

从「饥饿减肥法」说开去

李孝希

据说如今欧美的一些姑娘为了追求身材的苗条，流行着一种“饥饿减肥法”。说明白了，就是每日三餐尽最大力量去缩减，使自己天天保持饥饿状态。美国有一位影星实行此法，果然效果极佳，体型由宽变窄，受到人们的青睐。不过，此美女由于过度饥饿，竟不思饮食，绝食而亡，真是红颜薄命。

纵观今古，或以胖为丰腴，或以瘦为俊俏，也是有的。汤加人把肥胖引为骄傲，法国人为马蜂腰而自豪。就我国而言，唐时对体型美的追求是体胖脸圆，雍容富态。连寺庙里的菩萨，亦是体胖丰满，脸庞儿圆润，一副福相。明清时就有所不同了，大多要求腰如细柳，脸似瓜子儿。以瘦而美为洒脱，甚至盛行在脚上多缠几圈布儿，弄成三寸金莲，这却遗害了后人。

如今我国的姑娘对体型的讲求，大多听凭自然。胖点，瘦点，只要衣着打扮得当，贴切入时，同样能充分体现人体的自然美。不庸讳言，现在也有些姑娘

更喜欢体型苗条一些。太胖的姑娘为了减肥，少食多动，适可而止，也未尝不可。但总有一些姑娘对自己的腰宽体胖很害怕，怕走在人前“现丑”。为了追求瘦体型，似乎也实行了“饥饿减肥法”。有的人虽然掉了些肉，“苗条”了许多。但是把身子弄得成了林黛玉的“玉体儿”，弱不禁风，疾病缠身，一天忙于吃药打针。也有“法术”不灵验，精神上背了沉重的包袱，影响了工作和学习。还有体型虽瘦仍不满意的，“饥饿”后每每晕了过去……

笔者不懂医术，便求教了一些大夫，方知发胖的原因不能光赖脂肪，与吃糖多，内分泌系统紊乱，运动量小，以及性格、遗传、工作特点、生活环境等都有一定的关系。而且禁食两三天，百分之八十五以上的能量要靠脂肪。平心而论，实行“饥饿减肥法”利少弊多，也不全面。愿追求苗条美而实行“饥饿减肥法”的姑娘慎行。笔者以为，为减肥，是否可考虑常吃些蔬菜、水果之类多纤维而少脂肪的东西呢？是否还应从运动、性格、环境、遗传等方面多考虑一些呢？

大千世界，五光十色。牡丹竞蕾，菊花吐蕊，米兰香的悠远，栀子醉的幽雅。但它们的花朵大小，茎杆粗细，又有谁去指责呢？生活中的美是多方面的，体型的美也不应强求一律。

尊重妻子就是“妻管严”吗？

编辑同志：

我结婚三年来，与妻子平等相待，互相尊重，有事共同商量，从不自以为是，由于她体弱多病，我还主动分担了大部分的家务。可是，为此却受到一些非议，有人说我是“妻管严”，太“掉价”，没有男子汉大丈夫的气派。对于这种议论我有些想不通，难道说尊重妻子就是“妻管严”吗？汪江平汪江平同志：

首先应当肯定，你们这种夫妻关系是新型的，平等的，是值得赞扬的。我国的《婚姻法》中提出：“夫妻在家庭中的地位平等”，在我们社会主义国家里，夫妻关系不存在谁依附于谁的关系，而是一种平等的关系。夫妻之间应当互敬互爱，有事共同商量，尤其是做丈夫的，不能独断专行，什么事都是自己说了算。

由于我们国家有二千多年封建社会的历史，“男尊女卑”的思想在一些人的头脑中尚未完全清除。有的人“大男子主义”的气味甚浓，把自己摆在了不恰当的位置上。有的甚至把妻子视为奴仆，认为妻子就是侍候自己的。把丈夫做家务活视为“掉价”，把尊重妻子，有事同妻子商量视为“妻管严”。应当说，这种思想仍然是一种封建思想的残余，以这样一种思想来处理夫妻关系，是不正确的。

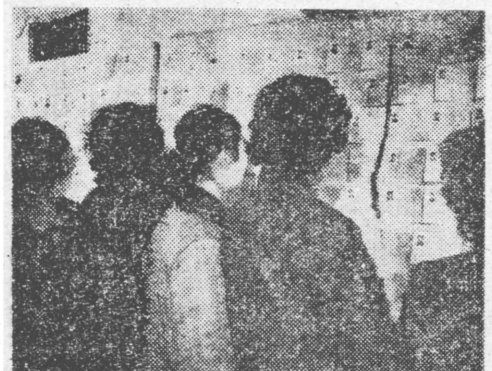
夫妻互敬互爱，自古以来就被人们视为一种美德。我们敬爱的周总理和邓颖超同志提出的夫妻八互：互敬，互信，互学，互助，互让，互谅，互慰，互勉，就是一种平等的夫妻关系。要建立精神文明的家庭，就应当向周总理和邓颖超同志学习，努力做到夫妻“八互”，建立一种新型的夫妻关系。

江平同志，希望你不要受那些封建残余思想的影响，应在现有的基础上，使你们夫妻更加和睦相处，团结友爱。

祝你们家庭美满幸福。

杨景贤

小平同志的二女儿邓楠，是小平夫妇最疼爱的女儿。她毕业于北京师范大学附中，六四年考入北京大学物理系。因她聪明伶俐，精明能干，十五岁时，小平夫妇即让其管家，家里的事她总是弄得井井有条，从来不让父母多操心。邓楠在学校里是好学生，学习勤奋，团结同学，她的成绩总是名列前茅。她活泼，热情，干事有一股冲劲，老师同学都喜欢她。十年浩劫中，因她很得人缘，因而避过许多灾难。如有一次，外校的造反派要揪斗她，同宿舍的女同学得知后，便立即在宿舍里布置了一



西安市胡家庙自选对象婚姻介绍所，一个月接待来求者五百多人，其中有一百五十多对进行了接触交谈。瞧，姑娘们正在认真挑选意中人。

我对孩子的早期教育

魏德舜

做父母的都希望自己的孩子能成才。我对孩子的早期教育采取了如下方法：

一、培养孩子的自信心。父母要多给孩子一些爱抚，鼓励孩子大胆做事。孩子动手动脑

取得的每一点成绩都要给予充分肯定，使孩子相信自己能做事、会做事。

二、培养孩子的创造性思维。提高孩子的智力比传授知识更重要。要利用孩子好奇心强的特点，提供一切可能的机会让孩子深入地观察、广泛的联想，培养孩子丰富的想象力和较高的创造力。

三、让孩子多通感地接受信息。根据孩子的兴趣爱好，与孩子一起参加看电视、看电影、听广播、读报刊、看图画、唱歌、跳舞、讲故事、做游戏以及参观、游览等活动。在这些活动中，巧妙地给孩子灌输能为孩子理解和接受的知识。

四、培养孩子的动手能力。如做科学小实



甜（木刻）
张利祥

恋爱十戒

一戒一见钟情，
二戒求全责备，
三戒以貌取人，
四戒未婚同居，
五戒将就凑合，
六戒猜疑多心，

七戒脚踏双舟，
八戒失恋报复，
九戒隐瞒真情，
十戒无谓“考验”。
(邵丽辑)

邓小平的二女儿邓楠

间小会场，将邓楠假意批斗，外校的造反派见了，不好夺走这个“批斗对象”，只好撤兵。等他们一走，这些女同学便又和邓楠一块学习，一块活动了。她“文革”后结了婚，生了一个女孩。

据南斯拉夫通讯社记者彼得·马诺科夫报道，他在七十年代邓小平同志恢复工作后，曾访问过邓小平同志。其中有一番话提到小平同志的女儿。邓小平同志说：“我的五个子女中以邓楠办事最有我风。她尚在北京师大附中念高中

时，我们夫妇已将她交她管。那时家里每一件事都由她负责。我们只交给她每一月的家用若干人民币。她将每一分钱都用得恰到好处，家里什么也没缺少。每天早上她分发各人零用钱，将一天中家务各事安排妥当才上学。我在她的年纪也没有她组织力强。”

(尹争战辑)

求爱信引起的风波

王西院

话说西安某厂有位姑娘，年方二十有二，长得眉清目秀，风采动人。这天A姑娘收到一封求爱信，她把对方对她倾吐爱慕之情看成一封对她的侮辱，恼羞成怒地回信把对方大骂一通。不知出于什么动机，她又又在众人面前大肆宣扬，对求爱者进行攻击。

A姑娘的所作所为，自然使求爱者狼狽不堪，无地自容。小伙一时苦闷惆怅而想不开，内心萌动着白刃相见，进行报复的念头。幸亏小伙所在车间的团干部发现了这一情况，及时对他做了思想工作，才使事情平息下来。

一个小伙向姑娘求爱，这位小伙的爱情道路，上千万莫学A姑娘和这位小伙的样儿。

恋爱婚姻家庭

生活不是雾，不是雨，也不是飘忽不定的云，生活是阳光，是希望，是斗争和胜利。

致读者

本报三版从今年元月起，将主要为提高广大青年职工的政治思想素质和技术文化素质服务，现将开辟的栏目介绍如下：

一、“我爱中华”辟有：“中华腾飞”、“古今人物”、“江山万里”、“文海巨浪”、“我和祖国”、“风物志”、“赤子天涯”等。

二、“自学与成才”辟有：“成才之路”、“自学信箱”、“读书之道”、“治学一得”、“考考你”、“习作选登”、“文化补习园地”等。

三、“科学与技术”辟有：“纵

横谈”、“当代新科技”、“你知道吗？”、“科幻小品”、“科技趣闻”、“祝您健康”、“科学家的小故事”等。

四、“恋爱婚姻家庭”辟有：“青春寄语”、“道德观”、“借鉴篇”、“夫妇之间”、“育儿篇”、“服务窗”、“初恋之友”、“家常话”等。

五、“业余生活”辟有：“生活漫笔”、“衣着打扮”、“吃的学问”、“生活中的美学”、“保健箱”、“我的业余爱好”、“游乐园”等。

此外，还辟有“世界之窗”和“阅览室”。

希望广大青年职工大力支持帮助，踊跃投稿，及时提出宝贵建议和意见。

第三编辑室