这里产生美的体魄

——西安市健美院散记

王建国

走进市体育场大门，就听到当啷当啷的杠铃撞击声和阵阵清脆的哨音。健身房外小广场上学员们有的在腹肌板上练腹肌，有的在做俯卧撑、倒立……一派热气腾腾的景象，这就是前不久成立的西安市健美院。

健美院负责人李克电告诉我："过去，外国人称我们为东亚病夫，我们中国人民无比气愤。今天，正是为了立足于恢复我们民族的精神面貌，并为从事四化建设打下良好的体质基础，市体委才决定成立这样的健美院。"

前面传来一阵银铃般的笑声，那里是女学员的天下。她们的身材有胖有瘦，年纪有大有小，在教练杨云芳的带领下，随着音乐翩翩起舞。李克电说，练成健美的体魄，光有刻苦的精神不够，还必须具有科学的锻炼方法才行。为此，健美院特意聘请了九位有经验的教练作指导，同时，结合运动实践，有计划地开展健美理论讲座。

李克电说，健美院虽然才成立三个多月，可已初见成效。有位男青年，大家称他"豆芽菜"参加锻炼后，削瘦的肩背渐渐宽起来，平瘪的胸长出了发达的肌肉，变成了一个结实强壮的小伙子。一位纺织厂的姑娘对我说："以前我经常失眠，最伤脑筋的是食欲不好，记忆力减退。训练之后，精力充沛了，吃得香，睡得甜，这意外的收获真使我不敢相信！"

一个"报童"的贡献

北杰

英国著名科学家法拉弟成名之后，有一次在街上碰到一个卖报的小孩，他紧紧把孩子搂在怀里，颇动感情地说："我永远有一颗热爱报童的心，因为我小时候也当过报童……"

法拉弟出身在英国一个铁匠家庭。由于穷困，他小时候失去了进校学习的机会，十二岁时当了报童，整日沿街叫卖。后来，又进印刷厂当装订工。处处留心皆学问，他所装订的书籍中，那些有趣的科学知识深深吸引住了年轻的法拉弟，从此他便潜入了知识的海洋。他不停地学习，不停地思索。有一次一个英国皇家学会会员来印刷厂校稿，无意中发现法拉弟平日学习的笔记，深受感动，送给他四张皇家学院的报告票。这次报告会成了法拉弟一生的转机——做报告的著名学者戴维教授十分欣赏法拉弟的才干，聘请他做了自己的助手。

跨进了科学研究大门，法拉弟更加发愤，他很快发现了电磁感应现象、确定了电磁感应定律，不久，又发现了电解定律，同时还研究了氯、氯化碳以及合金钢、光学玻璃等许多基础理论和应用技术，为人类进步做出了巨大贡献。

法拉弟是个惜时如金的人，他把自己的全部精力凝聚在科学的创造上，谢绝所有宴会邀请，并辞去皇家学院主席等虚职，也很少接待客人，一心一意地进行科学研究。一八六七年八月二十五日，这位伟大的科学家在自己书房的座椅上默默地结束了光辉的一生，而他为人类留下的，却是累累硕果和伟大的取进精神。

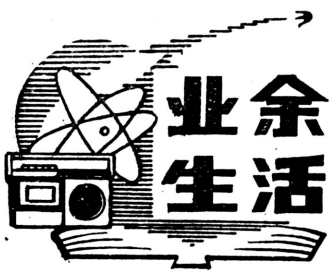
工人出身的科学家

秋季锻炼预防感冒

职工体育

夏秋之交，早晚与午间温差很大。在这种忽冷忽热的情况下，进行体育锻炼时应该注意预防感冒。平时，人体的呼吸道里，一般都潜伏着一些与感冒有关的病源微生物，只是由于健康人的抵抗能力较强，使这些"隐患"未能兴起风浪。但如果人体受凉，对疾病的抵抗力就会减弱，那些病源微生物就会乘虚而入。为了保证身体健康，早上锻炼时不要过早地脱去衣服，应先轻微的活动一段时间，待身体发热后再脱；体育锻炼之后，要及时把汗擦干，不要满身大汗在冷风中停留，而且最好及时换下汗湿的衣服；秋季气候干燥，锻炼时要注意多喝开水，以保证上呼吸道粘膜的正常分泌能力；初次锻炼的人，运动量不要过大，要循序渐进，逐步增强，以使身体适应。

（静　亚）



刊头设计汪琦

生活小品

蒸气洗脸——一种新的护肤法

蒸气洗脸是一种既简单又有益的护肤方法。它能促进面部血液循环，使皮肤毛孔扩大，容易排出污物并使面部保持清洁红润明艳。

蒸气洗脸的方法是：倒半盆开水，用毛巾蒙盖住盆面，让脸部迎着水蒸气（蒸气约五分钟。然后用浸过冷水的毛巾将脸抹干（冷水有收敛毛孔作用）。这时如再涂点香脂或珍珠霜、润肤霜之类，则会使面部皮肤吸收力增强。

（文　武）

老人们的福音——合成唾液

人到了老年，吃东西时常觉得食不知味，科学家发现，这同口腔内唾液分泌的不足有关。多少年来，这个问题折磨着老人，就连医生也爱莫能助。怎样才能恢复老人们昔日的食欲呢？科学家们终于开始解决这个难题了！

最近，国外研究出一种"合成唾液"，它是一种无色的、略带一点薄荷味的粘液。和人类的唾液十分相似，只是不含生化酶。它有增进食欲、预防牙齿被蛀、保护口腔粘膜等功能。

这种"人造唾液"装在一只配有微型泵的瓶子里，需要时按一下按钮，"唾液"就喷入口腔，十分方便。

科学小品

徐乐天译

学习《邓小平文选》

关于政治路线的重要论点

《红旗》杂志第十五期刊登《〈邓小平文选〉若干重要论点阐释》的第三方面谈的是关于政治路线。这个方面的重要论点如下：

一、"我们党在现阶段的政治路线，概括地说，就是一心一意地搞四个现代化。"（《邓小平文选》第240页）

二、"中央提出了把全党工作的重心转到实现四个现代化上来的根本指导方针。"（《邓小平文选》第130页）

三、"现在搞建设，也要适合中国情况，走出一条中国式的现代化道路。"（《邓小平文选》第149页）

四、"我们要在中国实现四个现代化，必须在思想政治上坚持四项基本原则。这是实现四个现代化的根本前提。"（《邓小平文选》第150）页

邓小平同志是党的主要决策人

胡耀邦同志前不久在一次讲话中说："这些年（党中央政治局）常委起主要作用的是剑英、小平、先念、陈云四位同志，特别是小平同志。这不是什么秘密。连外国人都知道，小平同志是现今中国党的主要决策人。"

摘自《文汇报》

《都市里的村庄》确系剽窃

经查证：影片《都市里的村庄》剧本，确系剽窃上海江南造船厂工人作者梁星明创作的独幕话剧《第二小组》。剽窃者秦××受到行政警告、停发全年奖金、追回部分稿费的处分。

摘自《工人日报》

请使用名片

不久前，初访《羊城晚报》，由于那里的工作人员都有名片，一下子认识了许多新朋友。

名片方便极了，为什么三十几年来竟绝少使用这种传统的社交工具？有人说这是外国习惯，此言差矣，名帖制度我国自古有之。如果说解放初期百废待兴，我们一时还顾不上这些，那么在社交活动日益发展和扩大的今天，恢复使用名片则的确是一件与人方便自己也方便的事了。

摘自《人民日报》

——华陀先生，你也来报考啊？

——我想得到一张文凭。转自《福州晚报》

红军是怎样飞渡泸定桥的

沿长征路线采访的美国记者汉森夫妇在其《长征寻踪》一文中，引用泸定桥陈列馆负责人的说法指出：红军敢死队抢渡泸定桥的姿势，不象以前报道的那样是吊在铁索上前进的。而是每个人骑在两根铁索上，一只手打枪，另一只手紧拉铁索，促使身体前移。　摘自《中国日报》

印度人口将超过中国

参加在英国牛津举行的一次国际会议的人口学专家们提出警告说，如果不采取控制生育措施，下个世纪印度在人口上将要超过中国。据一九八一年的普查数字，印度人口为六亿八千五百万，其增长速度大大超过已拥有十亿多人口的中国。

摘自《卫生与生活》

梁祝并非同代人

梁山伯与祝英台并非同代人。他们生活的年代相距千年左右。

原来，明朝有个书生叫梁山伯，在鄞县当县官，因他秉公办案，被称为"梁青天"。他死后，人们为纪念他，选了山明水秀的胡桥镇作为墓地。在挖掘墓地时，发现下面已有一墓穴，还埋着一块石碑，上书"祝英台女侠之墓"。碑的反面刻有介绍：祝英台是南北朝陈国人，侠义好强，专与贪官污吏作对，后遭贪官马文才父子陷害，分尸野外。当地老百姓筑坟偷偷将其尸体安葬于胡桥镇。

梁祝都是为老百姓办事的好人，人们便将他俩合葬在一起，以后就产生了许多美丽动人的故事。　摘自《文学报》

阅览室

刊头设计　李增宪

海灯法师怎样对付揪斗

"文革"一开始，海灯法师即被做为"恶僧"揪了出来，红卫兵批斗他时要驾他的"飞机"，他说："别驾啦！驾我的飞机，你们也怪费劲，不如我摆个姿式，比坐飞机还难受得多！"说罢，他便来了一个"二指禅"，以二指撑地来了个全身倒立。这一下，把"小将"们全惊呆了，又是赔礼，又是道歉，还要请他教自己这个"绝技"。　摘自《河南青年》

象棋小卒为何只五个

中国象棋在创建的过程中，受战争的影响颇大。周朝时军队的基本编制"伍"是由五名步兵组成的，作战兵器也是由弓、殳（音书）、矛、戈、戟五种为一组配合使用的。这种由"五兵构成"的交错战斗整体，反映到中国象棋中来，就使双方各有五个小卒。

摘自《开封日报》

世界上的几种国体

帝国一般泛指由皇帝握有最高统治权的君主制国家。但近代一些以君主为元首的内阁制国家也常称为帝国，如大英帝国。

王国是指以国王为元首的君主制国家，如沙特阿拉伯王国，就是一个政教合一的封建王国。这类国家的立法和司法权都掌握在国王手里。

共和国是指那些采取共和制的国家。此类国家的代表机关、国家元首均由公民选举产生。

合众国是指实行联邦制国家的名称，它由两个以上的成员邦（或州）联合成为一个统一的国家。各成员邦（或州）一般可在国家宪法下自定法律。

苏丹国也是一种政教合一的君主制国家。苏丹是阿拉伯语的译音，意为君主或统治者。它在十一世纪伊斯兰教国家中是一种普遍的国体制度。

冬秋摘自《青年文摘》