

白领黑秀

放松眼睛

谈芳波 绘



昨晚在饭馆吃饭,发了条微博之后觉得眼睛很累,突然想起网上说的让眼睛放松的方法,于是就试一试。



先把手搓热……



然后用双手捂住眼睛,放松,闭眼放空什么都不想,持续五分钟……



五分钟之后把手放开,发现桌子上的手机不见了!

本版专用信箱:
nanjingjishi@126.com
编辑热线:(025)84783612

宠物传奇

鹅哥喊妈去开门

我和小妹住同一幢楼,小妹住楼上,我住楼下,中间隔两层。小妹家里养着一只鹅哥,我在自己家里就能听见这小家伙的“欢歌笑语”。每天上午九点钟左右,当它扯着嗓子高喊:“妈!妈!”的时候,我就知道是小妹下早班回来了。

这只鹅哥原先是我在花鸟市场买回来的。按照鸟店老板的传授,喂食时,我把用蛋黄粉、豆粉等调成成的鸟食,捻得像小手指一样粗细,直对着小鹅哥的喉咙里塞。这样让它费力地吞咽,有利于它及早发声“讲话”。实践证明,这个方法是可以行之有效的,小东西早早地就可以开口“发言”了。

会“讲话”的小鹅哥一下子赢得了小妹的喜爱,强行索要了去,为它取名“旺旺”,并承担起对它

进一步进行语言训练的任务,一有空就跑到鸟笼边教它“讲话”。

在小妹的耐心调教下,小家伙很快就学会了一些日常问候用语。刚开始时,它对马路上轰鸣而过的汽车声很惊恐,这时小妹就安慰它:“旺旺不怕,这是汽车呜呜。”以后,每听见比较响的汽车声,它就会自我安慰:“旺旺不怕,这是汽车呜呜。”每隔两三天,小妹都要放一盆温水,打开鸟笼唤它出来,让它自行跳进盆里洗澡,以至现在每次看见小妹端盆过来,它就对自己发布“命令”:“旺旺洗澡!旺旺洗澡!”

旺旺唱歌也很棒。它最拿手的两支歌是“两只蝴蝶”和“小燕子,穿衣衣”,听过的人无不夸好。但它有时也会“看人下刀”,在生人面前轻易不展歌喉。一天晚上,一个

客人来玩,听说它唱歌好听,就逗着哄着“请”它唱。但它就是不开金口。客人自我解嘲:“可能是天黑,它不肯唱了。”这时,小妹走过来,拎起鸟笼,轻声对它说:“旺旺,唱一个歌!”只见它马上昂头伸颈地唱了起来:“亲爱的,你慢慢飞,小心前面带刺的玫瑰……”客人被逗得捂着肚子直笑。

小妹一直和老母亲生活在一起,每天早上她从奶站发完牛奶回来,两只手上拎着顺路买回来的蔬菜,就站在门外“妈,妈”地喊母亲开门。没想到这也让小旺旺学了去,每次只要一听到小妹上楼的脚步声,它就率先“妈,妈”地喊了起来,提醒已80多岁有点耳背的老母亲赶紧起身,去给小妹开门。

陈光新

老城记忆

打杏核

上世纪80年代初,我们全家因父随军而举家从苏北乡村迁居南京栖霞区。在我童年的记忆中——当年我们兄妹俩在尧化门上小学时,喜欢玩的游戏有打杏核、弹弹子、砸沙包、斗鸡子和拍画片等。其中我最爱玩和最擅长的游戏,非“打杏核”莫属。

那时“打杏核”主要有两种玩法。

其一是:找一块砖头,几个小伙伴商量好每人出几枚杏核堆放在砖头上,然后剪子石头布决定顺序。打杏核时小伙伴们都会挑选一个大头子杏核作为击打武器,有的

用右手大拇指、食指和中指捏住大头子杏核放在自己眼皮底下瞄准砖上堆积的杏核;有的则习惯放在胸口远离眼睛处眯眼瞄准,然后松开手指,大个杏核便垂直向下向砖上的杏核堆砸下去,从砖上砸落在地的杏核归自己,看谁赢的多。

其二是:在地上挖个浅浅的小圆坑,小伙伴们每人出几枚杏核一起堆积放在小坑里,然后剪子石头布决定顺序。挑选一个个头大的杏核,对准小土坑里的杏核,甩手狠向坑里砸去,蹦出坑的杏核归自己所有。

以上两种玩法我都很擅长,这

主要得益于我的手法很准,当然也是由于玩的次数多了,熟能生巧。因为我很会玩,所以家里面聚积储藏了很多的杏核(当然,每每家里人吃完杏,我也会及时地把杏核收集起来)。由于同学和小伙伴们都玩不过我,最后都知难而退,竟没有人再敢和我玩“打杏核”!

如今,我的儿子也在本地念小学。当然,他们玩的游戏无疑比我们那时要高级而丰富多了。比如手机和电脑游戏、电玩等。总之,两代人的童年相比,真是有天壤之别,不可同日而语……

陈剑

微时代

■公主吻了青蛙,青蛙变成了王子,王子向公主单膝跪下,说:“谢谢你救了我,美丽善良的公主,我还有一个愿望。”公主的脸红了:“你说吧,我会满足你的要求的。”于是,王子从口袋里掏出了另一只青蛙……

■床前明月光,咦,地上有瓶护手霜!

■专业两百人的大课,刚开始上,突然教室冲进一哥们儿:老师,今天x来不了了,他跟同学打赌,把两只脚全放脖子上取不下来了,现在疼得嗷嗷哭,对了,我叫xx,和另一个同学xxx这节课也来不了了,我们俩得抬他去医务室,特地来告诉您一声,我先去了啊……接着风一样消失了……

■上课点名!同学急忙打电话给其舍友悄悄地说:快来!老师点名了……舍友淡定地说:把免提打开……

■小时候看《四邪兄弟》,最惊奇的片段就是……当博士喊“时速已经到了60公里了”的时候,星马豪同学还能从容地跟着四驱车奔跑。我那天真浪漫的童年啊……

■妈,你买顶假发我没意见,你拿皮球撑假发我也没意见,但你是不是应该告诉我放在我衣柜了……你有没有想过我打开衣柜看到一个头滚下来是什么心情!

发布



医·用·设·备·走·进·家·庭

激光一照 前列腺病就消

在我国前列腺疾病已成为男性最常见疾病之一。特别是60岁以上老年人,90%都患有前列腺方面的疾病。相比药物带来的抗药性,手术带来的并发症等问题,各大医院近年来采用的激光治疗前列腺疾病方法取得了很大成功。

经过多年研究,中科院上海光机所和南京军区总医院联合研发的“光科超聚能前列腺治疗仪”,完成了前列腺医用仪器家用化的完美转变,让您足不出户享受专业治疗。该仪器独创红光源照射,迅速消炎镇痛,并独具光照面积大,性能高,见效快,使用方便等特点,可以说是目前前列腺治疗的最佳方案。

“光科超聚能前列腺治疗仪”已取得国家发明专利及使用型专利,被国家药监局批准为准字

号激光家用治疗仪,并经上海、南京多家三甲医院临床验证,采用光科治疗仪,每次照射治疗30分钟,平均治疗30天,前列腺治疗总有效率高达93.3%,且愈后效果非常好。

使用30分钟:明显感到灼热,照射疏通气血。

使用7天:尿频、尿急、阳痿、早泄等症状好转。

使用30天:排尿问题解决,男性功能恢复。

快团优惠:半价体验,仅限100台
快团订购热线:400-025-9077



光科
超聚能前列腺治疗仪

“液体手术刀”专祛眼袋



红医堂祛眼袋紧致眼部精华液,特有溶脂活性因子,能够对眶周增生脂肪进行溶解分化,清除皮下多余脂肪粒子,平复眼袋;同时三维弹力蛋白和胶原蛋白,直接作用于皮肤深层,激发眼部细胞二次生长,收紧眼部皮肤,无论大眼袋、黑眼圈、鱼尾纹、眼皱纹,一抹就没!

神奇效果看得见

1.安全快速 纯天然,适合于任何肤质,绝对安全。当天黑眼圈变淡,细纹消失;7-15天眼袋变小;一个月后一般眼袋可基本祛除。

2.省事省钱 一般眼袋、黑眼圈只需一支即可,无需重复购买。

3.药妆产品 具有药用治疗功效,解决眼部肌肤问题,眼袋、细纹消失后不会反复。

适用于:遗传性、顽固性、老年性、偶发性等各种原因形成的眼袋及黑眼圈、鱼尾纹、眼周纹。

特大优惠:买2赠1
快团订购热线:400-025-9077

1 精油治失眠 安睡到天亮

红医堂安神解郁好睡精油具有镇静舒缓、平顺心情的功效,是从薰衣草、洋甘菊、檀香、玫瑰、天竺葵、迷迭香等植物中提取,是专门治疗失眠的复方调和精油。

三大优势,巧治失眠

- 安全无依赖 纯植物提取,不添加任何西药成分,无依赖不成瘾。
- 方便效果好 只需一滴,10分钟就可安然入睡。

入睡。重度失眠患者可滴一滴在人中穴和太阳穴,轻轻按摩3-5分钟,效果更佳。

●省钱还去根 每次只需一滴,一瓶可用3个月。一般持续用1-3个月即可调节脏腑,阴阳平衡,紊乱的神经得到修复,从此告别失眠。

快团订购热线:400-025-9077



只要您年满50周岁,您就可以以89元的惠民补贴价领取原价580元的航天热灸理疗服1套!

航/天/理/疗/热/灸/服

今天只需89元

原价:580元/套
特惠推广:买1赠1
每套仅划290元

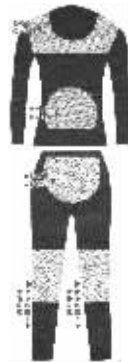
“全国助老惠民工程”航天热灸服惠民活动今日起正式在我市展开,年满50岁(1963年前出生)的市民只需交纳相关人工、宣传、服务等费用合计89元,即可领取航天理疗热灸服1套。

该航天热灸服独创三层宇航复合材料,更加轻薄,保暖性能更好,彻底解决过冬难问题。同时能提高抗病能力,促进新陈代谢;具有扩张血管,改善肌肉组织的通透性,抑制氧化,迅速缓解各类风湿骨痛、腰腿疼痛等症;独特的远红外、热灸、磁疗三种纯物理

疗法,无副作用,可加速血液循环,清除血管囤积有害物,打通血液通道,使人体恢复健康状态,是全球公认的绿色疗法。

因供应紧张,每天仅限300名!每人限购2套,限本人购买,不符合条件的市民也可以580元买1套送1套的特惠推广价购买,详情可拨打400-025-9077咨询。此批理疗服为爱心企业赞助,仅收取人员及宣传成本,快递费29元需自行承担!

快团订购热线:400-025-9077



治冻疮 很容易



冻疮是由于寒冷引起的局部性炎症损害,是冬天的常见病,通常会出现红肿发凉、瘙痒疼痛,甚至皮肤暗紫、溃烂的症状。红医堂特效冻疮精油

是从雪莲、野椒、洋姜等植物中提取的专门治

疗冻疮的复方调和精油。雪莲的活性成分存活于精油之中,在皮肤形成隔离层,起到保暖防冻的作用;野椒的有效成分可以促进患处微循环,打通冻坏的毛细血管;洋姜则可以挤出毒素,冻疮不会再反复发作。使用本品,一分钟止痒止痛,三天消肿,半个月标本兼治,永不复发。

快团订购热线:400-025-9077

秋冬肥胖猛于虎

“秋胖如虎,不打不行啊!”36岁的王女士说:以往每年秋冬我都得胖个10来斤,好看的衣服穿不下,脸上还特爱起痘,难看死了。

今年,我吃了“减肥早餐”,每天早上一包,中午晚上敞开来吃,非但不胖,腰围还减了2公分呢!我爱吃荤菜,自从吃了“减肥早餐”,脸上非但不起痘,还特有光泽。身边的朋友都羡慕我。

七旬的王世民老人说:岁数大了胃口就差,稍微吃点就肚胀得难受,还特容易胖,血压血脂也跟着升高。吃“减肥早餐”感觉最明显的就是胃口好了,能吃了,而且不难受,体重也没有增加,入冬以来,血压一直很平稳。

北京食品健康研究中心主任:中医讲“秋胖如虎,不打伤身”,秋冬季人平均增重10斤。秋冬发胖不但极难减,更会造成体质下降爱生病、上火长痘。高血压、心脏病病人发病频繁等。

北京食品健康研究中心研发的“早餐第一步”是纯天然营养餐。不含任何西药及违禁成分。经常吃可以减肥、祛火、提高免疫力、降三高。

数据显示:吃“早餐第一步”短时间内最多能瘦好几斤,腰围减少一大圈。
快团订购热线:400-025-9077

