



假山中，首屈一指的是九獅峰，在建築中則是燕譽堂為首。

本園呈長方形（東西長，南北寬），佔地十五畝，四周圍以高牆，園門在東南角，進門左前方就是燕譽堂，園中心為湖面，指柏軒在東北角，是本園佔地最大建築，為二層樓，四周有廡，其西有五松園。荷花廳在本園中部湖之北岸，夏日賞荷絕佳之地，其西是真趣亭，亭內藻飾精美，人物花卉栩栩如生。其西有石舫，二層。以前我以為只北京頤和園才有石舫，沒想到這裡也有，不過這裡的石舫比皇家園林的要小多了！石舫北岸有一樓，名‘暗香疏影樓’，其西沿廊南下為飛瀑亭，已到全園最高處，西牆邊。

其南問梅閣，是園西部景物中心，閣前為雙香仙館。

本園西南角有扇子亭、文天祥碑亭，其東則為禦筆亭，其北為修竹閣，這些地方只門前走過，均沒進去，東行離園門不遠了！中部的見山樓、卧雲室等地及湖邊則沒有過去，雖兩次來過獅子林。

三、網師園：是蘇州中型古典山水宅園的代表作。位於蘇州南門附近

十全街、鳳凰街交匯處東南角‘闊家頭巷’，原為南宋吏部侍郎史正志，於孝宗淳熙年間（公元1174—1190）所建之‘萬卷堂’舊址，亦稱‘漁隱’這裡靠‘王思巷’。幾百年過去了！直至清朝乾隆（1736—1796）年間，光祿寺少卿宋宗元於乾隆中葉，約為1770年前後，購‘萬卷堂’舊址建園。本園比鄰的‘王思巷’諧音‘漁隱’，故名，後改名為‘網師園’。本園佔地只半公頃（一公頃為1000平方，是蘇州園林中較小的，與獅子林差不多。由於對網師園記憶不深，現僅憑介紹簡述之。

本園內主要建築有：叢桂軒、濯纓水閣、看松讀畫軒等。網師園全園處處鄰水，亭榭樓軒無不瀕水而建。以有限空間，獨特的造園藝術，使各建築配合巧妙，佈局緊湊，渾然一體，顯然是名家經過深思熟慮的產物。而且其造型俱有明代風格。在這人工園林中居然可感受到自然山林之美。

四、留園：位於蘇州閶門外，始建於明朝天順四

年（公元146為明代

徐氏之東園，清代歸劉蓉峰所有，稱‘寒碧山莊’，俗稱‘劉園’。清光緒二年起為盛旭人所有，始稱留園。留園佔地30畝。其建築數量之多，居蘇州諸園林之冠。園內建築佈置精巧，而且奇石眾多。

留園入口在南，進門走一段路後始到第一個建築物‘綠蔭軒。園內水面較小，湖東岸有曲溪樓，湖中部有小蓬萊，有路可通。

園中建築別俱一格，除廳堂外走廊、粉牆、洞門等建築物，與假山、水池、花木相配合，構成一個個園林小品。充分體現了江南園林建築的藝術風格。

留園建築物特點是設計建造了各種不同風格的門窗廊子，將全園的四個組成部分連結起來，使人們在室內足不出戶就可將室外不同景物一覽無餘。

留園的四個部分使人們在一個園林中能領略到山水、田園、樹林、庭院的不同景色。中部是全園精華所在，以水景見長，湖北岸為‘清風池館’；東部以迴廊取勝；北部則具有田園風光；西部則是全園最高處，以假山為景，但土石相間堆砌自然。至於南部則走向大門，湖之南有‘福碧山所’，或曰‘涵碧山房’，是出園前最後一景。

留園有三絕它們是：冠雲峰、楠木殿、魚化石。冠雲峰居中兩側分別是瑞雲、岫雲兩峰，其北為冠雲樓；楠木建殿是皇家專利，皇家之外獨有；本園林有魚化石可謂古園林中的獨一份。西北角是盆景園。

本園與表姐來過，後來帶建築系學生與S及K也來過。

以上為蘇州四大名園，其實我看滄浪亭與上述四大名園比，也不遜色，而且與上術述四大名園一樣列入了聯合國‘世界遺產名錄。我們曾去過數次，今簡介如下。



五、滄浪亭：本園位於蘇州城南部三元坊附近，人民路、竹輝路把角

處，在蘇州現存古典園林中歷史最久，始建於宋代（北宋）。本園畧呈三角形，不如其他園林規則。

滄浪亭未進園門已是綠水環繞，波光及亭臺樓閣倒影映入眼瞼。遊人在園北之‘滄浪勝坊’前，跨橋進入園內。本園水面皆在園之北。

滄浪亭園林建築古樸，整個園林渾然天成，其花牆漏窗、假山、碑刻，是本園三勝。他們充分平添了本園無限魅力。

進園門後右行為‘藕花水榭’，左行則為‘面水軒’此軒兩面環水，水面開闊；正前方則為‘碑記’，有歷代碑刻；東行沿湖岸可達‘觀魚處’，其南為‘閑吟亭’，聞妙香室等，沒再前往；而是右轉過了湖中橋，就到了‘滄浪亭’。

滄浪亭是本園主體建築，建築古樸，它是一亭

式建築，但並非亭子。照了下來。其實到處都有滄浪亭照片。

如從歷代名人‘碑記’往南則為‘禦筆亭’，但與滄浪亭比名氣小得多。往西再往南可達‘步奇（奇加石旁）亭’、‘清香館’。

此後南行，就是本園南部了！我看本園面積似一隻鴿子，頭西尾東。南部就是鴿子嗑袋及腿部。‘五百名賢祠’位於嗑袋部。其下有‘仰止亭’最下部是看山樓，在鴿爪部。五百名賢祠之東為‘明道堂’，是本園最大建築物。滄浪亭與表姐及S、K以及學生先後來過這裡。印象極佳。

六、虎丘：位於蘇州城西北，雖非園林，但有‘吳中第一名勝’的美

譽。我第一次到蘇州就與表姐到了這裡。虎丘景色秀美，絕巖溝壑處處聳立，古蹟眾多。據介紹虎丘有：三絕、九宜、十八景。著名景觀為雲巖寺塔（虎丘塔）、劍池，這裡是旅遊者必到、必留影之地，我們自不能免俗。首先在此留影。其次斷梁殿、試劍石、孫武亭均有點故。幾乎家喻戶曉，這裡不再介紹。我意所謂‘枕石’即‘枕石漱流’，後發展到寫成‘枕流漱石’，可謂創新。不知是否？

雲巖寺塔在虎丘雲巖寺之北，枕石在其南。西南有‘冷香閣’，其南有‘真娘墓’，均為古蹟兼名勝。‘斷梁殿’在最南部河北岸，河南為‘頭山門’，河上有‘海湧橋’相通。雲巖寺之北有‘禦碑亭’，此亭幾乎每個園林都有。虎丘我們並不全去，主要去‘劍池虎丘’等地。這足夠大半天了！因這裡是真山真水，而非園林。

七、其他：前已提到，聯合國教科文組織列入‘世界遺產名錄’的蘇州園林先後

共九處，除虎丘不是園林外，還有四處。它們分別是：環秀山莊、藝圃、耦園、退思園。這幾處我均未去過，其中‘環秀山莊’覺得有些意思，簡介如下：

環秀山莊位於蘇州城西部景德路262號，距觀前街不遠。原為五代錢氏金谷園，幾經易手、擴建，至清道光年間始稱‘環秀山莊’，佔地僅為一畝許，而且也無外景可借。造園家發揮才智，利用有限空間疊石造山，在一畝地範圍內，建成了這座‘一方名園’。

山莊園景以所造假山為主，池水為輔。乾隆年間造園疊石名家戈裕良在此疊山，顯現了千巖萬壑，極有氣勢，且僅用了半畝之地，做到了步移景易。並繞以潺潺流水，成蔭綠樹。本園房屋不多，也是受地盤所限

之故。

2010年我們去上海參觀世博會，並去了蘇杭二地，順道去了周莊。表姐早已不在蘇州。我們只去了觀前街一帶，並未去園林。至今八年過去了，沒再涉足江南。



世界杯詩叢

陳傳長



四十三

世界杯賽响，終聲，
大雨傾盆天洗兵。
众多纪录均作古，
四年再聚綠茵中。

四十一

高卢雄鸡战鼓擂，
廿年終开二度搖。
谁言雄鸡不唱晚，
举國上下放声啼。

三十九

一炮冲天格子軍，
众志成城显忠魂。
國有大小球一樣，
端看谁能射進門。

四十二

克羅地亞格子軍，
排兵佈陣战豪門。
虽敗犹荣其氣味，
銀杯未必不如金。

四十

战斗正酣只顧球，
場上突現小流氓。
警卫、护驾忙不迭，
全球观众皱眉头。

結束語

世界杯富奏凱歌，
本人秃筆不再磨。
有缘四年再相會，
祈盼众君重以喝！

謝！

Chuanchang Chen 陳傳長

入詩入畫 3 of 4

·淺談「自我催眠」·

* * *

(接上回)《詩經》時代的詩,是沒有「入詩不入詩」之類的局限,凡是貼近人民生活的事事物物,都能入詩,所以讀詩才可以「多識鳥獸草木之名」。也沒事是不能入詩的,《詩經》時代的詩,事無大小,皆可入詩,譬如:有論國家大事的、有論君臣相處之事的、有家庭婚嫁生兒育女之事、有男女愛戀幽會之事...

所以孔子才說:「詩可以興,可以觀,可以群,可以怨,邇之事父,遠之事君,多識於鳥獸草木之名。」

古人早有「詩畫同源」的說法:《論語·八佾》:「巧笑倩兮,美目盼兮,素以爲絢兮,何謂也?」子夏以《詩經》的內容請老師指點。

「巧笑倩兮,美目盼兮」是兩句中國人都會用,都能懂的形容美女的用語,這是四、五千年前《詩經》的文句,你說它是「文言」?抑是「白話」?這是四、五千年前中國老祖先的口語,至今仍是「流行不衰」。這說明甚麼?說明兩點:一、這兩句詞語,說到人的心靈深處;二、人的「審美觀」基本上沒有甚麼變化...

《詩經·衛風·碩人》:「手如柔荑(茭白筍嫩芽),膚如凝脂,領如蝤蛴(天牛),齒如瓠犀(葫蘆子),螭首蛾眉。巧笑倩兮,美目盼兮。」

說美人的手細膩白嫩得像「茭白筍」,牙齒像「葫蘆子」(近代則常用:齒如編貝,都是就地取材的用法);最高明的是,用「巧」描繪美人的笑,真是妙到極致了,不是含情默然,不是嫵媚,而是「思無邪」的「巧笑」。對美人作這樣貼近生活化的刻畫,是十分「接地氣」的。想像中應該比《蒙娜麗莎的微笑》更純更美...

僅此一詩,就有兩種植物、三種昆蟲,都是常見的極其普通的蟲蟲草草,卻用於描繪美女的《詩篇》中,多麼生活化。

物質越發達,人類就越俗氣,文化也不能例外,《詩經》時代的詩歌,是與人民生活習俗相融相合的,戰國時代以前的「散文」作品,也是十分接地氣的,直到魏、晉、六朝時期出現的《駢體文》(俗稱四六體),就變成了既「沒有血肉」又「沒有



台灣青年

靈魂」的「行屍走肉」文章(不能稱之爲文學)...

「入詩入畫」的概念大概就是這時興起的。

束縛一多,人就想變,流行一久,人就會久而生厭,一旦有了「厭惡之心」就會生變,婚變就是這樣產生的;因爲人是善於「見異思遷」的,也是易於「觸景生情」的動物...

讀了馬致遠的《秋思》:「枯藤老樹昏鴉,小橋流水人家,古道西風瘦馬。夕陽西下,斷腸人在天涯。」

心中會不會出現這樣的畫面?或是看了這樣的畫面,會不會想起馬致遠的《秋思》?

趙之楚不論走到甚麼地方,只要看見「枯樹上有棲息的鳥」,就會想到《秋思》,看了下面的畫面,更會以爲自己就是站在馬前的那位佩劍人,不僅如此,甚至想走下坡去,跨越村前小橋,進入村莊...

也許是看的不夠專注,才沒有像《聊齋誌異·壁畫》中的朱生「進入畫境」,也許是「專注」的不夠久,也許是「自我催眠」的段數不夠深...

這就是「詩與畫」的結合,也是讀者被「詩、畫」催眠的效果。

* * *

古人以能否「入詩入畫」,區別對待「花草、林木」的「非客觀」作爲,花草林木若有情,一定會「拉布」抗議的,牠們一定十分嚮往《詩經》時代的平等,而非崇拜寫《齊物論》的莊子...

蟲、魚、花、草、林木,能不能「入詩入畫」全憑文人墨客憑一己的主觀認知,予以「人格化」的「比擬」,加上盲從附會的人云亦云的「追星族」,影響所及,竟成了人們「約定俗成」的普遍認知,幾乎是共識。今天的流行時尚,是不是這樣形成的?

商鞅說:「智者作法,愚者制焉,賢者更禮,不肖者束焉...」趙之楚曾一再的掂量自己,覺得自己是一個非智非賢,而是一個「僅得乎中」的「尊法守法」的愚者,這一「自我定位」是趙之楚生活幸福的基石。也可能是被主張「愚爲上策」的《道德經》催眠的結果。

自我定位就是古人說的「知足」,知足就是知道自己的「立足點」(聖賢智愚庸),不作非分之想,進而安於「不伎不求」的「心曠神怡」...

「入詩入畫」的事事物物,也都是「智者」的「作法」:

譬如以「梅蘭竹菊」爲四君子:梅花不畏嚴寒、竹有節、菊花是「寧願枝頭死,何曾吹落北風中」(這是漢民族淪爲異族統治時期的詩句)這些都是儒家人的思維(孔子就說過:「歲寒然後知松柏之後凋」);蘭花處深山幽谷(道家的想法);

評論蓮花時,僅看重「蓮花處汙泥而不染,中通外直,不蔓不枝...」完全不看重「花的觀賞之美」、「藕之美味可食」的生活價值,這些都是「不食人間煙火」的論斷,竟成了抽象的道德表徵...

趙之楚

俗話說:「人捧人高,人踩人低。」草木也有幸與不幸,幸運的遇到一位有文采的知名人士,譬如周敦頤寫了一篇《愛蓮說》,蓮花便從百花中脫穎而出,成爲「處汙泥而不染」的清廉君子;又如陶淵明在《飲酒詩》中,輕描淡寫的一句:「採菊東籬下,悠然見南山。」菊花就此成爲「隱士」的最愛;這些成名的草木,就成了文人吟詩、填詞,畫家們作畫的上選素材。也就是「約定俗成」可以「入詩入畫」的素材。

趙之楚想寫的,不是那些事物可以入詩,那些事物可以入畫,而是有些像:《聊齋誌異》的《壁畫》故事中的朱秀才因看壁畫,而進入畫境...

我們不要將《壁畫》當作神怪故事看,從《心理學》中《自我催眠》的角度閱讀該故事,看畫入畫,讀書入書,吟詩誦詞的人,說不定是可能不知不覺的進入「詩情、畫意、書道」之中。

讀《桃花源記》:「土地平曠,屋舍儼然,有良田、美池、桑竹之屬。阡陌交通,雞犬相聞。其中往來種作,男女衣著,悉如外人;黃髮垂髫,並怡然自樂。」

這樣簡單的生活要求,如今看來,只要沒有戰亂的國家、地區,比比皆是,當年讀之竟讓人產生「低迴不能自己」,即使是現今重讀,仍有「心嚮往之」的情懷,著實令人有匪疑所思的忙然...

唯一的解釋:乃習慣的自我催眠!

看到美好的景物、文章、畫作,因而產生「爲之神往」是正常不過的事,爲之神往,這就是俗話說的「攝人心魄」。科學一些說法就是「催眠」,或「自我催眠」...

* * *

傳統上,以前的詩作,除《詩經》作品之外,不論是四言、五言、七言詩,詩句中,是不能出現「俗言、俗語、俗物...」的,這是「非雅言不入詩」的習慣。不論甚麼事,行之一久,就有求新求變求發展的衝動,文學也例外不了。譬如從字數說,由「四言」而「五言」,而「七言」,就字數長短說,由「律詩」(較長)到「絕(截)句」(四句一首)。

字數、長短、雅俗等規矩、限制一多,作者發揮的空間受限越大,加上舊習舊俗,不能適應新增的元素,因而「求新求解放」的聲音就越來越大,新的文體就應運而生了...

寫詩作詞是這樣,男女婚嫁之事也是這樣。

宋《詞》、元《曲》都是在這樣的環境中應運而生的產物,



《曲》就完全解放了。

《詩經》時代的詩(多爲四言),是沒有雅俗限制的。

孔子在《論語》中鼓勵弟子學詩:在孔子看來,《詩經》是一本集大成之作,其中有:《哲學》(可以興)、《政治學》(事君)、《社會學》(可以群)、《倫理學》(事父)、《心理學》(可以觀)的,此外還是一本可以「多識鳥獸草木之名」的《博物學》...

略舉幾段《詩經》的話語,將孔子的這番評論落到實處:

《詩經·國風·豳風·七月》一首詩中所寫的「民情風俗,草、木、蟲的名目就有10幾20種之多。

《詩經·邶風·凱風》:「...母氏劬勞...母氏聖善...有子七人,母氏勞苦;有子七人,莫慰母心。」

《詩經·唐風·鴛鴦》:「...父母何怙?悠悠蒼天,曷其有所!...父母何食?悠悠蒼天,曷其有極!...父母何嘗?悠悠蒼天,曷其有常!」

像這類歌頌父母辛勞、或爲父母抱不平的喊冤、叫屈的詩篇,都是出自爲人子女的一片孝心。

《詩經·邶風·雄雉篇》:「...百爾君子,不知德行?不伎不求,何用不臧?」

《論語》書中孔子選用「不伎不求,何用不臧」這句詩鼓勵子路:「衣敝緼袍,與衣狐貉立而不恥者,其由也與?不伎不求,何用不臧?」

一個人在群體中與人相處,能像子路這樣「不嫉妒,又無所貪求」,自然能人和睦相處。(待續)



说说轻武器发展史的“多排弹匣”设计



在枪械武器的发展过程中，供弹具的设计始终限制着自动武器的载弹量和持续作战能力，其中容量与体积的关系始终处于一种难以调和的状态。在轻武器的发展长河中，也曾各式各样的大容量供弹具设计。它们当中有的流传至今，有些则随着时间的车轮被遗忘了在历史的长河中，但正是它们的试错和改进，才有了现今相对成熟的供弹具技术。本期武研社，我们就带大家见识一些不太常见的大容量弹匣。

多排弹匣[Casket magazine]

在弹匣的发展当中，早期的弹匣多为单排设计，例如柯尔特1911的单排弹匣。后期随着技术的进步，双排弹匣成为了时代的主流。但在主流的背后总有些非主流，弹匣发展过程当中也曾出现过三排弹匣和四排弹匣的设计。至于他们的现状：三排弹匣因为可靠性问题被时代所淘汰，四排弹匣则仍在苟延残喘当中。

在AK上常见的一种四排弹匣，采用开合式托弹版设计，其设计理念是通过牺牲宽度来缩短弹匣的长度

四排弹匣是多排弹匣设计中最常见的一类，其原理可追溯到上世纪三四十年代，至今仍有不少厂家在生产和改进这种弹匣。四排弹匣的供弹原理可看做两个双排弹匣紧贴，共用同一个托弹簧，而且到弹匣口也要转变为常规的双排。

当然，这实现4排变2排的方式也

有很多种。诸如：开合托弹板式、假弹式、固定托弹板式等等，但是其结果都是在弹匣口附近由四排变为双排，再通过弹匣口变为双排双进或双排单进（不过很少见）供弹。但由于机械结构相对于常规弹匣复杂，再加之4排变2排时候故障率过高，因此可靠性一直不乐观，在战场上也就比较少见。

在同等长度下，四排弹匣可以容纳更多的弹药，但是相应的可靠性会降低

开合托弹板式：俄国的四排弹匣通常采用开合托弹板式设计，其原理可以参见俄罗斯专利 RU2158890，通过两个互相分离的托弹板，在弹匣内壁不断聚拢为双排。其原理在于两个相互分离的托弹板在弹簧压力下沿弹匣内壁向上不断收拢，将四排宽度的托弹板逐渐收拢成双排宽度，从而将弹药推至弹匣口附近完成供弹。

有关于四排弹匣的俄罗斯专利 RU2158890，其中对开合托弹板的结构

有相应的图文描述

俄国人不愿意用四排弹匣的原因是在4排变2排的时候供弹故障率过高

假弹式：典型例子是Magpul公司的专利 US2010/0126053 A1，其专利的本质可以看做开合式托弹板的一个延伸，只是将原本平的开合托弹板改为连接在复进簧上的圆柱体的假弹而已。原理上类似俄国开合式托弹板的设计，只不过采用可滚动的假弹在弹匣内收拢的过程中理论上故障率会更低。

这种方式在设计上相对更便于理解，但是在结构上要更繁琐，因此可靠性相对较差

SureFire公司60发的MAG5-60弹匣与常规的30发4179弹匣对比，长度上相差很小

固定式托弹板：其例子有意大利幽灵M4冲锋枪和国产的05式微冲，这两者在原理上基本相同。以幽灵M4的弹匣为例进行介绍，其由设计成不对称瓶型的弹匣壁、不规则形托弹板

、托弹簧和弹匣中间的隔板组成，其中托弹板与弹匣壁的外形经过专门设计，且弹匣内壁“4排变2排”位置的宽度与固定托弹板的宽度齐平。

在托弹板沿中间隔板上升过程中，经过“4排变2排”窄位置时，弹药受弹匣壁限制自动收拢，而托弹板本身宽度与窄位齐平，可以继续托弹簧压力下继续向上推进，将弹药持续输送至弹匣口。

QCW-05冲锋枪弹匣的弹匣口、拆解结构图以及托弹版。由于已经列装，可以视为该枪在最常见的可靠性问题上通过了验收。

三排弹匣

三排弹匣实际应用并不常见，即便在文书上也只能找到美国人约翰逊·詹姆斯在1984年的一份专利。专利原理和固定式托弹板的四排弹匣类似，不过缺少了四排弹匣中间的隔板结构，采用弹壳本身的挤压来保证供弹的稳定性。

另一种俄国人给出的三排弹匣设计，中间具有类似四排弹匣的隔板结构，我们并没有找到相关的专利和实物，但是其采用了双托弹板和双托弹簧的构想，想来可靠性并不乐观。

这样做的后果不仅是弹容量要比四排的少，而且因为缺少了隔板的导向作用，复进簧在受压方向不稳的情况下也容易导致托弹板向两侧发生扭曲，故障率也远高于四排弹匣，这也不难想象为何三排弹匣的应用远比其兄弟四排弹匣少得多。

俄国人构思的自动枪，采用了埋头弹和罕见的三排弹匣结构，不过……至今尚未见过实物

其实关于新式供弹具的设计，中美俄几大国都有过不同程度的尝试和应用，也诞生了不少令人惊叹、脑洞大开的产品。那么关于多排弹匣的尝试，本期我们就先讲到这里~下期我们将继续见识那些诸如并联弹匣和横向弹匣等令人惊奇的弹匣设计~

“埃博拉肆虐时 我在非洲维和”

中国自1990年参加维和行动，截至今年初，中国累计派出3.6万余人次维和人员，成为联合国维和行动的主要出兵国和出资国。

利比里亚是联合国维和任务区之一。2013年，应联合国请求，中国向联合国利比里亚任务区派遣一支140人的维和警察防暴队。

2014年2月，西非国家几内亚暴发埃博拉疫情，后迅速蔓延到邻国利比里亚。当年6月，第二支赴利比里亚维和警察防暴队就是在埃博拉疫情严重蔓延时进驻任务区。

记者了解到，第二支赴利比里亚维和警察防暴队由内蒙古自治区公安边防总队为主组建，140名维和队员均来自基层一线执法执勤单位。记者对话第二支赴利比里亚维和警察防暴队队员杨乾坤，听他讲述在埃博拉“阴云”笼罩下一年的异国维和生活。



疫情严重时进入任务区

记者：进驻利比里亚维和任务区时，埃博拉疫情已严重到什么程度？

杨乾坤：我们是2014年6月底进驻了利比里亚任务区。7月时，利比里亚埃博拉疫情迅速扩散至8个州，发现感染病例471例，累计死亡病例257例。为遏制埃博拉疫情蔓延，利比里亚政府宣布全国学校停课，关闭大多数边界通道。

记者：你们驻地附近，有埃博拉疫情吗？

杨乾坤：我们驻地是锡诺州格林维尔市，6月进驻时是非疫区，但已发现两例疑似病例。8月，联合国驻利比里亚特派团通报，格林维尔市确认出现埃博拉确诊死亡病例。

记者：你们在营地采取了哪

些措施，保护自身安全？

杨乾坤：我们坚持每日对厨房、水源地进行安全检查，吃饭的时候分餐制，餐具严格消毒。在埃博拉疫区巡逻或执行任务的队员回来，都要执行一整套隔离消毒措施，包括换洗衣物、消杀防护等。9月时，中国赴利比里亚医疗专家组3名专家来到格林维尔，看过我们驻地防疫情况后，称赞我们防疫很专业。

记者：埃博拉死亡率很高，你们害怕吗？怎么消除恐慌情绪？

杨乾坤：开始有点害怕。当时队里做了很多防疫宣传，队员们也经常谈心，还搞了乒乓球、篮球赛等集体活动，基本消除了恐慌情绪。

扑灭联合国油库大火

记者：你们在利比里亚主要任务有哪些？

杨乾坤：主要是一些维和勤务，巡逻、警戒等。刚到时候，我们还利用勤务闲暇，平整了联合国格林维尔分部营区道路和设施。营区的7个哨楼因长时间高频率使用和年久失修，木质的岗楼支架和楼梯出现松动，我们都做了加固。

记者：你印象深刻的任务是哪次？

杨乾坤：扑灭联合国油库大火那次最紧张。那是2014年12月，火灾起因是油库附近的居民生火做饭引发枯草燃烧，迅速向储油设施方向蔓延，大火被彻底扑灭的时候，最近的着火点离储油设施仅20米。联合国格林维尔油库主要承担分部各机构所有装备车辆、用电保障、飞机航油等油料补给任务，有大型储油罐和地下输油管线，如不及时控制，后果不堪设想。

记者：听说你们还救助了埃博拉孤儿，具体情况是怎样的？

杨乾坤：“圣约瑟夫”教会学校是我们驻地格林维尔地区唯一一所收留埃博拉孤儿的学校。我们队员在巡逻中了解到，因为家人感染埃博拉病毒，家中所有物品都被焚毁处理，现在学校已开学，“圣约瑟夫”教会学校收留的埃博拉孤儿却连书包、作业本都没有。我们就决定给他们捐款，队员一共捐款1万多元。利用这些钱，防暴队紧急买了一批书包、故事书、足球等送到学校。

哨兵常被毒蛇、毒蚂蚁侵扰

记者：除了埃博拉，你们在当地还有哪些威胁？

杨乾坤：当地毒蛇毒蚂蚁很多，出没于营地附近。3号哨位位于联合国东南角，负责警戒防暴队一级医院、乌克兰飞行队等，这

里有一片二十多米宽的狭长地带。因为紧邻大西洋，丰沛的雨水、温润的气候使得植物异常茂盛密集，杂草和藤蔓密密麻麻排满地面，还有几棵大树。哨兵经常被蚊虫叮咬，被毒蛇、蜥蜴、毒蚂蚁、食蚁兽等动物骚扰。

记者：你们做了哪些措施来预防蚊虫叮咬？

杨乾坤：我们发起了一场“锄草会战”。先是把几棵大树、树根砍伐、挖除，然后清理了杂草、藤蔓。因为靠近潟湖的地方，杂草藤蔓长得非常高，队员只得戴上口罩，封好衣襟、袖口，俯身钻进草丛中除草。

记者：毒蚂蚁有多厉害？

杨乾坤：我们在锄草的时候，就有很多千足虫和毒蚂蚁。千足虫有食指大小，看着让人发麻，好在队员都穿着雨靴，这种虫子行动慢，对队员不构成什么威胁；毒蚂蚁就不那么善良了，浑身红色，一指长，爬得特别快，被它咬了之后非常疼，皮肤还会红肿。

8小时时差 节日中午给家报平安

记者：在利比里亚的时候，一些传统节日，比如中秋、春节，你们是怎样度过的？

杨乾坤：中秋的时候，大家大部分都有勤务。因为与国内有8个小时时差，利比里亚中午刚好是国内的晚上，当时营区东侧刚搭建成国际长途话吧，很多队员们都抽空前来给家人打电话报个平安。春节也类似，当时埃博拉疫情得到了缓解，但还是不能大意。有勤务队员上午都出去执勤，中午吃过午饭给家人报平安。

记者：你们在利比里亚想家吗？

杨乾坤：说实话，想。我们有个队员叫辛越，2014年6月赴任务区执行维和任务，走之前，妻子已身怀六甲，到达任务区后的第二个月，孩子出生，他没能在身边陪伴，他给妻子写了好几封信，表达愧疚。

没房也幸福

李国明和朱婷婷是一对恋人，两个人已经到了谈婚论嫁的年龄，可因为没有婚房，让这对恋人走进婚姻殿堂的脚步慢了下来。

按理说，朱婷婷父母要求李国明有一套结婚的婚房并不过分，现在的年轻人结婚哪个没有婚房呢！何况朱婷婷家里说了，只要有房子，哪怕是首付，剩下的装修家电和汽车人家家里全包了。

可李国明来自农村，家里还有一个弟弟在读大学，父母都是老实巴交的农民，全年的经济*入主要靠父亲在工地上干活挣些钱，家里的地由李国明的母亲操持着，一年*入也就几千块钱。家里的情况李国明是清楚的，他不肯能再*口向家里要钱的，何况现在的房子一个首付动辄就是四五十万，即使家里砸锅*铁也拿不出来的！作为家中长子，他念大学花了不少钱，此时他是绝对没有理由让父母为难的。

就这样，婚事就拖了下来。李国明就家里的情况多次跟朱婷婷进行交涉，希望在房子事情上，他们家里可以让一步，等条件好了再*房。朱婷婷说，我倒是无所谓，可我父母不干，他们总是拿亲戚和周围的邻居*比较，我不能让我父母在亲戚和邻居面前抬不起头来。

就这样，两个人吵吵闹闹又过去了半年。有一天，朱婷婷对李国明说，我们分手吧，家里给我介绍了一个有房有车的主。李国明说，你同意了？朱婷婷说，不同意又能怎么样，你没有房子我家里是不同意咱俩的事情的。李国明说，让我见见你的父母可以吗？朱婷婷说，见了面你又能说什么呢？李国明说，这你就别管了，好赖让我死个明白。

下午的时候，李国明跟朱婷婷的父母见了面，李国明*门见山，说，叔叔，阿姨，今天我来是想为我和婷婷的事情再*一次努力。朱婷婷母亲说，你准备*什么努力呢？难道你要用一张嘴来许诺婷婷的幸福吗？这让李国明一时无语。他稍作停

想现在我再说什么大话都没有任何意义，今天我在这里表个态，我一定会努力工作，努力挣钱，努力给婷婷一个好的生活，虽然我现在还*的还很一般，请给我一年的时间，如我没有改变，我绝不会再舔着脸来找婷婷。说完，转身就要走。这时，婷婷的父亲说了句，站住，我有话要说。婷婷的父亲说，小伙子，年轻人血气方刚，有冲劲、有干劲，这是好事，但很多事情没有你想的那么简单。李国明说，叔叔，你说的话我记下了，我也为我说的话负责，*不好，绝不来找婷婷。

就这样，两个相爱的年轻人因为房子问题分手了。后来李国明把全部心思用在了工作上，因为他知道，凭自己现在的条件谈对象很难，还是先把事业搞好吧再说，再说家里弟弟还在念书，自己多少还是要帮衬一把的，因减轻家里的负担。

一年后，李国明已经是公司的项目部经理了，工资*入也提高了，但距离*房的目标还是有一定距离的。面对动辄过万*平的房子，他暂时只能不想了。面对自己当年在婷婷家的豪言壮语，他觉得自己当时真是可笑的很，一年的时间很快就过去了，自己又*到了什么，无非是升职加薪，但房子对自己来说还是遥不可及的梦想。他自我安慰道，算了，既然给不了人家幸福，就放手吧，让人家去寻找自己的幸福吧！

有一天，朱婷婷给他发来信息约他见面。李国明心想，这时找自己是什么意思，因为房子的事情两个人折腾得都疲惫了，但他还是按时赴约了。见面后，朱婷婷说，这一年多你干什么呢，也不知道给我打个电话。李国明平静地说，我为去年在你家说的话感到躁得慌，还真应了你爸说的话了，很多事情哪是说说那么简单呢！朱婷婷说，你一点也不关心我！李国明说，我的关心有意义吗，再美好的爱情在物



不堪一击啊！朱婷婷说，你对自己就那么没有信心啊！李国明说，信心是有，可前方道阻且长，我不能拿一个将来不一定能实现的美丽愿望去找你，这有悖于我的*人原则。朱婷婷说，是你的*人原则重要，还是我重要！李国明说，当然是你重要，可我在你的父母面前说过大话的，我不能言而无信，那样会让你父母看不起我的。朱婷婷瞥了李国明一眼，略带生气地说，明天晚上我父母要见你，你去不去？李国明说，我现在去干吗，要自取其辱吗？朱婷婷说，反正我是把话带到了，你爱去不去！

朱婷婷走后，李国明想了半天，不知道这葫芦里*的什么药，还是去吧，不去不显得自己太没有胆量了。到了朱婷婷家，她的父母一改往日的态度，热情招呼他坐下，跟他拉起了家长，聊起了他的工作，只字未提去年的事情。这倒让他拘谨地不知说什么好。这时，婷婷父亲说，小李，你和婷婷的事情我们*父母的就不插手了，你们看着*吧！李国明不解地看着婷婷的父亲，带着疑惑的口气问，叔叔，您是说您同意我们的事情了！婷婷的母亲说

相爱，我们*父母的还真的要棒打鸳鸯嘛！这时，李国明激动地说，谢谢阿姨，我一定会对她好的，您放心，如果将来我哪里*得不好，您尽管批评。婷婷母亲说，你这一年的表现不错，我们都了解了，你是个好*人，一个有责任心的男人错不了，嫁人是一辈子的事情，我们婷婷非你不嫁，我们哪能真的为难闺女呢！听婷婷母亲这样说，让李国明心里暖洋洋的。

后来，李国明和朱婷婷在租的房子结了婚。倒不是婷婷家*不起一套房，而是不想让李国明太*自尊，因为他们相信，凭李国明的努力，他们一定会有幸福的生活的。又过了好几年，李国明和朱婷婷*了房、*了车，朱婷婷的父母帮他们带*，李国明的老家拆迁，家里一共分得四套房子，父母直接把房子一分为二，兄弟俩一人两套。

多年后，李国明和朱婷婷已经有两个*，一儿一女，过着让人羡慕的生活。李国明问朱婷婷，后悔嫁给我吗？朱婷婷说，要后悔的话就不嫁给你了！李国明把怀里的朱婷婷又紧紧抱了一下说，这些年让你

些了，够过去了。李国明说，是啊，想起那些艰苦的日子，我就觉得愧对你。朱婷婷说，那你就一辈子对我好，不许欺负我。李国明说，哪里会，现在我也理解你的父母当时不同意咱们的婚事，也是有道理的。朱婷婷说，因为你现在也有闺女了，如果将来你闺女*人，对方物质条件跟你当年一样，你会同意吗？李国明说到时候再看看吧，说不定将来房子不是重要的事情了，最重要的还是人品好，没有个好*人品，我是不放心我闺女嫁给他的。朱婷婷说，你这话跟我爸当年的话如出一辙，当年你豪言壮语一番走了，我爸就说，这小子有股子劲呢，再看看，要是过得了这一关，那就他了！李国明说，我过关了吗？朱婷婷说，废话，你要不过关，我家里会同意我嫁给你吗？李国明说，可我不知道我是咋过关的。朱婷婷说，我爸托人打听你了，打听的结果是你工作认真负责、面对诱惑不动摇、对父母有责任心，然后得出的结论是这小子将来一定有出息的，交给这样的姑爷能放心，于是就有了后来的事情。李国明

心情不好压力大，来一点“地中海饮食”

忙忙忙，快节奏的生活下，抑郁、焦虑等负面情绪如影随形，精神压力已成为一种生活常态。远离负面情绪，除了积极调整心态、适度进行心理干预外，不妨在吃上下点功夫，推荐大家尝试下地中海饮食，有助调节情绪，减轻压力哟！

什么是地中海饮食？

地中海饮食是泛指希腊、意大利和西班牙等处于地中海沿岸的南欧各国的饮食，这种饮食结构提倡多吃新鲜的应季果蔬和本地食物。

饮食原则:尽量少吃红肉和糖，多吃果蔬、橄榄油和鱼类、坚果、全谷食物等，晚餐喝点红葡萄酒。

为什么地中海饮食能减轻压力？

地中海式饮食因为其有预防心脏病的作用，很早就被推荐为健康饮食了。现在，研究者们又发现了地中海饮食还能帮助情绪低落者改善精神状态。

保持地中海式饮食习惯者会更乐观，压力小，与其他人群相比生活更有质量。研究人员称，这是因为坚果和鱼肉中都富含不饱和脂肪酸，特别是鱼肉含有的欧米伽—3脂肪酸，对人体精神健康有益。

地中海式饮食可以充分调动身体的热情，影响到脑部，减轻抑郁情绪。

推荐食谱

早餐：豆浆1杯(200ml)、燕麦片5瓷勺(60g)、鸡蛋1个(50g)

午餐：带鱼1块(50g)、蔬菜1盘(250g)、五谷饭1碗(150g)

晚餐：蔬菜1盘(250g)、红豆饭半碗(100g，红豆及米饭各半)、半个火龙果(200g)

加餐：花生仁20粒

早餐：脱脂牛奶1杯(200ml)、小红薯1个(100g)、小香蕉1根(70g)

午餐：瘦肉(60g)、蔬菜1盘(250g)、南瓜糙米饭1碗(150g)

晚餐：蔬菜1盘(250g)、杂粮粥1碗(200g)、苹果1个(160g)

加餐：葵花籽仁小把(20g)

早餐：豆浆1杯(250ml)、杂粮馒头1个(60g)

午餐：三文鱼2块(100g)、蔬菜1盘(250g)、杂粮粥1碗(200g)

晚餐：蔬菜1盘(250g)、糙米饭1碗(150g)、葡萄酒1小杯(100ml)

加餐：杏仁15颗

早餐：脱脂牛奶1杯(200ml)、燕麦片5瓷勺(60g)、鸡蛋1个(50g)

午餐：去皮鸡肉(80g)、蔬菜1盘(250g)、红豆饭半碗(100g 红豆米饭各半)

晚餐：瘦肉(50g)、蔬菜1盘(250g)、红薯1个(150g)

加餐：葡萄1串(200g)



板栗怎么做好吃？最全板栗的做法攻略！



板栗是一种比较常见的干果，也是干果中比较受欢迎的一种，板栗吃起来香甜绵糯，不仅口感好，而且营养价值也高，吃了对身体有很大的好处，滋补的效果特别好。一般板栗都是作为零食直接炒熟食用，当然煮熟吃也是很好吃的，现在越来越多的人喜欢用板栗来做菜，那板栗怎么做好吃呢？

1、板栗烧鸡块

板栗烧鸡是我们平时比较常见的一道菜，需要准备鸡块和板栗，将鸡块洗净后加入盐、料酒和姜丝腌制半小时，板栗剥好切成两半。锅中倒油烧热后放姜丝，倒入鸡块翻炒，倒少许料酒，鸡块要多烧一下，然后倒入板栗，加点盐和老抽，倒水闷二十分钟，最后加入调味料即可。

2、板栗烧排骨

需要准备的主要食材是板栗、排骨以及葱姜蒜等调味料，板栗剥好后切成两半，排骨剁成块洗净焯水捞出。锅中倒油烧热，放入姜丝，倒入排骨翻炒，加入盐、糖和水，将排骨焖一下，大概二十分钟后加入板栗，倒入老抽翻炒，再加一点水焖二十分钟，最后加入葱蒜和调味料即可出锅。

3、板栗红烧肉

需要准备的主要食材有板栗和五花肉，还有八角和桂皮等调味料，板栗剥好，五花肉切成块备用。锅中倒油将八角、生姜桂皮等放入锅中，然后放入五花肉翻炒，倒入一点老抽，将板栗倒进去翻炒几下，加点盐和白糖，加入水盖上锅盖焖二十五分钟，收汁后加入其它调味料即可出锅。

4、白糖烤板栗

只要有烤箱，自己在家也能做烤板栗，只需要准备白糖和板栗，板栗洗净后划一道口子，将白糖加入少量热水化开，加入一点油搅拌均匀，然后将板栗放入糖水中过一遍，放入烤箱中200度烤十分钟，烤好后再将板栗在糖水中过一遍再烤二十分钟就可以了，真的很好吃哦。

5、板栗烧鸡翅

主要准备的主要食材有板栗和鸡翅，还需要准备桂皮、八角和姜蒜等调料。将板栗剥好，鸡翅洗净备用，锅中倒油烧热，将八角、桂皮和姜放入锅中，然后将鸡翅放入两面都煎至焦黄，加入生抽和糖翻炒几下，加入板栗翻炒，倒入适量的水，加入少许盐盖上锅盖效果焖二十分钟，最后加入调味料即可出锅。

可以预报天气的植物有哪些

“人不知春鸟知春，鸟不知春草知春。”人们发现，不仅许多动物有洞天察地的本领，而且一些植物也有这种“奇术”。在植物王国里，有些成员竟能像气象台那样预报天气。下面就跟随波奇网小编，一起来看看有哪些代表性的植物吧。

在我国西双版纳生长着一种奇妙的花，当暴风雨将要来临时，便开放出大量的花朵，人们根据它的这一特性，可预先知道天气的变化，因此大家叫它“风雨花”。风雨花又叫红玉帘、菖蒲莲、韭莲，是石蒜(详细介绍)科葱兰(详细介绍)属草本花卉。它的叶子呈扁线形，很像韭菜的长叶，弯弯悬垂。鳞茎呈圆形，较葱兰略粗。春夏季开花，花为粉红色或玫瑰红色。风雨花原产墨西哥和古巴，喜欢

生长在肥沃、排水良好、略带粘性的土壤上，不耐寒冷。

那么，风雨花为什么能够预报风雨呢?原来，在暴风雨到来之前，外界的大气压降低，天气闷热，植物的蒸腾作用增大，使风雨花贮藏养料的鳞茎产生大量促进开花的激素，促使它开放出许多的花朵。

花儿知晴雨，草木报天气。含羞草是很奇妙的：你碰它一下，它的叶子会合拢起来，又垂下去，像害羞似的。这其中，因为“害羞”的程度不一样，预示的天气也不一样：如果被触动的含羞草，叶子很快合拢、下垂，之后，需经过相当长的时间才能恢复原态，则说明天气将艳阳高照，晴空万里;反之，叶子受触后收缩缓慢、下垂迟缓，或叶子稍一闭后即张开

，则预示着风雨即将来临。

更为有趣的是，大树也能预报天气。柳树在夏季里，柳叶下垂，随风摇摆，不失为一种景致;但如果发现柳叶变成白色，就预兆着阴雨天气将会来临。其实，仔细观察就会发现，并非柳叶变白，而是柳叶在阴雨天前会全部反转过来，而柳叶的反面是浅绿色的，表面还带一层“白霜”。如果你有兴趣，不妨在夏秋时节的阴雨前后观察、验证一番。

其实，不仅以上几种植物可以预报天气，大自然中还有很多植物也有这样的功能，大家可以自己去探索发现。而我們也可以利用这些植物，去预测天气情况，虽然不能保证百分之百正确，但也是一个重要的参考依据。



红嘴相思鸟如何区分公母



相思鸟因为总是成双成对的出现，所以相思鸟也被称为恋鸟，羽毛艳丽，叫声动听，深受人们喜爱。那么相思鸟比如红嘴相思鸟怎么分公母，相思鸟笼养会繁殖吗?

相思鸟的雌、雄多从叫声、眼周颜色、头顶颜色、胸部红色大小等方面区别。

雄鸟叫声为多音节;雌鸟为单音节。颜色上雄鸟眼围黄色;雌鸟眼围灰白。雄鸟头顶颜色较背部黄，雌鸟头顶与背同色。雄鸟胸部红色部分大而且色浓，雌鸟胸部红色部分小且淡。雄鸟尾部从腹回观，尾羽分叉部内黑色部分在8厘米以

这些在鉴别时须综合判断。要选叫声高、体型大、羽色鲜艳的雄鸟。嘴红的程度，据说与年龄有关，老鸟嘴全红，幼鸟嘴基部呈黑色。

国内笼养的有下蛋的记录，不排除捉来的时候已经怀着蛋，想要笼养繁殖，必须要有巢，出现交配现象，亲鸟在巢中下蛋并孵化，但是在狭小的笼子里这些都不可能。

我国出口到澳大利亚的红嘴相思鸟被饲养在鸟房里，空间大，有绿化，鸟能自由飞翔，已经有人工繁育成功的记录。养在小笼里面没有繁育的条件，基本不

夏季驱蚊植物介绍



，生物自然驱蚊的小狗。

夜来香 夜来香，属茄科夜香木属。原产南美，为常绿灌木，别名月见草、夜香花等，属多年生藤状缠绕草本，分布于云南、广西、广东和台湾等地，是以新鲜的花和花蕾供食用的一种半野生蔬菜。除供观赏外，花可作饌和药用，具清肝明目之功效，可治疗目赤肿痛，麻疹上眼、角膜去翳等。

每逢夏秋之间，在叶腋就会绽开一簇簇黄绿色的吊钟形小花，当月上树梢时它即飘出阵阵清香。这种香味，令蚊子害怕，是驱蚊佳品。

除虫菊 除虫菊是菊科植物中的一个特殊家族，之所以被称为除虫菊，就是因为它的花蕊中富含一种被叫做除虫菊素或除虫菊酯的杀虫活性物质，具有显著的杀虫作用。除虫菊素杀虫的特点在于它具有神经毒性，一旦被害虫接触到，就会迅速嵌入害虫的神经系统，迅速击倒、杀灭害虫，但是它的这种特性却不会对人和哺乳动物的神经系统起作用，也不会对哺乳动物体内存留;它还具有广谱杀虫性，

同时因为杀虫机理复杂，还不容易产生抗药性，而且在自然环境中还容易迅速分解为水和二氧化碳，不残留任何有毒物质。也许正因为这些优点，使得原产于西亚的除虫菊成为人类最早发现并广泛应用的杀虫植物之一，也是目前世界上唯一集约化栽培的杀虫植物。

蚊净香草 蚊净香草是澳大利亚植物学家迪克小组十多年来通过生物工程技术，改变天竺葵(详细介绍)植物的染色体结构，从而获得具有新的遗传结构的芳香类天竺葵属多年生观叶植物，其实是同一种植物。天竺葵独特的释放功能和另一类植物中内含的香茅醛物质。它生长所散发的香茅气体不仅芳香怡人，具有净化室内烟味等有害气体，而且是蚊虫的克星。一盆冠幅20~30厘米的蚊净香草驱蚊面积为10~20平方米。

薄荷草 这个就不多说了，大家都在用。像我们用的风油精等驱蚊用品都含有薄荷油。

除以上植物能有效祛除蚊子以外，还有艾草、万寿菊、茉莉花、七里香等植物有此效果，人们可以根据自己的个人口味的喜好在夏天选择种植。

婚后女人如何保持魅力呢？ 这些秘诀很重要

在大部分平常人的生活里面，都会觉得，似乎一个女人一旦结了婚，往往就会失去掉婚前的所有魅力，比如一个非常可爱萌萌的妹子，一个非常霸气的大姐，本来在结婚前都是非常有特色的两个人，但是到婚后似乎就变了一个人一样，都变成一个只知道相夫教子。

1、不要轻易抱怨 很多的女生本来就爱抱怨，结了婚以后觉得自己的丈夫和孩子总有一些事情都做得不如自己的意，所以更想抱怨起来，就变成丈夫和孩子心中那个念叨叨的妈妈，其实自己曾经也是一个很讨厌人家念叨的人，但是为什么就变成了自己最讨厌的样子了呢？所以不管发生了什么，千万不要轻易的就去抱怨

，而是应该试着去解决，并且寻求丈夫或者是孩子的帮忙。

2、做个贤妻良母 其实作为一个女人，如果能够在家里勤快一点，将每个地方都弄得干干净净的，不管是自己的家人或者是外面来玩耍的朋友，都会夸赞自己是一个贤妻良母。而如果自己实在是不能够一个人完成的任务，也可以让自己的丈夫或者是孩子一起来帮忙，因为这种分担家务的感觉其实也是非常美好的感觉。

3、做个厚脸皮的女人 其实一个女人很容易在感情里受伤，也很容易哭泣，而且两个人在一起后，难免会因为一些误会，而导致自己受伤，如果他说了难忘的难听的话，做了让你

觉得不开心的事情，但其实过后他会知道这些其实都是误会，但又怕女人记在心上让女人受伤，所以这个时候女人一定不要记仇，做一个厚脸皮的女人，如果有仇实在是忍无可忍的话就不要埋藏在心里，让他当即答应洗一个星期的碗或者跪一个小时的搓衣板，以此来缓解自己不舒服的心情，也可以让你变得更加的开心，更加的有魅力。

其实婚后的女人要想变得有魅力，并不是一定要像婚前一样总是打扮着自己，总是去各种买衣服来收拾着自己，其实婚后的女人在内心上提升着自己，并且知道如何和丈夫以及自己的孩子好好的相处，这些都是让自己变得更加有魅力的方法。



人到底为什么要结婚 结婚有什么意义



人为什么要结婚呢？这个问题应该很多人都想过，有的人想明白了选择了结婚，有的人也想明白了选择了单身，

有的人稀里糊涂的结婚了有的人稀里糊涂的单了。我们活着是为了让自己快乐，让身

边的人快乐。我们结婚，是为了让这份爱完整，丰满。传说中女人是男人遗失的肋骨，男人和女人打从一生下来，就只有一半的生命，我们一直在寻找着自己的爱人，寻找着属于自己的另一半。茫茫人海，我们只有找到了自己的另一半，才能拥有完整的人生，才能让自己生命丰盛、快乐。所以我们不停地寻找，勇敢地恋爱，错了，

错了，然后绝望了，迷失了，因为没有找到真正的爱人，因为真爱是可遇不可求。这一生可能会遇到好几

个爱人，也可能只有一个。你可能会和爱人永远在一起，直到老死的那一天；也可能幸福就像昙花一现，快乐或者忧伤，都是爱情，都是婚姻。

其实很多人误解了结婚的真正含义，特别是一些年轻的懵懂少年。结婚应该是真爱最终的见证，是神圣而庄重的，也许有人会误认为结婚是一种枷锁，可以将两个人栓在一起，或者有人认为是有个家的归属。虽然结婚实质上也是一种形式，但却一定具有很深刻的意义的。不管怎么样，都该自然而然，不问原因。一切该发生的就让它发生着，顺势而为，不用勉强，也无需刻意。很喜欢这样一句话：结婚去吧，反正闲着也是闲着，实在无聊了斗斗嘴也好，免得一个人寂寞。

结婚好还是不好要从各方面分析：

1、延长寿命：男性更受益。婚姻对健康的最大好处就是能延长寿命。不过，男人从中受益更多，伦敦经济学院人口学教授迈克尔·莫菲通过调查发现，未婚中年男性的死亡率要比已婚中年男性高出2倍，未婚女性和已婚女性差

异则没有这么大。研究者认为，结婚有助于男性远离一些致命的意外事故、暴力犯罪和可避免的自然灾害。

2、抵御疾病：男性更受益。婚姻能大大降低人们患上多种疾病的可能，包括糖尿病、心脏病、老年痴呆、肺病等。其中，对男性心脏病的预防最为明显。2009年的一项研究发现：与已婚男性相比，未婚男性死于心脏病的可能性会高出3倍。

3、远离抑郁症：女性更受益。婚姻关系对男女的精神健康都有好处，但女性从中受益更大。美国北卡罗来纳州维克森林大学社会学教授罗宾·西蒙通过研究发现：女性更容易因为心情忧伤而患上抑郁症，但已婚女性患上抑郁症的可能性会明显降低。

4、克服不良习惯：男性更受益。结婚后，男性在改正不良习惯方面进步的空间更大。2006年的一项研究详细追踪记录了上千位年轻人结婚前后的生活习惯，结果发现，婚后男性饮酒、吸烟的量会有所减少，作息也更正常。

出生一張紙，開始一輩子；畢業一張紙，奮鬥一輩子；
婚姻一張紙，折磨一輩子；做官一張紙，鬥爭一輩子；
金錢一張紙，辛苦一輩子；榮譽一張紙，虛名一輩子；
看病一張紙，痛苦一輩子；悼詞一張紙，了結一輩子；
淡化這些紙，明白一輩子；忘了這些紙，快樂一輩子！

美南新聞日報

Southern Chinese Daily News

電話：281-498-4310
傳真：281-498-2728
11122 Bellaire Blvd.
Houston, TX 77072
E-mail: ad@scdaily.com
日報網址：www.today-america.com

做中华民国的模范

“日记达人”蒋介石是如何养成的

日记是每个人最私密的表达方式。实际上，蒋介石的确在长达半个世纪里，坚持写日记。这些日记直到2006年才陆续公开。

从1915-1972年开始，蒋介石从没间断过写日记，这些年对于他、对于中国，都是很关键的历史关口。日记中透析出中国的政治、经济和军事等众多事件的幕后细节、事实真相以及重大历史疑问。

问题来了，为什么蒋介石如此喜欢写日记？

多年来，学者杨天石细心访求、研读蒋介石日记。在他的《找寻真实的蒋介石——蒋介石日记解读》一书中，杨天石对蒋介石记日记的动因进行了分析：

蒋介石少年顽劣，是一个调皮，顽劣，很坏的小孩，养成了许许多多坏的毛病。蒋介石自己讲，“狭邪自误，沉迷久之”。“狭邪”什么意思？泡妞儿，搞“三陪”。蒋介石承认，青年时期，有很多时间泡在妓院里面，泡在“三陪”这种场所。

蒋介石还有八个字，都是他自己的回忆，说年轻时候“荒淫无度，惰事乖方”。惰事，做事不勤快；乖方，不正派，不正确。蒋介石还讲自己少年时，“师友不良，德业不讲”，老师既不好，交的朋友都是些狐群狗党，完全不讲求个人的道德修养，到了今天，我要想“正心修身，困知勉行”，已经晚了。可见，蒋介石年轻的时候，生活相当荒唐，相当不正派。

蒋介石什么时候开始改变的呢？大的关节是1916年，1916年有一个叫陈其美被暗杀了，蒋介石很悲伤。陈其美是辛亥时期的一个革命家，孙中山的助手，是陈其美把蒋介石介绍给孙中山，是陈其美介绍蒋介石参加同盟会，成为革命者，可以说，陈其美是蒋介石参加革命的引路人。

1916年，陈其美被袁世凯派人在上海暗杀了，这件事情给了蒋介石非常大的刺激，所以他就立志要学习陈其美，要做陈其美的接班人。而且，这以后蒋介石就立下个志愿，他要做中华民国的模范。

怎么样学习陈其美？怎么样做中华民国的模范呢？蒋介石找到的办法就是学习儒家学派的理论。儒家学派认为修身是人生的第一大事，也是各项事业的起点。儒家的重要著作《礼记》里面有一个篇目叫《大学》，里面讲什么呢？“大学之道在明明德”，说的是，一个人，最大、最重要的学问是，首先要研究，要弄明白自身本有的无比光辉的道德（明明德，第一个“明”是动词），而且《大学》里面又规定了修身、齐家、治国、平天下这样一套人生的程序。

怎样“修身”？到了宋明时代，道学家们在孔子“克己复礼”思想的基础上进一步提出了以“去人欲，存天理”为核心的一系列修身主张。一方面将儒学伦理规范上升到天理的高度；一方面前所未有地、细致地设计了各种遏制人欲的办法。这一套，正适合蒋介石修身，做中华民国模范的需要。蒋介石为什么信仰儒学，为什么特别信仰宋明理学？主要的目的在修身，进行个人道德修养。

我们还是用蒋介石自己的话来说吧。蒋自称：“回沪后，乃即东渡亡命。”1912年那一年，蒋介石把另外一个革命党人陶成章刺杀了，事后他逃到日本，到了日本以后，专门研究宋明理学，力求端正品行，改变自己原来许许多多的坏毛病。在这个时候看谁的书呢？看曾国藩的书。看到什么程度？看到眼睛都坏了。蒋介石还说，民国三、四年间，就是1914到1915年这段时间，感到自己在道德方面有很大的进步，常常感到昨天错了，今天努力不够。为什么会有这种感觉呢？其原因在于经常读曾国藩、王阳明、胡林翼三个人的著作，觉得有心得，有收获，甚至于做梦的时候也忘不了这三个人的著作。

从此以后，蒋介石一生经常处于反省过程中。宋明时候，有些理学家有一个小本，这个小本叫“功过簿”。什么叫“功过簿”？做什么好事了，在这个本上画个红圈；做什么坏事了，画个黑圈。有什么好的念头了，画红圈；有什么坏的念头了，画黑圈。蒋介石没有“功过簿”，但是他有日记，日记就发挥了“功过簿”同样的作用。蒋介石的日记从1915年开始一直记到1972年，前后记了53年。蒋介石记日记的作用之一就是：自我反省，克己复礼。

我举一些比较具体的例子：例如：

1920年1月17日，蒋介石日记说：“中夜，自检讨失，反复不能成寐。”这一段是说，半夜检讨自己的毛病，反反复复，睡不着了。

1922年10月25日日记说：“今日仍有几过，慎之。”这段日记是说，检查的结果，发现几处毛病，提醒自己要当心。

1925年2月4日的日记说：“存、养、省、察功夫，近日未能致力。”存，保存自己的良好道德。养，培养自己的良好道德。省，反省。察，检查。蒋介石提醒自己，近来，有几天没有下功夫进行个人的道德修养了。

1925年9月8日，蒋的日记又讲：“每日做事，自问有无疚心。朝夕以为相惕。”要求自己每天做事的时候，自问有没有感到惭愧、自咎的地方，早晨、晚上都要这样想想，提高警觉。

蒋介石为什么要这么样检讨，每天反省呢？蒋介石年轻时候有许多坏毛病，其中最大的毛病是好色。蒋介石为了要做中华民国的模范，为了道德自我完成，所以他跟自己好色的这个毛病进行过长期的、反复的斗争。为了说明这一点，我们还是看他的日记吧：

1919年3月，那段时间，蒋介石被孙中山派到福建去带兵打仗，在福建建立一块革命的根据地。中间，蒋介石请假回上海，路过香港，3月8日，他的日记说：“好色为自污、自贱之端，戒之、慎之。”提醒自己谨慎小心，别犯错误。但是，这一天，蒋介石“见色起意”，看到一个漂亮的女孩子，动了念头，于是在日记里面为自己“记过一次”。

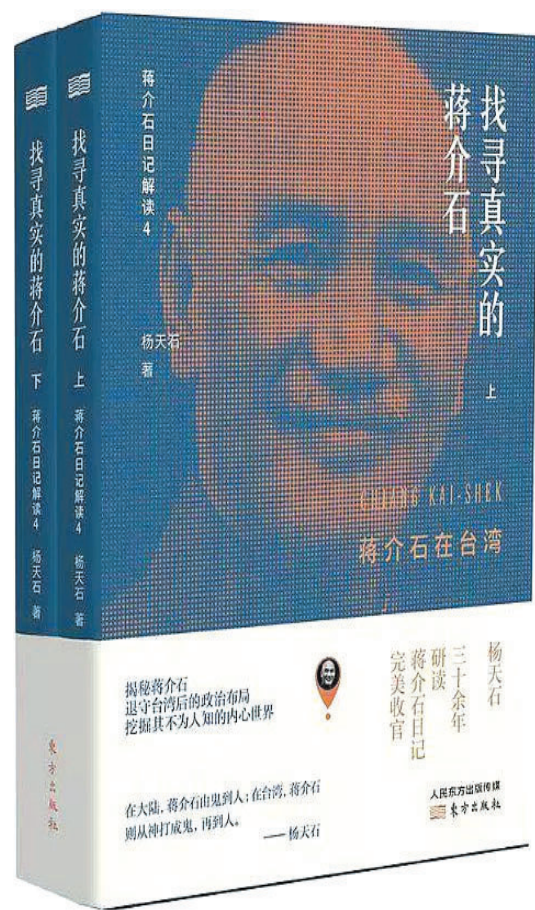
第二天，他又写日记，勉励自己要经受住花花世界的考验，说是：“日读曾文正书，而未能守其室欲之箴。在闽不见可欲，故无邪心，今初抵香港，游思顿起，吾人砥砺德行，乃在繁华之境乎！”曾文正，就是曾国藩，他要求人们堵塞、遏制物质欲望。蒋介石检讨自己，虽然每天读曾国藩的书，但是，却未能遵从他的“室欲”的教训。在福建时没有见到漂亮女孩子，所以没有产生过“邪心”，现在到了香港，各种各样的念头（游思）就都冒出来了，这可是“砥砺德行”，进行个人道德修养的好机会呀！

蒋介石把繁华世界看成是锻炼自己品德的好机会。这一段时期，蒋介石的日记里面留下了大量的自我控制和自我放纵的记载。

例如：1920年1月6日，日记说：“今日邪心勃发，幸未堕落耳。如再不强制，乃与禽兽何异！”这一天，蒋介石有了“邪心”，很强烈，但是幸亏自我控制，没有堕落。蒋介石说，如果不强行控制，抑制冲动，那与禽兽有何区别！

过了几天，1月14日，蒋介石晚上外出游荡，大概游荡到妓院或者是“三陪”的场所里去了，蒋介石在日记中骂自己说：“身份不知堕落于何地！”

第二天，蒋介石从外面回来的路上又起“邪念”，日记说：“何室欲之难也！”遏制、堵塞自己的欲望怎么这样困难呀！



1月25日，蒋介石在路上走着走着，又产生了不正当的念头，日记说：“徒行顿起邪念。”宋明理学家主张“一念之萌”，就是一个念头刚刚产生时，就要考虑这个念头是“天理”还是“人欲”。如果这个念头是好念头，符合道德观念，那就“敬以存之”，恭恭敬敬地严肃地把这个念头保存下来；如果这个念头属于人的欲望，那就“敬以克之”，很严肃地克服它。我刚才举的这些日记，大体上都属于“敬以克之”一类。

蒋介石早年身上有许多坏的毛病，在他的修养过程里面，有的毛病得到克服，克服得不错。例如，我刚才讲到的，蒋介石早年好色，生活放荡。但是从中年以后，这个毛病改得就比较好了。所以我们今天要找蒋介石的绯闻，中年以后找不到（有些这方面的传闻，不可靠）。但是有些坏毛病是终生难改。例如，蒋介石爱骂人，爱发脾气，这些毛病几乎跟着蒋介石一辈子，蒋介石想改，但是没改掉。