮，梨花如雪，桃花艳丽，麦苗返青，杂草齐萌，田野披绿，万物复苏。大地一片生机。

春天到了，春天是儿童的乐园。儿时春天的记忆莫过于放风筝，那时的风筝都是自己制作。几根竹条，一张毛头纸，将高粱秆截成数节，粘上彩纸，用一根麻线串起来就成了风筝的穗子。然后央父亲做一个桃子，向母亲讨几根麻线，就欢天喜地地到村口放了起来。每个春天的傍晚都能看到十几个，几十个风筝在天空翱翔。

春天到了，春天是历代名人所欣赏的：卧听百鸟语帘栊，已是新春不是冬；莫言春色无人赏，野菜花开蝶也来；竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知；枝上柳棉吹又少，天涯何处无芳草；春阴垂野草青青，时有幽花一树明；春风又绿江南岸；红杏枝头春意闹等古代名句，

春 天

。朱邦忠

无论当时作者处于何种心情，都是尽情地描写了春天的美景。

春天到了，春天是希望的象征。

春天充满了温馨，让寒冷的冬日不经意间流逝；春天充满了柔情，让一缕缕春风轻拂着人们的笑脸；春天充满了豁达，让温暖的阳光毫不吝啬地洒向人间；春天充满了诱惑，让我们自由地驰骋在遐想的空间；春天充满了激情，让我们无所顾忌地去探索；春天充满了魅力，让我们孜孜不倦地去追求；春天充满了诗意，它描绘出了我们美好的未来。“一年之计在于春”，春天就像播下的种子，充满了丰收的希望。

我们赞美春天，因为春天播下了心愿，播下了追求，播下了向往，播下了希望。

发生在昨天的那些彩色记忆里，最让我难忘的是母爱。

在我16岁那年，要到油田求学。在临走前的那几个晚上，工作一天的母亲在淡黄的灯光下，细心地为我准备行装。她两眼红肿，默然不语，把心里的千言万语，聚在厚厚的被褥里，缝在暖暖的棉衣里，把大包小包，扎得稳稳实实。

二十年后，我为女儿准备远行的行装时，尝到了离别的痛楚，掂到了“儿行千里母担忧”的分量。

母亲42岁那年，父亲得了脑溢血，瘫痪在床，为了不影响我们姐弟们的工作，她把照顾父亲的重担挑了起来。记得有一次回家探望，母亲上山锻炼身体刚回来，满脸汗水，笑着说：“我必须练得长寿，比你爸活得更长久！”母亲陪伴着父亲，使他幸福地走完了人生最后一段路。

母亲的深恩难报，我这做女儿的除了关心和慰藉还能给她老人家什么呢？

深恩难报

。孙连喜



中国人寿保险股份有限公司东营分公司

非常男女交友信箱 9800299199
单身贵族交友信箱 9800299188
在校一族交友信箱 9800299177
歌迷沙龙交友信箱 9800299166
电玩一族交友信箱 9800299155
(1键留言 2键听留言)

新婚篇: 9800286001
夫妻篇: 9800286002
男人篇: 9800286003
女人篇: 9800286004
老人篇: 9800286005

夫妻悄悄话
1. 夫妻悄悄话 9800286780
2. 夫妻悄悄话 9800286781

春天的生灵

。胡义军

嫩绿的新柳条
在微风中诉说她的温柔
序幕
洁白的小羊羔
在田野中奔跑
在暖风伴奏下
跳着各自的舞蹈
各色的小鸟
在暖风伴奏下
跳着各自的舞蹈
地下的青蛙
悄悄露出头
为清脆的大合唱拉开了
序幕
刚刚学步的孩童
在那里想
怎么突然间
身上就没了棉袄

本版编辑 王 劲 君

中医治疗肌无力、肌萎缩

“邯郸市同济医院”是由前卫生部长桓月梨亲笔题写的。是王养富、马强、李宏等教授组织的一支强有力的攻关阵容。主攻重症肌无力、肌肉萎缩、肌营养不良、侧索硬化症、运动神经元病、硬皮病、癫痫等。采用中药灌肠疗法、益气生血、扶元生肌、壮肾生髓、开通运动神经、调节末梢神经、修复环死的微循环、并配合“肌萎缩”治疗上述诸症，起到了意想不到的疗效，开创了内病外治的新突破。

灌肠吸收法，以冬虫草、穿山甲、首乌、地龙、胎盘、山萸等药的热药参与血微循环，使五脏六腑与末梢神经强力渗透。该药能提高细胞免疫功能，尽快升高白细胞、血小板和人体中所需的各种微量元素。

节修复环死的微循环，突破了西方医学对末梢神经不可修复的定论。由于采取独特的治疗方法，本院专家多次应邀赴美国、日本、东南亚讲学，多次被《世界日报》、《亚洲日报》、《人民日报》整版报道，他们被称为“攻克世界顽症的人”。

本院对远地区、行动不便的患者采用邮寄药物的办法，但需要将病情与我们说清楚，我院可采用相应的方法予以治疗。

本院地址：河北省邯郸市浴新北大街218号，由火车站乘6路公共汽车到同济医院下车即到。 联系电话：0310-7023806
联系人：李宏辉
冀中医广证字（99）第0060号

光大传统医药 攻克牛皮癣顽症

——记著名牛皮癣治疗专家于建平和他的潍坊市坊子区皮肤病医院



于建平院长在坐诊

著名牛皮癣专家于建平经过十几年不懈的努力，终于研制成功的由80余味中药组成的“银康丸”，对治疗牛皮癣有独特疗效，被权威人士称为“在治疗牛皮癣方面有突破性进展……”。犹如以石击水，很快全国近百家新闻单位纷纷报道了这一消息，人们开始关注起于建平和他的坊子区皮肤病医院。

“银康丸”的诞生是一个令人振奋的消息，它饱含着中国年轻医药专家于建平十多年的心血和汗水。他是怎样攻克这一难关的？为识“庐山真面目”记者来到了潍坊市坊子区皮肤病医院。

走进医院，记者发现，在一幢漂亮楼房里显得格外热闹，坐着站着的患者就有五六十人，有老年人、年轻人、本地的、外地的，操着不同的口音，还有两位黄头发、蓝眼睛的外国人。咨询电话接不断（0536—7653589），桌子上摆放着一大摞当天的患者来信和购药单。满墙上都是康复的牛皮癣患者赠送的锦旗和镜匾……

病人的康复是最好的回答。自从人类发现一例牛皮癣患者到今天的数百年中，人们战胜牛皮癣的渴望在耗费了大量金钱和忍受无尽的痛苦之后，均化作了失望的泡影。牛皮癣几乎成了“第二癌症”的同义词，这是残酷的现实。然而，当人类即将迈向21世纪的今天，牛皮癣已不再可怕。于建平和他的“银康丸”为牛皮癣患者再创回春奇迹。

于建平出身中医世家。子承父业，他从孩提时代就深深地爱上了中医事业。十几岁时，他就学着熬膏药、抓草药。然而，真正使他走上“名医”之路，还是在他以全市第一名的成绩考入山东中医药大学，毕业后又去北京在名师门下进修了四年，并选择了牛皮癣为自己的主攻课题。几年间，他阅读了《神农本草经》、《本草纲目》、《易经》、《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》等巨著，写下了十几万字的读书笔记。十几年来，他的足迹踏遍了长城内外大江南北，走访名医，收集民间验方，取众家之长，汲祖传药方之精华，不断实践，不断探索，真正领悟中医之真谛。为使研制的药品有效而合理，他对六百多种中草药的功能疗效进行了大量的药理、毒理试验。在经历了数百次试验后，终于研制成功了由80余味中草药组成的治疗牛皮癣疗效独特、不易复发的“银康丸”，在我国中草药治疗牛皮癣领域写下了浓重的一笔。据医学专家们评定：在传统的病证疗法中，多以局部为主，只注重表面症状，而忽视了协调脏腑及各系统的功能，结果是治标不治本，往往暂时缓解表面症状，不久又会再度复发。而于建平医师研制的“银康丸”正是打破了“头痛医头，脚痛医脚”的传统疗法。他是根据“牛皮癣”的发病原因和病理机制，采用黄芪、羚羊、党参、阿胶、虎杖、双花、公英等80余味中药，运用“扶正祛邪”疗法研制了治疗顽固性牛皮癣的“银康丸”，不单纯是清热凉血，祛风润燥，消斑化瘀，去屑生泽，重在调整人体整体功能，调补全身脏腑气血，补中固表，增强人体免疫系统功能；同时，在治疗中，特别注重阴阳五行之平衡，最大限度地发挥药物的相互作用。于建平从采集、炮制到配伍都有极其严格的工序，参照中国及欧美主要国家的药政、药典有关规定，建立了一整套质量检测标准，层层严格把关，充分体现了世界卫生组织要求的“安全有效稳定均一”的八字原则，从而取得了显著的疗效。

全国著名牛皮癣治疗专家，潍坊市坊子区皮肤病医院院长于建平，经过十几年的潜心研究和临床实践，在祖国传统医学的基础上，结合西方医学成就及现代科学技术，研制成功治疗牛皮癣病的特效中成药系列药物——“银康丸”。同时根据中外医学的临床经验及自己的大量临床实践，独立创出了一套中西医结合，药物手术并用，分病因病理，分类型进行针对性治疗的科学治疗程序——“于氏牛皮癣病新疗法”。从而使牛皮癣病的治愈率显著提高。近年来，于建平运用自己的独特的疗法，使来自国内外的十多万患者治愈康复。

发明中心的学术研讨。他所作的“扶正祛邪法根治牛皮癣”的学术报告，引起了国内外医学专家的普遍关注，并获得优秀论文奖。他撰写的十几篇医学论文，先后在全国及世界重点医学刊物上发表。一位美国著名医学博士蔡名拜访了于建平后，不禁发出预言“世界银屑病患者的希望之光，将寄托在中国年轻的医学学者身上。中国的民间医术确实是一个了不起的宝库”，并表示同于建平合作，高薪请他赴美国工作。地位和金钱都没有动摇于建平的爱国之心，他的根早已深深地扎在了生他养他的故土。随着新闻媒介的传播，于建平的“银康丸”引起了一些外国的关注，纷纷慕名而来，欲出巨资购买其药方。面对诱人的金钱，于建平淡淡地一笑：“这处方不是我个人的，而是中华民族传统医药宝库中的一部分，它属于整个中华民族，我无权出卖。”这正是中华之子于建平的赤心所在！

于建平认为：“患者的肯定是我最大的荣耀，病人的康复是我最高的追求；治病救人，造福人类是我永恒的信念”。这是发自一位中国年轻的医学专家的心声！

几年来，于建平及他的潍坊市坊子区皮肤病医院以治病救人为宗旨，从提高服务质量和水平入手，不断加大医德医风的建设力度，建立了病人档案和出院病人随访制度，让出院病人及时反馈情况，以便改进工作，并发放征询意见卡，受到了社会各界的好评。谈及今后的打算，于建平谦虚地说：“学海无涯，我将以更加饱满的热情投入到所挚爱的医学事业中。他准备建造一处生产特效系列“银康丸”的药品厂，尽快使更多的牛皮癣患者解除痛苦。同时针对许多外地患者就医难的问题，于建平还设立了咨询处，就近医疗，大大方便了患者。



坊子区皮肤病医院门诊楼

于建平认为：“患者的肯定是我最大的荣耀，病人的康复是我最高的追求；治病救人，造福人类是我永恒的信念”。这是发自一位中国年轻的医学专家的心声！

几年来，于建平及他的潍坊市坊子区皮肤病医院以治病救人为宗旨，从提高服务质量和水平入手，不断加大医德医风的建设力度，建立了病人档案和出院病人随访制度，让出院病人及时反馈情况，以便改进工作，并发放征询意见卡，受到了社会各界的好评。谈及今后的打算，于建平谦虚地说：“学海无涯，我将以更加饱满的热情投入到所挚爱的医学事业中。他准备建造一处生产特效系列“银康丸”的药品厂，尽快使更多的牛皮癣患者解除痛苦。同时针对许多外地患者就医难的问题，于建平还设立了咨询处，就近医疗，大大方便了患者。

爱美之心人皆有之。人生在世，起码要有健康完美的体肤。而那些不幸的牛皮癣患者们，您们不要悲观失望，有病一定要找专业医生诊治，千万不要乱投医，延误治疗，加重病情。只要您走进于建平的坊子区皮肤病医院定会还您美丽与健康！

山东省潍坊市坊子区皮肤病医院
地址：潍坊市坊子区六马路27号
电话：(0536)7653589
邮编：261200 鲁中医广证字(97)第029号
来人来电来函即索：1. 详细处方，临床资料备索。2. 全国范围内办理邮购业务。3. 来人即可诊治，挂号费从免

患者调查表(可复制放大寄往该院)

患者姓名		性别	
身份证号		年龄	
病史:			
通讯地址			
电 话		邮编	