

# 热烈欢迎我驻南工作人员

## 江泽民发表重要讲话 李鹏主持 朱镕基胡锦涛尉健行李岚清出席

新华社北京5月13日电 中共中央、国务院今天下午在人民大会堂隆重召开大会，热烈欢迎我国驻南斯拉夫联盟共和国工作人员，对我国驻南斯拉夫大使馆工作人员和驻南新闻工作者进行表彰。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席江泽民在会上发表重要讲话。他指出，人类正处在维护世界和平、促进共同发展的关键时刻。世界潮流，浩浩荡荡，顺之则昌，逆之则亡。一切爱好和平、维护正义的国家和人民，应该团结起来，为反对霸权主义和强权政治，推动建立公正合理的国际新秩序而共同奋斗。江泽民强调，中国人民将始终不渝地坚持邓小平理论和党的基本路线，按照党的十五大提出的跨世纪发展的战略目标，把建设有中国特色社会主义的伟大事业全面推向二十一世纪。

中共中央政治局常委、全国人大常委会委员长李鹏，中共中央政治局常委、国务院总理朱镕基，中共中央政治局常委、国家副主席胡锦涛，中共中央政治局常委、书记处书记尉健行，中共中央政治局常委、国务院副总理李岚清出席大会。大会由李鹏主持。

下午3时45分，大会在雄壮的国歌声中开始。中共中央政治局常委、国务院总理朱镕基代表党中央、国务院宣读《中共中央、国务院关于对我国驻南斯拉夫联盟共和国大使馆工作人员和驻南新闻工作者给予表彰的决定》。《决定》说，在以美国为首的北约对南联盟轰炸的50多个日日夜夜里，我驻南大使馆全体工作人员在使馆的坚强领导下，忠实执行中央的外交方针和政策，不顾个人安危，坚守岗位，认真履行工作职责，积极开展工作，不辱使命，不负重托，圆满地完成了任务。我驻南新闻工作者，不怕困难，不怕牺牲，及时、客观、公正地报道了科索沃危机的最新动态和事实真相。邵云环、许杏虎、朱颖同志在以美国为首的北约对我国驻南大使馆的轰炸中不幸以身殉职，20多位同志受伤，许多同志受伤后仍坚持工作。他们以自己的实际行动，展现了新时期外交、新闻工作者良好的精神风貌。党中央、国务院决定，对我驻南斯拉夫联盟共和国大使馆工作人员和驻南新闻工作者给予表彰。

《决定》号召全国人民学习他们热爱祖国、尽职尽责、英勇无畏、无私奉献的优秀品质和高尚情操，更加紧密地团结在以江泽民同志为核心的党中央周围，高举邓小平理论伟大旗帜，立足本职，努力工作，艰苦奋斗，不断进取，维护国家社会稳定的大局，搞好改革开放和现代化建设，为把建设有中国特色社会主义伟大事业全面推向二十一世纪而努力奋斗。

宣读党中央、国务院的《决定》后，朱镕基郑重宣布：根据《革命烈士褒扬条例》的规定，国务院有关部门已批准新华社记者邵云环、光明日报记者许杏虎、朱颖同志为革命烈士。全场响起了长时间的热烈掌声。

中国驻南斯拉夫大使馆代表在会上发言，介绍了在以美国为首

的北约空袭南斯拉夫联盟共和国期间我驻南使馆工作人员和新闻工作者的工作情况和感人事迹。

他在发言中表示：历史的经验和战争的洗礼使我们更加深刻地体会到祖国的利益高于一切，人民的利益高于一切。一个国家只有强大起来，才能免遭欺凌；一个国家只有加强综合国力，才能更加有效地保卫和平。我们要化悲痛为力量，倍加珍惜祖国稳定与发展的大好局面，紧密团结在以江泽民同志为核心的党中央周围，高举邓小平理论伟大旗帜，振奋精神，刻苦学习，立足本职，努力工作，为开创世纪之交的外交工作新局面，为振兴中华而再立新功。

随后，江泽民发表了重要讲话。他首先代表党中央、国务院和全国各族人民，向为和平、为正义、为祖国捐躯的邵云环、许杏虎、朱颖三位革命烈士，表示沉痛的哀悼！向光荣负伤的同志表示亲切的问候！向仍然在战火中履行神圣使命的驻南使馆工作人员和坚守岗位的新闻工作者，表示崇高的敬意！

江泽民说，以美国为首的北约悍然对我驻南使馆进行导弹袭击的暴行发生后，我国政府当即发表了严正声明，提出了最强烈的抗议。以美国为首的北约必须对这一事件承担全部责任，必须对中国政府提出的要求作出全面交代。否则，中国人民决不答应！中国政府正密切关注事态的发展，并继续保留采取进一步措施的权利。

江泽民说，几天来，全国各族人民和海外广大同胞对以美国为首的北约暴行义愤填膺，用各种形式表达了强烈的抗议和严厉的谴责。这些正义活动，充分显示了中华民族的伟大爱国主义精神和巨大凝聚力，充分体现了中国人民维护世界和平、反对霸权主义的坚强意志。伟大的中华人民共和国是不可欺的！

江泽民说，世界上许多国家的政府、政党、社会团体和一切爱好和平的人民，也纷纷对北约的暴行进行谴责，声援中国人民的正义斗争。我代表中国政府向他们表示诚挚的谢意！

江泽民指出，中国政府坚决反对以美国为首的北约绕开联合国安理会，对南联盟发动军事攻击。这场战争给南联盟人民造成了巨大的灾难，严重威胁到欧洲稳定和世界和平。这场战争必须结束了。在北约继续狂轰滥炸的情况下，不可能在联合国讨论任何政治解决方案。这是我国政府和人民的原则立场。

江泽民说，冷战结束后，世界向多极化的方向发展，但天下仍很不太平。美国倚仗其经济、科技和军事实力，继续推行霸权主义和强权政治，肆意干涉别国内政。它的所作所为已引起了越来越多的国家和人民的警觉。

江泽民说，我们要继续坚定不移地坚持以经济建设为中心。全党和全国各族人民，要把对北约野蛮行径的巨大义愤和伟大爱国热情化作强大的动力，同心同德，艰苦奋斗，不断增强我国的经济实力、国防实力和民族凝聚力。这是社会主义中国永远立于

不败之地的根本保证。

江泽民说，我们要继续坚定不移地推进改革开放。这是强国之路。我们要坚持独立自主、自力更生，又要进一步扩大开放，继续在平等互利的基础上开展对外经济技术交流与合作，把发扬中华民族的优良传统同积极学习世界上一切优秀文明成果结合起来，不断推进我国的现代化建设。

江泽民说，我们要继续坚定不移地保持社会稳定。这是我们完成各项改革和建设任务的基本保证。对于国内外敌对势力伺机搞乱中国，破坏我们社会主义现代化的图谋，必须时刻保持警惕。全党同志和全国各族人民，都要努力维护安定团结的社会政治局面。

江泽民说，我们要继续坚定不移地贯彻执行独立自主的和平外交政策。在和平共处五项原则的基础上继续发展同世界各国的友好合作。对于一切国际事务，坚持从中国人民和世界人民的根本利益出发，根据事情本身的是非曲直来决定自己的立场和政策。坚决维护国家的主权和领土完整，坚决主持正义，伸张正义，不信邪，不怕压，为促进人类和平与发展的崇高事业而努力。

江泽民最后强调，中国人民是具有光荣的爱国主义传统、热爱和平的伟大人民。在中国共产党的领导下，全国各族人民坚强团结，不懈奋斗，建设富强民主文明的社会主义现代化国家的伟大目标，就一定能够达到！

大会结束时，李鹏说，刚才江泽民同志作了重要讲话，表明了我国的严正立场，代表了全国各族人民的心声，并且深刻地分析当前国际国内形势，提出了我们的各项任务。全国各族人民都要认真学习贯彻江泽民同志这一重要讲话，把我们对美国霸权主义的愤慨和对死难烈士的深切悼念转化为捍卫国家、振兴中华的伟大力量。我们要努力做好各项工作，为把建设有中国特色社会主义伟大事业全面推向二十一世纪而努力奋斗。

出席大会的还有丁关根、田纪云、吴邦国、迟浩田、张万年、罗干、贾庆林、温家宝、曾庆红、吴仪、王光英、程思远、布赫、彭瀛云、何鲁丽、曹志、丁石孙、成思危、许嘉璐、蒋正华、司马义·艾买提、王忠禹、肖扬、韩杼滨、王兆国、阿沛·阿旺晋美、钱伟长、卢嘉锡、任建新、宋健、李贵鲜、陈俊生、张思卿、钱正英、朱光亚、万国权、胡启立、赵南起、白立忱、经叔平、罗豪才、张克辉和中央军委委员傅全有、于永波、王克、王瑞林、曹刚川。

在京中央党政军机关和人民团体主要负责人；各民主党派中央、全国工商联和北京市的主要负责人，驻南工作人员、死难烈士和受伤人员亲属代表，中国政府赴南专门小组、专机组、医疗组全体成员，驻南回国人员所在单位代表以及首都部分高校学生代表参加了大会。

# 东营日报

1999年5月  
15  
星期六  
农历己卯年四月初一  
小满农历四月初七

国内统一刊号

CN37—0054

代号23—172

欢迎提供  
各类新闻线索  
新闻稿件  
电话：(0546)  
8331392

DONGYING RIBAO

第1796期

# 周末版

# 江泽民等亲切看望我驻南使馆回国伤员

新华社北京5月13日电 党和国家领导人江泽民、李鹏、朱镕基、胡锦涛、尉健行、李岚清今天下午来到医院，亲切看望在以美国为首的北约对我驻南使馆袭击中身受重伤的六名大使馆工作人员，向他们表示亲切慰问，希望他们安心养病，祝他们早日康复。

在我驻南使馆被袭击事件中，邵云环、许杏虎、朱颖三位同志光荣牺牲，20多位使馆工作人员不同程度受伤。昨天，我受伤人员随我国政府专机回国，其中六位重伤员被重点安排治疗。他们是：大使馆武官任宝凯，参赞刘鑫淼，一秘曹荣飞、刘锦荣，三秘郑海峰，职员杨永丰。

医院11楼的重症监护室整洁而宁静。六位伤员静卧病床，情绪稳定。他们床前摆放着鲜花，表达着人们真诚的祝福。各种医疗仪器24小时不间断监视、检测各种数据。

“回家了，请安心养病。祖国人民都在关心着你们。”下午3时整，一进门任宝凯的病房，江泽民总书记便拉着他的手，亲切地问候着。随后，李鹏、朱镕基、胡锦涛、尉健行、李岚清也一一与他握手，向他表示慰问。任宝凯连连道谢，感谢党和政府的关心，感谢全国人民的关怀。医院负责同志介绍说，任宝凯同志是脑挫裂伤，当时处于昏迷状态，目前病情基本稳定，神志清醒，正在观察治疗中。看着任宝凯坚毅的神情，江泽民等感到非常高兴，一再叮嘱他安心养病。

在曹荣飞的病房里，双眼蒙着纱布的曹荣飞听说中央领导同志来看望自己，十分激动，紧紧握着江总书记等领导同志的手。江泽民关切地说：“你是眼睛受伤，治好眼睛最重要的是要心静，你现在唯一的任务就是安心下来养病。医院请来了全国最好的专家，将给你和其他受伤的同志会诊。医院的同志告诉我，你的眼睛恢复视力是有希望的。请你放心，他们会全力以赴进行治疗。”一席温暖的话，说得曹荣飞感动不已、连连点头。

随后，在脑部受伤的郑海峰、踝骨受伤的刘鑫淼、骨盆受伤的杨永丰、右臂受伤的刘锦荣面前，江泽民等一一与他们握手，向他们致以诚挚的问候。当得知刘鑫淼、刘锦荣上午刚刚做完手术，手术进行顺利时，江泽民等中央领导都感到欣慰。

“回家了，安心养病，全国人民都在关心着你们！”一声声亲切的问候，一句句温暖的话语，令伤员们十分感动。他们拉着江泽民等中央领导同志的手，表达着对党和政府、对祖国和人民的深深感激之情。刘锦荣激动地说：“我们虽然受了伤，但我们为有一个强大的祖国而自豪。”江泽民称赞说：“说得好，伟大的中国人民是不可欺的、是不可战胜的。”

离开医院前，江泽民等再次叮嘱卫生部和医院的负责人，一定要全力以赴，治好这些同志的伤。

昨天晚上，江泽民总书记专门给医院负责同志打电话，询问了伤员病情及诊治情况，并向医院的全体医护人员及职工表示慰问。同时对医院赴南医疗队的全体队员提出表扬，对伤员回国后立即投入救治的医护人员的工作表示肯定，希望医院把进一步救治伤员的工作做好。江泽民对医院负责人说，一定要尽最大可能把六位伤员的伤治好，这是党和政府交给你们的光荣任务。需要什么专家、药品、设备，党和政府将全力支持。

据了解，医院已组成专门力量，并邀请国内专家对伤员们进行重点治疗和护理。

# 江泽民等党和国家领导人亲切会见烈士、负伤人员亲属和使馆回国人员

新华社北京5月13日电 党和国家领导人江泽民、李鹏、朱镕基、胡锦涛、尉健行、李岚清，今天下午在人民大会堂亲切会见了在以美国为首的北约袭击我国驻南联盟使馆中英勇牺牲的烈士和负伤人员的亲属，以及使馆部分回国工作人员。

会见分别在人民大会堂东大厅和河北厅进行。下午3时30分，江泽民等党和国家领导人首先来到牺牲烈士和负伤人员亲属中间，与大家一一握手，表示问候。江泽民对烈士亲属说，我们向烈士们表示沉痛哀悼，向你们表示衷心感谢。接着，他又告诉

负伤人员亲属，他和几位常委同志刚去医院看望了伤员，伤员已得到很好的治疗。他说，现在回家了，一切都好办了。全国人民都关心着他们，你们放心吧。

在会见使馆部分回国人员时，江泽民等领导同志紧紧握住他们的手，亲切地说，你们受苦了，谢谢你们。使馆部分回国人员激动地表示，感谢党中央、国务院的关心，感谢全国人民的关心。会见后，江泽民等党和国家领导人分别与烈士、负伤人员的亲属和使馆部分回国人员合影。

## 中共中央国务院

# 关于对我国驻南斯拉夫联盟共和国大使馆工作人员和驻南新闻工作者给予表彰的决定

新华社北京5月13日电 中共中央国务院关于对我国驻南斯拉夫联盟共和国大使馆工作人员和驻南新闻工作者给予表彰的决定

3月24日以来，以美国为首的北约对南斯拉夫联盟共和国进行狂轰滥炸，造成无辜平民大量伤亡，财产严重损失。5月8日，又悍然使用导弹袭击了我驻南斯拉夫联盟共和国大使馆，造成我人员伤亡，馆舍严重毁坏。中国政府发表了严正声明，我国各族各界群众纷纷举行抗议活动，声讨以美国为首的北约的暴行。

在以美国为首的北约对南联盟轰炸的50多个日日夜夜里，我驻南大使馆全体工作人员在使馆的坚强领导下，忠实执行中央的外交方针和政策，不顾个人安危，坚守岗位，认真履行工作职责，积极开展工作，不辱使命，不负重托，圆满地完成了任务。我驻南新闻工作者，不怕困难，不怕牺牲，及时、客观、公正地报道了科索沃危机的最新动态和事实真相。邵云环、许杏虎、朱颖同

志在以美国为首的北约对我国驻南大使馆的轰炸中不幸以身殉职，二十多位同志受伤，许多同志受伤后仍坚持工作。他们以自己的实际行动，展现了新时期外交、新闻工作者良好的精神风貌。党中央、国务院决定，对我驻南斯拉夫联盟共和国大使馆工作人员和驻南新闻工作者给予表彰。

党中央、国务院号召全国人民学习他们热爱祖国、尽职尽责、英勇无畏、无私奉献的优秀品质和高尚情操，更加紧密地团结在以江泽民同志为核心的党中央周围，高举邓小平理论伟大旗帜，立足本职，努力工作，艰苦奋斗，不断进取，维护国家社会稳定的大局，搞好改革开放和现代化建设，为把建设有中国特色社会主义伟大事业全面推向二十一世纪而努力奋斗。

中共中央  
国务院

1999年5月13日

### 东营市环境质量公报

(1999)第05期 东营市环境监测站

一、环境空气  
监测结果表明，4月份我市环境空气质量略有提高，空气中二氧化硫月日均值为0.042mg/m<sup>3</sup>，日均值超标率为0；上月日均值超标率为2.4%；氮氧化物月日均值为0.028mg/m<sup>3</sup>，日均值超标率为0，上月超标率为0；总悬浮颗粒物月日均值为0.221mg/m<sup>3</sup>，日均值超标率为21.8%，上月超标率为5.2%。空气污染指数为78。首要污染物为总悬浮颗粒物，空气质量级别为Ⅱ级，空气质量良好。

二、饮用水源地  
4月份，市环境监测站对我市饮用水源地6处水库进行了监测，监测项目中辛安水库、广南水库、广北水库氯化物超标，其余监测项目均不超标。

三、城市河流水质监测  
4月份，市环境监测站对黄河进行了监测，水质优于地面水Ⅳ类标准（GB3838—88）。

四、小清河流域总量控制监测  
小清河流域总量控制的预备河大营、淄河东周、支脉河陈桥、预备河甄庙、阳河苏庄、织女河三座桥6个监测断面除支脉河陈桥断面外，其余5个断面全部超地面水Ⅴ类标准，超标倍数在1.92—165.4倍之间。其中织女河三座桥断面超标最严重，超标倍数达165.4倍。

污染指数	首要污染物	空气质量级别	空气质量状况
本月 78	TSP	Ⅱ	良
上月 56	TSP	Ⅱ	良

同志们：

首先，我代表党中央、国务院和全国各族人民，向邵云环、许杏虎、朱颖三位革命烈士，表示沉痛的哀悼！他们是为和平、为正义、为祖国捐躯的，我们永远怀念他们。我们还要向光荣负伤的同志表示亲切的问候！向仍然在战火中履行神圣使命的驻南使馆工作人员和坚守岗位的新闻工作者，表示崇高的敬意！

以美国为首的北约悍然对我驻南使馆进行导弹袭击的暴行发生后，我国政府当即发表了严正声明，提出了最强烈的抗议。以美国为首的北约必须对这一事件承担全部责任，必须对中国政府提出的要求作出全面交代。否则，中国人民决不答应！中国政府正密切关注事态的发展，并继续保留采取进一步措施的权利。

几天来，全国各族人民和海外广大同胞对以美国为首的北约暴行义愤填膺，用各种形式表达了强烈的抗议和严厉的谴责。这些正义活动，充分显示了中华民族的伟大爱国主义精神和巨大凝聚力，充分体现了中国人民维护世界和平、反对霸权主义的坚强意志。伟大的中华人民共和国是不可欺的！

世界上许多国家的政府、政党、社会团体和一切爱好和平的人民，也纷纷对北约的暴行进行谴责，声援中国人民的正义斗争。我代表中国政府向他们表示诚挚的谢意！

中国政府坚决反对以美国为首的北约绕开联合国安理会，对南联盟发动军事攻击。这场战争给南联盟人民造成了巨大的灾难，严重威胁到欧洲稳定和世界和平。这场战争必须结束了。在北约继续狂轰滥炸的情况下，不可能在联合国讨论任何政治解决方案。这是我国政府和人民的原则立场。

冷战结束后，世界向多极化的方向发展，但天下仍很不太平。美国倚仗其经济、科技和军事实力，继续推行霸权主义和强权政治，肆意干涉别国内政。它的所作所为已引起了越来越多的国家和人民的警觉。人类正处在维护世界和平、促进共同发展的关键时刻。世界潮流，浩浩荡荡，顺之则昌，逆之则亡。一切爱好和平、维护正义的国家和人民，应该团结起来，为反对霸权主义和强权政治，推动建立公正合理的国际新秩序而共同奋斗！

中国人民将始终不渝地坚持邓小平理论和党的基本路线，按照党的十五大提出的跨世纪发展的战略目标，把建设有中国特色社会主义的伟大事业全面推向二十一世纪。

我们要继续坚定不移地推进改革开放。这是强国之路。我们要坚持独立自主、自力更生，又要进一步扩大开放，继续在平等互利的基础上开展对外经济技术交流与合作，把发扬中华民族的优良传统同积极学习世界上一切优秀文明成果结合起来，不断推进我国的现代化建设。

我们要继续坚定不移地保持社会稳定。这是我们完成各项改革和建设任务的基本保证。对于国内外敌对势力伺机搞乱中国，破坏我们社会主义现代化的图谋，必须时刻保持警惕。全党同志和全国各族人民，都要努力维护安定团结的社会政治局面。

我们要继续坚定不移地贯彻执行独立自主的和平外交政策。在和平共处五项原则的基础上继续发展同世界各国的友好合作。对于一切国际事务，坚持从中国人民和世界人民的根本利益出发，根据事情本身的是非曲直来决定自己的立场和政策。坚决维护国家的主权和领土完整，坚决主持正义，伸张正义，不信邪，不怕压，为促进人类和平与发展的崇高事业而努力。

中国人民是具有光荣的爱国主义传统、热爱和平的伟大人民。在中国共产党的领导下，全国各族人民坚强团结，不懈奋斗，建设富强民主文明的社会主义现代化国家的伟大目标，就一定能够达到！

江泽民

(一九九九年五月十三日)

# 在欢迎我国驻南斯拉夫联盟共和国工作人员大会上的讲话



# 春风春雨润弱苗

东营市盲聋哑学校自1990年开办以来，以培养盲聋哑残疾儿童为己任，在抓好常规教学，努力教给残疾儿童一定的文化知识和技能的同时，始终把帮助生活有困难的残疾学生能够顺利完成学业作为一项长期的、艰巨的任务来抓，开展了系列有针对性的帮扶活动，几年来成效显著。

学校以每年5月份的“全国助残日”活动为契机，在社会上广泛宣传发动，积极争取政府和全社会的支持。目前，学校有170多名盲、聋、哑类残疾学生，其中95%以上的学生来自较贫困的农村，有三分之一的属于特困生。针对这种情况，学校不等不靠，充分利用“全国助残日”等有利时机，采取多种形式，宣传学校的办学成绩，介绍特困残疾儿童的学习和生活状况，积极争取上级有关部门的支持，多方面向社会各界争取捐助。到目前为止，利用每年的助残日捐得资金累计33.6万元。

学校在广大教职工中深入开展以“奉献真挚的爱心”为主题的帮助助学活动，教育和号召每一位教师都要讲师德、爱学生，争取不让一名残疾儿童因为经济困难而辍学。开展了一系列助学活动，特别是1998年组织开展的“奉献真挚爱心”活动，从校长到刚参加工作的老师，纷纷向残疾学生伸出温暖的手。仅学校内部的教师捐款就近六千元，还捐赠了大量的生活、学习用品，这不仅密切了师生关系，弥补了学生经济上的不足，同时也使广大教师受到了一次生动的思想教育。

在此基础上，学校还通过多种形式，发动社会各方面力量帮助残疾学生。一是利用“一助一、结对子”的形式，鼓励一个社会团体或个人与一个残疾学生结成帮扶对子进行长期帮扶。目前，已有多名特困生找到较稳定的经济援助对象。二是开展“手拉手残健共进”活动。学校与石油大学、市师范、市海河小学和电视大学等普通学校建立了长期的联谊关系，开展了一系列的手拉手活动，仅近两年就得到这些兄弟学校捐助的14.5万元和大宗学习、生活用品。很多机关、企事业单位也纷纷向残疾学生敞开方便之门：油田供水公司多次减免学校的水费、交通费让学生乘车、辽河浴池让学生免费洗澡、大嘴公司为学生送来可口的水饺等等。

由于学校的高度重视和以上活动的开展，市盲聋哑学校的特困生的生活困难在一定程度上得到了缓解，减轻了学生家庭的负担，提高了残疾学生勤奋学习、努力成才的积极性，取得了经济效益和社会效益双丰收。（李瑞江）

没事的时候，常常站在窗前观看楼下人来往的人群，偶然间发现了一个问题：这些人走过来走过去，脸上的表情或矜持或麻木，或愁绪或轻漫，却没有一个是微笑着的。难道，这就是都市的表情？

倒是也有笑的。那些站在柜台后面的售货员和酒店里吃青春饭的小姐们，永远以谦恭的笑脸迎接着每一个走到他（她）面前的客人。你的一举一动，都会牵动他（她）们脸上的一块肌肉。但那些肌肉大部分都是机械的、僵硬的，那只是他们的工作需要。

都市里难得的是那什么都不为，只是由于心里温暖而发出的笑。可能是别人送给了自己一件小礼物，可能是久别的朋友打来了电话，也可能是想起了很久以前的某件趣事。总之，它与那些阴险的、无奈的、得意的笑截然不同。它应该像微风一样掠

过人的心灵，然后又自然而然地蔓延到他的脸上。这种笑一旦挂到大街上去，马上就会给千篇一律的都市注入了新鲜的、芬芳的气息。

那天我和女友在饭馆里吃饭，坐在我对面的是个胖乎乎的女孩。女孩一边吃饭，一边微笑，那种笑是一种发自内心的笑，又清纯又干净。在我们吃饭的过程中，那个女孩就那么始终边吃边笑着。等那个女孩走了以后，她的愉悦还一直留在桌子上。我和女友都被感染得不得了。我们在回去的路上边走边猜测那个女孩为什么这么开心。我们做了很多假设，虽然最后还是没有得出结论，但我们那一天过得特别美好，阳光洒满了一路。

有句话说：送人以鲜花，手留余香。其实，赠人以微笑，用不着花钱，却同样收获许多。

（洋子）

## 都市表情

人，不能没有理想。但是怎样才能把远大的理想变成生活的现实，靠的就是人们实实在在的一个又一个的追求。在目标追求上，有三种方法：一是定得过高，不可企及；二是经过努力，可以达到；三是不用努力，即可实现。事实证明，惟有第二种方法才是可取的。也就是一个人所追求的目标，只有处于中等难度的时候，他头脑中通过的信息量才是最大的。原因是目标期望值很高，实现概率很低同样不能对人产生激励作用，惟有“跳一跳，够得着”的目标，最能调动一个人追求的积极性。然而，有了目标并不意味着成功。若不懂得做人的道理，正确地了解自己，把握自己，目标也是无法完美实现的。

首先，做人不能这山望着那山高，干一行，怨一行，亦不能做一天和尚撞一天钟。须知，人生道路不应是无可奈何地、被迫地往前走，而应该负责地、心甘情愿地、快快乐乐地在工作中前进。只有做任何一件事，都尽心竭力，才能够乐在其中。

其次，你不要把自己看得太大，但也不要把自己看得太小，更不要过分地把自己的悲欢为人们的

贬褒所操纵。即使你有才干，也不要认为自己不可一世。每个人都要兢兢业业地向前努力，才会有闪光点。为什么我们个人也不能小看自己呢？因为过分小看自己便会自卑，自卑因为处处不如人，处处低人一头，处处伸不上手，插不上脚。要懂得，天生我才必有用，也许这一行不适合于我，但我能一点点刻苦去学，去做，自然就会熟能生巧，应付自如，说不定还会对这一行发生兴趣。假定你对其他事情另有兴趣，不妨在工作之余去从事。以工作为生，以兴趣为乐，一样能够有所成就。

最后要讲的是，人生活在社会群体中，免不了受到群体的注意和批评。每个人都喜欢听别人对自己的赞美，不喜欢听别人对自己的贬辞。但你要明白，当听到别人赞美时，应该告诫自己，别飘飘然自我陶醉，应加倍努力，以求实至名归。当听到别人贬辞时，应自我反省，不要灰心，要再接再厉。一个人一定要认清自己，不要为他人的言辞所左右。要知道凡事岂能尽如人意，但求心中无愧。

## 期望值

流逸

融，实为“秀色”可餐。

捉哪噜子是一种趣味劳动。白天，它见人便迅速入洞，捕捉难度较大。但捉蟹人自有捉蟹法，凭经验能认得哪个窝中有，哪个窝中无。找准窝，两锹下去，便成直洞子，用一根六七十分长的细钢筋一头弯钩，伸入窝内，哪噜子便两钳抱住铁钩被吊上来。夜间捉蟹，趣味更浓，人们会选择天暖风和，无月光的夜晚，天一擦黑，哪噜子便钻出洞来，沐饮甘露，这时，正是捕捉的大好时机。在泥泞潮湿的退潮海滩上，饮露的哪噜子三步一个，五步一双，雪白的电瓶手电筒一照，盲目乱跑。这时，捉蟹人既要有不怕被蟹夹住的勇敢，又要动作迅速，快快放入水桶或专制的编织袋中。这种捕捉法，当地人叫照哪噜子。

哪噜子有了较高的经济价值，捉哪噜子也成了人们一项可观的收入项目。白天，来了不少挖蟹者，每到傍晚，自行车、摩托车、三轮车、拖拉机满载着手提电瓶灯，身背用编织袋特制的背篓的人们，从四面八方涌向海边，开始紧张的捕捉，远远望去，数百只，不，应该是数千只电瓶灯活跃在海滩，雪白略带微蓝的光柱纵横交错，像无数条激光扫描，在漫长的海滩上形成了一道亮丽的风景线。

晚十时许，捉哪噜子的人们陆续离开海滩，来到陆地。这时，四面八方的商贩已等候在这里，经过讨价还价，过称数钱。少者三、五十元，多者一、二百元，人们带着收获的喜悦陆续散去。而商贩们开始履行他们的职责，一车车的哪噜子被他们发往了四面八方，丰富了各地人们的菜篮子。（左凤君）

## 海边捉蟹

从永丰港乘船入海，顺河而下，您会看到两岸漫长的海滩上，生长着一种核桃大小的小螃蟹。远远看去，就像片片稻茬，密密麻麻，一望无际。近看，它模样像人们养殖的中华毛蟹，只是比毛蟹小，大钳蟹没毛而已。它靠海水生存，水陆两栖动物。当地人叫它哪噜子。其学名何称，却知者甚少，只是最近从一位搞水产的朋友那里得知，其学名叫大眼蟹，因最早为其命名的是日本人，所以又叫日本大眼蟹。

哪噜子有在泥土中打洞的本领，洞深一般在一米左右，这就是它们的窝巢。它们的活动范围一般在洞穴周围，一遇险情，迅速钻入洞中，洞穴也是它们的避难场所。冬季，哪噜子便入洞冬眠，直到来年，春暖花开，它们便钻出洞来，觅食、求偶、繁育后代。

近些年，随着人们生活水平的不断提高，哪噜子成了人们餐桌上的一道佳肴。食用哪噜子有多法，在这里最常用的是活腌生吃。“生吃螃蟹活吃虾”的说法可能是由此而来吧！做法是：用海水洗净，放入容器让它吐沫，吐出腹中水和污物，然后配佐料冲好温水，待凉后倒入容器，哪噜子喝饱了也就腌透了，二十四小时后即可食用，味道鲜而略带腥味，下酒用饭，可口解馋。另一种食用法：洗净去盖，剥成两段，细盐少腌，蛋液拌匀，入油炸至焦黄色装盘。焦黄的蟹肉，加上点点紫黄色蟹黄的点缀，让人看后食欲大增。最近，去一个朋友家吃饭，朋友用哪噜子做汤，吃法更为叫绝。做法是：去盖、去爪、剥成两段，蘸蛋煎成淡黄色，放汤，开锅后碎打鸡蛋，放少许韭菜、味精。吃起来肉美汤鲜，可称风味独特，看上去乳白、淡黄、碧绿交



## 后进生转化应遵循的原则

通常所说的后进生是指那些先天因素并无缺陷，但思想品德、学习成绩及非智力因素等暂居落后状态的学生。这部分学生不乏聪明才智，但却得不到正常的发挥和发展。这就要求教师把他们引到正确的轨道上来，由后进转化为先进。那么，教师转化后进生应遵循哪些原则呢？笔者结合工作实践，浅谈几点体会：

首先，要保护后进生的自尊心。后进生也有很强的自尊心。教师要帮助后进生，首先要尊重他们，设身处地为他们着想，多想他们也是孩子，同样有进步的要求和愿望，希望被人看重，只是由于这样或那样的原因，才造成他们暂时的落后，他们的内心是痛苦的。因此，教师要对他们付出更多的爱心，还给他们尊严，让他们抬起头来走路。一般来说，差生犯错误比较多，说不定什么时候就会惹出麻烦，有时还是故意的，教师对此要有清醒的认识和足够的心理准备。遇事控制住自己的情绪，冷静地分析、判断，采取有效的教育措施。去年，我新接了一个毕业班，班里有一个学生，各方面都很差。他花费大量心血对他进行了转化。他在一段时间内进步不小，我经常表扬他，鼓励他。但突然有一次，他连续几天偷拿同学的文具，还给人家的文具盒内塞进纸条，写上“谢谢你的笔，你的笔太好用了。”当时，我恨不得在全

## 规范城建管理

近日，广饶县建委正式出台《广饶县城建行政处罚实施细则》，共计四章四十四条，规范了城建行政处罚程序，为城建管理行为的规范、合法、有效提供了政策依据。城建行政处罚的种类有八种，其中包括警告、批评、罚款、责令停止设计、停止施工、停业整顿、吊销或降低资格等级证书等。（朱艳华 远燕）

## 退伍兵成为“领头雁”

广饶县石村镇注重发挥退伍军人的优良作风，在去冬今春的村级“两委”班子换届中，30个行政村有32名退伍兵走上了村党支部书记、村委会主任岗位，占全镇村党支部书记、村委会主任队伍的60%，他们有了用武之地，成为带领群众发家致富，传播两个文明建设的“领头雁”。（岳海燕 李俊杰）

学一个月来他第一次作业啊不用写，作业质量很差，写得不好，有很多错误。我首先表扬他做作业这一大进步，然后辅导他改正错题。以后每次都是这样。逐渐地，他的学习跟了上来，不但自己能认真完成作业，还当上了学习小组长。由此可见，抓住教育的有利时机，及时鼓励，及时引导，循循善诱，会达到事半功倍的效果。

第三，要充分利用合力。将教师、同学、家长、社会等有关方面的力量结合起来，形成合力，后进生转化工作会更有效。我在排座位时，让优秀生和差生坐同桌，分别对他们提出要求，互相帮助，共同进步。在表扬差生进步的同时，也表扬优秀生助人为乐的精神，更调动了他们的积极性。教师经常同家长保持联系，争取家长对教育工作的支持，使学校教育家庭教育保持一致，效果将会更显著。（薄荫美）



## 系列活动 一举多得

五月上旬，结合“五·一”、“五·四”、母亲节等节日，利津县妇联、计生办联合举办了“庆三八”青年卡拉OK比赛”系列活动，以此纪念“五·四”运动八十周年，弘扬“五·四”精神，促进本乡精神文明建设，同时向广大青年进行了国防教育。青年卡拉OK比赛采取先分散后集中的形式，通过预赛和决赛评出十五名获奖选手并为其颁发了奖品。比赛中还穿插了“希望工程成果展示”、“义务教育、卫生防疫知识问答”、“大合唱”等多项活动，寓教于乐，形式活泼，内容丰富，收到了良好的效果。（薄武军）

## 提个醒

## 手机电池 谨防鱼目混珠

随着电信业的飞速发展，手机用户不断增加，伴之而来的高档锂电池、镍镉电池、镍氢电池的消耗量也大幅增长。但是，由于近年来手机价格一降再降，有些销售者为获取利润便在电池上做文章，用劣质电池冒充真品牟取暴利。劣质电池主要存在以下问题：一是标识不符合《产品质量法》要求；二是“三无”产品较多，有的连电压也没有标明，消费者无法选购与相匹配的充电器和适当的电压，使用不当容易损坏电池。二是放电时间短，放电性能差，有的手机电池根本无法充电。三是循环寿命短。合格

的镍镉电池、镍氢电池的允许充放电次数在四百次以上，且以后的充电容量与初次充电容量相等，而劣质电池因其内部活性物质少且这些活性物质的脱离速度快，充电容易衰减，造成内部短路而失效。

所以，消费者在选购手机电池时，要选购标识齐全的名牌电池，不要因贪图便宜而上当受骗。（申宪夫）

**盛宏牌中药电磁仪**

分A、B、C、D、X、O六种不同型号，每种型号分别针对股骨头坏死、椎间盘突出、骨质增生、类风湿症、癌症、止痛、结肠炎、动脉硬化、脑萎缩、大脑供血不足等症治疗效果迅速。

经销商：胜利油田通讯公司东 8206652  
青岛路科技一村北门景和诊所 8209307  
光影大厦南端光影大药店 8233978  
东城国管大药店(天外天对面) 8326522  
咨询电话：8206652

而立之年，学了一门与男人毫不相干的手艺——扎辫子。

事情还得从三年前说起。那是女儿上幼儿园大班的时候，因为庆“三八”节目的需要，老师让参加演出的每一个小女孩都要留长发，扎辫子。经过精心打扮，舞台上蹦蹦跳跳的女儿甚是可爱，特别是那两支翘起的、扎上花的小辫子很招人喜欢。这是女儿第一次参加大型演出，很有必要照相留个纪念。那时家中还

没有照相机。我就托一个朋友为演出时的女儿拍了照。看到照片上女儿的“英姿”大家都非常高兴。女儿见到自己的照片，甭提多高兴了，爱不释手，看了一遍又一遍，边看边摸自己的小辫。没想到，从此开始女儿对自己的辫子高度重视起来，每天清晨起床后，第一件事就嚷着给她扎辫子。

本来这区区小事是妻子份内之事，可妻子在县医院工作、经常值夜班，为女儿扎辫子这一任务就顺理成章，责无旁

随着生活节奏的加快，男装逐渐变得越来越简单、越来越实用。尽管如此，被有些时尚人士戏称为最不实用的领带却是越来越受男人们的重视了。有人说，领带才是男人的私家领地。

在所有领带中，制作最好的料子是丝绸，其次是看上去像丝绸的化纤，或丝绸和化纤的混纺织物，另外还有羊毛和棉、麻面料。

最轻的一种是印花软绸。这种领带质量好，花型雅致，问题是必须有厚实的衬衣，否则就打不好结，也不容易保持原状。

再一种是普通的丝绸领带。这种领带通常是单色的。华丽而不耀眼，可以同任何西装相配，且在任何场合都很适用，国内市场也不多见。

第三种是机织丝绸领带，也叫真丝丝织领带。它的图案丰富，花型立体感强，是近年来较为流行的领带。

好的化纤面料挺括、耐干洗且不易起皱，看上去与丝绸非常近似，而价格却便宜许多。所以，化纤或化纤与真丝混纺领带是继丝绸领带之后不错的选择。不过，只买看上去像丝绸的化纤领带，不像的不要买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

好的化纤面料挺括、耐干洗且不易起皱，看上去与丝绸非常近似，而价格却便宜许多。所以，化纤或化纤与真丝混纺领带是继丝绸领带之后不错的选择。不过，只买看上去像丝绸的化纤领带，不像的不要买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

那么，如何区分真丝与仿真丝呢？大致可从这几个方面去进行辨别。第一是目测，真丝光泽柔和亮丽，非真丝光泽异常黯淡或过分美丽。第二是手感，触摸真丝印花面料，感觉细腻清爽、轻软光洁；仿真丝面料感觉厚实、硬度大而柔糯感差。真丝印花面料相对印花面料，手感会略粗糙些，但仍然光洁平整；仿真丝纤维提花后，而仿真丝稍微沉重。当然，如果仿得极真，的确看不出丝毫瑕疵，你也可以买。

## 联合国会员国应遵循的七项原则

“维护国际和平及安全”，“促成全球人民经济及社会之发展”，这是联合国成立的最高目标。联合国宪章第二条规定了联合国及其会员国应遵循的七项原则：

- (一) 会员国主权平等；
- (二) 真诚地履行宪章义务；
- (三) 和平解决国际争端；
- (四) 禁止以武力相威胁或使用武力；
- (五) 集体协助；
- (六) 确保非会员国遵守上述原则；
- (七) 不干涉别国内政。

## 维也纳外交关系公约

《维也纳外交关系公约》于1961年4月18日在维也纳召开的联合国关于外交交往与豁免的全权代表会议上签订。1964年4月24日生效。

公约有53条，对有关常驻外交使节的选派、接受、位次、特权等国家的权利与义务作了规定。主要规定包括以下方面：

(1) 国家间建立外交关系和互设使领馆须经过有关双方的协议。

(2) 使领馆的职务包括代表派遣国；保护派遣国及其国民之利益；与接受国政府办理交涉；调查接受国的状况；向派遣国政府报告；促进派遣国

与接受国间的友好关系等。

(3) 使领馆馆长为大国的全权代表会议上签订。1964年4月24日生效。

(4) 使领馆和使馆人员享有外交特权和豁免。使领馆舍不得侵犯、外交代表人身不得侵犯、外交代表私人寓所一如使领馆舍享有同样之不得侵犯权及保护等。

中国于1975年11月25日加入该公约，12月25日对中国生效。



总是听男人抱怨淑女难求，因为纯美可爱的女孩太少，而发这样牢骚的男人又太多，另一方面则是女人们的叹息：好男人不易找。

有一天，你从“火柴盒”式的建筑中唱着情歌走出来，向着人多的地方凑，北京人说是扎堆儿，重庆人说是吹感情，朋友说这叫深入基层，培养对象。可是，图书馆、阅览室，左右东西晒半天又背着手回来，一边溜长江小品似地唱着惆怅。原来，有气质的女孩太高傲，走

起路来昂首挺胸；漂亮的女孩又浮躁，眼睛描得像“国宝”，恐怕自己兜里的一点积蓄买不起四川竹来供养；长发飘飘的女孩满大街都是，你入选的，保不准身边有一位护花使者，虎视眈眈让你望而却步。而小伙子西装革履，手拎大哥大，一手握着BP机，别以为是大老板，下了出租车看他冲进哪家公司，说不是是个业务员，不是拉广告就是找赞助。上了大学读了研究生的阿萍，在一所中学任教，自知文化需要物质来衬托，对不上号。

就像我的一位朋友，现在市内一家大商场做部门经理，小伙子年轻潇洒又有作为，自然成为女孩心中的风景。可是，这位老总总是没遇到中意的，还一边忙不迭地说，我不挑，合心意就成了。究竟找一个什么样的才算合心意的？倒让我们这班兄弟惆怅了。原来这位老总总想一位温柔美丽、爱情专一、身体健康又收入颇丰的女孩，我告诉他翻开报刊杂志的征婚启事专栏，那里准有，只要她们说的全是真的。

其实，世上只有完美的心灵，绝没有完美的人。机器人可以随你怎么吩咐都成，就是不会哭泣，这时，会哭的女人是否又成了爱的一个条件！然而，很多人都抱有这样的思想：寻找完美的女性，寻找有钱有气质又有品味的男人。于是，走在大街上，一边自顾怜怜地：怎么就没中意的呢？

其实，婚姻是由两个人一起用爱来维系的感情世界，它需要大家一起奋斗，共同撑起一片天空一块绿荫，并不是谁依靠谁。一个人最美也最有魅力的地方在于他独立的个性，能够接受别人但不至于失去自己。女人一心要求男方条件高于自己，可是，这个世界上所有的男人都在为争一个好条件而奔波着，但真正出类拔萃的并不多，为此而喊累的男人却不少。所以说，女人您可悠着点。

要知道真爱是一种心灵的体验，是一种理解，一种包容，是一份呵护又是一种支撑。所以，男人女人大可不必像两军对垒一样隔江犹唱爱情惆怅，一个说淑女难求，一个说好男人上哪里去找，其实爱你的人和你爱的人就在你身边。（孙东）



# 娱乐百花园

## 不聪明的女人

不聪明的女人总热心教育男人，她们从早到晚，苦口婆心。不聪明的女人爱拿自己男人的缺点去比人家男人的优点，这样就把自己男人一个个都比得神采奕奕，而自己的老公则一无是处，这样就觉得自己受了天大的委屈，一朵鲜花插在了牛粪上。不聪明的女人希望自己的男人得一种叫做“妻管严”的病，成为“床头跪”。她们特别崇拜自己的嗓门，总相信大吵大闹、大哭大叫，就是制服男人的法宝。不聪明的女人会别出心裁地去考验男人，给男人人为地制造一个女友，编写一封情书，邮寄一个充满柔情蜜意的贺卡，打一个缠绵的匿名电话，结果傻头傻脑的男人真的误入陷阱而不能自拔。不聪明的女人不知道爱情不能作游戏，其实大多数男人是经不住考验的。不聪明的女人都是自以为很聪明的女人，都是爱耍小聪明的女人。（向华）

自己的男人得一种叫做“妻管严”的病，成为“床头跪”。她们特别崇拜自己的嗓门，总相信大吵大闹、大哭大叫，就是制服男人的法宝。不聪明的女人会别出心裁地去考验男人，给男人人为地制造一个女友，编写一封情书，邮寄一个充满柔情蜜意的贺卡，打一个缠绵的匿名电话，结果傻头傻脑的男人真的误入陷阱而不能自拔。不聪明的女人不知道爱情不能作游戏，其实大多数男人是经不住考验的。不聪明的女人都是自以为很聪明的女人，都是爱耍小聪明的女人。（向华）

女性天地



# 淑女好男 谁难求

认识一位经理又嫌人家初中文化。人啊，你没辙。实际生活中和想象中的男人女人怎么都走了样，跟爱情小说里描写的白雪公主、白马王子、梦中情人愣是相差千里，

## 拒绝沉默

培根说，沉默是一种诡计。在“是非只多开口，为人切莫好出头”的古训下，有人把沉默作为一种处世哲学，他们借“默”自保，谨言慎行，沉默，成了明哲保身的最为简单和行之有效的途径。鲁迅先生有句名言说的好，“不在沉默中爆发，便在沉默中灭亡”。梁衡的散文《桑氏老人》中叙述过这么一个故事，“四人帮”垮台之后，曾留下许多冤案。山西一小县发生的一起冤案受害者达二百多人，为首的一位县委书记被迫自杀，而孤身老人桑宝珍却在每晚残阳压山、晚霞血照之时，双手把定铁窗，向全城大呼：“桑宝珍现在开始喊冤——”。他一声呼喊震半街屋瓦，小小山城唯闻铁窗响声，其声如困兽之嚎。后当局不得已，将其释放”。同是冤案的受害者，县委书记和桑氏老人的结局恰恰相反，原因就在于县委书记因怯懦而消沉，在沉默中结束了生命，而桑氏老人凭着“宁鸣而死，不默而生”的铮铮骨气，作不屈的斗争，终获新生。

沉默需要有深邃的思想来作后盾。真正懂得沉默的人，是在于适时地把握沉默。试想，将一个充满着呐喊和争鸣的有声世界扼杀于所谓的沉默的深沉黯然之中，那将是一种怎样的情形？朋友，将自己融入社会，勇敢地面对生活，向沉默宣战吧！拒绝沉默，你会充分体现自身的价值；拒绝沉默，你会由衷感受到生命的热烈！（文敬）

## 冰心的由来

现代著名女作家冰心，原名谢婉莹，乳名莹莹。冰心幼年多病，疼爱她的姑母为她求神许愿，让她拜在八仙之一吕洞宾的名下，并在神座前求得一支“珠瑛”，谢珠瑛就成了冰心的另一名字。冰心在开始写作《两个家庭》等小说时，一时兴起，曾想以“珠瑛”为笔名，但终因不喜欢迷信的联想，又觉得这两个字女孩子气十足，就没有用。她为什么选择“冰心”作笔名，据她自己解释：“一来冰心两个字，笔划简单而且好记，二来是‘莹’字的意思。二来是我胆子小，怕人家笑话批评，冰心这两个字是新的，不会想到这两个字和谢婉莹

## 贾谊的用人思想及主张

贾谊（公元前201—前169年），西汉雒阳（今河南洛阳）人，西汉前期著名的思想家、政治家、文学家，少时善写文章知名于郡中，时称贾生。十八岁被汉文帝征为博士，由于善对议，不久被破格提拔为太中大夫。他曾多次力排众议，上疏评论时政，主张加强中央集权，重视发展农业生产。坚决抗击匈奴，反对妥协。其政论文章以《治安策》、《过秦论》为代表，毛泽东曾高度评价《治安策》“切中当时事理”、“是西汉一代最好的政论”，鲁迅在《汉文史纲要》中指出《治安策》“历指其失，颇切事情”、“疏直激烈，尽所欲言”。贾谊继承了先秦诸子的尚贤观，把能否得到和重用贤才与国家的兴衰亡联系起来，举出大量史实，如禹兴桀亡、汤兴纣亡和越兴吴亡的事例，论证了贤才在国家政治中的作用，指出：“无贤佐俊士而能成功立国、安危继绝者，未之有也”。因而建议天子应设“进善之旌”、“诽谤之木”和“敢谏之鼓”，鼓励贤才进谏。而对贤才又强调教化成才，特别是“仁义道德”的教化作用，而这样的教化又有赖于养成“礼义”的风气。使民间风气脱离秦时的刻薄寡恩，回到往世的敦厚仁义中去。他通过汉高祖刘邦晚年镇压了韩信、彭越、英布等人。但剪灭异姓王以后，却又“悉秦孤立亡藩辅”，大封同姓诸侯王，没有彻底废除分封制，没有正确解决中央与王国的矛盾，依然形成新的隐患。这些同姓王大则五六郡、小则二三郡，“废先帝法”，“不听天子诏”，“擅为法令，不用汉法”，时刻威胁着中央政权。针对此，他提出了：“众建诸侯而少其力”的解决办法，就是把侯王封国划小划小，封国小了，力量也就弱了。“力少则易使以义，国小则亡邪心。令海内之势如身之使臂，臂之使指，莫不制从。”后来，汉文帝采纳了他的建议，把最大的齐国一分为七，淮南国一分为三，从而削弱了诸侯王的势力。到景帝平定七国之乱后，又“令诸侯王不得复治国，天子为置使，……诸官长丞皆损其贵”。同姓王国的实权被削弱殆尽，汉中央集权得到了空前巩固。贾谊虽然强调“礼义”，注重教化，但他并不是一味迷信“礼义”，而是提倡礼法并施，交替使用。特别是在《治安策》中，他主张“众建诸侯而少其力”，而必要时就采取断然措施。他以“坦”解牛为例，既要用刃薄锋利的小刀“剥割”，也要用刃厚力沉的大斧斩其“骹腓”。而“仁义恩厚”好比人主的小刀，“权势法制”好比人主的大斧，对于治国用人，必须二者兼用，缺一不可。对于跃跃欲试的诸侯王，不能光讲“仁义”，必须使用“法制”这把大斧才能起作用。（任人）

## 《人间四月天》再现

这是一部爱情的篇章，表现的是诗人徐志摩和他生命中的三个女人张幼仪、林徽因、陆小曼之间令人荡气回肠的爱情故事。剧名叫作《人间四月天》。

## 徐志摩的感情世界



1922年秋天，留学英国剑桥大学的诗人徐志摩回国，石破天惊地发表了一篇徐志摩离婚通告，挑战封建婚姻制度，造成了中国近代史上头一宗西式离婚事件，文名未播的他从此引起了关注。当时徐志摩写下了这样一段文字：“我将在茫茫人海中寻访我唯一之灵魂伴侣。得之，我幸；不得，我命。”于是“寻求灵魂伴侣”成了徐志摩短促一生的注脚，在他走过的36载人生历程中，张幼仪、林徽因、陆小曼这三个女子共同创造了诗人徐志摩；而徐志摩也同样改变了她们各自的命运。这部由北影厂、北京荣信达影视艺术中心等联合摄制的20集电视剧，在北京开机，而后移师天津，最后来到浙江横店影视基地拍摄。剧中诗人徐志摩由北京电影学院教师黄磊扮演，刘若英、伊能静、周迅分别饰张幼仪、陆小曼和林徽因。张幼仪是徐志摩的结发妻子。守在家乡的她以为只要紧跟丈夫的脚步，便能抓住丈夫的心，于是从浙江远渡重洋到了英国，谁知丈夫已移情别恋，爱上了才情洋溢的少女林徽因。刘若英近年来主演的影片《少女小渔》、《美丽在唱歌》，曾获亚太影展最佳女主角、东京电影节最佳女主角，在她看来，张幼仪这个角色非常难演，因为这是一个不太说话的女人，没有什么台词，正像剧本中写的，“她抑制住自己的情绪，泪水在眼眶打转，却不让她它落下来。”为了演好角色，刘若英努力寻找温暖孤独的感觉，“因为她这一生除了服从徐志摩以外别无选择，哪怕是签字离婚的那一刻。”在一些细节刻画上，刘若英更是努力显现出人物无奈苦涩的心理，如她到英国后徐志摩不

观众留下想象的空间。相比之下，北京社交名媛陆小曼给了徐志摩一个爱情的答案，在徐志摩十分痛苦时，陆小曼翩然而至。然而徐志摩因她而声名狼藉，因她的挥霍而疲于奔命地赚钱。今年30岁的伊能静在这部戏拍摄时迎来了她的而立之年，她相信凭自己多年的人生经历，能把这个角色诠释得很完美。“对陆小曼这样的她与她的生活，我有一种好奇心。但自己不敢那样去做与社会抗争的事，所以我对这个人物有一种尊敬和崇拜。而她身上体现出的矛盾与挣扎，更是给我留下很大的创造空间。”伊能静说道。

在徐志摩死后，陆小曼竟变成了另一个人，她终身不穿华服，不出门应酬，并花了几年时间收集徐志摩的遗作。伊能静扮陆小曼接到徐志摩去世通知这场戏时，因为对人物有了全面的了解，真切地表现出人物“哭到把眼泪哭干的那种感觉”。“开拍前我先哭了一个小时，直到戏拍完了我还悲痛不已，因为是徐志摩的爱情养育了陆小曼这株奇花异草。”伊能静说。这部电视剧的导演曾念平、丁亚明力求用浪漫的、比较现代的感觉演绎发生在80年前的故事。他们追求的是一种淡淡的、哀而不伤的格调。扮演徐志摩的黄磊削去长发，剃了个偏分后头，戴上金丝边眼镜。“徐志摩一向是个有争议的人物，站在道德和社会责任感的角度看，很多人会觉得他不对；但从另一个角度看，他对自由的追求、爱的真诚又十分令人感动。”黄磊说，因此他将徐志摩当作一个独特的人来演，他相信世上没有绝对的东西。为了体现出诗人的气质，黄磊还熟读徐志摩的诗篇，从衣着、神态到为人处事，力求处处体现出一个才子的气度。

题为《人间四月天》中的徐志摩（黄磊饰）和陆小曼（左一，伊能静饰）、林徽因（右一，周迅饰）、张幼仪（刘若英饰）（宗和）

## 影视动态



## 女笑星“短缺”的背后是什么

当前，中国影视女喜剧明星严重匮乏。行家认为，这主要是受传统观念的制约与束缚，令许多原本喜爱喜剧表演而又很有才华的女演员望而却步，不敢问津。喜剧女演员“短缺”的另一原因是其文化修养与表演功力的欠缺。一位不愿透露姓名的喜剧演员认为：“像许多中国普通普通的女性一样，女演员也承担着很重的生活压力，她们终日奔波为生活奔波，这也使得她们普遍缺乏一种高文化层次的幽默感。而没文化的搞笑只能让人觉得心烦。”以女人为核心展开故事的喜剧剧本几乎没有。女演员没有足够的表演喜剧的机会与空间，从而造成女喜剧演员的进一步短缺。（长安）

## 太医难当

人们常说：“伴君如伴虎”，此话对于专为皇帝治病的太医感受尤深。晚清时，西太后专权，光绪帝名义上一度亲政，但仍受后党掣肘，故帝颇感忧惧，时常罹祸。一次，一位初进宫内为帝号脉的太医，在太后面前回答光绪之病情时，随意回了一句“似应舒肝顺气”的话。太后立即把脸沉下下语道：“谁叫皇帝的肝不舒服了？气又为何不顺啦？”吓得那位新太医连连叩首认罪，颤抖着声音解释：“奴才学艺尚浅，笨嘴拙舌不会说话，请老祖宗开恩。须臾，太后脸色稍转，便慢条斯理地说：“皇

帝须日理万机，哪能动辄就‘舒肝顺气’？那样小心眼儿怎能处理国事？偶尔小有违和，不过是‘调、和、理、益’罢了。”那位太医听了，口中连忙不迭地称“是”告退。从此再也不敢应承为帝请脉之事。此后，为光绪号脉而归的几位太医由于前车之鉴，处方上总是“和肝调气”或“和肝益气”之类。有的甚至将肝上事栽到别的脏器上，成了“肺气清而肝自畅”、“脾胃健而气自充”……着实让人啼笑皆非。（朱华荣）

## 食菇趣话

鲁迅与“猴头菇”。野生的猴头菇极为名贵，与燕窝、海参、鱼翅同列为我国“四大名肴”。1936年，我国著名作家曹清华寄了4只家乡特产“猴头菇”给鲁迅，鲁迅回信给曹清华说，“猴头闻所未闻，诚为珍品，拟俟有客时食之”。以后又去信说：“猴头已吃过一次，味确很好，但与一般蘑菇不同”，“但我想，如植物学家或农学家研究，也许有法培养”。从此，便有人钻研人工栽培猴头菇，并终于获得了成功。郭沫若与“半月沉江”。1962年秋天，我国著名文学家郭沫若到厦门“南普陀寺”参观，又品尝了该寺的斋席。席上一道斋菜“腌香菇炸面筋”素汤，引起郭老的极大兴趣，他诗兴大发，即席赋诗一首：我从舟上来，普陀又普陀。天然林壑好，深德题名多。半月沉江底，千峰入眼窝。三通大道，五老意如何。从此，这道斋菜就有了一个极富想象力的名字“半月沉江”。（管玉如）

## 字谜

一字生的真古怪，太阳偏在土下埋，土上青草刚出头，单刀斜着劈下来。（猜一字，谜底在下一期周末）（方丽辑）

## 食物熟度不均是什么原因

微波烹饪也有一定的技巧，一般来说，食品熟度不均有以下原因：一、食物块过大，厚度超过二厘米，即对直径小于五厘米的食物，块内外同时加热，烹饪时间过长，热量来不及向食物中心传导，就会出现外熟内生的现象。二、食物在切割加工时，应尽量切成直径小于五厘米的块状。三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。三十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。四十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。五十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。六十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。七十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。八十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。九十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百零九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百一十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百二十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百三十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百四十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百五十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百六十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百七十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百八十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。一百九十九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零六、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零七、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零八、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百零九、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百一十、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百一十一、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百一十二、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百一十三、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百一十四、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的穿透加热方式，让微波能均匀地照射到食物中心，使食物受热均匀。二百一十五、食物在烹调过程中，应尽量采用微波的



# 麦浪飘香

周洪华

当第一声春雷自天际隐去，在几场沥沥细雨的滋润下大地尽情展露出青春勃发的容颜。到处流淌着鲜嫩的绿了。

北园的春夏之交，麦苗儿是大地的主宰，在和风丽日的慰藉下，麦苗儿悄然拔节，仿佛一夜之间收敛起一垄垄曲线，齐刷刷地携手为大地织就了一床绿毯。久居城市，难得有个空闲，“五一”节便携妻将子，一同回老家田野踏青。

一脚踏进北平原的旷野，心情便随着起伏的麦浪飘荡开来。驻足田间地头，放眼烈日晴空下，温风习习，莺飞燕舞，绿浪悠悠，阳光轻柔地洒落在麦浪之上，泛出点点碎碎的激波。行走在麦垄间，细长的麦叶，调皮地拍打着裤管，唰唰地似一翅翅温顺的鸟翼，与你厮摩，同你细语。麦茎的顶端已鼓起一枚细长的苞，软软地孕育着丰收的希望；那柔嫩的麦穗此刻似顽童躲藏在麦叶中，不留心露出的几丝嫩黄的麦芒则羞涩地探察着周围的世界。一朵朵鹅黄色的野菊花杂陈于麦海之间，像黛蓝色夜空中点缀的星星，令人顿生无限遐思。追逐蝴蝶的小黄狗疯疯地穿梭于麦垄间，似水面下游弋的鲸，犁出一道道激烈的麦波。

父亲荷锄而来，见我仍对麦田赞叹不已，就打断我的思绪，说：“其实种地和你上学一样，最美的并不一定是结果，过程才是最重要、最值得触摸的，就像这介于耕种与收获之间的麦田，耐看又耐琢磨。”我诧异，与土地打了大半辈子交道的父亲，还有这么一个道理。仔细想来，沉淀在我们记忆深处的童年顽皮的欢乐，少年求知的探索，青壮年事业的奔波，能不时浮上脑海的竟然是生命的过程，过程的细小琐碎并不影响它在记忆的空间里顽强地闪光。我想那些已储入心扉的麦粒，它们该不会忘记曾经有过的如今天的麦株手拉手站成海洋的壮观过程吧。是的，眼前的麦野容纳了海洋的博大，却以一种可以用眼神捕捉到的真实和亲切柔化了海的深邃莫测，舒卷的麦浪，温柔而缓慢地荡漾着，它没有海浪翻腾不驯的野性，而是以一种母性的柔和征服着人们的心。

不知何时，一群小学生踩着麦田间的小径，放飞出一线线纸鸢，那传来的声声惊呼和欢笑，渲染着田野的气氛，奔跑雀跃的身影忽间融入了麦地，似一株株翠嫩的麦苞，带着温热的扑面而来的麦香，让希望活泼了整个天空和人们的心。

对麦田赞叹不已，就打断我的思绪，说：“其实种地和你上学一样，最美的并不一定是结果，过程才是最重要、最值得触摸的，就像这介于耕种与收获之间的麦田，耐看又耐琢磨。”我诧异，与土地打了大半辈子交道的父亲，还有这么一个道理。仔细想来，沉淀在我们记忆深处的童年顽皮的欢乐，少年求知的探索，青壮年事业的奔波，能不时浮上脑海的竟然是生命的过程，过程的细小琐碎并不影响它在记忆的空间里顽强地闪光。我想那些已储入心扉的麦粒，它们该不会忘记曾经有过的如今天的麦株手拉手站成海洋的壮观过程吧。是的，眼前的麦野容纳了海洋的博大，却以一种可以用眼神捕捉到的真实和亲切柔化了海的深邃莫测，舒卷的麦浪，温柔而缓慢地荡漾着，它没有海浪翻腾不驯的野性，而是以一种母性的柔和征服着人们的心。

不知何时，一群小学生踩着麦田间的小径，放飞出一线线纸鸢，那传来的声声惊呼和欢笑，渲染着田野的气氛，奔跑雀跃的身影忽间融入了麦地，似一株株翠嫩的麦苞，带着温热的扑面而来的麦香，让希望活泼了整个天空和人们的心。

## 思乡情结

刘敬

思乡的歌总是在将暮未暮的夕阳里反复吟唱。所有的喧嚣、躁动与诱惑都在斜阳里缓缓逝去，一种平静的令人心痛的感觉慢慢由眼底升起，随着暮霭弥漫于天地之间。

思乡是一种浓得化不开的情怀。在那遥远的地方有白发的爹娘，有生养我们的故土，幼时的伙伴早已各奔东西。背负着梦想的我我远远地把故乡抛在了身后。那喧嚣深处有我们躁动不安的梦想，诱惑飘浮于红尘的角角落落。故乡的云，故乡的雨虽然令人留恋，久了却让人窒息。少不更事的人啊！总是固执地认为最美的风景在山的那边。

离别以后才知思念的滋味，那种揪心揪肺的痛让人难以忍受。月圆的夜晚、滴雨的黄昏、飘雪的午后，时光的丝丝缕缕中都写满了思念。在这种思念的背后，你我都咬紧着牙，坚持着、努力着，让自己的名字与身影在异乡的土地上放射光芒。

城市是谁的城市？城市里的每一个人都有自己的故乡。履历表上的籍贯是一个久远的梦，梦深处有泪光在闪动。人群一次又一次地迁徙，一步一步地地迈出繁荣。可是，



我们的故乡呢？那白云深处，那路的尽头，那一段尘土飞扬的小径，远了，愈来愈远了。于是，丢掉故乡的你只能在这冰冷的城市之间穿梭。城市里有五彩的霓虹和如水的车流，但城市不属于哪一个人，城市里的每一个人都离开了自己的故乡。

所谓的成功与失败，在故乡的眼里并没有太大的区别。对她来说，你我有着共同的名字：游子。游子没有根，所以总在风雨中飘摇，累了，倦了，就会想起自己的故乡。无论近在咫尺，还是远在天涯，因为有了故乡的呼唤，日子就有了一种多愁善感的美丽。

游子的歌是从心底唱出来的，在将暮未暮的夕阳里，用泪水与笑声和远方的故乡作着应答。

因为故乡不会抛弃哪一个游子，所以她就愈显伟大，无论你是锦衣华服还是衣衫褴褛，在故乡的歌声中同样是在等待归来的游子。

所有的繁华都已经过，所有的故事也都拥有了自己的结局。思乡的歌仍在有风有月的夜里吟唱，抛却所有的喧嚣与躁动，远离红尘中的诱惑种种。故乡在歌声中送走踌躇满志的少年，迎回满脸沧桑的游子。人，总是在一刻不停地流动，而故乡，却总是静静地立在那里观望了一年又一年，等待了一代又一代。

## 庄严的愤怒

艾军

长江在怒吼，黄河在咆哮，每一个炎黄子孙都在用不同的方式表达他们庄严的愤怒。中华民族不可欺，中国人民不可侮。今日之中国，已经挺起了喜马拉雅山一样坚实的脊梁。今日之中国，已经不再是八十年前巴黎和会上积贫积弱的中国。

和平的呼声此起彼伏，神圣的抗议此起彼伏，友好国家友好民族的声援此起彼伏。得道多助，失道寡助，只要我们拥有正义，我们就拥有五湖四海数不清的朋友。

侵略者的炮火吓不倒中国，超级大国的霸权压不倒中国。一个重新崛起重新屹立于世界民族之林的中国永远不会倒下。一个有着五千年文明史的中国永远是一个不屈不挠的中国。只要我们万众一心，就能众志成城。只要我们同仇敌忾，就能战无不胜。

烈士的鲜血不会白流，他们用生命再次告诉我们珍惜和平。烈士的鲜血不会白流，在他们身后，12亿中国人的空前的愤怒将化为无穷的动力，振兴中华，建设祖国。

## 失落

徐丽欣

也曾经经历过失落的痛楚但我们从不把悔恨的梦重拾

既然秋叶已落入泥土又何必再去寻觅那份忧伤作别西天缥缈的云彩我们步入深情的黄昏纵使失去皎洁的明月我们尚且有满天的繁星

我们还在温柔的梦幻中流连忘返黎明已悄然来到身边当我们把痛苦埋进昨天我们便拥有了一个崭新的今天

### “中国人寿杯”赞母亲征文获奖名单

**成人组：**

**一等奖(1名)**  
张泽国 利津县委办公室

**二等奖(4名)**  
隋江岩 东营区委办公室  
张维岭 东营区政府办公室  
于世忠 河口区义合乡六项五队小学  
史新建 市委机要局

**三等奖(6名)**  
成银山 广饶县南镇中学  
邱建华 东营市河口区油田44中学  
徐爱梅 广饶县稻庄镇政府  
崔爱国 利津县电业局  
孙连喜 胜利油田采油处  
薄尊斌 河口区义和镇中学

**优秀奖(15名)**  
岳观花 河口区河口办事处妇联  
周丽萍 市海河小学  
丁立强 东营区爱卫会  
马春霞 市海河小学  
卢爱玲 垦利镇镇中心小学  
周海艳 广饶县陈官乡  
张峰峰 垦利镇南镇十八里小学  
赵春雪 市委党校  
薛乐梅 市妇联  
张吉山 利津县宣传部  
李广明 东营区史口镇

**少年组：**

**一等奖(1名)**  
陈元君 东营区第三中学

**二等奖(2名)**  
张树全 广饶李鹊乡中心初中  
张丛丛 东营区第三中学

**三等奖(3名)**  
殷世超 市实验小学  
岳海莲 东营区西苑乡一中  
魏玉晓 实验小学

**优秀奖(10名)**  
陈丽 利津第一实验学校  
王智真 市实验小学  
闫晓慧 市海河小学  
周文娟 市海河小学  
高蒙蒙 广饶县高店小学  
潘卓 市海河小学  
陈歌 利津县一中  
刘苗 利津县一中  
武影影 东营区西苑乡一中  
刘莉 利津县一中

## 热烈祝贺中保人寿保险有限公司改建为中国人寿保险公司

改建后的中国人寿保险东营分公司将跃上新的高度

名称改变，承诺不变！改建后的中国人寿保险东营分公司以全新的风貌，把幸福和健康送给每一个人！只要您拨打下列电话，中国人寿保险东营分公司就为您提供“四全服务”、“特殊服务”、“特色服务”、“预约服务”。

东营分公司：东营市东营区泰山路560号 8212888 8233433 8210380

营业一部：东营市东营区淄博路89号 8213892  
营业二部：东营市东营区淄博路89号 8200688  
东营区公司：东营市东营区淄博路65号 8210209  
河口区公司：河口区海康路童兴街西首 3662856  
广饶公司：广饶县城中路北首 6445307  
垦利公司：垦利县中兴路47号 2522790  
利津公司：利津县利二路85号 5622019

中国人寿保险东营分公司  
一九九九年五月一日



刊头画 李刚 本版编辑 王劲君

## 绵长的母爱

隋江岩

从很久很久以前开始，在我的家乡，在家乡的妈妈们中间，一直沿袭着这样一个习惯，家里有了喜庆的事，做母亲的总要亲手擀一顿面条给全家人吃，白白细细的面条寓意着企盼这份喜庆绵绵延延，缕缕不绝。而在我家，最值得庆贺的事，莫过于我们姐妹三人相继考上大学，成为倍受全村人关注、羡慕的姐妹花了。于是，在每一个女儿临行前的清晨，伴着初升的朝阳，母亲总会在案板上骄傲地弹奏起她那望女成凤的交响曲，那叮叮咚咚的声响如同从她心底飞出的欢乐的歌……

小时候，农村生活很艰苦，一年四季很少吃到细粮，我的童年时代是伴着玉米窝头度过的。那时候，我们家只有在两种情况下才奢侈一下，吃一顿面条。一种情况是，夏季入伏那一天，母亲才会擀一顿面条，煮一锅西红柿汤，这在当时就可以算得上是美味佳肴了。而这顿午餐，我们姐妹三人往往都吃得肚皮圆，仿佛连嗓子眼都堵满了。另一种情况当然就是喜事临门的时候了。母亲用白白细细的小麦面，再掺上少量黄豆面，擀成面条，煮熟了盛到碗里，热气腾腾的面条散发出诱人的清香，至今想起来，那香气，那滋味仍令我心驰神往……

十三年前的一个美丽的夏季，我成为全村第一个女大学生，在我离家远行的那个清晨，东方未晓之时，母亲那望女成凤的交响曲就奏响了它的第一乐章。

曙光映照在母亲瘦削的脸上，她那双明亮的大眼睛里盛满了自豪、骄傲和沉甸甸的希望。在滚烫的水中，母亲放飞了她的希望，细细长长的面条如同母亲的爱一样绵长。金色的阳光洒满大地的时候，我品味着面条带给我的缕缕馨香，迎着艳丽的朝阳，走向那个陌生的城市，走向新的生活……

六年后，我的两个妹妹也先后考上了大学，尽管这时的农村生活水平已有了显著提高，面条已成为家常便饭，姐妹们对面条的渴求已不像我那样强烈，但六年来，母亲的交响曲始终回响着不歇的音符，继续叙说着那个风雨不误的故事，传递着母亲那绵长的爱意。在我最小的妹妹要离开家去上大学的那个早晨，尽管妹妹一再以自己不太喜欢吃面条为由让操劳的母亲多休息一会，但万籁俱静时，那充满了母爱的叮咚声又回荡在屋内。一顿喷香的面条舒舒服服下肚后，我们姐妹三人围坐在母亲身边，母亲翻出了那本她多年一直精心珍藏的影集，上面有我们三人从小到大每一个时期的照片。看着照片上的我们，母亲脸上焕发着荣光，露出舒心的、满足的、灿烂的笑容。也许，我们正是按照她所“预谋”的计划成长的吧！毕竟不是农村每一位做母亲的都能拥有这样三个女儿——一个当了机关干部，一个当了教师，一个成了大学外语系的高材生。望着母亲那神采飞扬、容光焕发的脸庞，我们的眼睛湿润了。在母亲心中，盛满了对我们的无数个期望、无尽的爱意。无论我们走向何方，我们始终走不出母亲关爱的目光，无论我们走得多么远，我们的人生之舟始终游不出母亲的海洋。我们的路有多长，母亲的爱就有多长。

### 人工台 98009

诚聘：  
由于业务发展需要，现聘市场策划人员，专科以上学历，文字写作能力较强；另聘主持人8名（限女性），声音甜美，知识面广，年龄25岁以下，请带有关证件到本公司参加面试。  
招聘咨询电话：8226477

### 音乐高速专递

9800860287 黄金相印 张学友  
9800860333 小人物的心酸 巫启贤  
9800860435 我本善良 温兆伦  
9800860480 妹妹我爱你 黄安  
9800860418 2001地球漫遊 郑伊健  
9800860477 用心良苦 张宇  
9800860558 独角戏 许茹芸  
9800860255 我恨我痴心 刘德华  
9800860544 有弦相聚 周华健  
9800860517 水晶 任贤齐  
9800860360 现象七十二变 罗大佑  
9800860526 每个女人 辛晓琪

### 心理测试

9800899510 关于爱情  
9800899519 你是否讨人喜欢  
9800899520 有责任感的男子汉  
9800899521 你会失恋吗  
9800899514 智慧人生  
9800899523 潇洒风度100分

### 东方信息台

哈哈万事通 9800899515  
白马王子 9800899503  
亲亲美人鱼 9800899505  
黛玉进贾府 9800899516

游戏奖品提供单位：工益集团 民俗休闲屋、一笑茶园。98009热线投诉电话：8226447

午夜私语  
9800846012 9800846013  
9800846014 9800846015  
9800846016 9800846017  
9800846018 9800846019  
9800846020 9800846021  
9800846022 9800846023  
9800846024 9800846025

自动台 98008

### 水浒游戏系列

9800899501 逼上梁山  
9800899506 武松打虎  
9800899507 斗杀西门庆  
9800899524 醉打蒋门神

★东营市机电公司现有各种车型，如果您欲购车，了解各种车型的价格，请您拨打 9800800008 汽车沙龙

### 神秘的朋友 永远的朋友 98001

只需拨一个电话 9800299124，就可以在 AMI449 千赫东营人民广播电台文艺大世界（播出时间：上午10:40分，晚上9:30分）在您预约的时间听到您所点播的歌曲。

叶寒 李凝 梦璇主持

星座与您的择偶标准 9800200006  
都市误区节目 9800286762  
看“她”是否爱上你 9800296129  
理想的职业 9800286778  
女人心节目 9800286768

智力俱乐部：9800286934 只要连续回答对 20 道问题就有机会获得精美礼品。  
电话小礼包：9800299198 只要您正确输入身份证号码，就有机会获得现金 198 元。  
大奖福利：9800204186 轻松转转转就能拿大奖。  
(每周五抽奖：咨询电话 98001)

金歌擂台赛：9800286928 每月 14 日开奖。奖价值 1000 元的 VCD，中奖咨询电话 98001

影院快讯 9800290001  
不出家门，便可知东营各影院近期将播放的影片及影片介绍，在您收听新闻的同时还有机会获得电影公司提供的彩票大奖。  
二手市场：9800204181  
招聘、求职信息 9800204185  
(还珠格格)有奖问答 9800260001

交友、听歌、交友 9800286969  
本节目可录下您的祝福话语，设定时间传递给亲朋好友。

心桥信息台 人工台 98001 24小时真情守候