



老美們穿的各式上世紀服裝，使這裡成了一個古代服裝展覽會。令人看得眼花繚亂。有禮服、禮帽、拖地長裙。也有隨便穿的現代打扮。甚至背心短褲，也有洋裝上陣的。真是五花八門。

這裡時興臉上彩繪，小孩子最愛，花鳥魚蟲全上臉，有動物、花卉、蜘蛛、蜥蜴等造型；從事繪畫者多為婦女（專有人從事這一行）；也有畫鬍子成為魚尾形，鼻子畫成紅鼻頭的，多為男士。但也有小孩子喜歡畫成紅鼻頭。還有扮鬼者，與人照合影。

我看到了好幾個街頭樂隊，正在演奏，不管有沒有人聽，仍奏得十分賣力，我看聽者不多。有賣栗子的木板車，上有炒栗子方木桶，與中國的糖炒栗子大鍋不同。街上掛滿了氣球，沒人檢，小孩子則人手一個。

前方有打汽錘的，高高的架子，上有滑輪，一頭栓汽錘，一頭人拉，玩者拉動汽錘，力氣越大，拉的越高，砸下來時燈亮得越多，可以得獎。如果拉到 5m 高是最高處了！碰到鈴鐺可得大獎。玩者都是年輕人，也有女生。但能亮一、二個燈就不錯了，不少人一個燈都拉不亮。更沒看到有人拉到 5m 高的。也有直接砸汽錘的，一錘下去，如一個鐵球能升到 5m 高處，碰響了鈴則贏。

還有玩爬梯子的，梯頂有 1 元錢，梯為軟梯，1 元錢爬二次。爬到頂者可得那 1 元錢。

一個非裔在街角跳踢踏舞，道具簡單，只是一個踢踏板，商店櫥窗前就可做表演舞

台，該非裔跳得起勁，似乎要飛起來了！許多看客合著節奏鼓掌。我們是第一次見，但已久聞其名。

看了一會繼續前行，一個烤老玉米小攤，一個烤玉米要 2 元錢，真是天價。還有一個烤火雞腿的一個烤火雞腿 3 元，還可以。

我們進了一個服裝店，看兒童服裝，一個兒童元領衫要 12 元。

有幾個在街頭賣花兼繡花的婦女，她們賣的花 3 元一小枝。各攤檔售貨者多為十九世紀的英國打扮。街上還有老式馬車來回穿行，接待顧客。乘者不多。據說也夠價。還有十九世紀的腳踏車，全是前面巨輪後面小輪。有獨輪的、前大輪後小輪的雙輪的、兩大輪一小輪的三輪的。現在馬戲團還有。

期間我們還看了台上表演，聽了合唱、看了耍火把、走繩（不是鋼索）；然後到臨時看台上，看了銅鈴演奏，280 人大樂隊，每人手執銅鈴三、四個，演奏起來十分壯觀，可惜練得不熟，指揮當場叫 ‘Again’。

中午及晚上，有遊行，中午街道兩旁擠滿了人；抬頭看，各商家二樓陽台及窗戶後，也擠滿了人群，遊行快開始了！我們看了中午遊行，晚上就不來了！遊行隊伍有樂隊為前導，隊伍打著橫幅、彩旗，逶迤前行，遊行者身穿十八、十九世紀的英國式服裝，只要著裝者均可參加，狄更斯的孫輩均被邀請，他們受到熱烈歡迎。他們均著狄更斯時代的服飾。參加遊行者的服飾，最後要進行評比。參加遊行隊伍的人們，還要不時向觀眾撒糖，形成一個個高潮，不少人來自外地，品味十八、九世紀的英國風情。也有參加遊行的。

我們在此渡過了大半天，這兒的人潮是來美後僅見。



有千裏馬還需伯樂， “天才兒童”是如何練成的？



1968 年，心理測驗教授朱利安·史丹利（Julian Stanley）邂逅了壹名年僅 12 歲的天才少年叫貝茨（Joseph Bates）。貝茨當時正在美國約翰·霍普金斯大學學習計算機科學，但貝茨感到百無聊賴，因為學校課程根本無法滿足他的需求，他的智商已經遠遠超出同齡人。

受到這個神童少年的啓發，史丹利決定開啓壹個實驗項目，專門研究這些聰慧少年的成長過程，這壹實驗壹做就是 45 年。貝茨後來取得了博士學位，並在大學任教。他後來成為人工智能領域的先驅人物。

史丹利的“天才兒童”實驗共跟蹤了 5000 多名智商超常的少年。在多年的研究中，史丹利總結出許多驚人發現。其中包括早期認知能力對個人成就的影響。因此，從小培養聰慧兒童解決問題和做出正確判斷的能力非常重要。

如果妳的孩子天資聰穎，壹定要培養他們的認知能力並讓他們保持快樂的心境。千萬不能壹味追求要求孩子成為天才。教育學家說，這樣的做法會導致他們出現各種各樣的社會及情感問題。

怎樣才能使聰明孩子發揮到極致，成為“神童”呢？以下是專家給家長們的幾點建議：

盡量讓孩子有多種體驗

聰明的孩子往往需要不斷的新奇刺激，因此增加他們的人生經歷將會有助於培養他們的自信心，以便於他們面對未來的世界。心理學家說，重復做同樣的事情雖然可以讓妳輕車熟路，但嘗試不同的東西能激發妳的勇氣。

培養孩子的才能和興趣

無論是學習壹項新的體育運動、還是樂器或者是戲劇課，關鍵是要盡早讓孩子去探索他們的天分。這樣可以幫助他們發展應對挫折的重要技能。但千萬不要強迫他們。

支持孩子智力和情感需求

好奇心是求知的動力。孩子喜歡問許多問題，特別是學齡前的孩子。這時做家長的壹定要有耐心，這壹點對孩子的成長至關重要。孩子問到“為什麼”以及“怎麼樣”的問題越多，在學校的表現就會越好。

表揚孩子的努力，而非能力

通過學習新東西來幫助孩子形成“成長心態”，不要在乎努力的結果怎樣。父母是孩子最好的老師。無論是學習壹種新語言、還是第壹次學習騎自行車，關鍵是願意去學就是好的，應該積極鼓勵孩子。

不要害怕失敗

錯誤是學習成長過程中的壹部分，應該把錯誤當作學習的良機，下次就知道更好的從容地應對。

謹防給孩子貼標籤

要盡量避免給孩子貼標籤，比如音樂天才等。因為這樣不僅讓孩子在群體中感到孤立，容易受欺負，而且使他們承受巨大的心理壓力，總是擔心讓父母失望。

跟老師合作滿足孩子需求

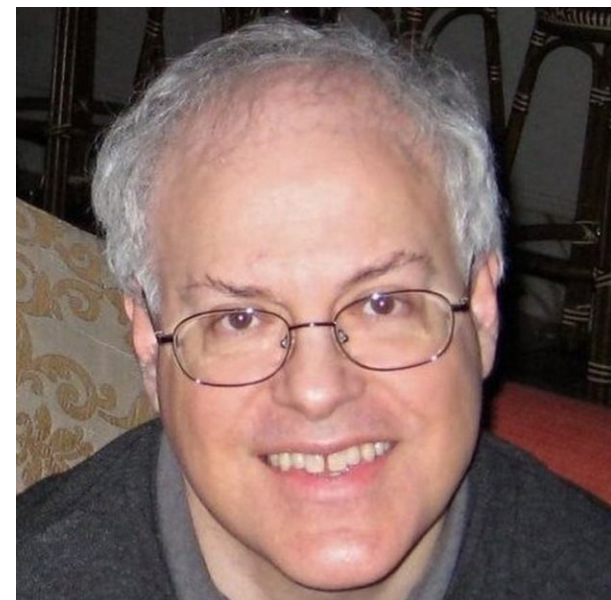
聰明的學生往往需要更具挑戰性的難題以及課外學習材料等，以滿足他們的求知欲。因此，家長和老師壹年應該壹道合作，尋找不同的渠道，來滿足孩子的額外需求，這壹點非常重要。

讓孩子參加能力測試

要讓孩子接受能力測試，看看孩子是否的確需要更高深的課程。這樣可以及早發現孩子有什麼問題，例如閱讀障礙、注意力缺陷/多動障礙等。根據世界頂級智商俱樂部門薩所提供信息，如果孩子表現出以下的特征，則證明智力超常。

非同尋常的記憶力、年齡很小就能讀書、對某些學科有特別興趣或深度知識、了解國際時事、總是喜歡提問、有幽默感、有音樂感、喜歡掌控事情、在玩遊戲時能想出額外的規則等。

(BBC 中文網)



知·覺·悟 3-4

趙之楚

·一個老人對《老的知、覺、與悟》·

* * *

(接上回)老而不承認老,別人就會說你「不服老」,老而不服老,就像別人說你笨,你硬說自己不笨一樣,是會被人竊笑的!

「對,我已經老了!」如果趙之楚在兩天後的今天去對朱迪這麼說。

「是呀,是老了,」想像中朱迪的回答:「一個問題,想了兩天才有個答案,真的是夠老了。」

老或不老,不是有數字在那裡嗎?人們不都說:「數字會說話嗎?」

數字是會說話,熟一點兒的朋友,都知道趙之楚已經 80 又 4 了,但是他們並不知道趙之楚對自身的感覺是甚麼?數字所能表現的,只是「客觀的知」,並不能表達當事人「主觀的覺」,或「感受」(自我感覺),年齡,一般來說,是一看就明白的客觀事實...

事情並不是如此簡單,古稀(70)、杖朝(80)、耄耋(90)、期頤(100)、茶壽(108)都是「老人」的代名詞,但是自 70 至 108 之間的 38 年,各年齡層不同數字的老人,他們的體能、智力、心態各方面狀態都相同嗎?可以一而視之嗎?

區別老人,並不是想像中那樣的簡單,因為人的老化,是一種「水浸式」的,緩慢的,「從量變(官能變化)到質變(智能變化)」的過程:

飯量、睡眠時間都在不知不覺中減少了,跑的速度逐年減緩,跳的高度逐年變低,體能容易累了,身體各器官,各肌肉,時不時的發出酸痛訊號,這類的感覺是有的,也知道這就是衰老的徵候...

「如果這就是老...」趙之楚不只一次的自問,然後又自我安慰的想:「老就是這樣嗎?一座運轉過了 80 多年的核能電廠,才有這樣一點兒變化,還滿經老的嘛!」

是呀,人在動物界,算是很經老的一種。「不覺老」的心態就是這樣產生的...

不要說讀書了,常看電視的人也都「知道」許許多多有關老年健康的諸多毛病,譬如:骨質疏鬆、退化性關節炎、攝護腺病變...我們是不是

一直要等到自己有感覺「酸、痛、脹」等症狀出現之後,我們才真正的「覺得」甚麼是甚麼!

酸、痛、麻、脹,又是甚麼?

朋友中,常有人說「腰痛、腿痛、睡不好...」,勸她們服用「止痛劑、鎮靜劑、安眠藥」,都說:「止痛藥、鎮靜劑、安眠藥」不能隨便吃,一吃就是一輩子...

「妳說,」趙之楚徵詢的對朱迪說:「她們說的痛,可能與我們所理解的痛,並不在同一個概念之裡...」

「不同概念的痛...」朱迪驚疑的說,語音未了,突然領悟的說:「啊,是了,我們誤解了她們說的『疼痛指數』...」

西方人喜歡用 01 到 10 表示許多「感受概念」的「輕重程度」,如果病人對醫生說「牙痛」,醫生就會問你的痛是「01 至 10 的那一個級位」區間?

「她們不肯吃藥,可能是處於可忍受的『輕度疼痛』階段。」趙之楚說。

「言之有理,」朱迪說:「那到是我們多慮了!」

「她們都說自己的腰酸、腿痛,」趙之楚說:「這是『知道』自己有病有痛,同時又『感覺』不需要吃藥的『尚好』狀態。」

「你是想說,」朱迪會意的說:「知老與覺老,跟知病與覺病,有異曲同工之效嗎?」

「是呀,」趙之楚認同的說:「從 70 古來稀,到茶壽的 108 之間,應該不是同一個『老年指數』吧?」

疼痛有疼痛指數,酸、甜、苦、辣,各有其「程度指數」,同一個道理,老年應該也有不同的「感覺指數」...

「感覺指數」就是「覺的感受」,或稱之為「覺的層次差異」。

年齡對世事的「領悟」是有巨大影響的,許多事理,並不是文字、語言所能透徹表達的,與個人的天生悟性、與後天的生活閱歷,都有密切的關係。譬如讀書,孔子就說:「加我數年,五十以學易,可以無大過矣。」孔子說的「數年」,不只是年齡,更深層次的含意,應該是「生活」。這就是說,「覺與悟」與生活是有密切關係的。

* * *

老年不是一件可悲的事,

中國俗話有一句深含文化意味的俚語:「家有一老,是一寶。」寶字,不論是甲骨文,或

金文,從字的結構看,都是深藏於家的「財富」,想成為家中一寶,就必須擁有萬貫產業才是「爭相奉養」的寶...

趙之楚可以大膽的說:「西方人是無法理解其中深義的。」

這與智慧無關,這是一句來自生活的「文化」結晶。

身為一家「老人」的人,千萬別錯用了這個「寶」字,千萬別誤用「寶的概念」,現代人比較看重「實用價值」,如果自己是一件要花費大量精力(行動不便,要人侍奉),或金錢(醫療費用)去維護的「寶」,對年青人來說,是一頂沉重的負擔,這樣的寶,還是能早些脫手(送養老院),或兌現(接受遺產)的好!

不要說現代人現實,其實這句俚語的本意,也是說家中有一位經驗豐富,又有智謀的老人,遇到難事時,能為家庭「出謀畫策」(智慧寶),該出力的時候出力(照顧孫子輩)該出錢的時候出錢(買房、買車),該做事(灑掃庭院、洗碗、煮飯諸雜事)的時候做些力所能及的事。絕對不是一位,成天哼哼哈哈,飯來伸手,茶來張口,要人伺候的「無用老人」...

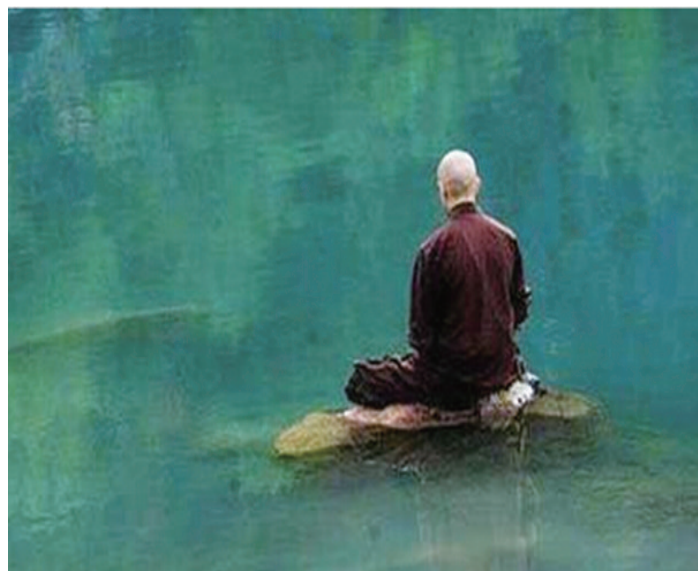
比「做事」還重要的是,不要一面做,一面挑三檢四的指責、教訓別人...

軍中一直有這樣的傳說:「好長官絕對不是一位精明過人的人,而是一位半聾半啞的人。」

家中的老人也是一樣,想受家人歡迎,應該保持半聾半瞎狀態,凡事都說好,萬一說錯了(不該說好說了好),就說:「沒聽清楚」,或「沒看清楚」。

這便是古人說的「難得糊塗」,老人過分精明,別人背後一定會說:「孔子說的沒有錯:『老而不死是謂賊。』」

難得糊塗是假糊塗,若是裝的太過逼真,就會被當作「老人癡呆」處理了。那就會鬧個「聰明



反被聰明誤」的悲慘下場...

老人如果有機會的話,最好,或至少要參觀一次養老院,去聽聽那些像稚齡孩子似的老人,無助的哀號:「我要回家,我要回家...」

參觀過養老院,聽過這樣的哀號,才知道自己是多麼幸福,才會悟出「知足長樂」的真義!

* * *

老人保健,除了走路、游泳、上健身房之外,「做家事」也是「手腦並進」的保健運動,更能突顯「一寶」的經濟效益。有經濟效益才是「名符其實」的「家中一寶」。

孩子小的時候,趙之楚常要求他們,不論是讀書,或做事,都要「用心」。說實話,趙之楚並不很了解「用心」是甚麼意思...

生活是人的最好老師,中山先生談《知行關係》時說:「人類最先是『不知而行』,進步至『行而後知』,科學昌明之後,才是『知而後行』...」

趙之楚的「求知過程」有許多較為深刻的知識,是《從做中學》得來的,是屬於行而後知的;譬如:從做家事中,學到了甚麼是「小心」;

像「小心」這樣的「抽象概念」,是文字、口語很難說明白的,從實際的工作經驗中,或者說是「不斷的挫敗」中,琢磨出工作的先後次序,是謂工作的「邏輯性」,琢磨就是動腦筋,做任何事,都要「動腦筋」,而不是毫無次序的洗菜、洗碗、煮飯、煮咖啡、泡茶...(待續)



歼20换装涡扇15后，性能将提升多少？

近日，据俄罗斯卫星网报道称，预计在2019年，中国自行研制的歼20，将试用国产涡扇15发动机，这将大大提高歼20的机动性和隐身能力，届时，歼20将成为名副其实的第五代隐身战机。

相比美国已经服役的F22战机，歼20虽然在正面和侧面的隐身性能都十分出色，但由于现有发动机并未采用隐身设计，这款战机被认为更容易从后方被雷达发现。

未来，装备涡扇15之后的歼20，性能上会有多大进步，和美军F22相比，究竟孰强孰弱呢？

歼20换装涡扇15后，性能将提升多少？最厉害的一点是它，没有代差看看美军空军的F-22，该机是美军1981年为了应对苏联苏27和米格29战斗机，提出的先进战斗机计划下的产物，从立项到服役历时24年，最终在2005年开始了在美国空军的服役生涯。

而中国歼-20的研制计划，在1997年F-22试飞成功之时便开始了立项，从立项到服役，只花费了10年时间，由此可见，在设计时间和速度上歼-20占了上风。

发动机是战机的核心，强力的发动机是优秀战斗机的前提，F-22战斗机的F119-PW-100发动机由普惠公司制作，单台推力可以达到15.8吨。

歼20换装涡扇15后，性能将提升多少？最厉害的一点是它，没有代差而现役歼-20目前装备的俄制99M1发动机和



涡扇-10B系列都要逊色于美国先进的F119-PW-100发动机，因此，超音速巡航能力和高超机动性能，歼20还是比不上F22。

未来，涡扇15装备之后，歼20这方面的性能，将会有个明显提升。

隐身性能也是衡量五代机性能的重

要指标，根据外界报道，歼20战机体身正面和侧面，隐身性能和美国F22基本一致，只是发动机尾部没有进行隐身处理，现在还落后于F22。

歼20换装涡扇15后，性能将提升多少？最厉害的一点是它，没有代差涡扇15作为一款专门为歼20研制的大推力发

动机，在设计之初就重视隐身性能，因此，涡扇15装备之后，歼20的综合隐身性能，也将会获得一个明显提升。

在航电武器上，两种战机不分仲伯，歼20座舱内部装有两个连在一起的多功能大屏幕显示器，而且显示屏还采用了触摸感应技术，此外，歼20的头盔显

示器系统取代了传统的平视显示器，不仅节约了费用，而且也显著地降低了系统的重量。

据国内资料显示，歼20得益于充足的头部空间，其搭载的有源相控阵雷达的T/R组件高达2200个之多，发射功率在24千瓦，全球最大，可以保证在F22战斗机探测范围外首先发现其踪迹，由此可见，歼20在探测能力上，已经在F22战机之上。

歼20换装涡扇15后，性能将提升多少？最厉害的一点是它，没有代差得益于巨大的体型，歼20内置弹仓，可以挂在更多的武器弹药，包括霹雳-21，霹雳-15和霹雳-10导弹，以及精确制导的滑翔炸弹雷石-6等多种武器，选择上要比F-22更多。

总之，歼20作为全球第三款服役的第五代战机，虽然当前在性能和设计上还有需要改进的地方，但中国对于第五代隐身战机的了解和研究，已经走在了世界领先水平，只是在发动机这种硬件子系统方面，还需要进行重点突破。

当然，这并不代表歼20综合作战能力比不上F22，毕竟两者在性能上已经没有代差，这一点才是最厉害了，也是中国最值得骄傲的地方。

未来，伴随着涡扇15发动机等更强子系统的不断完善和装备，歼20全面超越F22战机，只是一个时间问题了。

“虹云工程”首星年内发射 4年内实现156颗卫星组网运行

9月26日，澎湃新闻记者从中国航天科工集团有限公司第二研究院（下简称“航天科工二院”）方面获悉，“虹云工程”首星将在2018年年内发射。

虹云工程是航天科工二院目前主

要推动的商业航天项目之一，也是航天科工集团公司“五云一车”商业航天工程之一，是基于低轨卫星星座而构建的天地一体化信息系统。

据航天科工二院方面介绍，卫星将在距离地面约1000千米的轨道上组

网运行，构建出星载宽带全球移动互联网络。整个计划部署完成后，将在“一带一路”，甚至全球实现随时随地按需的互联网接入，“届时无论身处何时何地，都能用上航天科工自主研发的‘星链’wifi，实现网络无差

别的全球覆盖，无论在海域还是无人岛，都能接上互联网，和外界保持通信流畅。”

按照规划，整个“虹云工程”被分解为“1+4+156”三步：

第一步计划在2018年底前，发射

第一颗技术验证星，实现单星关键技术验证；第二步到“十三五”末，发射4颗业务试验星，组建一个小星座，让用户进行初步业务体验；第三步到2022年，实现全部156颗卫星组网运行，完成业务星座构建。

在德被收养中国孤儿讲述离奇经历 曾因华人长相被视为异类



德媒称，这是一个离奇的故事：一对来自香港的新婚夫妇50多年前在慕尼黑留学，产下一名女婴后却匆忙遗弃，继而踏上了返程航班。这名孤儿后来被一对德国夫妇收养，并且在一个相对保守的社会环境中长大。为了寻找自己的身份认同，她成年后学习了中文，在中国工作多年，并在40岁左右踏上了寻亲之路。

据德国之声电台网站3月13日报道，这不是虚构的故事，而是霍尼女士的亲身经历。“我的养父母是德国人，但我亲生父母却是中国人。所以我有中国人的外貌，但是我的想法是德国人的。”在德国北部小镇博尔德斯霍姆的家中，霍尼女士用中文慢慢地说道。

报道称，其实，霍尼在上世纪六十年代刚出生时姓丁（拼作Ting），养父在这个姓氏后面加了一个字母，创造了一个德语中独一无二的名字：Tinga，德国之声记者在开始采访前专门询问该怎么称呼，她笑了笑：还是叫霍尼吧。

社会变迁

采访缘于霍尼女士在一年前出版的书《送来的女儿》。除了自己的离奇经历，霍尼还在书中花费了不少笔墨来描述数十年前德国社会以及中国社会的状况。在德国之声记者眼中，这本书中最重要的部分

分。

“您问我如今德国社会和几十年前的最大不同？从我个人来说，我觉得上世纪六十年代的社会相当均一，很少有不同的人。作为一个外国人，能够感觉到社会气氛很友好；因为外国人太少了，所以大家都不排外。而七八十年代后，随着全球化兴起，外国人多了，社会气氛当然也就慢慢起了变化……”

报道称，霍尼女士自己也是记者，为德国《时代周报》等多家纸媒撰稿，几年前还曾在《焦点》杂志社担任过一个编辑室的主任。谈起全球化、排外之类的话题，她自然是滔滔不绝，从英国脱欧、德国右翼政党的崛起一直讲到美国新总统特朗普。不过，她并不认为如今的德国社会变得不再友好，“只是如今外国人多了，不再显得特殊了而已。我们的社会显得更多元了，大家的好奇心自然就小了，这是一个正常化的过程，不能和‘友好’混作一谈。”

身份认同

霍尼说，她从孩提时代起，就特别反感他人故作惊讶地说“你的德语说得真好”。“我得一直和别人解释，我为什么有黑头发、为什么说德语。”

而这，也是她在青年时期对自己的身份认同产生困惑的一个主要原因。德国人

尽管对她很友善，却始终视她为异类——完全就是因为长相；养父母虽然给予了她家的温暖，却受困于时代局限，无法理解她内心的困惑。霍尼终究意识到，她无法除去身上的中国人标签，于是在七十年代末开始在大学里学习中文，后来更是飞赴中国，求学工作多年。

“八十年代的中国，让我最惬意的就是我不再惹人注意了。很多人总是想与众不同、引人注目，但我从小就不是这样。在八十年代的背景，我终于找到了孩提时就想要的感觉——正常人的感觉！我

骑着自行车跟着大家前行，只要我不开口说话，根本不会有人来关注我，这是一种放松、自由的感觉！”

霍尼说，在那个年代，其实已经有不少西方人开始学习中文了，“但是我学习中文的动机和他们显然不一样。学了中文之后，我能更好地了解这个给我贴了标签的国度，而且，就像您在书中读到的那样：要是我不会中文，我也无法找到我的亲生父母。”

血缘不重要

十多年前，霍尼女士踏遍欧洲、东亚、南美，终于找到了她的亲生父母，并且得出了一个结论：在身份问题上，血缘真的不重要。“我的家就在德国，我的父母就是德国人。如今，我能够很平静地接受我有德国思维和中国外貌。我知道我有一个温暖的童年，而现在也终于找到了一个清晰的身份。”

在这之后，霍尼很少接触中文；直到最近几年，她又开始重拾中文。“我还记得八十年代的北京，那时的中国人真的很率真，直接对我说‘你的中文真差’。而到了2000年之后，我再去中国时，至少在北京等大城市，再也不会有人对外国人感到惊奇。中国也像德国，经历了全球化，只是速度更快。”

美国华裔兄弟提诉讼 向选举人团制度发起挑战

3月17日，在纽约曼哈顿珍珠街500号庄严肃穆的联邦地区法院大厅里，一个史无前例的诉讼案正在审理。此案的原告是两名华裔兄弟：哥哥刘迎曦，纽约大学MBA毕业，从事金融工作；弟弟刘宇曦，纽约卡多索法学院法学博士，是纽约执照律师。被告是美国国会两党领袖4人：麦康纳、舒默、莱恩、佩洛西。

早在去年12月14日，刘氏华裔兄弟便向国会两院这4名两党领袖提起诉讼，要求他们在国会采取行动，废除十八世纪奴隶制时代制定的选举人团制度，实现“一人一票，每票平等”。华裔兄弟也因此成为首位向选举人团制度发起挑战的个人选民。

开庭审理颇受瞩目

这一史无前例的诉讼案被纽约联邦地区法院受理，决定于今年3月17日开庭审理，很快引起美国社会的关注。之前许多人认为，这一案件涉及美国已实行两百多年的选举人团制度，告的又是国会领袖，不可能有任何胜诉的机会。有人甚至认为，法官有可能会当庭结案。

可是事实让人们感到意外，主审法官没有接受被告代表律师提请联邦法官取消诉讼的请求，要求双方在4月和5月之间先后提交书面陈述和根据资料，然后决定于6月30日再次开庭，双方将会进行法庭辩论。

法官的裁定，无疑是原告方的一个初步胜利。有侨领指出，这是一个美国华裔参政议政、创造历史的时刻。

诉讼案初步获得进展，很大的因素是决定于原告对案件的陈述，并说服了法官。

开庭时有一个小小的插曲：当原告刘氏兄弟自我介绍说：“我们是移民。”被告的指派律师回应：“我也是一位移民。”这时，法官也说：“我也是移民，我们都是移民或者是移民的儿子”。

接下来，刘迎曦在陈述中，以十分流利清晰的英语讲述选举人团制度的起源和严重弊端。他说，经过我们兄弟俩调查研究，得知目前美国选举人团制度起源于过去的奴隶社会，是由1787年宪法建立，各州选举人数分配极不合理。一方面将奴隶人口只算为60%，同时剥夺他们的投票权，从而使实现奴隶制度的南方各州的选举人票数大幅膨胀。根据2013年最新的人口普查数据，怀俄明州582,658名居民有3张选举人票，而纽约人获得29张选举人票。这意味着，怀俄明州每194,219人获得1张选举人票，而纽约每677,625人才获得1张选举人票，因此，纽约居民的选票价值只有怀俄明州居民的29%。事实上，按人口排名的前43个州（占全国人口的98%的居民），其选票价值都不到怀俄明州居民的60%，换言之，21世纪的今天，98%的美国人的选票价值还不如230年前的奴隶。

被告方美国司法部指派的律师Stephen Cha-Kim代表发言说，原告没有充分证明他们受到损害的事实，因此不具备起诉的资格，提请联邦法官取消这一诉讼。

法官当庭宣布，要求双方在4月和5月之间先后提交书面陈述和根据资料，然后于6月30日中午12时再次开庭，由原告和被告双方在法庭进行辩论。

当天的庭审，引起媒体和民众的极大关注，纽约十多家中文媒体到场，美国中文电视、侨报、世界日报、星岛日报等派出记者全程采访。法庭内几乎座无虚席，法庭外不远处的哥伦布公园，支持者举行了集会，聚集了数百计的华裔支持者，也有少数白人前来表示支持。

美国华裔联合会、大纽约地区广州协会、纽约广东同胞联合总会，以及纽约布鲁克林亚裔维权大联盟等许多社团的侨领和代表到场支持。有的支持者专门从波士顿、新泽西、休斯敦等地赶来。

在集会上，刘氏兄弟先后发言向支持者表示感谢。兄弟俩都表示，要认真按法官的要求准备好新的书面陈述和根据资料，争取在下次法庭进行辩论取得新的进展。

留一手

市敬老院住着个李瞎子，他孤苦无依，没有亲人。

这天是重阳节，市文化局派人到敬老院进行文艺表演，负责人名叫裴骏，是局里的干事，他也因此结识了李瞎子。当裴骏走进李瞎子的房间，他顿时被床底下的一只大木箱子给吸引住了。别的不说，光看那把巴掌大的铜锁，就够吓人的。裴骏不禁有些好奇，便向李瞎子打听这木箱子里面藏的是什么宝贝。

李瞎子笑笑说：“那里面是我年轻时积攒的宝贝，不过也算不上什么了，你要是有空，我先讲个故事给你听，那才叫过瘾呢。到时候，就怕你连班都不想上了。”

裴骏知道，李瞎子早年曾以说“走书”过活，眼睛虽然不好使，可功夫全在这张嘴上了，他便兴致勃勃地说：“你讲，我听着呢。”

李瞎子摸了摸下巴上的胡子，说：“就讲《明末武林图》吧，这可是我几十年前说走书时的保留节目呢。故事是讲明朝末年，东西南北，各路侠客。一共两百多回，有点长，你可要把耳朵竖直了。”

“这个好！”裴骏兴奋地一拍大腿，“快讲，我把茶倒上。”

那天晚上，裴骏就光顾着听李瞎子讲故事了，直到敬老院要关门了，他才恋恋不舍地离开。

从此以后，裴骏只要一有空，便会来李瞎子处听故事。这《明末武林图》格局宏大，情节复杂，裴骏越听陷得越深，简直废寝忘食，无法自拔。

时间一长，局里领导也风闻了此事，便找来裴骏谈话。领导由衷赞扬了裴骏的耐心与爱心，对裴骏每天下班后都去敬老院陪伴孤寡老人的感人事迹，予以充分肯定：“市里要评新一届的敬老模范，我们局已经将你的事迹报告上去了，宣传部也有意将你立为典型，估计这几天还会有记者来采访，好好准备吧。”说着，领导关切地拍了拍裴骏的肩膀。

裴骏真是又惊又喜，没想到听故事还听出个“敬老模范”，他们一定以为自己在敬老院发善心呢。

这么想着，裴骏便又找到了李瞎子，跟他套好了口风，叮嘱李瞎子对外不能说自己是来听故事的，而是来陪他聊天解闷，并照顾他饮食起居的。李瞎子本来就珍惜这个唯一的听众，自然是一口答应了。几天后的记者采访，李瞎子也配合得相当默契。两个月后，裴骏被顺利评为“敬老模范”，并获得了各级领导的赏识。

整整过了一年，李瞎子那波澜壮阔的《明末武林图》终于讲完了，也许是每天晚上连续几小时的侃侃而谈，拖垮了李瞎子的身体，就在故事讲完后的第二天，李瞎子中风了，整张嘴巴歪向一边，抽得厉害，别说讲故事了，连喝水都费劲。而从那天起，“敬老模范”裴骏便再也没来过。

现在，李瞎子只能靠写字来传达意思了。虽然眼睛看不见，但他还是能凭着感觉，将字清清楚楚地写下来。他已经给敬老院的院长递过两张字条了，他想委托院长，联系一下裴骏，问问他最近是不是出差了，或者有别的什么事，怎么一直都不过来了。

院长只好打电话给裴骏，裴骏回答说最近比较忙，没时间过来。李瞎子也不强求，心想着忙过这一阵，裴骏总会来看他的。

，又给院长递条子，问裴骏有没有打来电话，问问他的情况。院长说裴骏升官了，还出了一本书，现在是市里的红人，早已不是从前那个普通的小科员了，哪里还会想起这个敬老院呢。

“你说裴骏他出书了？”李瞎子对此十分好奇，他恳求院长帮他读读这本书。

院长没办法，就从附近的书店买了一本，抽空给李瞎子读上几段，过过瘾。

听过之后，李瞎子给院长写了张字条：“给裴骏打个电话，就说我已经听完了他的大作，有几个问题想当面探讨。”

院长不耐烦了：“李瞎子啊，你就别再多事了，消停点行不行？裴骏已经是政府官员了，我可不想把他惹毛了。再说，他想来自然会来，他不想来，你再怎么说，人家也有理由拒绝。”

李瞎子很淡定地又写了一行字：“就照我纸上写的去说，他准来。”

于是，院长只好半信半疑地给裴骏打了电话，没想到，当天晚上裴骏便来找李瞎子了。

裴骏开门见山地问：“听说你对我写的书有意见？”

“我只有一个请求，”李瞎子平静地写着字，“如果你的书再版的话，能不能署上我的名字？”

“李瞎子，你是什么意思？”裴骏突然愤怒了，“我辛辛苦苦用一年时间写成的书，凭什么署你的名字？”

李瞎子依然不动声色地写道：“原来这一年你在忙着写书啊，辛苦你了。你在我这儿听了一年的故事，才听出了这部书。我只是要求再版时给我挂个名，这不过分吧。”

裴骏冷笑道：“李瞎子，你当年说的《明末武林图》不过是根据民间流传的故事改编的，而我这本书也是根据民间传说改写的。这么说吧，我的书和你一点关系都没有。我劝你最好别多事，乖乖在这儿养老，免得自取其辱。”说完，便摔门而去。

很快，院长匆匆忙忙走了进来，问：“发生什么事了？裴骏怎么一脸怒气地走了？”

李瞎子长长叹了口气，又动起了笔：“帮我找个律师，著作权方面的。”

院长不知道李瞎子葫芦里卖的什么药，但还是帮他找来了律师。恰好，这位律师曾拜读过裴骏的书，当他看到眼前这个歪嘴的李瞎子时，并不相信李瞎子能写出这么高水平的故事，他甚至怀疑李瞎子是得了癔症，所谓裴骏听他讲故事的事情，也一定是他自己幻想出来的。

李瞎子懒得动笔解释，只是用手指了指床底下的大箱子，律师弯腰将其拖出。李瞎子从身上取出一把钥匙，交到律师手中。律师将钥匙插进铜锁试了试，那大箱子果然打开了。

以前，很多人猜测过这箱子里面的所藏之物。有猜古董的，有猜金银珠宝的，有猜钞票的，可没想到箱子里装的全都是纸。

律师拿起最上面的一张纸，这纸上第一行居中的部位，写着五个大字：明末武林图。再往下读便是正文：大明王朝自太祖朱元璋肇基，尔来二百五十九年矣……

律师一口气读了一个多小时，才把头抬起来：“李瞎子，你可别耍把戏啊，你两眼一抹黑，凭感觉写个两三行我还信，这一大箱子工工整整的小楷，你能写得才怪。”

李瞎子微微一笑，又动起笔来：“写这部书时，我的眼睛还亮着呢。再说，裴骏的书才两百多回，我这里可有三四百回呢，最精彩的高潮戏我还没讲给他听呢。”

律师重新打量着李瞎子：“看不出来啊，您老的城府还挺深的。”



咖啡厅奇遇

这天，应同样单身的女友之邀，我们去了家装修别致的非主流咖啡屋庆贺生日。

咖啡屋内没有墙，所有的包间都由缝隙或大或小的竹帘隔成，欲断还连，既不保守秘密也不完全公开，这很适合没有故事的单身一族，我们很轻松地啜着咖啡，偶尔低声说两句闲话。

忽听得隔壁传来一女子倨傲的声音：“想娶我？你在五环之内有足够大的婚房么？”

被她春雷般的声音一击，我们不由得透过竹帘向左侧发出声音的地方望去，隐隐约约地见那边面积好大的包间里大概有三四张桌子，坐了五六个人，有个女人声音低沉地说着什么，仔细听来，好像在说她的弟弟有多么优秀，另有一个声音苍老的女性则寸步不让，说不能让女儿过苦日子。

一阵细碎的声音过后，又听见倨傲的女声继续说：“这是我的驾照，要想配得上我的身份，最好有台宝马，最次也应该是本田、现代之类的吧——没车，免谈”。

声音苍老的女人也大声说，她从小就争强好胜，衣服首饰，哪一样都要比别人好才行，所有这些都不能打折扣——还有银行存款总得有吧？要不，结了婚怎么过日子？

一大段的沉默，我和友人相视而笑，听起来好像是两家人在相亲，不过这条件提得倒是够“硬实”，就是对于车子的要求有点低，我和好友其实一直在寻觅这种男人。一点都没听到那男孩的声音，想来他“汗颜”了吧？或者和我们常常遇到的一样，已经“夹着尾巴逃跑了”？

我的朋友刚刚啜了一口咖啡，忽然听到男人浑厚而又高昂的声音：“我简单介绍一下我的情况，我有一套不大的房子，还不到200平米，不在五环之内，那房子正好在三环；我也没有宝马、本田、现代，因为参加商务活动和休闲生活有别，我只有一辆路虎和一辆凯迪拉克；银行存款也只有七位数，是美金，至于日常用品的品牌么，这个我很外行，因为我有专门的形象设计师，需要的话可以征求她的意见，我自己知道得并不多……”男人咳了一下，沉默了一会儿，继续说，“现在我可以请问一下你的‘三围’是多少吗？以前有过男朋友吗？是否做过整容手术……”良久，我和朋友都屏息静气，不敢妄动。我的心怦怦直跳：他说的是真的吗？我们一直寻找的钻石王老五原来就躲在这里吗？我甚至在头脑中点开了搜索引擎，搜索这座城市的有钱人，看看是谁为女同胞们养了个这么好、条件这么合适的儿子，他到底是哪家的“富二代”呢？

倨傲的女声忽然萎靡细弱起来，像温柔的小鸟扭扭捏捏地报出了自己的三围：87、80、90——离标准三围远着呢，这让我们和朋友信心百倍，相互对视一眼，雄心勃勃。忽然想到了一个问题，我小声说，先看看那家伙长得什么样？女友瞥了我一眼，悄声说，这种条件你还挑？有口气能领到证就行。

想想也是，我俩于是站起身，正想去做一次自我推销，没想到早有先行者闯入。一个靓丽的身影掀开竹帘冲进包间，掩饰不住欣喜若狂的心情，激动地说，我的三围是88、63、90，绝对标准三围，保证没整过容……

这个半路上杀进来的“花木兰”吓了我们一跳，我俩又悄悄地坐回到原处，想听听那个钻石王老五的反应。

那边的人大概都愣住了，但是转眼间有人清醒过来，有人过来拉住标准三围的女孩，一边推着她掀开竹帘，一边说，很抱歉小姐，我们在拍戏，他们是在对台词。

那个靓丽的人影“嗖”地一下窜出了咖啡厅的门。我和好友低了头，百

想减肥主食应该怎么吃



大家都知道，主食在饮食结构当中占总能量的55%-65%的，历史以来祖先们给规定的因此这样规定是有一定道理和根据的，但是很多爱美的女孩为了减肥而把主食给停了，这个做法对还是不对的，其实，主食对我们来说，非常重要。想要减肥，我们要合理吃主食为好，下面一块来了解下。

主食作用

主食的作用非常多1、供给能量和储存能量来维持人体各种活动及行为，2、构成组织及重要生命物质参与细胞的组成和多种活动，比如每个细胞都含有碳水化合物。3、节约蛋白质。4、抗生铜作用脂肪分解产生能量需要碳水化合物的参与。5、解毒作用;葡萄糖醛酸是一种重要的解毒剂可以在肝脏与多种有害毒物质。6、增强肠道功能不同的结构的主食带来不同反映。

不吃主食可取吗?

从不吃主食减肥的角度说说吧。人变得越来越胖是什么原因呢就是总能量过剩引起脂肪堆积造成，那有些人直接走进了误区如主食提供能量最多所以对减肥

最大敌是主食就直接不吃主食了，但没有想过不吃主食的危害呀，比如是当你不吃主食了首先是燃烧脂肪来提供能量，但是燃烧脂肪转变成能量过程需要主食食成分碳水化合物化合物的参与，如果缺少碳水化合物脂肪不能完全燃烧中间会产生酮体引起铜血症、酮尿症，表现为嘴里有烂苹果味等。

如果脂肪消耗完了是不是用蛋白质提供能量来消耗呀，蛋白质是构成我们人体重要物质，全身上下没有一个部位不含蛋白质的，所以蛋白质转变成能量共给人体的话，就相当于把高档的木头当柴烧了，表现比如胶原蛋白流失皮肤松弛容易出现皱纹等等，所以爱美女性不仅身材上的美丽更需要脸上流露出健康美丽才叫美。人吃主食越来越精越来越白了，吸收的快了，胖的也快了，那怎么吃主食首先看一下下面吸收消化机理。

主食的主要成分(碳水化合物)是给人提供大部分能量。碳水化合物分为单糖、双糖、糖醇、寡糖、多糖等等分的，它最后都变成单糖之后被吸收利用，所以因为它们分子结构的不同消化速度及吸收部位都不同，比如单糖(葡萄糖、果糖、半乳糖)直接消化之后在小肠上段吸收的，如多糖尤其是非淀粉(膳食纤维)在胃里停留的时间长而且通常在小肠消化不完，到大肠发酵的作用

进一步消化一部分被吸收，一部分刺激肠道蠕动通过粪便排除体外等过程的因此主食结构不同决定了能量多不多的问题。

怎么吃主食合理

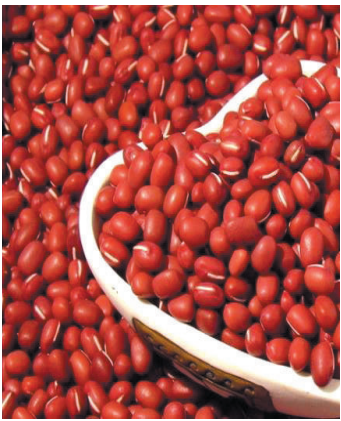
1、保证主食的摄入。上面多次强调了不吃主食的危害因此摄入主食是必须的。

2、少精多粗。米粒结构分为谷壳层、谷皮层、糊粉层、胚乳、谷胚的，精米是把谷壳、谷皮及谷胚都去掉只剩下胚乳部分，胚乳部分没有太多对人体有益的营养素比如矿物质、维生素、蛋白质、膳食纤维，而是含有大量淀粉，淀粉是什么呀就是很快的速度消化吸收利用的碳水化合物所以很快转变成能量。但粗粮是把最外层去掉了留下了很多对人体有益的营养素膳食纤维、B族维生素、矿物质、维生素E等抗氧化的物质所以吃粗粮不仅抗氧化，对于肥胖的人来说更是好上加好，因为B组维生素跟能量代谢密不可分，再加上膳食纤维对排便有减少吸收那不是非常有力呢，粗粮比如是燕麦、小米、高粱、紫米、麦麸、荞麦。

3、一部分主食换成杂粮。杂粮是指的杂豆类比如是绿豆、红豆、眉豆、芸豆、花豆、豌豆作用于二米饭，粥等做法来当作主食。

4、薯类代替主食。很多长辈都不知道把薯类当作主食吃，包括我在内小时候经常主食是米饭用土豆丝当菜吃，尤其是前段时间给一个胖阿姨说吃薯类当主食达到减肥，结果胖阿姨说你说的不对我从小吃红薯长大你看我多胖?我说阿姨您是红薯当主食了吗?她说:没有，她说为什么呀?其实是这样的，薯类可以代替主食吃那为什么没归纳在主食里面呢?是因为它的营养跟蔬菜的类似的比如它低脂肪，丰富的维生素、矿物质、膳食纤维所以在菜类里，但它含有丰富碳水化合物所以当主食吃而且最大优点是脂肪含量低，对于减肥非常有利在加上多种微量元素所以岂不是好上加好。薯类常用的包括红薯、马铃薯

春天减肥多吃这些豆类让你瘦得更健康



对于减肥的朋友来说，摄入足够的蛋白质非常重要。蛋白质本身消化吸收较慢，饱腹感强，可以延缓胃部排空，从而抑制进食欲望。此外蛋白质能抑制合成脂肪的荷尔蒙分泌，减少赘肉的产生。

减肥过程中蛋白质摄入不足，还容易引起皮肤干燥、掉头发等现象。除了肉类、蛋奶，富含蛋白质的食物还有坚果、大豆类和豆腐等豆制品食品等。

黄豆杂豆一起吃最好

在所有植物性食物中，只有黄豆的高蛋白可与动物性食物相媲美，其蛋白质含量高达35%~40%，所以黄豆被誉为“田中之肉”、“植物蛋白之王”及“绿色牛奶”。豆类蛋白质中富含赖氨酸，是与谷类蛋白质(谷类蛋白质中赖氨酸比例低)互补的理想食品。大豆的脂肪含量约为15%~20%，其中不饱和脂肪酸占85%，亚油酸高达50%，此外还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来，互补，营养更为丰富。

先说说庞大的豆类队伍中的黄豆，黄豆中除了具有高蛋白质、高不饱和脂肪酸的特点外，还含有一定量的B族维生素及钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。

黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料，保持脑细胞更新的顺利进行。另外，豆类提供的钙可改善骨密度，促进骨骼健康。

因此，利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质，可减少动物性脂肪摄入过量的风险，在一定程度上可有效预防高血压，降低血脂，预防心血管疾病发生。

干豆中除了黄豆这一类比较特殊的豆类，还有杂豆，比如绿豆、红豆等，它们不同于黄豆，黄豆中主要的特点是蛋白质含量高，在某种程度上相当于吃肉，而杂豆主要是淀粉，可以算作一种主食。它和黄豆是好搭档，合体成为“营养炸弹”。

特别提示：食用黄豆时要煮透、煮烂，若半生不熟食用，常会引起恶心、呕吐等症状，严重者会危及生命。

春天可多吃鲜豆

四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季春季食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜，也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富。而且还是一种难得的高钾高镁低钠的蔬菜(九姑娘补充：膳食纤维、钾盐都是有利于减肥的好东西)。无论切丝配肉丝炒食，还是加醋汁凉拌，都很好吃。同样，细长的豇豆也跟四季豆类类似，焯水后凉拌即可。它们都是很适合春天食用的

豌豆圆润鲜绿，嫩豌豆可炒食，也可用于配菜。卞华伟表示，豌豆高钾低钠的特点对高血压预防控制有益，富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸，有利于青少年的生长发育，但注意豌豆蛋白质总含量不高，这种效果不甚明显。

特别提示：四季豆要注意炒熟后才能吃，否则会引起中毒。判断其是否熟透，不要随便尝，可看豆荚是否由直挺变为蔫弱、颜色由鲜绿色变为暗绿。而豌豆不宜蒸煮时间过长，否则会使营养成分流失。

豆芽营养顶呱呱

绿豆芽维生素C的含量较高，而且绿豆芽还含有膳食纤维、B族维生素、钙、磷、钾、钠等营养素。

与绿豆芽相比，黄豆芽的营养价值更高。黄豆芽爽脆鲜嫩，所含的蛋白质和维生素C也较高。黄豆芽的水分和膳食纤维的含量也不低，总体来说有清热解毒、滋润肌肤等功效。此外黄豆芽还含B族维生素、钙、磷、钾和植物蛋白。

虽然黄豆芽与绿豆芽的营养价值很高，但与黄豆和绿豆却存在很大差距，同为100克，芽菜和干豆相比，芽菜的营养成分，比如蛋白质仅为干豆类的十分之一。不过，由干豆变成豆芽菜后维生素C等含量相应却增加了。黄豆芽与绿豆芽的共同特点是性凉，因此脾胃虚寒、腹泻患者以及有胃溃疡的患者不宜大量食用。

特别提示：炒黄豆芽时一定要掌握好时间，没有熟透的黄豆芽往往会带一点涩味，加了醋以后既能去除涩味又能保持豆芽爽脆鲜嫩。绿豆芽在食用前要清洗干净。烹调绿豆芽最好放点醋，能减少B族维生素流失。炒绿豆芽时，应热锅快炒，以保持水分和维生素C不被破坏。

豆制品炒菜喝汤都适合

豆制品的种类特别多，豆腐、豆皮、豆浆、腐竹、豆腐干等等。

光豆腐就有很多种，南豆腐、北豆腐、冻豆腐等。不同种类的豆腐分别适合不同的吃法，南豆腐比较嫩，最适合用来做汤，而北豆腐相对比较老，用来炖菜、涮火锅很好。市面上的所谓“绢豆腐”其实就是南豆腐，而玉子豆腐其实跟大豆没有什么关系，它们是用鱼、鸡蛋、水分保持剂及各种调料制成，现在有些厂家会在里面添加大豆。而鸡蛋豆腐和它差不多，也不是正宗的豆制品。比豆腐更紧实的豆干则是不错的零食，既扛饿又好吃，买小包装的放到包里想吃随时食用。

长寿花刚入秋就黑腐？再这么浇水必死无疑！

暑气还没完全消散，家里的长寿又黑腐了，太伤心了，为什么长寿花这么容易黑腐？今天花花就给大家讲讲如何有效防治黑腐病！

夏秋之际，天气闷热，暑气还未全消，这一时期长寿花刚度过休眠期，根部比较弱，浇水一多，太阳一晒，导致闷根，很快就会黑腐。

黑腐表现

长寿花黑腐病是从杆子中间开始发黑，然后迅速蔓延至根部和叶片，导致根茎腐烂、枝条倒挂、叶子变软变皱，严重时一碰就掉。

有些人将长寿花叶片出现的黑斑、水化腐烂，当成是黑腐病，认为黑腐病可治疗是不科学的，这通常不是黑腐病，而是黑斑病。

事实上黑斑病即便不用药治疗，停止浇水，让它的生长环境变得干燥，也可停止蔓延。

长寿花黑腐后怎么办？

1、迅速隔离 黑腐病传染很严重

，一旦发现，要立马隔离病株，并清理掉腐烂的茎叶。

2、修剪消毒 发病初期，根系一般不会受损，这个时候只需要把发病的茎叶剪掉就行，并在伤口处涂抹多菌灵或百菌清粉，避免进一步感染。

如果黑腐很严重，根系全烂了，就必须换盆换土，将病株脱盆后，将上部完好部分剪下来，浸泡在多菌灵溶液中，消毒后重新扦插。原土必须扔掉，原盆要彻底消毒。

3、防大于治 病在于防，敏感季节最好每次浇水后都在叶面喷一次杀菌药（喷雾多菌灵或百菌清都可以），淋雨后也要喷药。

夏秋之际，不光成年的长寿花容易黑腐，新扦插的长寿花也容易黑腐，下面花花就教大家怎么避免扦插黑腐！

扦插长寿花如何避免黑腐？

扦插黑腐的原因很简单，水浇多了！所以预防黑腐关键在于怎么正确浇水！

1、浇水改喷水 扦插苗的根系比

较弱，吸水能力不足，土壤漫灌容易导致缺氧烂根。可以改浇水为喷水，用喷雾器将土壤表面2cm喷湿即可。

2、控制水量 直径10公分的花盆，每次喷水15ml左右即可；直径大于20公分的花盆，每次喷水30ml，每5-7天喷1次。

3、宁干勿湿 长寿花浇水原则：宁干勿湿，植株缺水顶多产生一两片枯叶，绝不会死亡，但水量一多，就不止是黑腐，其他疾病也会一并发生。

注意事项

1、盆土要透气 不论是养什么花，盆土透气都是最重要的，闷热的盆土不仅给细菌繁殖创造了条件，还降低了根系的抵抗力。长寿花用园土、煤渣或泥炭、煤渣、珍珠岩混合配制就行。

2、换盆先浸根 入秋后不论是换盆还是移栽，都先将根部用水冲洗干净后，浸泡在多菌灵溶液中，减少发病几率。



狗狗散步学问大解析

在饲养狗狗之前，主人一定要考虑清楚，自己是不是真的有时间带狗狗去散步。带狗狗出去散步不但是为了让狗狗在外面解决如厕问题，更重要是能保证狗狗每天的运动量，顺便还能让狗狗正确的社会化。不要以为带狗狗出去散步只要带着他们到处走走就可以了，遛狗的学问可是很大的哦！

一、遛狗基本知识

1、狗狗为啥要散步 散步可以锻炼狗狗身体、阳光中的紫外线还能够杀死狗狗身上的细菌和寄生虫，同时，外出散步时可以方便狗大小便。遛狗不但对狗狗的身体有好处，而且会让它学会如何同陌生人以及其他狗狗打交道。

必须要有规律。朝夕两次，早上在7:00-8:00早饭之前，晚上在10:00-11:00晚饭之后，小型犬散步20分钟，中型犬40-60分钟就够了。

3、遛狗的地点 遛狗的时候最好选择自己熟悉的地方，小区花园（住宅社区）、小广场都是不错的选择。马路是比较危险的地方，不仅“机关”、“暗器”多，而且也容易被车撞到。如果狗之间有要争斗的趋势，把自己的狗迅速抱起。

二、五招让狗狗乖乖听话不乱跑

1、跪在坐着的小狗旁边，一手紧紧地抓住颈圈，另一手向它表示美味的食物吸引它的注意力，此时叫它的名字。

它“跟上”，同时沿直线向前走。食物的气味会诱使小狗一路跟上，这时应保持不拿东西的手放低，以随时准备抓住小狗的颈圈，以免它想要走开。当你停止前进时，应命令它“等着”。

3、将食物放低以免小狗跳起，然后屈膝右转，随着身体的转动将食物移到你身前，口中重复命令“跟上”，小狗会立即加快脚步走到你身边，以紧紧跟着那块美食。

4、当小狗仍处于你的左端时，命令它“停下来”，然后将食物靠近小狗的嘴巴，接着向左方移动，这时小狗会跟着移步。每次训练完成后应将食物奖给小狗。

人的脚步前时，是为以后有颈圈及绳索的束缚下的户外跟随训练作良好的准备。当它学会跟随行走，那么和小狗到户外去散步时对你来说就是一种享受，而绝非是痛苦了。

三、住宅社区遛狗要注意

1、避免狗狗扒人 狗狗非常喜欢与人亲近和玩耍，有时会对感兴趣的人去亲热一番。因此，主人遛狗时应束犬链，避让老年人、残疾人、孕妇和儿童。

2、及时制止狗狗吠叫 如果您想拥有良好的邻里关系，杜绝狗叫是必须的。如果狗狗能够安静下来，应夸奖它一番，让它知道什么时候会挨训，什么时候会受表扬。

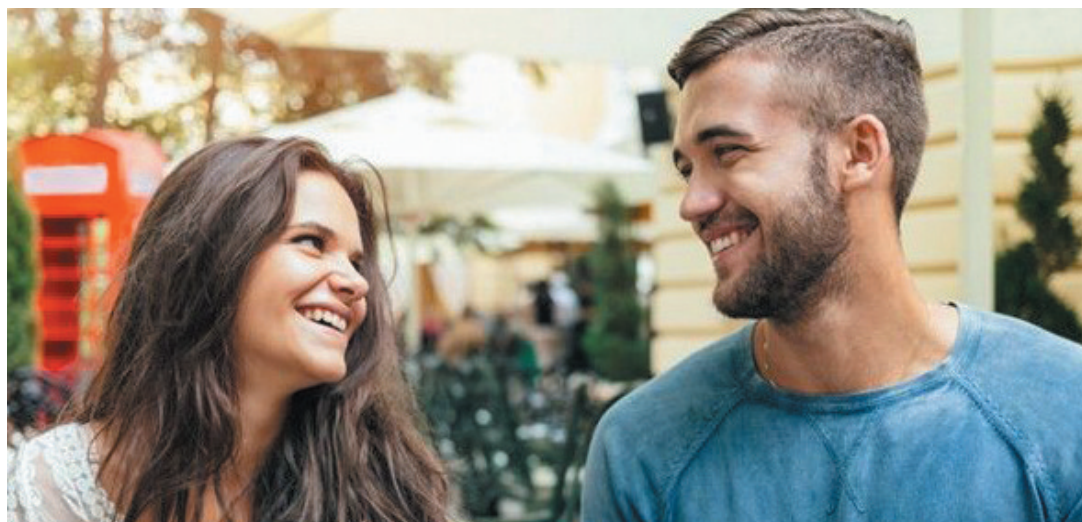
大便后，主人应用事先准备好的袋子或纸把它包起来扔到垃圾桶里，最好不留下任何痕迹。如果小区里有狗狗的公厕，可以训练狗狗使用公厕。

4、让狗狗在安全场地玩耍 可以挑选空旷且没有行人的地方让它们和夥伴一起奔跑、游戏。如果社区有遛狗专区，周围有封闭的栅栏能防止狗狗跑出圈外，是再好不过了。

当然带狗狗出门要记得牵好牵引绳，不要让狗狗随便吃地上的东西这些是小编一再重申的问题，不要再一味的指责那些不喜欢狗狗甚至讨厌狗狗的人了，只有从自身的文明做起，你家的狗狗才能更快乐！

恋爱 vs 结婚

为什么两者区别这么大



90后恋爱不失身的8条基本法则

恋爱和结婚是两码事，很多都会在婚后吐槽婚姻不幸福，为什么会这样呢？一起来看看！

恋爱

1. 恋爱是两个人的事情，不会去考虑很多的事情，比如说家庭琐事，还有对方父母。

2. 所有的开销都是个人，不会上升到对方的家庭，自己挣钱自己花，不用去操心彼此家庭。

3. 恋爱就是各种矫情各种作，想要干什么就去干什么，没有太多的牵绊，比如小孩！

4. 承担的责任都是个人和自己家庭，不用去太多的承担两个家庭的负担啊。

5. 恋爱期间看对方怎么看都是很顺眼的，毕竟恋爱的人都是智商为零的，身边的事情都是美好的，双方都是会给彼此准备好小惊喜的！

结婚

1. 结婚之后操心的就是两个家庭的事情了，小到柴米油盐，达到一家大小。

2. 婚后的生活需要照顾到彼此的家庭关心，七大姑八大姨的，人情世故需

点点了！

3. 孝顺彼此的父母，有时候婆媳关系处理不当就会上升到夫妻关系，交流不当就会出现家庭矛盾还有婚姻破裂。

4. 小孩子的教育维内托很重要，不能够想做什么就做什么，需要严于律己的去做，如果教育出现分歧夫妻很容易出现矛盾！

5. 婚后很多的酒席和活动都是需要参加的，各种红包送礼都是不能够少的。

6. 两个人相处久了就会出现疲惫感，彼此也就不那么的热情，加上工作的繁忙，很容易看对方不顺眼，这个时候夫妻关系就会出现危机！

如何保持婚后关系密切

保持一定距离

婚后的两个人还是需要保持一定的距离，毕竟两个人天天都见面是会出现视觉的疲惫的，保持一定的距离能够很好的产生美感，让彼此都能够更好的包容对方！

小事不去争执

生活中总是会有一些事情会发生的，对于事情来讲是分小事和大事的，生活琐事真的是会很多，所

争执，小事情最好是保持一个包容的太对，听一方的一件就好，小事情没有必要非得听谁的，只要小事化了就好，大事一起商量着来最好啦！

彼此多去学习

人们常说，人一辈子要么读书要么旅行，如果做不到经常旅游那就让自己的思想上丰富起来吧，多看书，让自己的思维和见识增加起来，一直保持着一种学习的态度去接受新事物，让自己不被社会淘汰，彼此都鼓励对方多去读书，可以让彼此的心灵靠的更近哦，书中有黄金屋，书中也会有颜如玉，伴侣不仅是夫妻，还会在思想上有绝对的契合，增加彼此的感情！

不把情绪带回来

如今很多人都是会出现脾气急躁的现象，在工作中有棘手或者是烦恼的事情，总是会把一些情绪带回家中，不仅让自己难受，还让家人难受，很不好，有时候稍微的关心下就会语出伤人，严重的伤害到对方的感情；久而久之就会出现疲惫，大家都是要脸的人，不要因为个人情绪去影响他人的好意，久了都

爱情是自由的，爱情是浪漫的，爱情是美丽的，爱情是温暖的。90后女孩要懂爱会爱，适当的控制会增加爱情的魅力，没有阻力的爱情也会索然无味。女孩子的身体是恋爱的本钱，爱到浪漫时千万要注意不能让男人突破底线。

1、恋爱中的女孩子一旦坠入男人的浪漫陷阱中，往往立场不够坚定。但要永远记得，不要轻易让男人攻破自己的底线，这个时候说“不要”不是做秀，而是自己的最高权利。

2、你越是让他太轻易得到，他就越不知道珍惜。所以，诱惑男人的最佳办法是不要让他轻易得手，只要给他一些浪漫的想头，让他永远把你当做要征服的女人。

3、一般情况下，女孩子容易被一吻定了江山，先是干吻，然后变湿，最后胡里糊涂就被骗了身体。如果你抵抗不住男人浪漫的一吻，那接吻的地点最好选在光线不亮，却又有人进行。并严肃认真的对他说：“我是热情的，却也是矜持的，如果爱我，就让我们一起把完整放到结婚那天。”

4、男人往往是掏钱容易掏心难

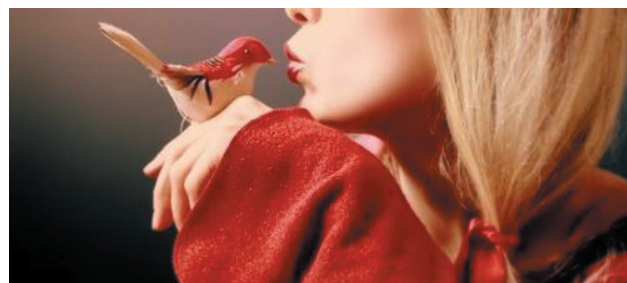
，有人不惜用自己的一些打扮来求男人交心，但是往往是心没有出来，却掏出了家伙，女孩啊，记得你不是“消防员”。

5、可以来一场精神约会，彼此不进行任何身体接触，千万不要给他一个你很随便的印象，这很重要，如果他觉得你是个很认真的人，他就不敢轻易向你下手。

6、两个人相爱时，尽量多一些言情的气氛，比如一起去看日出，让他帮你涂一下指甲油，给他一种温暖的感觉。对他说一些话时，不要躲藏，比如可以在大庭广众之下问他，你想我了吗？不要说的含糊不清，让他觉得你有想法。

7、爱情没有试验田，不要随便和人同居或试婚什么的，这些都只不过是男人的阴谋。在比较暧昧的环境里时，记得不要让他空着手，握着他的手也比让他手空空的有好处。不要随便接触他的身体，男人在该聪明的时候往往愚蠢，在该愚蠢的时候往往聪明，不要让他误会你的意思。

8、不要在刚分手或者寂寞的时候找别的男人取暖，否则一不小心就会被烧，有些男人最擅长趁火打劫。



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

周云蓬首部纯诗集 《午夜起来听寂静》

《午夜起来听寂静》是备受韩寒、罗永浩推崇的著名民谣歌手、诗人周云蓬新作。这是周云蓬首部诗歌集，精选收入1999年至2016年间的诗作，完整呈现周云蓬的心灵成长轨迹。从寂寞孤独的青年到宽厚温暖幽默的中年，为虚度的光阴命名。

书中还首次收录病中诗作、散文，独立成《病不好玩》章节，光影之外，走进真实幽默的周云蓬。罗永浩、翟永明、桑格格倾情作序，与你分享周云蓬私人的一面，有关他有趣的故事与生活，以及他们眼中作为歌手、诗人、作家和朋友的周云蓬。

2003年的前后，我和几个朋友每周都会去北四环的“无名高地”酒吧，看民谣歌手小河的演出。有一天，小河突然拔高嗓子，唱了一首明显不是他的风格的歌，旋律异常动听，因为几乎是清唱，所以歌词也听得清清楚楚。当时气场顿时异样起来，我们都觉得好像这不是庸俗的“歌词”和“歌曲”，而是久违了的“诗歌”和“音乐”。

小河唱完下来喝啤酒，我们凑上去问这是哪位高人写的歌，小河说，这是我的一个朋友，著名的盲人歌手周云蓬写的。我们当时全惊了，你没法相信一个盲人能写出这样的句子：

解开你的红肚带
洒一床雪花白
普天下所有的水
都在你眼里荡开

这首歌叫做《不会说话的爱情》，除了小圈子里的文艺青年通常会喜欢，同时，它也具有成为一首大红大紫的经典流行歌曲的全部元素，但最终却没有成为传唱一时的时代歌谣。一个默默无闻的牛逼作品有时候会让你忍不住心生感慨，它让你很想对着一个走宝的时代说：傻逼，你不知道你错过的是什么。

后来我终于在“无名高地”见到了一次周云蓬，他身材魁梧，长发披肩，戴一副墨镜，在昏暗的酒吧灯光下显得很严肃。那天他上台连着表演了几首，不知道为什么，都是翻唱台湾的老歌，我觉得没什么意思，就提

前走了。这之后不久，我搬家去了天津近两年，就很少再去“无名高地”看演出了。其间周云蓬的第一张专辑《沉默如谜的呼吸》正式出版，我在福声唱片买了一张回来听，感觉一大半的歌曲都很喜欢。又过了几年，他的第二张专辑，也就是后来广受好评的《中国孩子》也出版了，我听了之后很意外，因为周云蓬给我的感觉一直都是一个很自我的老文青，没想到突然写起了厚重有力的、充满现实关怀的作品。好像很少有中国的民谣歌手做这样的尝试，虽然对民谣来说，那本是一个古老的传统。

再后来，在我的朋友张晓舟组织的一次饭局上，我又见到了久违的周云蓬。一顿饭吃下来，才发现他其实是一个非常开朗乐观的人，并且骨子里有着善良的阴损幽默感，让我倍感亲切。这时候我已经做了两年牛博网，就邀请他在牛博上也开了一个博客（盲人大使周云蓬老师借助一些语音软件，可以自己收发手机短信，还可以自己上网浏览和写作！）。

由于《中国孩子》取得了较好的市场成绩，周云蓬的生存状况改善了许多，音乐生涯也从早年的“流浪卖唱”变成了今天的“巡回演出”。和很多潦倒的时候让人误以为不靠谱、没追求的文艺青年一样，周云蓬的处境变得好了一些之后，很快也显示出他“可以做更多的事”。今年春天，周云蓬发起了给贫困盲童提供捐助的“假如给你三天黑暗”计划，联合二

十多位国内优秀的民谣歌手，共同推出了一张备受赞誉的慈善义卖唱片《红色推土机》。在这次活动的文案中，周云蓬说道，“我无法承诺为某个盲童带来一生的幸福，这个计划只是一声遥远的召唤，就像你不能送一个迷路的盲人回家，但可以找一根干净光滑的盲杖，交到他手中，路边的树、垃圾箱、风吹的方向、狗叫声、晚炊的香气，会引导他一路找回家门。”

我作为一个一首诗也不敢拿出来见人的前诗人，这一次有幸应邀为周云蓬老师的这本诗文集作序，倍感惶恐。为了郑重其事，我用了一个下午加晚上的时间仔细读了一遍书稿，有些关于挣扎和成长的段落还颠来倒去看了好几遍。整个心潮起伏、充满惊喜的阅读思考体验，对我来说，是一个“温暖和百感交集的旅程”（余华语），非常希望能把这种措手不及的幸福和大家分享。

最后，我想套用爱因斯坦赞美甘地时用过的著名句式表达我对周云蓬老师的喜爱和敬意：后世的中国人可能很难相信，在那个卖唱的艺人要被抓去刁难盘问、游吟的诗人要被查一种“暂住证”的艰难岁月里，有过这样一个双目失明的血肉之躯，背着一把破琴孤身上路，喝着酒，抽着烟，躲着警察，泡着妞儿，拮据时偶尔逃着火车票，唱遍了这片土地的山山水水和角落。

2009年11月

【书籍信息】
书名：《午夜起来听寂静》
作者：周云蓬
出版日期：2017年3月
出版社：北京十月文艺出版社
分类：文学、诗歌



【内容简介】

周云蓬首部诗歌集《午夜起来听寂静》精选收入了1999年至2016年间的诗作，完整呈现周云蓬的心灵成长轨迹。这次，周云蓬用诗歌坦诚地与读者交流。现在的他是一个宽厚、温暖，懂得生活、懂得幽默的男人，曾经，他也是一个迷恋流浪，忧郁、寂寞又激烈的青年。这个期间，他从北方移居南方，那里阳光充足。诗里，有他的岁月，有他的足迹。

《午夜起来听寂静》除了收录《春天责备》中的经典诗作，更新增了周云蓬青年时期写下的从未示人的作品，同时精选收入了近六年的诗歌创作。尤其《病不好玩》章节，记录下他与病痛面面相觑的生活。

《午夜起来听寂静》依据诗歌的写作时间和情感来划分章节，根据每部分的情感与表达特点来编排内文版式。试图以一种更细腻的形式，帮助读者走进周云蓬的内心世界，在寂静中聆听，不再在黑暗中误读生活。夜行的歌者这一次用诗歌代替声音传情，写下经历过的被记住或被忘记的，为虚度的光阴命名。

周云蓬说：“我到处走，写诗唱歌，并非想证明什么，只是我喜欢这种生活，喜欢像水一样奔流激荡。我也不是那种爱向命运挑战的人，并不想挖空心思征服它。我和命运是朋友，君子之交淡如水，我们形影相吊又若即若离，命运的事情我管不了，它干它的，我干我的，不过是相逢一笑泯恩仇罢了。”