

围城内外

如果不爱,勇敢说出来



我的一个哥们儿有一次喝醉了,对我说:“我的婚姻是个错误!”我有点吃惊。因为他和妻子怎么看都是一对恩爱的夫妻。那晚,他向我讲了他的故事。

他和妻子是两家老人撮合到一起的。经过一段时间的接触,他没有感觉到爱。他喜欢独立的现代女性,遇事有自己的主见,而她显然不是——她温柔贤惠,事事依赖他,处处听他的话。她可能是很多男子心目中的好女子,可是不合适他。

他很犹豫,很多次想提出分手,却不知道该如何开口。他对他和他的父母都很好,他的父母也非常喜欢她。分手的话,一次次到了嘴边,又一次次地咽了下去。他默默地想,和这样的女子过一辈子,也会很幸福吧。

在两家老人的催促下,他们结婚了。每天早晨醒来,床边都整整齐齐地放着他的换洗衣服;每天晚上回来,她已经做好饭菜等他。他也有感动,只是,绝不是爱。偶尔,他会想到分手,可是,他找不到分手的理由。他想,再等等吧,日子就这样一天天地拖了下来。

再后来,他们有了孩子。他在外打拼,孩子的事不用他操心。她把他和孩子都照顾得无微不至。每个人都羡慕他。他笑着附和,可是心里明白,她不是他想要的真爱。可是,他从来没有说出口。婚也结了,孩子也有了,分手的话,就更没法开口了。

虽然没有爱,可是他对她却很

好,甚至算得上疼爱。他心疼她每天为自己的付出,便尽可能抽多些时间陪她,事事处处关心她。她是贤妻良母,而他,也是大家公认的好男人。

他不知道,她是否爱他。他没有问过她,而她,也从来没有问过他是否爱自己。

有一天,她发烧了。他日夜守在她的床前,她说胡话:健,别等我,忘了我。她喃喃说出口的,是一个陌生男人的名字。她病好后,他问她,是否爱上了别人,他会成全她。她哭了。

他告诉她,健是她的大学同学,彼此相爱,可是,她的父母很反对,把两人硬生生地拆散了。之后,家人介绍认识了他,她便把这份爱埋在了心底。前一段时间,她无意间遇到了健,健还未婚。健告诉她,这辈子除了她,谁也不要。她的心被刺痛了。她还爱着健,可是,一切都晚了。她已经有了丈夫,有了孩子。她只能告诉健,忘了她,忘了过去。

他震惊了。他问:“不爱我,为什么不说不出来?”她说:“恋爱时我想告诉你,可你对我那么好,我怎么可以说出分手的话?后来结婚了,这种话就更说不出口了。再后来有了孩子,我就死心了。”

原来,他们的婚姻,从一开始就是一个错误,只是谁也没有勇气说出口。都说爱要大声说出来,可是,不爱也要勇敢地说出来,这是放别人自由,也是放自己自由。(张珂)

36岁IT精英过劳死

看看疲劳度自查表

深圳36岁的IT男张斌,被发现猝死在公司租住的酒店马桶上面,怀疑和过度劳累有关。南京专家表示,年轻人猝死绝大多数都是心源性猝死,过度劳累是诱发因素。医学上称这种发生在20—40岁青壮年身上的猝死,叫做“青壮年猝死综合征”。

把脉“青壮年猝死综合征”心电图正常,不代表真“没事”

据死者的妻子闫女士说,张斌经常加班到深夜,有时甚至到早上五六点钟,第二天上午又接着照常上班。闫女士称,张斌走前那个周日跟妈妈说了句话:“我太累了。”周一一早,妈妈将张斌送进电梯,未料竟成永别。

南京鼓楼医院心脏科专家徐伟教授说,从该院接诊到的猝死病例分析,男性确实偏多,他们往往身负重担,工作压力大,许多人在猝死前都有疲劳的经历。南京市中医院心脏科主任顾宁说,过去猝死者以体弱多病的老年患者居多。近年来,发生猝死的人中青年占较大比例,而八成猝死者都是因为心脏疾病。

目前,医学界也给了这类猝死一个名字,叫做“青壮年猝死综合征”。所谓“青壮年猝死综合征”多数发生于20岁—40岁的男性青壮年人,多数发生于凌晨2—4时的睡眠中,他们通常死前一切活动正常。“80%的心脏性猝死来源于心率失常。”东南大学附属中大医院老年科任利群主任医师指出,“心率失常在早期可能没有更多的临床表现,往往出现轻微的心悸、胸闷、头晕,偶尔有心绞痛,很容易忽视。即使早期心电图显示正常,后期也有发生猝死的风险。”专家指出,猝死发生的根本原因,是死者生前体内的潜在性疾病或病变。凡猝死,必是由于体内重要器官发生严重疾病或机能障碍才引起的。而这些疾病,常常潜伏地进行。

疲劳度自查表

1. 打不起精神。此时人体吸入的氧气量减少,血液中氧气浓度与血糖值下降。于是身体发出警戒,告诉你“我已经疲劳了”。



2. 昏昏沉沉。这个阶段的人不但身上没劲儿,而且整个人都昏昏沉沉的,甚至还会莫名沮丧。

3. 浑身酸痛。这时的人会觉得体力透支,早上不愿起床,肩膀、背部、腰部等总是酸痛疲倦,皮肤暗沉,暴瘦或肥胖,焦躁易怒,有人还会拉肚子,体温低,睡觉磨牙。

4. 开始得病。除了身上疼痛外,还会有青春痘、口腔溃疡、牙周病、胃炎、便秘与食欲不振等症,甚至还会轻度忧郁。特别提醒,这个阶段的人应及时到医院体检。

5. 癌症潜伏。如果不重视疲劳的前四个阶段,任由其发展,40岁后大病就会不时缠身,颈椎病、胃病、冠心病等都可能找上门,甚至癌症也会悄悄侵袭你。

如何预防“青壮年猝死综合征”

要重视体检,改变生活方式。顾宁提醒,年轻人也要重视定期体检,针对体检出现的一些问题要引起重视。在日常生活中可通过以下方法预防:保持心态平衡,不要暴饮暴食,注意休息并适量运动,戒烟并注意饮食结构合理。

警惕一个地点:厕所。张斌被发现猝死在公司租住的酒店马桶上面,当日凌晨1点他还发出了最后一封工作邮件。

在我国各地发生了多起“厕所猝死”事件。专业人士眼中,厕所一直是紧急情况频发的地方。心脏专家表示,用力屏气排便时,腹壁肌和膈肌强烈收缩,使腹压增高,血压骤升可导致脑溢血,心肌耗氧量的增加可诱发心绞痛、心肌梗塞及严重的心律失常,两者都可能造成猝死。

警惕一段时间:凌晨

大家注意到,很多的猝死者都是在夜间倒下的,这是为什么呢?顾宁说,凌晨2点到4点这个时间段就像是道“鬼门关”,30%的心梗病人都发病在凌晨4点左右。因为这个时间段血液黏稠度高,容易出现各种梗死,比如脑梗或者心梗。

注意一个数字:黄金4分钟

南京市120急救中心急救科郝思祥科长说,南京一年时间里院前急救的猝死患者达上千例,但其中能救活的人数只有个位数。院前急救成功率之所以如此低,最主要的原因是发现得太迟了。郝思祥认为,猝死的黄金时间是4分钟,4分钟以内及时进行心肺复苏,救活的成功率在50%,超过4分钟几乎为0。因为心脏骤停5分钟后脑细胞就会出现不可逆转的损害,所以如果身边人一旦心脏停跳、呼吸骤停,就应立即实施心肺复苏抢救,按压胸口,人工呼吸,为医护人员到来赢得抢救时间。(于丹丹)

画眼线别“过界”小心感染

如何让眼睛显得更大更有神?很多爱美的姑娘会选择画眼线。近日,英国《每日邮报》提醒,画眼线的时候要当心了,别“过界”画到眼睑内侧,因为这样容易感染,甚至影响视力。

画眼线几乎成为全世界女人化妆时的必备步骤。专家提醒,画眼线不当会对眼睛造成损伤。

在画内眼线时,眼线笔或眼线膏上的细微颗粒很容易掉落到眼睛里,带来一系列症状。眼科医生们经常在患者的隐形眼镜上发现眼线膏残渣,或者在眨眼过程中被眼泪带进眼睛的眼线膏残渣。

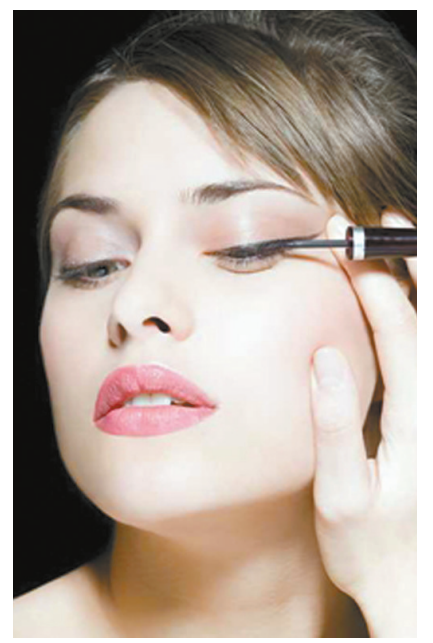
这些蜡状的残渣和染料很可能沾到隐形眼镜上,降低视物质量,甚至导致视线模糊,同时还会刺激眼球。

除此之外,画眼线时离眼球太近还会使眼线笔携带的细菌接触眼球,成为潜在污染源。

为了研究眼妆对眼睛的污染情况,研究人员征集志愿者进行了研究。他们在每位参与者画好眼线后进行了5到10分钟的眼部拍摄,然后记录有多少眼线膏颗粒掉进眼睛。

研究发现,在画了内眼线的志愿者眼部,会有15%—30%眼线膏颗粒掉进眼睛里。除了这些颗粒,其他一些离眼球近的彩妆也会很快污染眼睛。

尽管在很多案例里,这些掉入眼部的颗粒会在两小时内被泪水冲出,但是它们仍可以粘在隐形眼镜上,导致双眼干涩不适。并且,这种情况在持续补妆的情况下会更糟糕。(马晓慧)



和孩子出游的五大理由

和孩子们共游需要下功夫筹划,花费也高。但在此过程中,孩子们学到的东西却是无价的。美国《Babble》杂志网站为大家盘点了五大绝好的共游理由:

- 1. 教育潜移默化 仅仅是在不同的城市走走,参观博物馆或纪念碑,孩子们就可以了解新的城市、文化、国家或者语言。 2. 发现崭新视角 无论你对一个地方多熟悉,孩子们总能发现成人所注意不到的细节,从而帮各位家长找到一个全新的视角。 3. 重现鲜活历史 游览伦敦塔或梵蒂冈都会带给孩子一个和书上不同的世界。 4. 玩转自拍全家福 带上自拍棒或三脚架来张全家福也是好想法。成长短暂,画面永恒。 5. 亲子沟通重建 抛去三点一线的生活,共同经历的新行程将重塑感情。如果是海外旅行,孩子们就不得不脱离无法漫游的手机。(小马)

招标公告 河南创达建设工程管理有限公司受河南江河机械有限责任公司委托对江河佳苑棚户区改造项目设计进行公开招标,详细内容见平顶山市公共资源交易中心招标公告。 报名时间:2015年4月13日至2015年4月17日 联系人:程先生 18937566014 河南创达建设工程管理有限公司 2015年4月13日

公告

平顶山金澜实业有限公司涉嫌非法吸收公众存款案,已由公安机关立案侦查,为最大限度地挽回投资客户的损失,公安机关需要对投资客户的投资情况进行登记。请广大投资客户自本公告发布之日起一个月内到平顶山市卫东区东环路街道环东社区进行信息登记,逾期不登记者,后果自负。登记时请提供投资客户书写的投资经过(模板张贴在环东社区门口)、合同、户口簿、身份证原件及复印件(并注明联系电话)、银行转账凭证、付息账号、个人流水(开户行打印流水单)。 登记地址:平顶山市卫东区东环路中段十矿中路环东社区 联系电话:0375-2770225 平顶山市公安局东安分局 2015年4月9日

旅行参考

春季,相约北纬30度

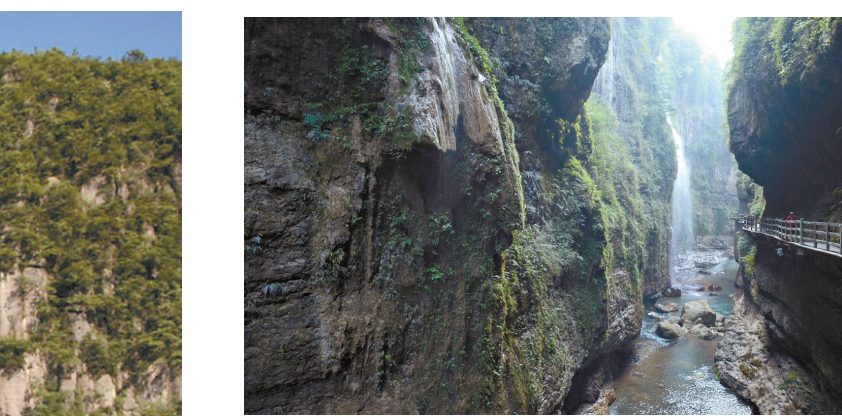
恩施大峡谷每一寸都是风景



北纬30°线,贯穿了四大文明古国,在这条线上有百慕大三角、埃及金字塔、传说中沉没的大西洲、巴比伦“空中花园”、玛雅文明遗址以及珠穆朗玛峰……奇特又神秘。恩施大峡谷正处于这条线上。

恩施大峡谷长108公里,内有许多奇异的山峰,其实更像峰柱——孤立百丈,不依不靠,如同巨大的火箭直指苍穹,好像随时就要倒计时点火升空,其壮观与美国科罗拉多大峡谷比难分伯仲。而若论风景的秀美,恩施大峡谷的沐抚段则远胜于科罗拉多大峡谷,这里还是巴蜀文化发源地,人文特色浓郁。

云龙河地缝是一道地质奇观,它是恩施大峡谷的一部分,地缝全长约3.8公里,断面呈深“U”形,最深处超过100米,最窄处不到10米。沿着垂直的楼梯下到地缝中去,一股潮湿的寒气袭来,光线变暗,渐渐听到水声,看见底下幽蓝的涧水在乱石间蜿蜒。抬头看看天,只是一条蔚蓝的缝隙。哗哗的水声



很大,不是来自山涧中流水,而是来自一条瀑布,从近百米高的地面泻下渊谷。楼梯并不到涧底,渊谷深处的崖壁上修有一条栈道,可沿着栈道游玩。栈道沿着崖壁拐弯,幽暗的风景在变化,又一条瀑布从地面泻下,在半空被一块凸出的岩石阻了一下,溅起一蓬水珍珠。

有人说“恩施大峡谷每一寸都是风景”,漫步其间,总有一块怪石,一片奇峰让人眼睛一亮,峰回路转,它们又变了一个模样换了一种风采。而到了清江画廊,这一切成了最与众不同的风景。

清江有长江三峡之雄壮,桂林漓江之清,杭州西湖之秀。三百里境内峰峦叠嶂,数百翡翠般的岛屿星罗棋布,如若绿珠。清江四季百景,每种景致不寻常,有诗云:“春日清江香满江,夏日清江雾连环,秋日清江红似火,冬日清江水生烟。”那是一幅迷人的画。“清江升白云”“绝壁环峰从”“天桥连洞群”“地缝接飞瀑”“地缝竖井”,堪称清江

峡谷五大奇观。 在船上度过的那几天,吃着中西自助餐,享受船长的欢迎酒会,欢送晚宴,别有一番“豪华游轮江中游,巍巍青山两岸秀”的惬意之感。

旅行参考:

每年的3月至6月正是恩施大峡谷、长江三峡的最佳旅游季。D1:乘火车赴恩施,宿恩施。D2:前往恩施大峡谷,欣赏峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、远古村寨等景观,宿恩施。D3:恩施泮水河码头上观光游船,游清江大峡谷,动车返宜昌登船。宿船上。D4:前往三峡大坝,观大坝模型、永久船闸,登上坛子岭纵览全景。登游西陵峡,过五级船闸,参加船长欢迎酒会。宿船上。D5:观光游船神女溪。宿船上。D6:抵丰都或涪陵,上岸住武陵,游“天生三桥”,地缝景观,返船。宿船上。D7:抵重庆,上岸游瓷器口古镇、洪崖洞、吊脚楼等。返回。(辛民)

边看边说

有一种风景叫锡耶纳

有一种风景叫锡耶纳,它在意大利佛罗伦萨南部大约50公里处,是一座中世纪古城,建立于公元前29年,至今仍保留了12世纪至15世纪的城市原貌,整座城被列入世遗。我是在2008年偶遇锡耶纳的,当时我由布达佩斯到罗马,半途被抛在锡耶纳。回来后心挂锡耶纳,去年底,再度与姐妹结伴到此细游,美得无以言表。

此次我是自助游,直奔锡耶纳而去。锡耶纳不在铁路沿线,但有大巴到达,在Piazza Gramsci广场下车后,游人多半一路向南,目的地是田园广场(Paza del campo)。在老街巷中拐弯抹角地行走,无数曲折迷离的街道,最终指向历史古城中心——贝壳造型的田园广场。那广场是锡耶纳的灵魂所在。其独特的造型被称是建筑史上的杰作。从高处俯瞰,广场呈巨大的扇形,共由9个部分组成,分别代表锡耶纳历史上的九个成员。纪录片《意大利》中扣人心弦的城市赛马,就在这里进行。

整个下午,我们行走在锡耶纳街巷,宏伟建筑林立,还有许多教堂和小博物馆。资料说:“锡耶纳的城市建筑物密集并且具有高度的建筑统一性。淡红色调子的砖块和与周围暗蓝灰色的丘陵相协调。除了罗马风格和文艺复兴风格的元素以外,意大利哥特式风格占重要地位,它受到了十字军东征时期东方建筑的影响并且以狭窄的拱廊的形式表现出来。大部分建于13世纪的数量众多的哥特式喷泉增添了锡耶纳的华丽与协调。”

那城市美到什么程度?比之佛罗伦萨的热闹和靓丽,罗马的宏大辉煌,这里内敛而雅致,广场教堂的宏伟,衬着旧街巷的逼仄,是那样的协调。山谷对面的圣多美尼克教堂,矗立山巅,阳光下金碧辉煌,美极了。

在锡耶纳,为践对小友的承诺——寄古城的明信片,到处找买邮票的地方,当地人告诉我买去烟纸店,还不忘对我这个外国人做个吸烟的姿势:“Tobacco。”最后,在街头音乐演奏的人群边,终于找到



标示着“T”的小店,这种邮票是锡耶纳独有的。

我们住在田园广场的中心,一家经济旅馆。LP《意大利》介绍:“这家旅馆经营有方,非常友好,卫生间极小,但是位置很好,距Paza del campo广场极近。这一点值得考虑。”初到此地时,几经询问,终于从迷官般的街巷中找到它。

原来这是一家民居,所以事先整个下午,店家会来询问我“几点到达”。我准时叩门进楼。店主是位精干的女士,带客自选房间,我们4人两个标准间,一晚总共收了85欧元,连城市税在内。收钱后店主随即走人。一栋楼房就交给我们4人,只关照:“离开时将钥匙留在床上。”

房间推窗可观街景,当时正值圣诞,街上火树银花,《铃儿响叮当》乐曲不断,一支装扮成圣诞老人队伍的节庆队伍在街巷串巷。入夜,街上还有住在城边的游人不舍得走,像我们这样住在旧城中心的真是得天独厚,姐妹们走街冷了,上楼加件外套再下去。

夜深沉,人终于散去,传来对面旧教堂的报时钟声,这样的钟声在这个街巷响了几世纪了吧?锡耶纳的赛马和足球都有名。足球赛赛况已衰退,被称为尤文二队的锡耶纳足球队未能在乙级联赛注册成功;而著名的Palio赛马节依然鼎盛,每年7月2日和8月16日,赛马在田园广场举行,所有街区的居民都聚集到广场来,气氛十分热烈。(吴晓明)