



关注百姓健康

联众在您身边

那些年，我们做过的“囧”事

虽然我的性格比较好面儿，但很多时候也喜欢与身边的人一起分享儿时的趣事，将自己当年的那些“囧”事爆料给大家，与大家共享那些美好的回忆。

那是初中二年级，当时学校在自己校园里面种了一大片葡萄园，每年我们学生都会被“派去”浇水，拔草，而待葡萄成熟，学校也会在葡萄卖掉后，将剩下屈指可数的“精品”，作为给予我们的回报。

为了能够吃上大个的葡萄，我和两个要好的同学相约在下课后偷偷潜伏进葡萄园，正当我们摘的尽兴时，突然发现不远处几个老师正在给葡萄树剪枝。面对突如其来的意外，我们几个人把葡萄一扔撒腿就跑，可是只顾追求速度，一不小心跑掉一只鞋，为了安

全脱身，我也顾不上心爱的“回力”鞋了，一溜烟钻进了厕所。生怕老师追过来，就吓唬一个低年级的小同学，让我给我脱下一只鞋，可是最后我还是没有幸免于难，那位老师竟然没多久就跟着进了厕所，看到我穿着两只不一样鞋，猛然将手里捡的那只鞋往我面前一扔，告诉我“你被捕了”！

就这样，这件疯狂的事情被我这样疯狂的人做了，而且还有个疯狂的结果——在班主任、校长轮番的批评后，我被请到了操场上的领操台上，以一种特殊的身份站在所有校友面前，简单介绍了前一天的“壮举”，台下一片哗然……

也正是这偶尔的一次意外，让我成了学校的“名人”，让校友都认识了我这位敢当“第一个吃螃蟹的人”。

这件事情已经过去10多年了，但每次同学聚在一起总会说起这件事，虽然是一件不光彩的事，但毕竟是儿时的历险记。

在很多时候我们都会去回忆往事，并不是因为后悔当时的行为，而是为了当年那颗单纯、有创意的想法而去回味。

在生活中，在我们的奋斗的过程中，总有累的时候，我们需要用自己的方式去缓解内心的疲惫，去追求或多或少的一点激情，哪怕是从前那些年的一点点回忆，就足矣！

(作者 石宗成)



农场“偷菜”

想起童年的往事，就忍俊不禁。

小时候在二中住，记得院子的北边有一条小河，一到夏天，河里长满了杂草和莲藕，院里的男孩子们都会背着家长去河里游泳。

河对岸是劳改农场，那里的蔬菜长得那叫一个好，有辣椒、茄子、西红柿、黄瓜、芸豆等等，个又大又新鲜，惹得我们很想游过去偷菜。但是对面高墙上时不时扫射的探照灯，扛枪巡逻的解放军叔叔，威武健

硕的警犬，河底缠绕的杂草和藕叶让人很难游过去，大人们也一再恐吓我们不许到河对面去，否则回家就要吃“竹板炒肉”，但是河对岸那些有些酸甜的西红柿的味道还是会随风钻进我们的鼻子里，诱惑着我们去冒一次险。

记的在一个月明星稀的夜晚，我和几个小伙伴，到了河边，脱光衣服，奋不顾身的下到河里，努力游到了对面，匍匐进了菜地里，每人都摘了一大

堆的蔬菜。回来后，也顾不得搓洗身上的泥巴，就大吃起来，这时才感觉身上火辣辣的疼，全身都是被藕根扎的血丝。

第2天，每人都拉肚子，撑着了……

那些年的往事已在风中，但在内心深处仍是美好的回忆。

(作者 潘勇)



躺在麦穗上的时光

昨晚和朋友聊天谈起了麦穗，我说好久没有吃过了，今天早上，朋友竟然从乡下送来了一袋青青的麦穗。

拿了一个最大最饱满的麦穗，轻轻地搓，直至麦粒和麦皮都分开了，用嘴轻轻地

把麦皮吹走，只剩下青青的带着些许白色的麦粒，把这些泛着青翠光亮的麦粒放在舌尖。

饱满的麦粒圆鼓鼓的，嚼上去带着弹性，咬破的那一刻一股甜润的麦香顷刻沁入心脾，带着一股香甜的汁水……

吃着麦粒，打开QQ空间，看到上面写着：六一节快到了，拿起笔记录下你舌尖上的童年吧！

曾经，这一粒粒透着清香的麦粒，承载着我了多少少年的梦啊，以对于对它产生深深的眷恋……

那时，在快麦收的季节，我总爱不上自习课，偷

偷地跑进麦田，一个人静静躺在绿油油的麦子上，让高高的麦穗遮住身体，任由四肢随意地伸展，仰望天空，蓝蓝的，看着白云悠悠的飘。四周静悄悄的，麦穗在风中轻轻地摇摆着，不时地拂过脸颊，痒痒的，顺手摘一个麦穗，在手心玩弄着，搓去皮放在口中嚼……

喜欢那种安静的感觉，以至于经常忘记时间，总是在太阳快落山时，才想起该回学校了，每次站起身，望着身后一排排被压倒的麦田，又总是会心存愧疚地扶上一把。

“XXX同学，自习课没上，以后注意了，这次先记上名字，下次再逃课就报教务处……”经常被老师批评，但总是不长记性。(因为每次老师都这样说，但每次都没有报教务处)，也可能是老师的纵容(让老师看到，不被气爆才怪)，使我一次次向往着那躺在麦穗上的时光……

(齐鲁晚报菏泽健康群网友 海儿)



活动时间：6月1日-6月18日

品质卓越 健康传中国

聪明的锌

活力的铁

强壮的钙

儿童易脱发、头发干黄、稀少

头晕、眼花

学习困难、反应慢

视力下降

味觉迟钝、食欲下降

儿童厌食、偏食

脸色和唇甲苍白

智力发育障碍

手臂无力、走路没劲

烦躁不安、多动、不易入睡

儿童软骨病、佝偻病

儿童前胸向外突出(鸡胸)

食欲下降、消化不良、异食癖

腹胀、恶心、腹泻

抵抗力下降、感冒不断

生长发育迟缓

倦怠乏力、容易疲劳

月经失调

精神不振、行为障碍

骨质疏松、骨折、骨质增生、驼背

儿童罗圈腿、O型或X型腿

抵抗力低

软弱无力

肢冷畏寒

手足麻木

头发稀黄、秃发

智力低下、记忆力差

注意力不集中

厌食、偏食、异食

牙齿松动

易疲劳、嗜睡

皮肤松弛、皱纹、色斑增多、面色无光泽

儿童指甲灰白

儿童抵抗力差、感冒不断

虚汗、盗汗

腰酸腿痛

皮肤干燥、伤口愈合慢

腹泻

贫血

营养不良

痤疮

浮肿

儿童多动症

做事拖拉、丢三落四

肌肉抽筋

(妇女)下肢水肿、体态变形

毛发脱落、干枯、少光泽

失眠、多梦

智力低下、记忆力差

注意力不集中

厌食、偏食、异食

牙齿松动

易疲劳、嗜睡

皮肤松弛、皱纹、色斑增多、面色无光泽

儿童指甲灰白

儿童抵抗力差、感冒不断

虚汗、盗汗

腰酸腿痛

皮肤干燥、伤口愈合慢

腹泻

贫血

营养不良

痤疮

浮肿

儿童多动症

做事拖拉、丢三落四

肌肉抽筋

(妇女)下肢水肿、体态变形

铁锌钙咀嚼片

Mineral Tablets

净含量：180克（1.5克/片x120片）

缺铁的现象

缺锌的现象

缺钙的现象

铁锌钙咀嚼片买一赠一，维生素C咀嚼片买一赠一（原瓶装）
善元堂其它系列产品均买一赠一（小瓶装）买二赠一（原瓶装）

第1药店地址：菏泽市牡丹南路3号（长途汽车站楼下）	电话：6163768	第11药店地址：长江路华平小区1033号	电话：6166208
第2药店地址：菏泽市广福南街2828号	电话：6296129	第12药店地址：广福南街广福小区3号楼与4号楼之间	电话：6168028
第3药店地址：菏泽市丹阳路鑫苑小区北面东2号	电话：6220866	第13药店地址：解放北街147号（土产公司原红旗商场）	电话：6206069
第4药店地址：菏泽市牡丹南路49号	电话：6166615	第18药店地址：中华西路黄河骨科医院东邻	电话：2076087
第5药店地址：菏泽市中华西路南侧2196号	电话：6206058	第19药店地址：长江西路二十一中西对过	电话：2071678
第6药店地址：菏泽市曹州中路新华商贸城B座	电话：6206068	第20药店地址：帝都花园北门西	电话：2076866
第7药店地址：牡丹区双河东路路北星光驾校东校西100米	电话：6206028	鄄城店：鄄城县东门街与唐塔路交叉口往东30米唐塔路南	电话：6151819
第8药店地址：菏泽市八一东街南侧三益小区B117B118	电话：6166085	鄄城店：鄄城县鄄二路与青年路交叉口往南300米路东	电话：2900191
第9药店地址：菏泽市牡丹北路145号	电话：6206026	曹县店：曹县磐石医院西邻	电话：2060995
第10药店地址：菏泽市华英路华英嘉园A座16号	电话：2076080	成武店：成武县先农坛大街实验小学西邻	电话：6118616