

代码	简称	收盘	涨幅%	简评
00021	深发展	10.9	1.88	上升通道,低吸高抛
00022	白云山	16.1	2.94	强势攀升,持续关注
00023	广州浪奇	12.34	2.15	上升趋势,持股
00024	东方宾馆	14.89	2.41	盘升之中,可关注
00025	太阳	18.58	4.32	量价配合,上升趋势
00026	中航飞机	11	3.89	下降趋势,减仓
00027	美的电器	15.48	1.18	多均线支撑,介入
00028	柳工	24.31	3.07	消化上档压力
00029	广弘控股	7.78	3.32	强势上升,关注
00030	大众交通	11.07	-0.77	注意短期涨幅
00031	德恒运	14.04	2.18	短线上涨欲望
00032	力合股份	8.5	1.92	震荡盘升,积极关注
00033	万象	10.76	2.18	关注均线支撑力度
00034	深纺织A	6.12	1.19	震荡整理,持股
00035	同洲电子	19.29	3.32	走强再蓄势
00036	广宇发展	11.09	1.28	空头释放,急跌介入
00037	云南白药	6.98	1.63	均线上升潜力,关注
00038	中安煤业	10.57	0.67	均线支撑股价上升
00039	佛山照明	17.78	3.43	价已高,不追
00040	顺电	7.02	2.56	震荡上升,持股
00041	节能环保	11.85	2.56	震荡上升,持股
00042	吉林制药	10.74	1.42	底部逐步抬高,关注
00043	光亚股份	16.06	2.48	反弹蓄势,积极关注
00044	福瑞泰	12.75	1.19	震荡整理,持股
00045	湖南路桥	6.88	2.49	上档压力较大,观望
00046	江淮汽车	3	3.68	上涨欲望强烈,关注
00047	银元科技	16.49	-0.06	短线震荡整理,关注
00048	运盛颐养	18.03	0.75	形态未变,仍可持股
00049	沙隆达A	9.28	2.09	上升趋势,关注
00050	泰山石油	7.98	2.44	短线震荡整理,关注
00051	ST 天光	10.08	0.75	形态未变,仍可持股
00052	*ST 夏新	5.14	0.52	震荡整理,持股
00053	康美药业	7.94	2.22	均线支撑股价继续上升
00054	方向软件	15.88	3.18	短期走势趋强,关注
00055	百大	10.05	0	停牌
00056	*ST 华冠	9.02	0.75	上升趋势,关注
00057	海南高速	17.2	4.88	放量反弹,积极关注
00058	国投	10.94	2.72	向上突破,关注
00059	平安证券	8.74	2.84	调整整理,关注
00060	三一重工	14.83	2.18	震荡整理,持股
00061	海南高速	17.2	4.88	放量反弹,积极关注
00062	海越股份	10.42	0.58	震荡上升,持股
00063	泸州老窖	37.32	3.39	多均线支撑,关注
00064	ST 华冠	10.05	0.75	上升趋势,关注
00065	新大洲A	6.79	5.11	上升趋势,注意风险
00066	海鸟股份	7.29	0.55	放量上涨,介入
00067	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00068	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00069	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00070	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00071	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00072	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00073	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00074	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00075	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00076	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00077	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00078	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00079	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注
00080	ST 宜达	4.5	2.42	均线支撑,关注

王海鸰磨砺四年震撼新作

探讨男女平等与家庭分工



# 12 我在您眼里一无是处

◆出版社: 作家出版社  
◆作者: 王海鸰

“中国家庭婚姻小说第一人”王海鸰沉淀四年,打造情感励志小说《成长》。关于婚姻,王海鸰再次发问:家庭与事业究竟能否两全?男女在家中应如何分工定位?小说将父子代沟、夫妻隔阂、婆媳观念的冲突集中在一家两代人身上。需要成长的不仅是孩子,更是成人!

听到门响,海云以为是湘江,待看到回来的是彭飞,喜忧交加。彭飞跟妈妈解释说他回来拿书包,海云让他吃了饭走,他便听话地去卫生间洗手。母子在餐桌边坐下,海云细看儿子脸色,没看出不快的阴影,心里颇感安慰:到底还是孩子。这时,电话响了。

彭飞接的电话,是父亲的,只说一句话就挂了,“你来招待所找我先不要跟你妈说!”彭飞心猛地一紧,他又跟妈妈说什么?但随即镇定,放下电话跟妈妈说同学找他在大门口他去去就来。

招待所房间茶几上放着那张招飞表格,“父亲”一栏的后头,已填上“彭湘江”三字。彭湘江决定尽快跟儿子谈一次,高考在即不容耽搁。

彭飞到后,彭湘江将签了字的表格递给他后问:“能不能请你说说到底为什么要参加招飞,就因为我说的几句话吗?”

“不说这些了。您只要签了字就成了。”

湘江叮嘱自己冷静。现在不是老子对儿子,是一个成年人对另一个成年人。

“坐。我想还是先把事情跟你说明白,说清楚了你再做最后决定。”湘江说。

彭飞抹一张单人沙发坐下,坐得尽可能离父亲远些。待他坐定,湘江语气平和道:“先说说你对飞行了解多少?”他只说了句“体检很严”就卡住说不下去了。

湘江不想为难他,这次谈话的目的是解决问题,他点点头道:“不错,体检很严,但是,你要是能在体检阶段就被淘汰了,还好了呢,倒什么都不耽误了呢。你还可以接着参加你的高考。怕就怕你体检过了,被招走了,一两年后再被淘汰下来——”

“怎么见得我就得被淘汰下来?”

“基于我对你的了解。受不了委屈,经不起挫折,缺少基本的独立生活能力,严重的骄娇二气——”

彭飞粗鲁打断父亲毫无新意的老调:“这些您不都说我知道,我在您眼里头一无是处我知道。”

湘江毫不介意——叫儿子来前他下决心平心静气——径自说下去:“而选拔培养飞行员的过程,

是一个不断淘汰的过程。体检,第一关,淘汰率就不说了,一个城市挑不出一个来是常事;第一关过了,空军飞行预备学校,简称,预校,一年零八个月。一年八个月两个内容,体能,文化。文化你没问题;体能——短跑长跑单双杠跟全军一样,预校还要加上,旋梯、滚轮和跳伞。这里的难度现在跟你说也白说,不亲身经历过的人很难体会,简单说,淘汰率,一半;剩下的一半进航校正式学习飞行,先飞初教机,即,初级教练机,十个月,淘汰率还是一半;尔后,高教机,高级教练机,也是十个月,淘汰率又是一半;即使从航校毕业到了部队,还会有被淘汰的可能!以色列空军做过一个统计,从进预校到成熟飞行员,其淘汰率在95%,以上!”

这些话在彭飞听来,新鲜也不新鲜。新鲜的是,具体内容和数据;不新鲜的是,他知道真正能上天飞,很难,他父亲都是被淘汰的。“还要向你强调一点的是,这个过程中充满了危险,远的不用说,前不久我们部队刚出了事——”

彭飞再次打断父亲:“这个我听我妈说了!”他不想在他面前多呆,一分钟都不想。

“你妈知道什么?一个战士跳伞受了伤?那事是,两个战士一死一伤,死的那个,腿骨从腹腔一直插进了胸腔!”彭飞微微震了一震,这一震没能得逃过湘江的眼睛,他盯着儿子说:“而跳伞,是飞行员的必修课。你觉得你能行吗?”

问话中你带带有侮辱性质的小觑毫不含糊,彭飞身体挺得笔直,一扬下颌反问:“哪方面?跳伞吗?你不是一直在跳吗?”

“你自己觉得,”他轻轻一笑:“你能跟我比吗?”

“你觉得自己很了不起吗?”

“我不觉得我了不起我能做到的我的部队都能做到——”

“——但是我做不到!”

湘江不再说话,默认了。于是彭飞也不再说话,一伸手,抓起茶几上父亲签了字的招飞表格,起身就走。

儿子走后彭湘江请公务员打个电话叫海云立刻来招待会一趟。彭湘江要和妻子面谈儿子招飞的事。

湘江烟抽得厉害,他不得不承认,他之所以针尖对麦芒火上浇油,不是控制不住自己是成心。遗将不如激将,他想让儿子参加招飞!

进了赵永胜办公室,李剑勇道:“赵书记,侯卫东脾气不小,我按照工作程序来调查情况,他完全不配合。”

秦钢在一旁解释道:“侯卫东和秦大江是好朋友,秦大江死了,他心情不好。”

谈了一阵,李剑勇起身告辞。由于高宁副县长即将到来,赵永胜也没有过多挽留李剑勇,不过还是送他到了门口。

在办公室坐了一会儿,赵永胜端着茶杯来到了侯卫东门前,道:“侯镇长,到小会议室来。”

两人在小会议室坐定,赵永胜主动扔了一支烟,道:“刚才李剑勇找你?”

侯卫东实话实说:“黑娃被砍断手,李剑勇怀疑是上青林干的,我顶了他几句。”

“李剑勇是刑警大队长,是全县有名的破案高手。今天他到青林镇来了解情况,你作为青林镇分管政法的领导,就要好好配合工作,或者说虚与委蛇也行,不能感情用事。”

从道理上来说,赵永胜说的一点没有错,可是从情感上来说,侯卫东还是有些愤慨。

正说着,李明拿着笔记本走过来。赵永胜转变话题,道:“高县长是今天上午9点给我打的电话,

## 副县长对青林镇的工作很满意

主要是调研殡葬改革工作,我们先扯一扯。”他手中有苏主任写的总结,只是觉得材料太单薄了,还想有所补充。

高宁副县长原来是沙州市委办公室的干部,他刚满四十岁,很是沉稳。当赵永胜介绍到侯卫东时,他特意看了侯卫东一眼。

高宁副县长和民政局一把手张庆东坐在圆桌的上首,赵永胜、李明、侯卫东、苏亚军坐在下首。

赵永胜的笔记本上只是写了几条提纲,记了十几个数据。他长期从事基层工作,经常在大会上讲话,口才不错,加上提前准备了稿子,汇报起来更是头头是道。

等到赵永胜汇报完了,高宁问道:“去年和前年的死亡人数是多少?今年前五月的死亡人数是多少?有多少火化?多少人土葬?收了多少钱?”一边问,一边翻着一份表册。

赵永胜是第一次与高宁打交道,没有料到他工作这么细致,就斜眼看着李明。李明只是记得大体数据,见高宁在认真看表册,不敢乱答,用目光示意侯卫东。

侯卫东见两位主官答不上来

这一串数据,也就顾不上谦虚。自从殡葬改革纳入议事日程以后,他多数事情都亲历亲为,这些数据就如小佳的生日一样,深深地印在了头脑中。他一口气将这几个数字准确地报了出来。

高宁面前放的正是由民政局提供的相关数据,他见侯卫东的数据不差分毫,赞许地点了点头,习惯性地用手扶了扶眼镜,道:“栗镇长和其他同志,还有没有补充?”

党委书记是真正意义上的一把手,此时,赵永胜已经汇报完毕,即使栗明真有不同的想法,也不能当面汇报,道:“赵书记汇报得很全面,我没有什么补充。只是我说一点,殡葬改革涉及面广、矛盾激烈,必要要在镇党委的高度重视之下,集中全力,才能将此项工作做好。”

这个马屁,让赵永胜很是舒服。

高宁最后作了评价,道:“我走了七个乡镇,今天到了青林镇,感到很满意。殡葬工作是全县的重点工作,调研结束后,在民政局要向县委、县政府写报告。”

“我认为,青林镇的工作很到位,表现在五个方面:一是领导高度重视,成立了领导小组,多次在党政联席会上进行商议;二是前期的宣传工作很到位,通过会议、广播、标语、学校等多种形式进行宣传,横向到边,纵向到底,进行了全方位的覆盖,细致的宣传是做好殡葬改革的基础,有些乡镇在这方面做得不好,出的事情不少,教训是深刻的;三是措施得力,青林镇在政策允许的范围,将返还向村社倾斜,极大地调动了村社干部的积极性;四是现场处置果断,现场很复杂,人员也多;五是成绩斐然,这不是凭空说的,是靠数据说话。”

得到了高宁副县长的充分肯定,大家都很高兴。

此时已是中午12点,赵永胜提议:“高副县长,时间也不早了,我们先去用餐。”

几个人站起来就朝外走。在青林镇的张家馆子里,高宁副县长和青林镇诸位领导喝酒。他对青林镇殡葬工作很满意,也就破例中午喝酒,与每个人都碰了一杯。

## 31 逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的自传体小说

### 《侯卫东官场笔记2》

◆出版社: 凤凰出版社  
◆作者: 小桥老树

《侯卫东官场笔记2》中,侯卫东当上副镇长后,立刻陷入了新的困境,不断面临“不可能完成的任务”。先是挑战农村殡葬改革,接着是整顿农村多方利益的基金会,一次比一次艰巨,一次比一次难搞……



## 21 女人过了30,为何有人是一枝花,有人却成了豆腐渣

### 《30+女人 气血养颜经》

◆出版社: 中国长安出版社  
◆作者: 郭翠娟 雨琦

如果说女人30一枝花,那么这朵花一定离不开气血的浇灌。女人所有的皮肤和身材问题,都可以从气血上找到原因。养颜就是养气血。本书结合女性的生理特点,通过简单易懂的中医手法来调运气血和五脏,达到从身体内部美容的目的。

## 不同虚症 不同调养

肾脏的最佳排毒时间是早晨5—7点,身体经过一夜的修复,到了早晨毒素都聚集在肾脏,所以早晨起来最好喝一杯白开水,相当于给肾脏做了SPA,可以更快地把毒素排出体外。如果你在早上还有5分钟左右的空闲时间,不妨再按压一下肾脏的排毒要穴——涌泉穴。这是人体最低的穴位,如果说我们的人体是一幢大楼,那么涌泉穴就是排污下水管道的出口,经常按揉它,排毒效果明显。涌泉穴位置在足底的前1/3处(不包括趾趾),这个穴位比较敏感,不要用太大的力度,稍有感觉就可以了,每天早上5分钟的按揉可以让我们的身体更干净、更清爽。

调查发现,我们人体的骨密度在25岁时处于最高点,过了35岁以后如果保养不当就会慢慢降低。特别是女性,因为要经历一些特殊的生理期,骨密度的降低会更明显,出现骨质疏松的问题。有人也许会问,骨质疏松是因缺钙引起的,补钙就可以了。但是近年来有学者研究证实,骨

质疏松的实质是肾虚,缺钙仅是一种表面现象。肾精不足,不但会骨髓不足,骨骼脆弱无力,还会导致弯腰驼背甚至骨折,或骨折后不易愈合。

有些人可能一听到“肾虚”就想到要大补,的确,补是一定要补的,但是这其中有方法的问题。因为肾虚主要有两种:一种是肾阴虚一种是肾阳虚,肾阴是身体的阴精之本,就像是我们身体的水源一样;而肾阳则是阳气之本,就像我们体内的太阳一样。它们仿佛两股势均力敌的势力,相互牵制对方,共同维持人体阴阳的平衡。如果一方弱了另一方就显得相对强,这时平衡就会被打破,我们的身体就会出现各种病症。病症不同,调理的方法就不同,如果用错了反倒会把身体弄糟糕。

肾阴虚的人会有消瘦、烦热、盗汗、腰膝酸软、耳鸣、颧骨潮红、口干咽燥等症。具体说来,如果在下列症状当中,你符合三种情况,就证明你已经肾阴虚了。

- \*口干、咽干、爱喝冷水;
- \*怕热特别喜欢凉环境;
- \*下午到晚上手脚心发热发烫;
- \*失眠,上半夜经常睡不着觉;
- \*耳鸣,注意力不集中,健忘;
- \*眼睛红赤,易疲劳;
- \*皮肤暗淡,头发枯黄,有白发;
- \*大便干燥;
- \*牙齿松动;
- \*而肾阳虚的人则会有怕冷、腰酸腿酸或疼痛、早泄、阳痿、多尿等症,同样,有以下三种症状,你就可以判断自己是肾阳虚。
- \*一年四季手脚冰凉 感觉像缺少热量一样;
- \*容易拉肚子;
- \*尿频、尿急,且尿色清如水;
- \*有熊猫眼,还经常浮肿;
- \*腰部有冷感,且软弱无力;
- \*耳鸣、健忘、容易头昏;
- \*月经迟来,色暗、量少、有痛经;
- \*睡眠质量不好睡醒后仍然觉得疲倦;

得疲倦;

\*早起或傍晚腿脚有明显肿胀。

不管是阴虚还是阳虚,匮乏到一定程度,就是阴损阳积,或阳损程度,比如说肾阳虚时间长了会有肾阴虚的症状,所以我们要再补肾阳的时候,一定要补肾阴,而且要阴中求阳,同样,在补肾阴的时候也不一味地只用补肾阴的药物。下面我们分别从阴虚和阳虚两个方面来说说如何养护我们的肾。

### 肾阳虚的饮食调理

对于肾阳虚的朋友,从食补来说可以多吃一些羊肉、核桃仁、芝麻、桑葚、桂圆、枸杞子、动物鞭和鳝丸、韭菜、栗子、狗肉等。这里推荐两款汤。

#### 当归生姜羊肉汤

羊肉 500克,当归 20克,生姜 30克,黄酒 1汤勺。把羊肉洗净切块放入冷水砂锅中,先大火烧开,开锅后放入当归、生姜、黄酒,然后小火慢炖2小时。肉烂后加入适量食盐。

#### 冬虫草猪肝汤

冬虫草 10克,猪肝 200克,枸杞和百合 30克,猪肚 200克,枸杞和百合水煮开,再小火煮 20 分钟;之后加猪肝共煮 30 分钟,加盐调味就可以吃肝喝汤了。