

说东道西

首个农民工日道“三愿”

徐晓

秋收的季节,重庆迎来首个农民工日。

农民工是伴随工业化城镇化而产生的历史现象。据统计,我国现在有近2亿农民工,而且,这一数量仍以每年500万人的速度递增;而重庆就有400多万农民工。广大农民工辛勤工作在各个城市、各个领域、各条战线,为国家的建设发展作出了重大贡献。

重庆市政府设立“重庆农民工日”是一个好的举措,正如重庆市委、市人大常委会、市政府、市政协发出的公开祝贺信所说:“设立‘重庆农民工日’,不仅是为了促进全社会关注农民工、关心农民工、关爱农民工,更重要的是为了营造

政策的良好氛围和环境,推动农民工问题的切实解决。这既是深入贯彻落实科学发展观、加快构建和谐重庆的实在措施,也是深化统筹城乡综合配套改革、促进农民工尽快融入城市的重要之举。”

在此,我也有三点愿望: 一愿各地政府能切实维护好农民工的权益。农民工有哪些权益?在农民工之日他们所提出的“十大愿望”都应该是他们的权益。但由于历史的原因,有的权益目前也许还不能一步到位解决,但不再拖欠他们的工资,让他们的子女在城里读书不再难,让他们有更多的就业机会等等,这些问题是可以在目前就解决好的。特别是涉及到维护他们的基本权益问题。我以为,农民

工的基本权益是应该得到切实保障的,各级政府也应该下大力气来保障他们的基本权益。只有维护好农民工的基本权益,才能体现社会起码的公平与公正,体现政府维护社会公平的努力和决心。

二愿要尽量扫清任何针对农民工的歧视性的政策与障碍。改变在用工上接纳农民工,而在身份上不认同农民工的不合理现象。事实上现在农民工中的不少人已经是城市的“准市民”,他们必将成为城市社会的正式成员。此次重庆市九龙坡区给150位优秀民工发放城市户口簿就是证明,虽然其数量还非常有限,但仍然具有积极的示范意义:那就是农民工通过自己

的努力,完全可以争取到与市民同等的待遇。但我以为,仅仅给农民工以奖励性质的城市户口的待遇还不够,要从观念上把所有农民工与城市居民一视同仁,并给他们创造各种就业机会,让他们能够长期工作和生活,享受市民所能享受的各种待遇。

三愿能尽快地促进户籍制度改革,从根本上破除城乡二元社会形态的制度屏障。也只有破除城乡分割的二元社会形态,才能让农民工和城市居民一起真正融入到现代都市生活;也才能真正清除掉农民工发展的体制性障碍,消除农民工在心理上与城市社会的隔离感,从制度和心理两个层面同时解放农民工,为农民工实现平等合理的社会流动和身份转化创造条件。

果如此,广大农民工就能真正平等共享改革发展的成果,共沐社会和谐的阳光,共创城乡统筹发展的辉煌,最终实现全面小康。

特别推荐

让手里的股票动起来

清华

第一次听到《零风险炒股实战策略》这本书,我的第一反应是:不可能,天底下哪会有这样的好事。等书看完以后,我不得不承认,降低风险或者说是零风险并非一件不可能完成的事。 零股市从2001年下半年进入熊市以来,先前活跃在牛市中的诸多高手,相当一部分纷纷落马,大批普通投资者更是被深度套牢,这些都充分暴露出股市中所存在的巨大风险。而在近年股市大幅猛涨的这段牛市行情中,很多投资者却表现得缩手缩脚,收益不理想,原因就像《零风险炒股实战策略》一书中所说的,没有一套属于自己的既能控制风险、又能稳定盈利的行之有效的炒股方法。

投资者在买股票前,总觉得自己已经看懂行情了,实际操作起来却满不是那么一回事,和预期相差甚远,炒股对于普通投资者来说,是一门实践技能,而不是研究学问。一些理论上看似完美的方法,实践效果却往往不佳,原因就在于没有经过实践检验。方法如果只是停留在理论上,给人留下的印象是突出了其起作用时的那一面,而忽略了其失效时的另一面。还有一点,理论越复杂,越高深,可操作性越差,实践中反而让投资者无所适从。投资者和市场的接触时间长了,可能会看出一些事实,但是一般协调不好,不是眼看着早就看好的股票上涨却不敢买进而懊悔不已;就是买进的股票下跌却不知所措而任由亏损无限扩大;再或者是个频繁操作失误导致的小损失逐渐积累成严重的亏损等等。

《零风险炒股实战策略》一书中

介绍的先根据股票的“三段三阶”特性结合若干基本面要点选出适合操作的股票,然后再将资金分成多个仓位分批买卖进行长线短炒的方法,不仅使投资者可以避开股票下跌的风险,还能使投资者在股票上涨时,跟随股票波动的节奏不断调整仓位锁定利润并加大盈利。这种随走而动炒股的炒法优点在于,投资者身上一些影响炒股成功的因素,比如“赚了就跑,亏了死扛”、“易受小道消息和他人建议影响”的特性,在“长线短炒”这种方法下,能够得到最大程度的控制,而控制心态正是许多股市老手所孜孜以求的境界。还值得一提的是,长线短炒方法对传统的追随趋势方法进行了细化,对机构刻意制造震荡的走势有克制的作用。一段30%的涨势,如果走势振荡向上,这种方法可以赚到多于30%的利润,至于超出多少,要看振荡的情形如何。形象说来,就是起到把一根弯曲的绳子拉长的效果。投资者运用长线短炒方法,更能体会到实践操作在炒股中的价值,找到以往“眼高手低”的症结所在。

说到底,股市是一个愿意承担风险来赚大钱的地方。投资者要认清并承认这个事实,尽快使自己掌握一套像《零风险炒股实战策略》一书所讲的在控制风险的前提下,长期稳定盈利的炒股方法,才能在股市波动中立于不败之地,牛市熊市都赚钱。

本报今日起连载《零风险炒股实战策略》一书,敬请关注。但不管怎么说,股市始终都是存在风险的,本书提供的东西也仅仅是一个参考。

都市休闲

秋登鹅岭

黄玉凤

自幼熟知鹅岭公园原是重庆解放前一李姓富商修建的私家园林,因儿时邻居家紧邻一个叫陶家院子的地方,那里曾住过他的子孙及岳母家人。鹅岭公园有亭台池榭,有花有树,清幽雅致,别具一格。读小学时,少先队过队日或“六一”儿童节,常与同学们游园、嬉戏,以致长大后,在市内众多公园中,对它的苗圃草坪、水榭花墙,情有独钟。

深秋的一天,同几位友人又到鹅岭公园游览。园内早已无夏日竹摇清影,花团锦簇,绿树丛丛的景象。一片片树叶打着旋飘落下来……树木变得不想起汉武帝刘彻的《秋风辞》:“秋风起兮白云飞,草木黄落兮雁南归……”行至绳桥,假山乱石高高低低,桥面积有落叶,桥下池水不深,水面也有落叶飘舞,不见涟漪碧波。顿时欧阳修《秋声赋》中所描写的那种“其色惨淡,烟霏云敛……其意萧条,山川寂寥”的凄凉萦绕心头。

离开长廊,到园内其它地方游览,我们即寻声走去,在向嘉陵江方向削壁崖畔的曲径长远处,只见一大群中老年人在那里踏歌起舞。伴奏者从琴弦上,键盘上流淌出热烈欢快或舒缓柔美的旋律,歌者虽不及专业歌手音色甜美、轻松自如,但声情并茂,或引吭高歌,或浅吟低唱。所唱歌曲有上世纪久唱不衰的经典影视插

曲,也有时下流行的港台歌曲。

伴着歌声,歌声,对对舞者翩翩起舞。虽然有人初涉“舞林”,舞步笨拙,但也不乏有“舞林高手”。一满头的银发,着装如年轻人的老先生,舞步矫健,体态刚劲舒展,动作活潑轻快,交谊舞、民族舞、探戈舞等都跳得很好。只见他和舞伴不时飞速旋转、轻盈跳跃,巧妙灵活的衔接,丰富多彩舞姿变幻,刚柔于柔,寓健于美之中,水准不逊专业舞蹈演员。

待几曲乐曲终了间歇时,我问就近一位年逾六旬、满口吴侬软语的老人,您来这里跳舞?他笑说:“上世纪七十年代,从江苏支援内地建设来到重庆,退休之后就选择了留在重庆。鹅岭公园免费向市民开放……行至绳桥,假山乱石高高低低,桥面积有落叶,桥下池水不深,水面也有落叶飘舞,不见涟漪碧波。顿时欧阳修《秋声赋》中所描写的那种“其色惨淡,烟霏云敛……其意萧条,山川寂寥”的凄凉萦绕心头。

离开长廊,到园内其它地方游览后,在阵阵秋风中,将步出公园大门时,又见树叶不时像金色雨点纷纷飘落。联想到那群踏歌起舞的中老年人,他们虽少人或早已步入人生的秋天,却没有悲秋之忧感,老之已至的伤感,身上充满了青年人火一般的激情,我与友人便觉得不枉此游,因为寻到了“不似春光,胜似春光”的浓浓秋色!

异城见闻

这回真的是免费

蔡成

一家四口去逛街,刚入商场门,耳边响起一阵叽里呱啦声,接着是一张宣传单递到跟前。瞟一眼,眼神立即捉住大号特写的“FREE”了。免费耶,特大喜讯啊,我赶紧将宣传单递老婆分享。老婆视力比我更差劲,但她同样一眼就瞄准“FREE”了,激动地连说两个“免费,免费”,马上凑近宣传台,要了一份表格令我填写。

我妈抱着我女儿本已走出五步开外,回头靠拢我们,及时提醒:“又是免费啊,莫填莫填,千万莫填。说免费,其实是哄人上钩,骗钱哩。”姜是老的辣,我妈跨过的桥比我和老婆走过的路多,她是上月从中国到澳大利亚来帮我们照看孩子的。听我妈这一警告,我和老婆对视一眼,犹豫了。

宣传台前的工作人员是俩金发碧眼美女和一高个帅哥,瞧我填一半表格就踩刹车了,好奇怪,其中一个洋美女弯腰接近我,叽里呱啦又说一通。外国妞说完,对我眯眯一笑。我继续填表了,就冲她那迷人的微笑,上当我也认了。

第二天10点整,有人来摁门铃。开门,一个腰膀粗个头高我两截的大汉手捏着我昨日填写的表格进来:“你是CHENG?”我点头。他废话不说,开始工作。先巡视我家,然后不由分说,将所有灯泡不管顶灯、壁灯、台灯、射灯等全拧下来搁餐桌上。接着,他打开扛进我家来的小箱,分门别类取出一些新灯泡,逐个装上——我家原本都是普通白炽灯泡,现统统变节能灯泡了。点数,大小21个。瞧大汉在表格上填数字,我紧张了,呀,看来真上当了,一旦上门安装好,就要收费了。我记得商场的节能灯泡,最便宜的一个也是10元左右,那是澳元,合人民币60元上下啊。21个,不就达到1200人民币啦——到这里一年时间了,我依旧习惯于无论买什么都折算成人民币权衡贵贱。我连牙齿缝都在暗吸凉气。

事情还没完,大汉开始检查水龙头。看我家一个水龙头滴答滴答唱歌不止,赶紧换了新货色;拧开冲凉房的花洒龙头,嫌其水量过猛,也换了……我越发紧张了,看来,钞票得掏更多了。彻底完工,再仔细检查一遍,叫我在表格上签名。老天,签完,竟竟然递我表格最后一页,又塞我印刷精美的一沓厚厚资料,道声拜拜,走了。就这么完啦?我看手上的表格,确定该人没要求我留下银行账号,也就没了自动扣款之忧。

还是我老婆有才,她提醒我,你看他给的资料啊,看那上面写的啥。看罢,立刻放心了——澳大利亚政府为节约能源,提议人民群众尽量采用节能灯泡,节水龙头。依照自愿原则,政府可向每一个有需要的老百姓家庭提供免费节能灯泡免费节水龙头以及免费安装……

一直提心吊胆静观事态发展的我妈长吁一口气,惊喜发言了:“真的是免费噢。”



公园一角

蹲着写作业的男孩

李贻渝

两张方凳并在一起,变成一张简易书桌。“书桌”上摆满课本作业本。一个穿大红运动衫的小男孩蹲在“书桌”前认真地写着作业。房间里陈设简陋,除了一张床,一排样式陈旧的矮柜外,再无像样的家具,连一台黑白电视都没有。家里衣服都用衣架穿起,在竹竿上密密地挂成一排,前面用布帘子一挡,就是衣柜,棉絮则直靠墙堆放。寻遍整个家里,竟找不出一张可供小男孩坐着写作业的小凳。红衣男孩身旁,有两个稍大的男孩蹲在地上安静地玩着一种叫溜溜球的玩具。这就是小男孩放学后回家的生活常态。

蹲在地上做作业的小男孩叫梅建生,今年8岁,是彭水县保家镇小学二年级的学生,班里的组长。保家小学是所中心校,是方圆百里都叫得响的好学校,十里八乡的村民都愿意送孩子来这里读书。由于住家最远的学生要走四、五个小时的路才能到校,学校实行连课制,中午不放学,以方便路途远的同学早些回家。梅建生的家本来在千桥乡,要走四个小时。为了方便

读书,家里在镇上租了房,这样,梅建生每天只要走几分钟就到学校作业本。梅建生的爸爸在福建打工,妈妈在保家中学打工。父母勤劳和睦,哥哥和他都学习成绩优异,是学校的尖子生。这本应该是一个幸福温馨的家庭,然而年仅8岁的梅建生却难得一笑。

近年农村有一种常见的社会现象叫因病致贫,梅家正是这种情况。5年前,梅建生的爷爷患脑血栓,经抢救输液大半月,保住了性命却从此瘫痪在床,长期要人侍候靠药物维持。当年医药费就花了十多万元。爷爷每月有500元退休金,仅够爷爷和婆婆的日常生活。所有的欠账以及5年来爷爷每月800多元的医药费都在建生的爸爸妈妈肩上担着。十多万元的欠账像一座大山,压得这个家庭喘不过气来。在当地发生这类情况的家庭中,大多因无力承担巨额医疗费选择放弃。而建生的父母却以他们的善良和孝心艰难地苦撑着,一家人在贫穷的漩涡里挣扎着。建生家里的生活是这样安排的:妈妈打工挣的钱供母子三人生活,爸爸挣的则主要用于爷

爷的医药费及还账,60多岁患有头昏病的婆婆还坚持伺候爷爷。建生小哥哥每年上学的杂费课本费都要靠亲戚资助。今年,建生的哥哥以优异的成绩考上了彭水中学,由于家里困难,挤不出哥哥去彭水读书的花销,只得放弃。

梅建生长着圆圆的头,小小的嘴,秀气挺拔的鼻子微微翘起,一双黑黑的大眼睛忽闪忽闪地透着一股机灵劲儿,是个漂亮男孩。建生说他好想过年,因为过年爸爸才能回来。建生还说长大了想当老师,要回到家乡来当老师。不知道建生长大后是啥模样。想来,如果建生以后能当老师,一定会是位长相英俊的好老师。



国医健康绝学系列六 求医不如求己 中里巴人·著 江苏文艺出版社 连载十四

了才好;所以心血管的问题,除了关注厥阴俞,更要关注它旁边的膏肓穴。古人也把严重的冠心病叫做“病人膏肓”,所以还是早点防治为好。其实,当我们的心血管有了问题的时候,通常厥阴俞和膏肓穴这两个地方就会经常疼痛或感觉沉重,身体是会提前给您发出信号的。这时您就要多加关注了。您也许会问,你光让我关注有什么用,我得治疗才行呀。那是当然了,早期轻浅的问题,拔罐、刮痧,按摩几下就会好;虚寒体质的,用艾灸更佳。如果情况没有改善,还是要及早去医院检查才是明智之举。

膀胱经的穴位因为都在背后,自己不好寻找和操作,所以不用记得太多,经常敲打臀部和后腿外侧(承扶穴到委中穴)就是最好的膀胱经锻炼法,最有利于排出体内湿毒。膀胱经的委中穴,就在膝后窝正中,最好找,这是治疗腰背痛的要穴。昆仑穴在脚后跟外踝骨后凹陷中,这个穴很深,要把指甲剪平用力掐才行,可以治头痛、腰痛、足跟痛。因为点按昆仑穴有催产之功,所以孕妇禁用。此外,穴还能降血压,您做“金鸡独立”时,可以在两脚的昆仑穴同时拔一个小罐,降压效果最佳。拔罐若总是拔不住,则说明气血下行不足,可用些软膏将昆仑穴附近涂抹后再拔。当逐渐越拔越有力时,血压也会稳定地降下来了。

膀胱经就说到这里,其实方法不用太多,一好招好用就行。

十三.治疗一切慢性病的關鍵就是健脾

在中医理论中,脾的功能非常巨大,被称为是“后天之本”和“气血生化之源”。运用健脾的方法,可以迅速增长人体的气血,为防病治病储备能量。当新鲜的血液源源不断地生成,

并供应到全身各处,疾病便无处藏身之地。因为治愈疾病的过程,就是把新鲜血液引到病灶的过程。脾正具备了生成气血和运送气血两大功效。此外,脾还可以调控人体水液的代谢,如果人体水液代谢失常,体内就会有湿浊生成,而湿浊正是许多疾病滋生的土壤。所以说,治疗一切慢性病的關鍵,就是让脾强壮起来。

在饮食上,我们已经知道了健脾最快的是山药薏米芡实粥、红枣、牛肉、四季豆。另外我们还可选中成药参苓白术丸、补中益气丸、人参健脾丸。此外,还可以随时随地按摩我们的脾经,这条经有许多非常有用的穴位,有的增长气血,有的善祛湿浊,有的专除腹胀,有的开胃消食,有的调经止痛,有的祛风止痛。脾经起于大脚趾端隐白穴,止于腋下侧肋大包穴,左右各21个穴。下面咱们就把主要的穴位一一道来。

隐白(井木穴):在足大趾趾甲根的内侧角。脾统血,肝藏血,此穴最善止血。像子宫出血、月经过多、崩漏等,都可选用此穴。通常可用艾条或香烟灸一灸,在穴位上距皮肤1-2厘米处,灸至皮肤发红为度。此穴还可治疗小儿因肚子不舒服引起的夜啼不止,但要注意灸的时间要短些,以免起泡。常按此穴还可消食、对过敏性鼻炎也有辅助疗效。大都(荣火穴):在足大趾本节内侧陷中,善治脾虚、大便无力,心中有火不欲食,以及缺钙引起的腰痛、腿抽筋等。太白穴(俞土穴):“太白”为古代星宿之名,传说此星有平定战乱、利国安邦之能。此穴为健脾要穴,能治各种原因引起的脾虚如先天脾虚,脾旺健,心脾两虚,脾虚火旺,病后脾虚等等;并有双向调节作用,如揉此穴腹泻可止,便秘可通;另外点揉太白穴还可调控血糖指数,高者可降,低者可升。

零风险 炒股实战策略 周佛郎 著 清华大学出版社 连载1

为什么要出版《零风险炒股实战策略》这本傻瓜投资手册? 中国的股市是中国最敏感最敏感

的神经,是中国经济最热的话题,中国股市在这里登堂入室成就成功圈钱的神话,更有近一亿的中小股民怀揣梦想在这里苦苦耕耘。 股市像一个巨大的光环,它散发的诱人光芒吸引着无数的人到这里来淘金,到这里来寻宝。 股市更像一个巨大的黑洞,它无情地吞噬着中小股民们辛辛苦苦赚来的血汗钱,养家糊口的度命钱。 有什么比一夜暴富更令人疯狂。 有什么又比顷刻之间一无所有更令人悲哀。 牛市……熊市……套牢……斩仓……

这就是中国的股市,这就是让人欢喜让人忧虑的中国股市,一个只有20多年的历史,一个不太成熟、不太规范的中国特有的股市市场。 我们的股民们就是在这样的股市环境中在短暂时地幸福着,在痛心疾首地后悔着,在变幻莫测的股市中无所适从,不知所措着。 中国股票市场从起步到2006

年,股票市场上开户的人数已超过7000多万人,涉足股市上人数有一个多亿,人数之多,是世界之最。但多数中国股市投资者亏损累累。

造成广大中国投资者巨大亏损有二个主要原因。一个原因是中国股市存在的系统性风险,绝大多数投资者不知道什么是中国股市的系统性风险,投资者如何规避这个风险。另一个重要的原因是投资者本身的操作失误所造成的。中国股市投资者都是直接进入股市的,不像美国股市,大部分投资者是通过基金进入股市,美国的基金和投资机构都有一整套规避风险的方法和正确的投资策略模型。但进入中国股市的投资者对股市的风险认识不足,没有一套正确防范风险的措施和一套正确的投资方法,而在股市上出现巨大亏损。作者在中国股市多年的实践和调查中,发现绝大多数中国投资者使用的投资方法和投资理论都是错误的,而且错误离谱。股市最基本的赚钱投资方法是“高抛低吸”,在实际操作中,由于这些错误的投资方法导致绝大部分投资者是在反向操作,都在做“低抛高吸”,而出现亏损。

面对这样的股市,还能继续投资吗?在中国的股市上能否找到一种规避风险的方法让中国的股市投资者避免和降低亏损并真正获利?作者花了8多年的时间,阅读了中国和世界上的大多数股票投资理论书籍,最终找到了一种投资理论和投资方法让股市的投资者不再亏损,自我保护。该方法于2003年在中国注册了二个发明专利,并在

2005年3月和5月公开。由于该书理论性强和数学公式太多,不能被广大投资者读懂。 作者认为有必要出版一本通俗的小册子,成为进入股市的必读书籍。本书出版的目的是为了进入股市的投资者规避股市的风险,在股市中能从投资中收益。

本书用问与答的方式,把一个较复杂的理论和投资方法变为一个人人都能学会的傻瓜投资方法和投资理论。用通俗的分析方法论述股市的风险。投资者的所以亏损,是你的投资方法错误和你用的投资理论不能指导你投资。在股市上只有赚钱的投资方法和投资理论才是正确的方法,一切造成你亏损的方法都是错误的,你必须抛弃,改变思想采用新的方法和新的投资理论。

作者指出股票市场传统的波浪理论、K线理论、趋势线理论和技术指标有很大的缺陷,这些理论缺乏数学分析方法,不能给投资者一个准确的,可操作的,能为投资者赚钱的投资方法。作者认为股价是一个随机数学函数,股价是不可预测的,股价的升和跌的概率是50%,世界上任何人、任何技术指标、任何股评家、和任何技术分析软件都不可能预测明天的股价是升和跌,他们预测股价的升和跌的概率一定是50%,这是股票市场的固有概率。

作者在本书中提出一个全新的股票市场的分析理论,三段三阶理论和数学模型。并指出能正确指导投资者投资的数学分析方法是数学概率理论。在三段三阶理论和数学概率理论的指导下,作者推导了许多买卖股票的方法,它们也是作者在股市亲自实践操作过的方法。这些方法无论在理论上,在数学推理中,在实际操作中均能成立。

无痛微创整形术 主治男性生殖器,包皮,包茎,短小

疣病疱疹 850元 承诺治疗

重庆红岭医院 解决疣病疱疹 850元 承诺治疗

重庆红岭医院 皮炎、湿疹 63671416

痛风 类风湿 67907281