

春天,自然是万物萌动、生发的季节。农历二月头上天气冷暖不定、乍暖还寒,其实大地万物已开始悄悄复苏初萌,春暖花开,莺飞草长!在道边、田野、甚至农民的屋角墙根下,不经意间你会发现有一片片、一簇簇在习习春风中摇曳着小白花的野生草本植物,它带给人们一丝暖暖的春意和淡淡的清香。这种野生的植物,就是大自然为人类贡献的一味美味珍馐——荠菜!

二月二,正逢星期天。俗话说“二月二,回娘家”。妈妈会弄些好饭菜,陪女儿唠唠。虽然还没嫁人但是平日上班也难得回一趟家,恰逢那天妈妈也在家。难得母女俩休息日都在一起,于是和妈妈商量着吃什么好?虽然生在

如东,却比较喜欢面食,尤其是饺子。妈妈一眼看出了我的心思,问道是不是想吃饺子了?“是呀,春节期间也没吃的上,有点馋了。”妈妈提议,今天天气也好,我们去田里挖荠菜吧。我想也好,难得有一个消闲的周末,又遇上一个明媚的好天气,我想要是蜗居在家里,让电脑陪伴,实在是负有春光。于是,我便和妈妈带上工具开着电瓶车去田里挖荠菜,行至田边的时候视野陡然开阔起来,和煦的春风同时拂面而来,就像姑娘的发际在脸上来回摩挲,有着丝丝的痒,直往心里钻。让我

二月里来荠菜香

忍不住伸手去摸一把。多可爱的春姑娘,迎我来了。我下了车,便一头扎入大自然的怀抱,把嘴张大,深深地呼吸着沁人心脾的空气。倾听着万物复苏的声音。荡漾在温馨的春色中,贪婪地嗅着春的味道,享受着春的馈赠。徜徉在天然氧吧里,顿觉周身轻松了许多,心情也出奇般的愉悦。

妈妈说荠菜是一种野生蔬菜,分布极广,各地的称谓不尽相同。我似乎

完全没有心思去听荠菜的来历,反而被田地里的一片新绿给吸引了。平日里工作的忙碌似乎

外界的一切都没有吸引力,就连路上的小草萌生也无心观望,我们常常在忙碌中忘却了身边大自然的变化,忘却了身边的美好。乡下的空气格外清新,田间的麦苗也长高了,小草也萌芽新绿了,放下压力、忘记烦恼投身大自然原来是这么的美好。

“快到这边来,这边长得好!”妈妈喊了好几声我都没有听到,完全陶醉在春色里了。不到一会儿功夫我们就

挖了好多,满满一篮子,收获真是不小。后来我们又去菜场买了饺子皮,回到家里我耐着性子,撑着眼睛,一棵荠菜、一棵荠菜地筛选:摘除枯叶、根须杂草、抖净干泥巴。忙活了一阵子终于把洗好的荠菜交给妈妈。焯菜细切,炒鸡蛋、拌馅儿,终于把调好的馅儿端上来。围上围裙,我也动手包饺子了,虽然不是第一次包饺子,可是每一次包都有不一样的喜悦。

晚上,爸爸回来我们煮好热腾腾的饺子,轻轻咬上一口,满满的荠菜香,我不禁感叹“好吃!”妈妈笑了笑,爸爸也竖起了大拇指。一家三口高高兴兴的平常荠菜的香味。

(缪钰涵)

小时候,最喜欢过年帮忙贴喜笺。

每到大年三十,爷爷早早地把褪色发白、七零八落的旧春联和喜笺撕掉,把门楣和门板上刷洗得干干净净。我抓着奶奶给的一把炒米糖,边吃边跑,四处寻找堂哥,敦促他熬好面糊,等他贴喜笺、贴春联。不用人催,我自发给他打下手,拿根筷子,帮他粘面糊,再去揭开一页页喜笺,搬高凳、拿椅子。

堂哥先在门楣正中贴一张喜笺,再在两端各贴一张,余下两张贴在空处,五张鲜红的喜笺,便在凛冽的寒风中猎猎飘扬起来,冷硬的青砖瓦房一瞬间就变得温暖而生动。

喜笺是手工镂空刻的,菱形网眼排列整齐有序。中间年年有余四个字合在一起,也有刻成双鱼花纹的,或者万年青图案的,客气的还在字中间贴点金。下摆刻有菱形穗子,小小一张长方红纸,特别赏心悦目。

堂屋贴完了,又贴厢房,再到柴房、鸡舍和猪圈,就连灶头都给奶奶粘上了一张。满眼红红彤彤,满耳欢声笑语,到处喜气洋洋。

喜笺飘扬 红火新年

大年夜,两张红红的八仙桌拼在一起,不分男女老少,一家人团团围坐,有说有笑,喧闹热闹。热气腾腾的饺子必不可少,咬到硬币的喜笑连连,旁边的人也满心欢喜。每个人都喜滋滋,乐呵呵。和西方文化的尊重别人,心平气和,安安静静地进食相比,中国的年,必要劝吃劝喝,热热闹闹,才觉得痛快、过瘾。

红色,是中华民族的颜色,吉利而祥和、热烈而真诚、高雅而富贵、博大而雍容。她代表着喜庆、热闹与祥和。又是新的一年了,门上又贴上新的春联,檐下又飘扬红艳艳的喜笺。每一条街道,每一座城市,所有的人都会被红色包裹着,被幸福包裹。在这崭新的一年,我们必将付出更多的努力,让2014,成为更红火的一年。

市场部:陈晖蓉

肤劳损等疾病发生;

34.夏天枕头易受潮滋生霉菌,时常曝晒枕芯有利健康;

35.多吃薏米小豆粥等潮湿健脾,可防暑湿;

36.防失眠:睡前少讲太多话,忌饮浓茶,睡前勿大用脑,可用热水加醋洗脚;

37.金银花有疏散风湿功效,金银花水煎取汁凉后与蜂蜜冲调可解暑;

38.吃过于肥腻的食物后喝茶,能刺激自律神经,促进脂肪代谢;

39.睡眠不足会变笨,一天需要睡眠八小时,有午睡习惯可延缓衰老;

40.双手易变得干燥粗糙,用醋泡手十分钟可护肤;

41.夏天擦拭凉席,用滴加了花露水的清水擦拭凉席,可使凉席保持清爽洁净。当然,擦拭时最好沿着凉席纹路进行,以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙,这样清凉舒适的感觉会更持久;

42.早餐多食西红柿、柠檬酸等酸性蔬菜和水果,有益于养肝;

43.爽身止痒洗头或洗澡时,在水中加五六滴花露水,能起到很好的清凉除菌、祛痒止痒作用;

44.葡萄含有睡眠辅助激素,常食有助睡眠;

45.夏天多喝番茄汤既可获得养料,又能补充水分,番茄汤应烧好并冷却后再喝,所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心肌的功效,最适合于男子;吃酸性物质马上刷牙会损害牙齿健康;

46.因外伤碰破皮肉时,在伤处涂上牙膏进行消炎、止血,再包扎,作为临时急救药,以药物牙膏效果最为显著;

47.将白醋喷洒在菜板上,放上半小时后再洗,不但能杀菌,还能除味;

48.喝酸奶能解酒后烦躁,酸奶能保护胃黏膜、延缓酒精吸收,并且含钙丰富,对缓解酒后烦躁尤其有效;

49.皮鞋包皮放久了发霉时,可用软布蘸酒精加水(1:1)溶液擦拭即可;

50.发生头痛、头晕时,可在太阳穴涂上牙膏,因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛。

品质部 丁国娟

您绝对要注意的 50 种生活常识

1.吃了辣的东西,感觉就要被辣死了,就往嘴里放上少许盐,含一下,吐掉,漱下口,就不辣了;

2.牙齿黄,可以把花生嚼碎后含在嘴里,并刷牙三分钟,很有效;

3.若有小面积皮肤损伤或者烧伤、烫伤,抹上少许牙膏,可立即止血止痛;

4.经常装茶的杯子里面留下难看的茶渍,用牙膏洗之,非常干净;

5.仰头点眼药水时微微张嘴,这样眼睛就不会乱眨了;

6.嘴里有溃疡,就用维生素C贴在溃疡处,等它溶化后溃疡基本就好了;

7.眼睛进了小灰尘,闭上眼睛用力咳嗽几下,灰尘就会自己出来;

8.洗完脸后,用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻按摩,然后再用清水冲洗,黑头和粉刺就会清除干净,毛细孔也会变小;

9.刚刚被蚊子咬完时,涂上肥皂就不会痒了;

10.如果嗓子、牙龈发炎了,在晚上把西瓜切成小块,沾着盐吃,记得一定要是晚上,当时症状就会减轻,第二天就好了;

11.吹风机对着标签吹,等吹到商标的胶热了,就可以很容易的把标签撕下来;

12.旅行带衣服时如果怕压起褶皱,可以把每件衣服都卷成卷;

13.打打嗝时就喝点醋,立杆见影;

14.吃了有异味的东西,如大蒜、臭豆腐,吃几颗花生米就好了;

15.治疗咳嗽,特别是干咳,晚上睡觉前,用纯芝麻香油煎鸡蛋,油放稍多些,什么调味料都不要放,趁热吃过就去睡觉,连吃几天效果很明显;

16.手腕长粗的MM想带较细的手镯,就不能硬带,应把手上套上一个塑料袋再带上手镯,非常好带,也不会把手弄疼,取下也是同样的方法;

17.栗子皮难剥,先把外壳剥掉,再把它放进微波炉转一下,拿出后趁热

一搓,皮就掉了;

18.插花时,在水里滴上一滴洗洁精,可以维持好几天;

19.把核桃放进锅里蒸十分钟,取出放在凉水里再砸开,就能取出完整的桃核仁了;

20.把虾仁放进碗里,加一点精盐、食用碱粉,用手抓搓一会儿后用清水浸泡,然后再用清水冲洗,即能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口;

21.炒肉时,先把肉用小苏打水浸泡十几分钟,倒掉水,再入味,炒出来会很嫩滑;

22.将残茶叶浸入水中数天后,浇在植物根部,可促进植物生长;

23.把残茶叶晒干,放到厕所或者沟渠里燃熏,可消除恶臭,具有驱除蚊子苍蝇的功能;

24.夹生饭重煮法:可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖;

25.若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可;

26.巧除纱窗油腻:将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里,待溶解后,拿来擦玻璃窗、纱窗,效果真不错;

27.只要在珠宝盒中放上一节小小的粉笔,即可让首饰常保光泽;

28.桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭;

29.出门时随时在包里带一节小的干电池,若裙子带静电,就把电池的正极在裙子上面擦几下即可去掉静电;

30.不管是鞋子的哪个地方磨到了你的脚,你就在鞋子磨脚的地方涂一点白酒,保证就不磨脚了;

31.烹调蔬菜时,如果必须要焯,焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜,焯好的水可适量放在肉馅里,这样既保证营养,又使水饺馅味美有汤;

32.夏天足部容易出汗,每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚;

33.夏天游泳后晒晒太阳,可防肌

乐观生活

快乐工作

乐观对于每个人来说既简单又困难,良好的心态是乐观生活必不可少的一个因素,只有我们具备了良好心态时才有好的发展。

人生就像一个容积的瓶子,你放的快乐多悲伤就少,反之整个人生就像一个郁闷的状态,生在世上有很多无奈,但是我们的内心是可以自己控制的。一个乐观的人,他的生活是充满欢声笑语的。从另一个角度讲他们的生活并不是没有心酸挫折,只是他们习惯把悲痛化为力量,不断提高自己,苦中作乐。消极的人总是把简单的事情复杂化,缺乏自信,每次遇到挫折就会变得惶恐不安,面对困难难以找到突破口,几经崩溃。

在工作中经常会遇到一些难解决的事情,出现了问题每个人不是先找自身的问题,而是指责他们没有配合好自己。其实并不是怕出现问题,而是怕出了问题后无人过问,大家装作什么都不知道,什么都没有发生过。即便知道了也互相推诿,责任能推则推,事情能躲就躲,最后问题只有不了了之。如果我们改变一下态度,把工作变成一种兴趣,将愉快的心情、高度的责任感投入到工作中,工作的疲惫是享受的一种乐趣,就不会再为了工作而工作,不再为度过漫长的一个下午而困倦。繁忙的时候更加要以积极的心态去工作,当你处理完事情时会觉得自己很有成就感,自己要的事情终归还是要完成的,何必与自己的心情过不去呢。

所以我坚信乐观生活,快乐工作是我们每个人都能做到的。

东厂市场部:羌晶晶



春回大地,万物复苏,乍寒还暖,最难将息。春季是流感、流脑、手足口病、风疹等传染病的高发季节,也是过敏性鼻炎、哮喘等疾病容易复发的季节。由于春季气候变化大,孩子不容易适应,易得呼吸道感染、腹泻等。县疾控中心提醒广大群众,特别是家长朋友,春季防病要做到以下几点:

1、少去公共场所。春天是传染病、上呼吸道感染易发的季节,公共场所人多拥挤,病毒通过空气、飞沫容易传播,要尽量少去人群聚集的密闭的公共场所。婴幼儿免疫力低下,家长朋友尽量不要带婴幼儿到公共场所。在家中要保持室内的通风,使空气新鲜清洁,上班前把窗户打开,回来再把窗户关上,最好至少每天通风2次,每次通风20—40分钟。

2、少接触花粉。快到了春花烂漫的时候了,花粉在空气中传播,容易引发哮喘等疾病,有过敏体质者,特别是小朋友要尽量远离花朵,以避免引发哮喘。

3、提高对冷空气的调节机能。春

春季防病小常识

天早晚温差较大,老人和儿童应经常到户外,特别是有绿化的小区或公园活动以增强体质。通过皮肤接触或鼻子吸入冷空气,可以锻炼身体对冷空气的调节能力,从而达到增强体质的效果。坚持用冷水洗手洗脸,喝冷开水,可以提高适应寒冷的能力。

4、适当补钙。春天活动量较大,老年人、青少年、孕妇和儿童经常出现因缺钙而腿痛,因此,春天给适当的补钙是必需的。

5、注意防止消化不良。消化不良大多是因为饮食不当或病菌感染所引起的。食物要尽量可口清淡一些,适合消化吸收,不要吃容易引起过敏的食物,更要注意饮食卫生。婴幼儿胃肠道消化酶不足,可适当补充一些消化酶来帮助消化,或中成药进行调理。

6、及时接种有关疫苗。春季是儿童打预防针比较集中的时期,给孩子按一定的程序注射预防针,可提高其免疫力,增强抵抗疾病的能力。