



北京启喑实验学校

校刊

2020年12月刊

北京启喑实验学校《校刊》编辑部

主 编：谢爱明 于文红

常务主编：唐万洁

目 录

一、 校园之声	1
“不忘初心 不负芳华”	1
二、 启喑十年	6
十年经历 两次成长	6
三、 特教理论	8
我国通用手语的发展沿革（二）	8
四、 他山之石	12
承认孩子是“学渣”	12
五、 美文欣赏	14
太阳每天从土墙上升起	14
六、 开心驿站	17
七、 奇趣荟萃	18
寻常果蔬的奇闻趣谈	18
八、 健康随行	20
适量吃红肉有助于长寿	20
九、 心灵小憩	23
保持自尊水平提升幸福感	23



一、校园之声

“不忘初心 不负芳华”

——2020年高二年级成人宣誓仪式

十八岁，以年轮为彩笺的一帧美妙诗篇；成人礼，如歌岁月中的一首天籁之音。2020年12月21日北京启喑实验学校团委在六层礼堂为高二年级学生举行了以“不忘初心 不负芳华”为主题的成人宣誓仪式。高二年级的12名学生正式迈入成年人行列，翻开了他们人生崭新的一页。他们用嘹亮的誓言，向老师和家长宣告自己长大成人。参加本次成人仪式的有高二年级全体学生家长、班主任及任课老师，谢爱明校长、于文红书记。

本次活动由“奏唱国歌”、“成长记忆”、“成人心声”、“家长寄语”、“感恩互动”“教师祝福”、“党的祝愿”、“成人宣誓”8个环节构成。





主持人致开幕词，曾几何时一个个舞台留下你们的欢声笑语，曾几何时身边的篮筐，窗外的绿茵场上留下多少我们矫健的身影……

成长记忆：弹指一挥间我们已经十八岁，十八年里，既有家的温暖，又有校园的乐趣，十八年有我们挥之不去的儿时记忆。



成人心声：十八岁是多么令人神往而又充满魅力的年龄，十八岁表明我们已经成为社会的“主人”，十八岁象征着我们人生的日历又掀开了崭新的一页。高二2班王旭迎代表学生讲话。

家长寄语：成年了，我们要对缤纷的世界和多彩的社会感恩，但首先要感恩的是父母，是他们赋予我们生命，抚育我们成长。李昀轩的妈妈代表家长发言。

感恩互动：学生与家长互赠书信，交流倾诉，向自己的父母表示感谢，学生给父母鞠躬行礼，用热情的拥抱化解自己的任性和叛逆。





教师祝福：回首十八年的人生路程，有一盏永不熄灭的明灯，一直陪伴着你们的声旁，十八年来他们用辛勤的汗水浇灌着你们茁壮成长，他们在你们的成长路上一直给予你们鼓励与期望。



党的祝愿：感谢同学们的坚持，感谢家长们的陪伴，感谢老师们的付出.....于文红书记代表学校讲话，



校领导向学生颁发《宪法宣誓本》、佩戴成人纪念章



宣誓仪式：同学们面对着鲜艳的五星红旗左手手持《宪法宣誓本》、举起右手庄严宣誓：我立志成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。遵守宪法和法律，热爱祖国，拥护中国共产党的领导。正确行使公民权利，积极履行公民义务，自觉遵守社会公德。服务他人，奉献社会；崇尚科学，追求真知；完善人格，强健体魄，为中华民族的富强、民主和文明，艰苦创业，奋斗终生！

成人礼只是一个开始，是中国继续发展的交接棒传过来的开始，年轻的你，成年的你，有力量的你，请用你们的责任与担当，智慧与热血，接棒中国，朝着我们共同的中国梦而努力地奔跑！



二、启喑十年

十年经历 两次成长

刘鹏程

不知不觉间，我们的启喑建校十年了，我参加工作也正好十年。回顾这十年，我有过迷茫和挣扎，也有过努力和坚持。启喑，始终包容我、培养我，帮助我不断进步。今天，我想和大家分享两段我的成长经历。



（一）

参加工作之初，我没有明确的职业规划，缺少目标和方向，内心时常迷茫。记得在2012年，我和其他青年教师一起参加北京市特教基本功大赛。当大家都在紧张备赛时，我却有种置身事外的感觉。那时候我对工作缺少热情，并不重视比赛。记得在一次模拟比赛中，由于准备不充分，我在说课时语无伦次，紧张得汗流浹背，狼狈不已。说课结束后，王晨华校长特意找到我，她建议我先调整好心态，让自己静下来，特别是要让自己保持专注，认真做事。经过一段日子的调整，我再次走上讲台，参加了基本功比赛的正赛。这一次，我做了精心的准备，带着自信的我不再紧张，从容地完成了展示，并赢得了评委们的赞许。参加比赛的经历让我看到了今



后努力的方向：也许我不清楚以后做什么，但我要先让自己踏实下来，专心做好本职工作，为启喑的发展贡献微薄的力量。

（二）

时间来到 2015-16 学年，学校决定让我接替王玉玲老师做高三班主任。得知工作安排后，我很紧张。自从上班以来，我只做过半年班主任，多次拒绝李雪莲老师的邀请，总担心自己做不好。在一次谈话中，于书记察觉到了我对未来工作的不自信。她笑着对我说：“在我原来的单位里，有一个男同事像你一样温和。有一年他新接了一个班级，学生们一开始并不认可他，不适应他的风格。但是随着工作的开展，他沉稳的性格魅力深深打动了学生和家，赢得了大家的喜欢。我相信你也能做好。”书记的鼓励，从容而笃定，像春雨一样浸润到我的心田，为我增添很多信心。

我在那一学年完成很多工作，那些经历真的太难忘了。在整个高三团队的陪伴和帮助下，我坚持到了最后。班主任工作让我感受到来自我内心的责任感以及我对学生的喜爱。最后，我的学生全都考上了大学，我也收获了进步和自信。原来，我的工作如此的有价值！我发现我爱上了教师这份职业。

从最初的漫无目标，到沉淀自己、踏实做事，再到认同教师这份职业的崇高价值，这十年，我在启喑的成长之路走得并不容易。现在回头看，我要感谢自己，更要感恩启喑。感恩启喑大家庭对我的包容、耐心和培养。今天，我们的启喑已经开启崭新的一页，我愿用心陪伴左右，和启喑一起去开拓美好的未来！

开启新篇章，开创新未来！



三、特教理论

我国通用手语的发展沿革（二）

顾定倩

【摘要】 自 1958 年至今，通用手语研究呈现出阶段性特点：初始期，以融入手指字母为原则；发展期，以编手语为原则；改革期，以尊重聋人手语为原则。

【关键词】 通用手语；发展沿革；手语研究

我国通用手语研究在不同时期曾提出过若干指导原则，反映了对通用手语研究的认识，值得分析和总结，以裨益于我国通用手语的研究。

一、融入手指字母：20 世纪 50~60 年代初始期通用手语研究的原则

新中国成立之初，我国聋人的主体在农村。他们绝大多数是文盲，既不懂文字，又没有语言。不仅不能与周围的听人沟通，聋人之间也无法很好地交流。尽管少数有文化的聋人中存在地方手语，但远远不能满足全国范围聋人掌握语言、获得文化、参加生产和社会活动的需要。所以，一方面挖掘当时现行手势，另一方面大量编制聋人没有但又迫切需要的新手势成为通用手语初始期工作的必然选择。

1958 年，聋人手语改革委员会确定了以下几个手语规范化的路径：一部分完全新创，不同于各地区的手势；一部分加工修改某一地区表现方法较好的手势；一部分保留各地区原来相似的手势，包括已经使用较普遍的汉字式手势，如“工”“人”“”“公”等。关于编制新手势，当时聋人手语改革委员会形成了一个共识：“利用手指字母使聋人手语逐步规范化”“[1]要使手势语和手指字母两者互相结合起来，手势语能够借助手字母来改善它的表现方法，使它向口头语、书面语靠拢，



具有文理；而手指字母可借助规范化了的手势语，传播更深广，使用更普遍。” [2]规范化的手势语是使手势语和指语相结合，这种两结合的手的语言我们叫它为“手语”。 [3]

在初始期的 1960 年，研究者提出“结合手指字母修订手势符号的原则”，并具体指出三种使用指式的方法：不便使用形象化动作表达词的时候；用指语缩写法表示常用词和短语；与形象比划动作结合。在这一思想指导下，手指字母开始大量进入手语中，原本是要去表达不便于用形象动作表示的抽象的词，像虚词以及“如果”“但是”“虽然”这样的连词，但后来又扩大用于表达专用名词，如各省省名。这种做法使得手势更多地朝表音方向转变。

二、 编手语：20 世纪 70 年代末~新世纪初发展期通用手语研究原则

在经过十年动乱的停顿后，20 世纪 70 年代末通用手语研究再次启动，当时仍然是把补充新词新手势作为主要工作，进而在 80 年代再编《聋哑人通用手语图》和新编《中国手语》过程中，除继续坚持适量使用手指字母，表达难以用手势动作表达的词的思想外，还提出了以下四个新的原则：

一是统一基本词的原则。将词义相同，而各地手势不同的基本词动作予以统一。二是保留手势的形象化原则。制定手势动作力求形象直观。三是同字异义动作有区别的原则。对同字异义的词设计不同的手势。四是加索引，提高检索力的原则。

《中国手语》问世后，编者发现，仅仅从手势动作设计方面提出指导原则还不够，作为通用手语性质的手语书还必须从选词角度提出指导原则。另外，设计手势动作时的各条原则如何协调贯彻，也需要进一步梳理。对此，1994 年编者在续编《中国手语》（下集）时将手语的编纂原则明确分为选词原则和动作设计原则两个部分，并首次总结提出通用手语书的四个选词原则：



一是常用性原则。手语书要收录日常生活中聋人最经常接触和使用的词汇。这是使用频率的指标。二是通用性原则。手语书要收录对不同群体的聋人相对来说比较好理解的词汇。这是适用范围的指标。处理普遍性用语与行业性用语的关系。三是规范性原则。手语书的选词和义项动作的表达要有依据，这主要是要依据《现代汉语词典》等权威性的语言工具书，避免随意化。这样就可以从源头上解释手势动作设计的含义。四是易编性原则。手语书在选词阶段就要考虑所收录的词汇是否容易编出手语动作，所设计的动作是否容易打，容易让人产生联想而被理解。

另外，在手语动作设计方面，在《中国手语》原有四条原则的基础上编者补充提出第五条科学性原则，即选择和设计手势动作应尽可能比较准确地表示和贴近词目的含义。

2003年编者在修订《中国手语》时，在手语动作设计方面，又补充了方便学习和使用的原则，即手势动作的设计既要体现科学性、形象性的原则，还要尽量做到简单统一，便于聋人学习和使用。这是第一次从学习者的角度提出手语编纂的原则。

三、尊重聋人手语：2011年之后改革期通用手语研究原则

纵观20世纪50年代一直到21世纪初所提出的手语研究和工作的原则，不难发现这些原则几乎没有跳出“编手语”的范畴，是围绕着词去设计手势动作，而没有将研究的思路重点放在如何采集、整理聋人已经形成的手势上。尽管也有手语调查，但是调查的范围、方式以及人员非常有限，没有成为通用手语研究工作的主要方法。这样做的结果是，手语书中设计出的许多手势与生活中聋人实际使用的手势大相径庭。通用手语不通用，研究推广工作走了弯路。

20世纪末，手语语言学理论逐步传入我国。特别是最近十几年，我国手语语



言学研究者对于手语的认识出现了重大变化。这给新时期通用手语的研究提供了理论上的支撑。2011年国家语委和中国残联将国家通用手语方案研究列为国家语言研究的重大项目。研究者提出了三条指导原则：

一是尊重聋人的主体地位原则。手语最主要的使用者是聋人，他们对手语最有发言权。因此，通用手语研究队伍要以各地有代表性的聋人为主体的，以现实的聋人手语为研究对象，反映手语自身的规律和特点，将聋人中普遍使用的具有科学性、形象性的手语纳为（或一个地域的聋人手语上升为）全国性通用手语。这样，研究的方式方法就从过去的“编”手语转向了调查、采集聋人现实使用的手语。然后基于手语语料和根据国家通用手语的研究目标，通过反复讨论从中筛选出作为全国使用的通用手语动作。当然，并非所有的新概念、新词语都有相应的聋人手语，“编”手语的做法还有，但是新编手语不会像过去那样首先用手指字母，而是从表形、表意的角度去构思。

二是实用性原则。通用手语首先要满足聋人社会生活、文化学习、劳动就业等方面交往的基本需要。所以，收录常用词是其最主要的内容。这里既包括日常生活中聋人接触和使用频率高的词，也包括不能简单对应词典的聋人经常使用的带有自身特点的手势，如“不知道”“没看见”“没听见”等，让聋人使用通用手语词汇就能阅读一般读物，进行日常交流。属于某一专业领域的常用词则通过专业手语书解决。

三是求同存异原则。同有声语言一样，我国各地手语千差万别，这是自然的社会现象，不可能在短时期内统一。加之手语的使用是动态的、生活化的，具有任意性、发展性特点，手语的规范肯定落后于语言生活的变化。因此，通用手语方案只收录讨论意见趋同或基本趋同的手语，意见分歧大的就不收录。同时，即使在新的通用手语方案颁布后也不排除地方手语。

参考文献：

- [1] 聋人手语改革委员会成立 [J]. 聋哑教育通讯, 1958 (5): 25.
- [2] 洪雪立, 沈家英, 胡裕生, 毛梦云. 要有一套手指字母 [J]. 文字改革, 1958
- [3] 洪雪立. 手语改革的当前任务 [M]. // 顾定倩, 朴永馨, 刘艳红. 中国特殊教育史资料选: 下卷. 北京: 北京师范大学出版社, 2010: 9, 2017.

（作者单位：北京师范大学教育学部，100875）



四、他山之石

承认孩子是“学渣”

杭州有个小学生，眼下在读六年级，我们且叫他小胖吧。小胖每天放学，不是去补习班，也不是去运动场，而是飞奔回自家的厨房。等到爸妈下班回家，小胖已经准备好了一桌好看又好吃的晚餐。

值得一提的是，这样的情景已经持续了三年之久。小胖从三年级萌发对厨艺

的巨大兴趣之后，就保持着放学回家先做饭的习惯。照理说，小胖爸妈应该感到欣慰、自豪，因为自己的孩子孝顺又勤劳。

但是，孩子放学回家做家务，在今天关于“好孩子”的考评体系中是未被纳入的。相反，小胖的妈妈还很忧虑，因为小胖的学习成



绩。六年级上学期期末考试，小胖数学只考了1分。小胖不只是数学差，其他学科成绩也很差。从三年级开始，小胖的考试成绩就一直稳居全班倒数第一。

三年来，小胖的母亲四处寻求帮助。在全部尝试无效之后，小胖的父母终于将目光转向了儿童医院。经过医生诊断，小胖在学习上确实有注意力缺陷。

故事说到这里，并没有结束。在医生的提醒和班主任的筹划下，小胖所在的班级专门小胖组织了一次展示厨艺的班会。平时被人轻视的小胖，展示了令同学们刮目相看的手艺，很多同学当即改变了对他的看法。



借助这样一次班会，小胖收获了极大的自信。有了自信，小胖的学习成绩也有了明显的提高。对很多自卑的孩子来说，他们缺少的正是一个建立自信的起点。很显然，小胖不可能在学业上找到这样的自信起点。而他对厨艺的迷恋，既可能是兴趣使然，也可能是在逃避现实。

医生、老师和父母，实际上做了一件事，即把小胖在厨艺领域的自信腾挪到学习领域，让小胖收获同学的认可、认同。学校里的学习，其实不是一个人的事情，而是一种人际关系中的行为，同学们认可小胖，愿意帮助小胖，不随意嘲讽小胖，这就是小胖有所进步的根本所在。

对小胖所在的班级来说，为小胖举办一次班会，让其他同学刷新对这个“学渣”的认识，对其他同学也是一种教育。其他同学会意识到，对人的判断不可使用单一标准。

我并不能预计小胖今后的人生将何去何从，但从我的经验出发，觉得他父母学历不高，经济能力有限，对他可能反而是一桩好事。假如小胖的父母出身于名校，又戴着完美主义的面具，那么小胖的厨师梦大概会被强行丢弃，各种高价的补习班还将相继扑面而来。

所以，父母愿意认可医生的诊断，愿意承认自己孩子是个“学渣”，愿意支持孩子从事普通的职业，这是孩子最大的福分。在此基础上，如果小胖所在的班级、学校能够不完全以学业竞争为目标，给小胖这样的“学渣”更多的自我发展空间，那么这样的班级、这样的学校则有可能创造奇迹。

对父母来说，接纳自己的孩子成绩不优秀，这是一种不可多得的能力。对于那些毕业于名校，手握重权或重金的父母，接纳自己的孩子是“学渣”，更是一种极为宝贵的品质。



五、美文欣赏

太阳每天从土墙上升起

嵇邵波

太阳高过房顶的时候，国旗准时地从乡村高地上徐徐升起，高地是当年谷姓地主堆垒起来的土墩。土墩上有一座老宅，经过村民简单的修葺，成了一间教室，教师是一个私塾出身的老头，既当校长又当校工，老头的严肃是出了名的，即使大人和他说话也是低眉顺眼，不敢高语，更甭说我们这些读书的学生娃，远远看

见他的身影，立即绕道而行，恨不能遁地而去，背地里我们都叫他“老夫子”。

那天，当我看见国旗在土墩上空高高飘扬的时候，吓得在上学的路上撒腿狂奔，只听见耳边呼呼的风声。一路上，光秃秃的树迎我急速向后奔跑，路边觅食的母鸡吓得



扑棱起翅膀乱飞，道上嬉戏的花狗，吓得贴着墙根乱吠，平日里和我一起弹玻璃球、垒铜板的小顺子撵在后面，哭哭啼啼地喊着“哥——哥”！我没有时间回头，当然也不敢回头。因为我的眼前不时晃动着老夫子竹竿似的身影，背着双手一脸严肃地站在那儿，仿佛随时准备抽出藏在身后的戒尺，抽打我的手心。我一边跑着一边胡思乱想着。

如预料的一样，我被老夫子堵在了门口——老夫子不松口，我一步也不敢跨进教室，低垂着头，一声不吭等待老夫子的发落。“子不孝，父之过，教不严，师之惰。”这样的训诫，我已经听得太多太多。“天地国亲师”这五个字的份量，历经长期的耳濡目染，我还是知晓厉害的，稍不留神，我的一个不尊敬师长的举动，就会引动老先生的怒火，轻则被天天挂在嘴边当作反面教材，重则父母被带到学校，恭恭敬敬的站在老夫子面前，谦逊地接受老夫子的批评和教育，那是一件非常丢脸的事——不会尊敬老师的孩子，长大了，也不会孝敬父母，这是共识。父母会觉得自己的家教很失败，回家后往往是挥舞起大棒，来一顿没有青红也没



有枣白的教育，高高肿起的屁股几天都不能碰板凳。

教室里同学们跟着老夫子一起朗读着课文。看着同学们摇头晃脑津津有味样子，忽然间羡慕起他们，恼恨起自己来。那一刻，我感觉到了北风的刺骨、冬天的冷酷，教室门前楝树上麻雀的叽叽喳喳声，也特别刺耳，仿佛是在讥笑我、嘲笑我，占卜着我即将出现的悲惨命运。许久，老夫子才从书本中抬起头来，拿着灰白的眼睛冷冷地瞅着我，仿佛是一把闪着寒芒的手术刀，要对我细细解剖，找出我身体里藏着的“病灶”，拿出治病救人的方案和措施。太阳似乎隐到云层后面去了，阴冷的寒气从地底升起，透过我薄薄的布鞋底，从十个脚趾头开始慢慢往上慢，到脚踝、到小腿……一路向上，我不由打了一个哆嗦。一片树叶落下来，砸在我的头上，彻骨的疼瞬间传遍全身。

意外的是，老夫子并没有惩罚我，而是板着脸说了一些之乎者也的话：“少壮不努力，老大徒伤悲”，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，声音很大也很响，对我似乎也对教室里所有的孩子。老先生默默地转过身，缓缓地举起右手，然后用力向下一挥，仿佛终于下定了决心。我轻易地就走进了教室，从背后看过去，老先生竹竿似的身影显得更加单薄、萧索，仿佛是风中的芦苇，听得见“呜呜”的声响。坐在课桌上，我心神不定地翻着课本，有些庆幸，也有些惊讶，更有些不安。通常，迟到的学生是不让进教室的，而是要捧着课本站在教室门口，我不知道等待我的将会是什么？老夫子又将会怎样的方式“折磨”我？

一个星期天的早晨，我还懒在被窝里不想起来，“小二子在家吗？”忽然听到一个人和父亲说话，声音很熟悉。但是，我一时也想不起来是谁。“还在睡觉呢！”陡然间，父亲的声音变得恭敬起来，“啊——是老先生。”老夫子告状来啦，我脑海中一闪，连滚带爬地躲到了床底，支撑着双臂伏在地上，歪着头紧张地看着床外面，早晨的阳光正从窗户里射过照在床脚的边沿，只要有人进来，光线就会晃动起来。老夫子和父亲的谈话我听得一清二楚，老夫子只是谈我如何的聪明，怎样的有前途等一些褒扬的话，闭口不谈我在学校是如何的顽劣，父亲唯唯诺诺地应着。我心里一阵感激，又是一阵内疚，开始觉得老夫子不是坏人，而是一个好人。

床脚的边沿的阳光逐渐向床底延伸着，从西向东移动着，“咕噜、咕噜”肚子却不争气地叫了起来，这时我才发现肚子又饿、身上又冷，双臂更是又麻又酸。



我知道，我是躲不去了，万般无奈地从床底下钻出来，抖抖瑟瑟着，怯怯地蹑摸进堂屋，低着头等待老夫子训话，哪怕是骂几句也行。老夫子没有训我，也没有骂我，严肃的脸上出现了少见的冰雪初融的温暖，低声地询问我学习上的事，未了，问我上次迟到的原因，父亲解释说，早上割草迟了，忘了时间。老夫子没有说什么，只是目光温和地看着我，伸出瘦得有些嶙峋的手，摸了摸我的头，给我讲：“鲁迅小时候给父亲抓药迟到了，在桌上刻了一个“早”字，警示自己以后不要迟到。”

老夫子忽然不再说话了，目光从我的脸上移开，越过我的头顶，落在我身后那面土墙上。土墙上阳光正像金色的海水慢慢向上爬升。老夫子怔住了，仿佛遇到早已想见，而一直未碰到的故人。过了好一会儿，老夫子从怀里掏出一块怀表，又从中山装的口袋里摸出一盒烟盒，再从里面抽出一枝粉笔，弯下腰、低着头，在墙上沿着阳光漫起的地方，慢慢画出一条直线，认认真真写下时间：6时30分，一笔一画沉稳缓慢，仿佛是一个石匠在雕缕花纹。然后老夫子站直身子，专注地等着阳光在墙上一点点爬升，画下一条条直线，记下一个个时间。老夫子庄重的样子，不像是在做一件事，而像是在对一种图腾的虔诚膜拜，我被老夫子深深感染了，不由得肃然起敬，觉得他是那么高大，那么可亲。

土墙上，只有那金色的海水在上涨、在漫溢，最后老夫子在墙上画下重重的一笔，将粉笔头慨然投在地上，粉笔头在地上蹦了几下，又翻了几个身，骨碌着滚到灶台后面的柴草堆里面去了。老先生倒背着手，看着土墙上的一行行粉笔字，然后长长喟叹一声，拂袖飘然而去。远远的，只听见老夫子大声朗诵：“子在川上曰：逝者如斯夫……”我不懂老夫子何以这样，说出如此深奥难懂的话。老夫子的身影在早晨的阳光里渐行渐远，唯在地上留下一个巨大的惊叹号。忽然间，我仿佛一下子明白了老夫子说过的一些话，朝着老夫子远去的方向，使劲地点了点头。

老家的那面土墙早已不复存在，但那土墙在我心中一直没有坍塌，依然矗立着。许多年以来，很多熟悉的人问我，为什么不论做什么事，你总是那么认真、准时、守信。其实他不知道，老家那面土墙上的太阳每天都从我心中升起，它让我一遍又一遍地温习老先生曾经对我说过的话。



六、开心驿站

喝一口

过地铁安检。

工作人员：“手里拿的什么？”

我：“奶茶。”

工作人员：“喝一口。”

我：“你自己不会买？”

管人

我怀孕的时候和老公去参加同学聚会，老公的同学问他在公司管多少人。

这个问题其实挺尴尬的，如果照实回答会让人觉得很装。

他答道：“儿子出生后，就多管一个人。”

外卖

宿舍有个大神，天天叫外卖。在经历了一年叫外卖的时光后，终于达到出神入化的地步。室友：“喂？”老板：“嗯？”室友：“嗯。”然后双方挂断电话，10分钟后，室友常点的外卖就送来了。

做梦

夜里老婆听到老公在啜泣，忙把老公叫醒，问：“怎么了？”老公说：“梦见我又结婚了。”老婆说：“那不是挺好的吗？你不是早就想再找一个吗？哭啥呀，该高兴！”老公说：“入洞房的时候一揭盖头，还是你！”

三人应聘

甲：“我 211。”

乙：“我 985。”

丙：“我 996。”

面试官对丙说：“就你了！”

零投诉

有家网店，专门卖佛珠，佛珠成色都不错，就是店主比较懒，经常延迟发货。尽管如此，此店却一直是“零投诉”。朋友觉得奇怪，不禁问店主：“你发货总是那么晚，是怎么做到不让客人投诉的？”店主笑了笑，翻出一条自动回复给朋友看，上面写着：“亲，少安毋躁，我在等一个黄道吉日为您发货哦！”

激动

去理发店洗头，人太多，我只好坐在旁边等着。等了好久，实在受不了，我就跟老板说：“能不能换点别的音乐，好难听啊！”他愣了一下，似乎有些哽咽地说：“不能因为这些歌你不会唱，就否定我的音乐品位，我没有让客人办卡、买洗发水，只是想和你们分享一下我喜爱的音乐，有错吗？”看着他激动的样子，我竟无言以对。



七、奇趣荟萃

寻常果蔬的奇闻趣谈

人们的日常生活少不了和蔬菜、水果打交道。咱们果菜圈看似普通，其实背后也挺有故事的，没事唠唠，也挺有意思。开讲了，快来快来！

浪漫葡园与“毒药”——波尔多液

“波尔多液”这个浪漫的名字一看就是漂洋过海来的，它起源于法国的“葡萄之乡”波尔多。1878年，“霉叶病”肆虐波尔多众多果园，人们面对灾害忧心如焚却无计可施。好在一位细心的教授心明眼亮，发现唯独公路旁的葡萄树安然无恙。一问才知道，果园主为

防范过往的路人们偷摘葡萄，就给路边的葡萄枝干上都刷了一些蓝白相间的“毒药”，让人望而生畏、敬而远之。没想到，这“毒药”竟然对防治病害有奇效，“毒药”就此摇身一变成为“良方”，它的推



广使用也让波尔多葡园重新繁盛起来。于是，这种由熟石灰与硫酸铜溶液混合配制而成的保护性农药就被命名为“波尔多液”。其实，说是“毒药”，只要合理配制和施用，还是蛮安全的。

大画家与小菜贩——“白菜”换白菜

大画家齐白石擅于画虾，可你知道他还有一段“白菜换白菜”的趣闻吗？老



画家在创作之余，乐于厨事，经常去买菜。一次他去市场，让卖白菜的小伙给认出来了，齐老想买白菜，小伙不收他的钱，但提出要老人家画“一颗”白菜来换一车白菜。出身贫寒的齐老素来平易近人，欣然当街作起画来，真用一幅白菜图换了一车菜。后来，这个卖菜的小伙子经常给齐白石送各种蔬菜，两个人也成了忘年交，一时成为美谈。实话实说，要是放在齐老的画已成天价的现在，这个小伙子可是赚大发了。

果蔬的浓浓爱意——我们蔬菜很有“型”

给恋人送巧克力表达爱意？给小朋友送玩具讨欢喜？你 out 啦！送“有型”的蔬菜水果吧，既好吃又好看！据报道，英国德文郡(Devon)专门出售一种蔬菜模具，可以在蔬菜生长时套在外面，这样便能够使蔬菜长成想要的模样。原本土生土长、素颜朝天的黄瓜、西红柿、南瓜、桔子、茄子都可以在“整容”之后“光彩照人”。我们蔬菜是不是很有型啊！

纯属巧合——土豆击沉潜艇

土豆击沉了潜水艇？听起来让人难以置信，可这事却真实发生过。二战期间，一艘德国潜艇经过一昼夜潜航，浮到海面上充电换气。没想到，旁边正好有一艘美国驱逐舰。事情发生得太突然，双方一时都是措手不及。醒过神来，双方互相开炮射击。由于德国潜艇已驶到美军舰炮的射击死角，美军舰员情急之下，拿起堆放为给养向德国在甲板上作的土豆，掷向德国潜艇。德国潜艇误以为是手榴弹，连忙急速下潜，忙中出错，操作不当，潜艇一头撞在海底礁石上，再也没有浮起来，土豆就这样阴差阳错地击沉了潜水艇。





八、健康随行

适量吃红肉有助于长寿

过去20年间，从心脏病到癌症，红肉不断被谴责为各种疾病的诱因。近日，一项涉及五大洲50多个国家逾21万人的大型研究或许能让人们的“红肉恐慌”减轻一些。这项新研究发现，食用适量红肉，不仅有助长寿，还能降低心血管疾病的风险。

奋斗目标变成致癌物

自古以来，人们一直在为拥有吃肉的能力和自由而奋斗。虽然我们的祖先古猿最早也是“素食主义者”，但科学家发现，正是因为古猿开始吃肉，脑容量才显著增加，也促进了牙齿和体格发育，进而进化为更适合生存的



的现代人类。再后来，“吃得起肉”一度成为政治家们的理想。战国时，孟子把“七十者可以食肉”作为其治国理想；20世纪二三十年代，时任美国总统胡佛更是把“家家锅里有只鸡，家家有一辆汽车”当作竞选目标。

猪、牛、羊等哺乳动物的肌肉中含有丰富的血红素（富含二价铁），颜色呈暗红色，所以称为红肉，也叫畜肉；白肉主要指其他非哺乳动物的肉，如鱼肉、禽肉等，其颜色通常呈白色。曾经，人们为吃肉而奋斗，如今肉类在餐桌上非常普遍，关于红肉的“批判”却接踵而至。

1990年，美国一项研究表明，吃红肉越多的人，结直肠癌的发病率越高。之后又有研究表明，红肉与乳腺癌、前列腺癌、胃癌等多种癌症发病率相关。2015年，国际癌症研究机构还把加工肉制品列为1类致癌物，把牛、羊、猪等红肉列为2A类致癌物。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说，加工



过的熏肉会产生杂环胺、多环芳香烃等致癌物，腌制肉类可能会产生微量致癌物亚硝胺。所以建议大家尽量少吃或不吃。但对于未加工的红肉而言，适量食用并不会致癌。

还有人担心吃红肉会导致脂肪摄入过多。对此，范志红表示，红肉脂肪含量并不算太高，例如100克瘦牛肉中脂肪含量为2.3克，而100克的鸡胸脯肉中，脂肪含量为5克。

红肉有很多营养优势

2010~2012年中国居民营养与健康状况调查结果表明，全国人均每日摄入动物性食物的总量为137.7克，其中畜肉75克，鱼虾类23.7克，禽肉14.7克，蛋类24.3克。由此可见，红肉是人们餐桌上动物性食物中的“主力军”，在膳食结构中发挥着重要作用。大连市中心医院营养科主任王兴国和中国注册营养师谷传玲介绍了红肉的四大营养优势。

天然的补铁食物。铁元素是维持血液足够运氧量所必需的。相较于白肉，红肉中含有更丰富的铁元素，可吸收率高达20%，并且还能促进其他食物中铁的吸收，而有些植物性食物中铁吸收率仅为3%~5%。所以，红肉是天然补铁食物，对于容易缺铁的儿童、年轻女性和老年人，保证红肉摄入量尤为重要。

补锌的最佳选择。锌关系着生长发育、性成熟，影响胎儿脑的发育。与铁类似，红肉中锌的吸收率远高于植物性食物，且能促进所有来源的锌的吸收。由于锌含量高的贝壳类海产品在我国摄入量很少，因此，红肉成了既实惠又方便的锌来源。

提供优质蛋白。红肉中的蛋白质含量为10%~20%，牛羊肉比猪肉的含量更高。红肉蛋白质氨基酸组成与人体需要接近，利用率高。此外，肉类蛋白还可促进铁的吸收和防止肌肉衰减，机体逐渐老化的老年人及需要增肌的健身人群可适当吃一些红肉。

B族维生素的丰富来源。红肉中含有较多的维生素B12、B3（尼克酸）、B9（叶酸）和B7（生物素）等，尤其是猪肉中B族维生素含量特别丰富，维生素B1达0.54毫克/100克。其中，维生素B12单纯从素食中无法获取，人体如果缺乏就会出现精神和生理上的缺陷，红肉是人体获取维生素B12的重要途径。

如何吃红肉才健康



红肉虽然营养丰富，但与诸多疾病的相关性又让人们难以放心地大快朵颐。我们该如何健康吃红肉呢？专家们提出了以下四点建议：

1. 适量摄入，分散食用。《中国居民膳食指南（2016）》中推荐，每日畜禽肉类的摄入量为40~75克。谷传玲说，可以每天吃一点红肉，每次控制在50克左右，也可以每周吃3~5次，每次多吃一点，但是不要一次吃太多。此外，将大块肉切成小块，如切丝、切丁、切片，与其他蔬菜搭配食用，既可控制摄入量，又利于营养均衡。

2. 选择瘦肉，少吃肥肉。肥肉中的主要成分是脂肪，热量很高，营养价值也远不及瘦肉。谷传玲建议，平时可挑选一些新鲜的瘦肉，如牛腱子肉、里脊肉等，少吃肥牛、肥羊、五花肉等高脂肪的肉类，尤其是“三高”人群一定要少吃。

3. 采用低温烹调。美国南加州大学以及加州癌症预防研究所联合研究发现，在高温下烹调的红肉，尤其是煎红肉可能会使前列腺癌的风险增加40%。所以，

建议烹调红肉时尽量采用蒸、煮等低温方式，少煎、炸、烤。王兴国提醒，红肉肌肉纤维粗硬，剁碎吃更有利于营养素的消化和吸收。



4. 注意均衡营养搭配。肉类、鱼、奶、蛋等食品富含蛋白质，

各种新鲜蔬菜和水果富含多种维生素和无机盐，荤素搭配，不仅营养丰富，还能增强食欲，有利于消化吸收。

谷传玲表示，有些人可根据自己的身体状态多吃些红肉。例如，一些蛋白质缺乏、营养不良、贫血、低血压的人就需要吃些红肉以补充营养；女性因每月有月经失血，铁的供应标准比男性要高，建议经常吃点红肉。

（摘自《江苏科技报》）



九、心灵小憩

保持自尊水平提升幸福感

青少年时期，纠结；三十而立，焦虑；老年，孤独……人生路似乎走得有点累。不过，美国心理协会发表的一项研究为一直奔波的人们带来了希望。

瑞士伯尔尼大学的研究人员分析了近 200 篇之前发表的研究论文的数据，涉及 16.5 万个样本，年龄从 4~94 岁，他们发现，人们的自我价值感会增强内心的力量，60 岁的时候，大多数人都处于他们人生中最幸福的阶段；直到 70 岁的时候，人们的信心才开始一点点地下滑；90 岁时，人们的自尊会剧烈下降。

中青年时勤积累提升自尊

自我价值感、信心、自尊，这三者密切相关。国家首批心理治疗师、国家二级心理咨询师毛朝灼认为，自尊是建立在自信的基础上，而自信来源于人们不断尝试之后获得经验、能力，受到自己的肯定、他人的认同，就会提升自尊、自我价值感。

不同的年龄阶段，人们遇到的问题是不一样的，包括自身的身体机能状况、心理状态、工作能力等。中青年时期，是个积累经验的过程，不断



地向外探索、不断地尝试，提升自己各方面的能力。这包括身体健康的条件、工作能力、人际交往能力等。比如，日常多关心自身的健康，加强锻炼；工作中，努力达到管理阶层；在家庭关系中，与配偶、子女关系稳定、融洽。

老年时期，则是将中青年时期积累的经验、领悟到的道理进行整合的阶段。经验、能力积累得多，老年时，更容易获得自尊、自我价值感。



老年提升自尊有益身体健康

美国康卡迪亚大学的研究表明，对于老人来说，即使已经步入暮年，但保持和提高自己的自信也很重要。他们发现，如果一个人的自尊心水平下降了，那么应激激素皮质醇就会增加，反之亦然。对于那些有压力或抑郁病史的参与者来说，这种联系尤为强烈。

研究团队找来了147名60岁及以上的成年人，对他们的皮质醇水平、自尊、压力以及过去四年的抑郁症状进行了测量。结果表明，保持甚至提高自尊有助于预防健康问题。研究人员解释称，这是因为自尊心与心理健康和身体健康都有关联，提高自尊是一种理想的、有助于预防日后健康问题的方式。

“最重要的是认识自己、了解自己，对自己的身心状态、角色定位有清楚的认识。而如果人们在每个阶段不能够对自己的角色进行适当转变，自尊心就容易受挫。”毛朝灼说。

两个常见“伤自尊”场景应对法

1. 老人常常因为言语上的刺激而觉得自尊心受伤，比如，孩子说“你别管了，你不懂的”。

毛朝灼认为，在人际关系，包括家庭关系当中的任何一方都要经营好这段关系。晚辈要尊重长辈，对长辈讲话要客气、态度要好；老人要引导孩子、教育孩子，告诉孩子长幼有序，而这是陪伴孩子从童年、少年、青年、中年都应该不断做的一件事，也是一种“积累”。

2. 在接受新事物上，老人会更慢一些，就拿看智能电视、智能手机来说，“玩不转”时，老人家会觉得自尊心受伤，问孩子有时也觉得“没面子”。

首先，老年人面对自己目前的实际情况——体力下降、反应速度慢、学习能力下降，要从心态上去接受，用俗语说就是“服老”，这样比较容易心安理得，也就比较不容易“伤自尊”；其次，虚心地向周围的人学习，比如说“这个电视，以前我没接触过，你教我一下”，年轻人也更容易与老人相处。

另外，讲到年轻时候的积累，如果年轻的时候有不断尝试的经验，或者不觉得是“面子问题”而愿意开口寻找帮助，其实并不是“伤自尊”的事儿。