

『世界之最』

三峡工程的世界之最

防洪效益最显著

三峡工程的建设者们创造了100多项“世界之最”，突破了世界水利工程的纪录。其中4项最主要的“世界之最”：
三峡水库总库容393亿立方米，防洪库容221.5亿立方米，水库调洪可消减洪峰流量达每秒2.7万-3.3万立方米，能有效控制长江上游洪水，保护长江中下游荆江地区1500万人口、150万公顷耕地。

最大的水电站

三峡水电站总装机

18.200MW，年均发电量846.8亿kwh。

建筑规模最大

三峡大坝坝轴线全长2309.5米，泄洪坝段长483米，水电站机组70万千瓦×26台，双线五级船闸加升船机，无论单项、总体都是世界上建筑规模最大的水利工程。

泄洪能力最大

三峡工程泄洪洞最大泄洪能力10.25万立方米/秒，是世界上泄洪能力最大的泄洪洞。
张雪敏摘自《网易》

当孩子犯有过错时，家长往往一味责备孩子，甚至打孩子，一点不讲批评技巧，结果往往事与愿违。那么，家长批评孩子时，应注意掌握哪些技巧？

一是低声

家长应以低于平常说话的声音批评孩子，“低而有力”的声音，会引起孩子的注意，也容易使孩子注意倾听你说的话，这种低声的“冷处理”，往往比大声训斥的效果要好。

二是沉默

孩子一旦做错了事，总担心父母会责备他，如果正如他所想的，孩子反而有一种“如释重负”的感觉，对批评和自己所犯过错也就不以为然了；相反，如果父母保持沉默，孩子的心理反而会紧张，会感到“不自在”，进而反省自己的错误。

三是暗示

孩子犯有过失，如果家长能心平气和地启发孩子，不直接批评他的过失，孩子会很明白家长的用意，愿意接受家

长的批评和教育，而且这样做也保护了孩子的自尊心。

四是换个立场

当孩子惹了麻烦遭到父母的责骂时，往往会把责任推到他人身上，以逃避父母的责骂。此时最有效的方法，是当孩子强辩是别人的过错、跟自己没关系时，就回敬他一句，“如果你是那个人，你会怎么解释口？”这就使孩子思考“如果自己是别人，该说些什么”，这会使大部分孩子发现自己也有过错，并会促使他反省自己把所有责任嫁祸他人的错误。

五是适时适度

幼儿的时间观念比较差，昨天发生的事，仿佛已经过了好些天了，加上孩子天性好玩，刚犯的错误转眼就忘了。因此，家长批评孩子要趁热打铁，不能拖拉，否则就起不到应有的教育作用。
(邵红梅摘自《健康报》)

批评孩子应该掌握哪些方面技巧

朱元璋治嘴巴

明朝洪武年间，适逢全国灾荒，百姓生活很艰苦，而一些达官贵人却仍然花天酒地。朱元璋决定自上而下整治一番挥霍浪费的吃喝风，只是一时又难于找到合适的时机，他冥思苦想，终于想出一个好办法来了。皇后生日那天，满朝文武官员都来祝贺，宫廷里摆了十多桌酒席。朱元璋吩咐宫女们上菜。首先端上来的是一碗萝卜，朱元璋说：“萝卜、萝卜，胜过药补。民间有句俗话说‘萝卜进了城，药铺关了门’。愿众爱卿吃了这碗菜后，百姓都说‘官府进了城，坏事出了门’。得、来、来，大家快吃。”朱元璋带头先吃，其它官员不得不服吃。宫女们端上来的第二道菜是韭菜。朱元璋说：“小韭菜青又青，长治久安得民心。”说完朱元璋又带头夹韭菜吃。其余官员也跟着夹韭菜吃。接着，宫女们又端上两碗别的青菜，朱元璋指着说：“两碗青菜

一样香，两袖清风好臣相。吃朝廷的俸禄，要为百姓办事。应该像这两碗青菜一样清清白白。”吃法与上次一样，皇帝先吃，众官仿效，风卷残云。吃完后，宫女们又端上一碗葱花豆腐汤。朱元璋又说：“小葱豆腐青又白，公正廉明如日月，实是寅来卯是卯，吾朝江山保得牢。”朱元璋动筷后，众官也就抢着吃了。吃完后，众官员以为下面可能就是山珍海味了，殊不知等了好久，宫女们就是不端菜来了。朱元璋见大家情绪有点紧张，于是当众宣布：“今后请客，最多只能‘四菜一汤’，皇后的寿筵就是榜样，谁若违反，定严惩不贷。”接着宣布散宴。

传说，自那次宴会后，文武众官宴会无一敢违例，廉洁之风倒也盛行一时。
(贾琳摘自《历史网》)

儿童少年膳食结构不合理问题突出

■城市儿童少年摄入脂肪超标谷类不足 ■农村儿童少年蛋白质未达到合理范围 ■城乡儿童少年普遍缺乏钙铁锌维生素A

5月19日，中国学生营养与健康促进会、中国CDC(疾病预防控制中心)营养与食品安全所联合发布“中国学龄儿童少年营养与健康状况调查报告”。该报告采用由卫生部、科技部和国家统计局组织开展的全国2002年中国居民营养与健康状况调查数据，对其中6~17岁学龄儿童少年营养与健康状况进行分析，结果提示，我国学龄儿童少年的营养状况明显改善，但膳食结构不合理等诸多问题，为慢性病埋下了隐患。

该调查显示，儿童少年膳食结构不合理已成突出问题，与1992年相比，我国学龄儿童少年谷类、蔬菜摄入量均有所下降，动物性食物消费量明显增加。在能量及主

要营养素摄入方面，脂肪摄入量增加明显，能量及其他营养素均有所减少，碳水化合物供能比显著下降。其中，城市学龄儿童少年脂肪供能比为35.7%，远远超过了世界卫生组织推荐的30%上限；城市学龄儿童少年谷类食物供能比为51.3%，未达到55%~65%的合理范围；农村学龄儿童少年蛋白质供能比为11.3%，未达到13%~15%的合理范围。钙、铁、锌和维生素A等微量营养素缺乏在城乡学龄儿童少年中普遍存在，其中6~12岁男女生维生素A缺乏率分别高达44.7%和43.4%，特别是农村学龄儿童少年，比城市学龄儿童少年高出19.4个百分点。
(邵红梅摘自《健康报》)

端午节快到了，很多人开始采购粽叶，有的则直接购买包好的粽子。

专家提醒大家要提防“返青粽叶”。

新鲜粽叶都是青青的，放置一段时间后，会逐渐变成黄绿色或者黄褐色。经验丰富的老人会将粽叶泡在水中保存，或将其悬挂晾干，待食用时再放到水中浸泡复原，但是这两种做法都无法让粽叶一直保持青绿色。近年来，一些生产粽子的厂家为了保证粽子的“卖相”，在浸泡粽叶的时候向

吃粽子当心“返青粽叶”

水中添加工业硫酸铜和工业氯化铜，这样粽叶便可以达到“返青”效果。

据悉，“返青粽叶”的危害主要发生在蒸煮过程中，高温下铜、汞等元素会游离到粽子中。有关部门曾经做过检测，“返青粽叶”中铜的含量高出国家标准约40-100倍。如果大量食用这种粽子，容易导致铜中毒，严重的甚至会致癌。因此，购买粽叶颜色发黄发暗，虽然不好看，但是更加自然、安全。
(刘玉翠摘自《三晋都市报》)



鱼类加热讲分寸。鱼含有丰富的营养，但是是大肠杆菌最好的温床。据介绍，在20℃的环境中，6个小时后，1个大肠杆菌可变成上亿个，因此，“打包”的剩鱼一定要加热后食用。而在加热时也要讲分寸，过度受热，鱼肉内动物脂肪组织会产生有害人体的过氧化脂质，其中的维生素A、B、D等也会失去营养价值。

哪些菜不适合打包

贝类海鲜要杀菌。贝壳类海鲜虽然适合“打包”，但重新食用时一定要重新烹饪，加热时还要用醋腌制10分钟左右，以杀死可能潜伏其中的溶血性弧菌，防止引起胃肠道性疾病。

蔬菜不打包。煮熟的蔬菜含有不同量的亚硝酸盐，过夜的蔬菜经过一夜的盐渍，亚硝酸盐含量会增加，加热后毒性会增强。

淀粉类食品最好一次吃掉。淀粉类食品中的年糕等食物最多保持4个小时。原因在于淀粉类食品易被葡萄球菌污染，这种细菌的毒素在高温加热下也不易分解。
(卫会生摘自《党建文汇》)

著名相声表演艺术家马季日前“破天荒”地说起与师傅、已故相声艺术大师侯宝林的恩恩怨怨，并首次谈及社会上广为流传，关于他在“文革”期间曾经批斗甚至动手打过侯宝林的传言。

一次演出改变一生

马季小时候是上海安德织造厂的学徒，很早就喜欢上了相声，并且渐渐显露出相声艺术的天赋。1956年，全国职工业余曲艺汇演在北京举办，22岁的马季并没有意识到他在这次汇演中的一场表演将会改变他的一生。

马季说：“1956年是我人生转折最关键的一年，当时被伯乐看上了。先是刘宝瑞老师，他说：‘你干专业吧，我看你挺有前途，我教你’。可是这时呢，侯宝林先生也发现我了。一次休息的时候他把我叫来了，问：‘认识我吗？’我说我认识您，可我不敢跟您说话。他说，‘你学相声吧，我教你’。这样，我就去了中国广播说唱团。”

马季原来叫马树槐，改这个名，还是侯宝林的主意。“我是1957年改的名，侯先生说，你这个马树槐呀，绕嘴。做个演员，应该名字起得响亮一点，这样人家容易记住，另外笔画要少一点。那时候，北京正在放映匈牙利喜剧电影《牧鹅少年马季》，现成的，我说就用这个得了，大家都知道啊，借人家点仙气。侯先生一听，说，好，这个行。”

夫在侯宝林刘宝瑞中间很难受

1956年马季正式进入中国广播说唱团，成为一名专业的相声演员。当时的领导确定侯宝林、刘宝瑞、郭启儒等当马季的老师。在这种环境下，马季有乐也有苦，处理不好关系的时候也有。“同时有那么大当老师是好事，但也挺难的。大家都管，大家就都不管了。”因此就明确侯宝林先生为他的责任老师。

马季说，那时，我写了一个相声叫《南

马季与侯宝林的恩恩怨怨

美碰壁记》，国际题材的。这个段子写出来之后，我当然得征求老师的意见，我就送到侯先生那儿。后来外面有的杂志要发表它，我就说，侯先生咱们爷俩发表吧，就写侯宝林、马季创作，发表了。刘先生看到了马上就过来，“爷们儿，来，下一个创作，该咱爷俩儿合作了吧？”我说好，我都想到了，你再嘱咐我。等下一个创作是《新穆桂挂帅》，写完了之后，赶紧送到刘先生那儿。

有一次我上侯先生办公室，侯老师您给我再出出主意，您看我下一步定的这个学习计划怎么样？侯老师说，找你师傅去，那就是让我找刘宝瑞去。我听着有点吃醋的意思。

还有一次我们演出，我演的是苏联的

人造卫星上天了，我演这个节目时，用相声经常用的味说话：“报告总统先生，他们的人造卫星已经绕地球十几圈了。这有什么了不起的，我飞个痰桶还绕三个多圈呢。”可我没有想到，刘先生在后台演一个也是国际题材的，叫《非洲独立进行曲》，也是这味的话。我刚演完，刘先生在后台就急了：谁教的，有这样的戏词吗？学艺先学做人。你师傅就让你这样？他就嫌我把这味先给

马季和侯宝林矛盾起源

“文革”开始后，师傅侯宝林被扣上“反动艺术权威”的帽子，徒弟马季也被定为“反革命修正主义分子”。那时马季只能在北京扫厕所，刷标语牌。“当时的造反派我觉得很坏，他们来回挑拨离间，造成我们师徒之间很多误会。”当时，造反派将马季、唐杰忠和赵连甲打成“反党小集团”。赵连甲是坏分子，唐杰忠是军师，马季是反革命修正主义分子。有一次，大会批斗反动权威侯宝林，批斗会上说，侯宝林创作的《寸步难行》替蒋介石张目。侯宝林，你交代！侯先生低着头来到麦克风前说，那个节目不是我

写的，是马季写的。然后是马季上台，批了一通之后，大会继续批斗侯宝林，造反派说，侯宝林的第二个反动作品是《西方派乐》，用自然主义手法在这里宣扬资产阶级腐烂的艺术。侯宝林，交代！侯宝林说，那节目不是我写的，是马季写的。如是反反复复，总共四次，都是马季写的。

师徒回避“打人事件”

十年动乱结束后，人和人之间的关系慢慢变得正常。1984年，马季等人应邀去香港演出，侯宝林是那次演出的艺术顾问，在之前的审查演出中，马季表演的作品大受欢迎。马季回忆道：“当时侯先生说：‘马季，你过来，到香港之后，我的段子你都可以演。’说这话是第一次给我开绿灯，对我满意的。我说，侯先生，您放心吧。”侯宝林的这几句话，马季至今难忘。

曾经有传说，“文革”时马季打了侯宝林。有人就这个问题问过侯宝林，侯先生也不正面回答，他说，别问这个了，旧社会徒弟打师父有的是。那么马季到底打没打过侯宝林呢？马季说：“我觉得没有这些，就没有生活；没有这些误会，没有挨骂，没有谣言，就前进不得，任何人都是。”

侯先生临终前，马季去看他，侯先生拉着马季的手只说了一句话：“马季，相声的即兴发挥千万不能丢掉，它是咱们相声的主要技巧。”

孟青菊摘自《老年生活报》