

怎样组织家宴

进行一次有条不紊、轻松愉快、气氛活跃的家宴，可使宾主双方留下极其美好的印象。

第一：主人对要邀请的客人的身份、爱好、个性特点、相互关系等要有了解，要知道“椅子上坐的，远不比宴会上摆的更重要”。

第二：介绍要得当，使客人之间增进了了解，以利于交谈、活跃宴会气氛。介绍时应注意，后来者要介绍给所

有的先来者。介绍时不宜说得过多，只需对客人的职业、兴趣爱好作简要的说明即可。

第三：客人的座次应根据他们的相互关系、兴趣爱好、性格特点、年龄大小等来安排。

第四：宴会开始后，主人要积极引导大家无拘无束，轻松地交谈。哪里的气氛冷清，主人就应该说一些幽默的话或能引起讨论的话题，使那里谈笑风生。

第五：客人用餐后，主人要热情地请客人到起居室休息。如果有客人有事要先走一步，主人应把他送出门外，并说声“慢走”。宴会还没有结束，主人不要随便溜到别处，否则是对客人的极不尊重。

(熊德荣)



不吃药治病法

吴正祥

瞑思疗法 在美国的中老年人，曾流行一种瞑思疗法，这种疗法可以使人体产生某种积极性的生理变化，包括降压、减少心率、降低血糖等，还能有效地战胜应激症候，包括应激本身。且效果显著。其做法如下：

一、必须在进食两小时之后进行，空腹最好。二、坐在舒适的椅子上，闭目入静，想三十秒钟您愿意想的任何事情。随后不间断地默念一种毫无意义的字眼，如数数，约十至三十分钟。三、继续合眼静坐，想您最乐意的事情，至少五分钟。如果做完了脑子很清醒，说明效果好。每日可进行二至三次，时间以早餐前或入睡前为好。

谈话疗法 现代医学的发展越来越强调人体精神健康。一个人不管生活的道路何等平坦、顺利，总会有某些时候出现曲折，或在工作与学习中遇到种种烦恼。这时候，精神上会受到程度不等的刺激。精神科专家们提出了一种不花钱的“谈话疗法”，可以有效地治疗这种精神创伤。方法是，和你最亲密的朋友进行交谈，把心中的郁闷和伤心的事情都谈出来，并仔细地倾听他们的意见和忠告，最后将刺激从自己的大脑中驱逐出去，重新恢复平静和愉快的心情。专家们认为，在这种时候谈话疗法的效果要比服药显著得多。

洞穴疗法 我国桂林地区和匈牙利塔波尔卡医院在岩洞内设有病房，对哮喘、肺气肿、肺癌患者等进行治疗。洞穴空气新鲜，阴离子多，对呼吸道疾病疗效率达百分之八十以上。

沙丘疗法 我国新疆吐鲁番盆地设有一所“沙丘医院”，每年六至十月接待全国各地患有坐骨神经痛、腰酸腿痛、脉管炎、风湿性关节炎和消化系统障碍等病人。患者躺在热气腾腾的沙丘上熏蒸，浑身出汗，从而促进血液循环，特别因病毒引起的疾病，疗效颇佳。

黑泥浴疗 近年来，在联邦德国、罗马尼亚等一些欧洲国家，流行着一种用黑泥浴医治多种疾病的新方法。实践证明，由于黑泥中含有大量碘、钠、钾、钙等矿物质，黑泥浴对医治风湿病、关节炎、皮肤病和妇科病等颇有疗效。新西兰是世界上“温泉之国”，有的温泉喷稀泥。当地居民和旅游者将发烫的稀泥涂满全身，待泥巴晾干后，一块块剥下来。此浴对皮肤病、风湿病、丘疹、毛囊炎、顽癣等疗效特别显著。脂溢性脱发患者，每周用泥巴敷涂秃顶二次，一月内即可“光顶生青发”，十分灵验。

书写治口吃 苏联奥梅尔瑞科医生让一百名口吃患者每天模仿写些印刷体的字，十个星期后，大多数养成了慢慢写的习惯，同时放慢了思维的速度，由于条件反射的作用，不少人治好了口吃。

是个十八九岁的大姑娘。

经北京、上海、南京妇产科专家检查诊断，该同志体内原有男、女两套生殖系统，开始男性发达，女性不发达，故照样结婚生孩子。现在突然阴阳移位，女性压倒男性，男性已萎缩到接近消失，女性已发育到十七八岁的程度。名专家作为科研题目研究，愿为其动手术，使其变成女性，但又无绝对把握，故尚未谈成。目前最大的难题是，该同志生活尚不方便，上厕所和浴室到男性和女性的场所都不行，并引起许多误解和笑话。

(王安庭摘自《社会报》)



食物…相…克…纯…属…谬…传

我国一些营养学者曾从我国盛传的一百几十组所谓的“相克食物”中，选择了最常见病、混合机会最多的二组食物，即：香蕉与芋艿、花生与黄瓜、葱与蜜、马齿苋与螃蟹、鳖与苋菜、鳖与马齿苋、柿与蟹、石榴与蟹、蟹与五加皮酒、蟹与荆芥、鱼与荆芥、鲤鱼与甘草、牛肉与栗、皮蛋与糖、用白鼠、狗、猴及人试食均无中毒现象。既然如此，为什么“食物相克”的说法又经久流传不衰呢？大概有下列几个原因。

第一：许多医药典籍有关“食物相克”的记载，大多是根据一些新闻或似是而非的事实，缺乏科学实验的根据。但有的因缺乏科学实验的根据，但有的因病死的人，恰好生前吃了某两种食物，随即归咎于这两种食物的相克。

第二：由于吃了腐败变质，本身含有有毒物质的食物，引起了发病，因而得病的原因，误认为与其同食的食物之间相克的认识。

第三：有些人对某种食物有着特殊的过敏反应。比如有人一吃虾、鱼、牛肝、草莓、皮肤会出现红疹、往往被误认为与某种食物相克。

第四：有些极少数食物，本身含有一些特殊物质。例如：菠萝中含有菠萝蛋白酶，过量食用可引起呕吐、腹痛、呼吸困难，甚至休克等。柿子中含有鞣质，如果空腹时吃了大量未加工或未去皮的新鲜柿子，遇到胃酸液里游离的胃酸度较高时，就凝结成块，形成“柿石”，这种情况，也往往使人误认为与其同食的食物相克。人类食物是经过长期生活实践中筛选出来的，可以说绝大多数食物对人体是无毒的。无毒的两种食物配合在一起食用，一般是不会发生有毒作用的。因此，“食物相克”的说法是没有足够的科学根据的。

(摘自《健康报》)

花卉黑斑病的防治

黑斑病俗名叫黑疤病，是月季、蔷薇、玫瑰、榆叶梅等蔷薇科花卉及菊花、杜鹃等花卉的常见病害。发病初期，叶片上呈现小黑点，渐渐发展成圆形或不规则的轮纹形褐色病斑。病斑部干枯，叶子枯黄脱落，影响生长发育和观赏；病重的叶子全部脱落，以至引起弱

小花株的死亡。黑斑病菌在枯叶或土壤中越冬，天气温暖时借雨水溅到花卉下部叶片上，从而很快引起发病。花卉在多雨、潮湿的季节发病严重；地势低洼、通风不良、光照不足、水肥不当、植株生长衰弱等亦易引起黑斑病。防治黑斑病的方法是：①加强管理，促使植株生



长健壮，提高抗病能力；②及时清除落叶杂草，发现病叶立即摘掉烧毁或深埋；③栽种前进行土壤消毒；④早春发芽前喷波美3~5度的石灰硫磺合剂。雨季每隔半月喷一次120~200倍等量式波尔多液，或甲基托布津700~1,000倍液。药要上下叶面及植株周围的土面都喷到。

(岱下)

奇·人·奇·事·录·

▲江阴县璜塘村，十九岁的姑娘韩萍娟从去年初起厌食，至今已有一年零三个月不吃一点米饭和其他副食品，专饮凉开水，每天至少要饮十二公斤以上。她的父母怕她饿坏，曾强迫她吃粥。小韩吃后感到胸口发闷，把粥全吐了出来。她现在工厂工作，干活不比别人慢，大脑反映正常。经医生检查诊断，小韩心肺正常，发育良好，生理未发现任何差异，但手脚很冷。

▲浙江东阳县八达村的吕光寿是个农民，今年五十五岁，身体很好，头发乌黑，看上去象四十开外的人一样，他用盐解渴，吃完饭要吃口盐。十三岁那年，他有一次吃粥没有菜，抓了一把盐放到碗里，觉得味道特别好。从此，他便常用食盐送

饭，甚至不吃时也要吃盐。最多时吃过一斤以上。吃盐以后，他没有患过大病，还能挑一百八十多斤的担子。

(光中荐)

▲南京梅山铁矿有个三十八岁的男子汉竟然变成了一位十八岁的大姑娘。此人是梅山铁矿的一个炊事员，娶妻十多年，已有三个孩子，夫妻感情尚好。但在三、四年前身体开始逐步发生变化，先是皮肤变白变细，汗毛脱落，声音变细；继而乳房变大，以后男性外生殖系统萎缩，月经按时来潮，最后完全变成了女性。不但身体发生了巨大变化，而且连性格爱好也同样发生了变化，在服装上不爱男装爱女装，象大姑娘一样，天天描眉抹粉，涂口红，戴耳环，吹波浪长发，从外表看完全

今天，提到知识分子这个词，人们会自然而然地产生“老黄牛”加“蛀书虫”的印象。然而，这种形象却不能完全代表过去的某类知识分子，比如清客相公之流。

旧时的读书人自命为“清流”，因此去做食客也便自称为“清客”，说到底，是帮闲的。这种人没有挣饭的本事，只得趋走于达官贵人、豪绅显贵之门混饭吃，以打诨凑趣、恭维逢迎为职业，生涯倒确是清闲得很，清客从这个角度得名，也未可知。

养客之风兴于战国，有名的四公子门下各有三千食客，很负慷慨与“得士”之名。然而这一万二千人中，除信陵君手下有几个能干点大事外，其余的只好终日吃白食。即使孟尝君门下大名鼎鼎的冯驩，也不过能替主人收收帐，博点好名声。不过四公子养的客，不全是“知识分子”，内中鸡鸣狗盗、抱关屠沽之流应有尽有。食客的知识化，或恐到了魏晋时期。那时的风气好清淡，有一肚子玄学，兼具悬河之口的人是很吃香的。不过“地地道道”的清客，还推明清两代。《红楼梦》中贾政在大观园试宝玉之才时，詹光（沾光）那一群清客虽属陪衬，但形象也就够鲜明了，若说是伙计才，却又被主人称为先生；若说胸无点墨，却又评说得头头是道。总之，他们的特点是富有才情的阿谀，艺术性的拍马罢了。清人曾总结清客的特点，编出一首十字令，云：

说说“清客”

兰州 蒺夫

服，五子围棋，六出崑曲，七字歪诗，八张马吊（一种赌具），九品头衔，十分和气。

好事者更深化为：一笔好字不错，二等才情不露，三斤酒量不吐，四季衣服不当，五子围棋不悔，六出崑曲不推，七字歪诗不迟，八张马吊不查，九品头衔不选，十分和气不俗。

综上所述，当清客不光得知识丰富，是个杂家，还得老于人情世故，善于应付场面，善于插科打诨，总之和奴才一样，要处处使主人开心，能做到这一点，便经常可陪主人大嚼，兼得来风雅一点的赏银，甚至能弄个小官做做。北宋的权奸高俅，原本是苏东坡的书童，在苏氏门下学得些风花雪月，兼“踢得一脚好气毬”，竟成为皇帝门下的食客，居然拜了大位。这类人何曾有经纶匡济之才，因此弄乱了天下也就不奇怪了。不过，若是主人冰山将倾，这些人便顾不得“清”字了，难免作鸟兽散。

封建社会没落之朝，士大夫心理变态，颇乐玩弄男妓，那种既可悲又可耻的人亦称“相公”，也许是巧合。但难以掩饰的是清客相公中也有不少人甘为主人操此业，真乃读书人千古难濯之奇耻也！好在这一类“知识分子”今天已绝种了，但愿百废俱兴中此行不兴。

