

请家长注意

孩子的书包

国外专门从事儿童保健研究的学者，最近对四个国家近六万名少年儿童的书包重量与健康状况的调查，得出了惊人的结论。他们发现，在少年儿童中，竟有相当多数人的书包因过重而不同程度地影响着人体的发育与健康。调查结果表明：书包重量超过儿童自身体重十分之一以上，即能影响身体的生长发育，特别是骨骼与肌肉的生长。遗憾的是，约有半数的学生超过这一标准。相当一部分人的书包重量为体重的八分

之一以上，我国虽然还没有这样的调查，但书包超重的现象是普遍存在的。书包超重为什么能引起青少年身体发育及体型的改变呢？这是因为青少年时期骨骼中所含的钙质少，无机质多，骨骼软而富有弹性，可弯而不易断。由于这种生理特点，决定少年儿童时期应特别注意保持骨骼的正常形状，防止由于骨骼的可塑性大而引起变形，特别是要避免外力长时间地被动作用于骨骼。造成书包过重的原因很多，辅导用书、课外读物的增加，以及各类作业本数量过多是主要原因。此外，低年级的课间食，每日要求必需携带的体育用品也是使书包增重的原因。

(中 荐)

谈夫妻两地分居的感情协调

梁根坤

在生活中，有许多夫妻分居两地。有些夫妇，尤其是年轻夫妇，长时间的分离，未免影响到正常的家庭生活，引起夫妻间冷漠、纠葛、猜疑，而导致相互疏远，以致感情破裂。那么，怎样搞好夫妻两地分居的感情协调呢？



恋爱婚姻家庭

首先，夫妻间要相互适应。夫妻共同生活的时数和时量同等重要。人皆有自己个性和习惯。然而，在各自生活走到一起，要互相亲近，逐渐协调，达到和谐。同时，遇事要互相商量，共同决策，这样还会消除拘束，避免纠纷和不欢而散的心理。其次，要注意互相勉励。夫妻既是精神、思想、政治、兴趣上志同道合的知音，又是感情上互相慰藉的伴侣，要经常书信往来，交流思想，尤其是逢年过节时要互相做好安慰，以解除生活单

调，感情寂寞等苦恼。这样，有助于巩固夫妻间的亲合力。再次，互相要尽职尽责。如家住农村的要按月往家里寄钱，妥善安排好妻子、儿女的衣、食、住、行等。妻子要精心抚育孩子，孝敬公婆。夫妻团结合作，履行各自应尽的职责和义务，为增进家庭和睦而努力。

妻子有了外遇之后

笔者有一位好友，夫妻俩同在矿山工作，他们一块念小学，读初中，又一块上中专，进煤矿。由于互相了解，又情投意合，结了婚，并有了一个可爱的小宝宝，小日子过得非常幸福，大伙夸他俩是天生的一对。可是，正当他们过着美满幸福生活的時候，他的妻子有了外遇，一开始还瞒着我的朋友，后来干脆“公开”化了。我的朋友听到这消息后，气坏了，想用拳头、耳光狠狠地揍一顿。可是，他没有这样做。常常说：“人前教子，背后劝妻”。他主动地承担了家务活，做饭、洗衣服、抱孩子，把房间收拾得有有条不紊，每月把自己所领的工资如数地交给妻子，使妻子处处感到家庭的温暖。勒马，用诚恳的心开导妻子。



相恋 安喜撰

孙中山给宋庆龄的遗嘱

中国民主主义革命的伟大先行者孙中山先生逝世前一天，签署了根据他口授写成的政治遗嘱、致列宁领导下的苏联的遗书和给宋庆龄的家属遗嘱。孙中山对家事是这样嘱咐的：“余因尽幸，不治家产，其所遗之书籍、衣物、住宅等一切均付吾妻宋庆龄，以为纪念。此嘱。余之子女已长成自立，望各自爱，以继余志。”孙中山先生为中国的独立奔走四十年，只住有一些随身的日用衣物，两千多本书和一所住房。住宅在上海，是一幢有五个房间的两层小楼房。

(文句)

有人把上了年纪之人的恋爱婚姻，称作“黄昏之恋”。我国老年人再婚阻力至今仍不小，这多来自世俗偏见、子女的干涉。认为老年再婚不光彩，母方子女更甚。而在美国，单身老人的恋爱与结婚，则日渐受到他们家人、亲友和社会的赞同。近年的美国结婚人数中，有百分之五的新郎和新娘是六十五岁以上的老人。据调查，这些“二次婚姻”的老人中，百分之七十五的人对自己的新婚满意。从心理学角度来讲，单身老人结婚对身心是有益的。老人上了年纪，儿女各自成家，难免有孤独之感，而孤独对老人来说是可怕的。人老了有个伴侣，精神有所寄托，生活互相照顾，可以益寿延年。据《中国新闻》统计的材料，上海市目前约有十三万独居老人是希望再婚的。我以为应予支持而莫非议。

「黄昏之恋」莫非议

贾如宝

在我国古代早期，妇女是可

“候鸟式”消费法

人们总是注意把“仿生学”应用于科技，很少想到它在日常生活中也有着广泛用途。这里介绍一种家庭管理上摸索出来的方法——“候鸟式消费法”。对于物价稳定的日用品，如面粉、食盐、酱油、茶叶、火柴等，要用一点买一点，不要一下子买很多。一是它占用资金，二是用不完易变质，三是占用了家具和地方。对于物价变化的日用品，如蔬菜、衣服等，要和新鲜商品紧俏商品的购买期推后一个月或更长时间。以蔬菜为例，当地新鲜非菜九角左右，一个月后降为五角，两个月后降为二角。其它蔬菜也是这样，而且每月都有一种高价蔬菜，也都有两种降价蔬菜。从营养价值看，降价的并不比

高价的少。购买蔬菜的时间，顺序延迟一个半月左右，这样花二、三角钱就可以吃到一斤蔬菜，比赶“时髦”，“尝新鲜”的家庭节约一倍多菜钱。衣服一类商品一般是冬季服装夏季降价，夏季服装冬季降价。因此买衣服需避开社会上的“抢购”风，让家庭衣橱中夏季存放新添的冬衣，冬季添置夏衣。选购食品也要选择时间，不要到星期去排队，星期六去买人就不多。(张宝成)



甘愿“包办” 陈文建

他不敢还手，气得用头撞床子，还有一次，杨秀兰抓了他的睾丸恨恨地说：“我得不到你，也得把你毁了。”余崇礼几乎痛昏过去了，但也没敢还手。过去没听余崇礼说过这些，我从心里有些吃惊，但还是沉着脸说，我不管你这些烂芝麻事，你俩从此给我好好过日子！我对杨秀兰也这么说。她从来羞羞答答承认也打余崇礼，在我面前就是死咬住一句话：“韩老师你得保证他不跟我离婚！我也有些气就问：余崇礼猴年马月跟你提过离婚这个茬儿？她说：反正我看他想把我甩了，去跟张嘉光好。我一想，这女人的心病就在这里了，非得给她一颗定心丸不可。我说：“那好，我负责给张嘉光找对象行不行？”她说：“你给她找到了对象得领来让我瞧瞧，眼见为实我才放心。”我真有些替她难受，做女人做到了这一份上。

眼瞅着要大团圆了，可又出漏子啦！杨秀兰也不知从哪儿听了挑唆，非说余崇礼和张嘉光一块看了一场电影，跑到张嘉光单位大闹，我一了解，她说的那场电影的时间里，张嘉光正好在我家说话呢，而且查了北京日报也没有那么场电影。我批评杨秀兰。她哭得可伤心，说：我这是病

态，我没他活不成啊！我心里这才“咯噔”一下，这女人别是神经有毛病吧。我就陪着余崇礼带她去精神病研究所。大夫检查后把我们叫到一边说，她的确有病，是一种因性反应的精神病态，无论如何不能再受刺激。余崇礼当场表态：三十年里我不提离婚这两个字。杨秀兰好象又吃了一粒定心丸，平静了好一阵子。但余崇礼心里却很痛苦，因为学院眼看他无法处理好家庭纠纷，已经决定不让他转读博士生了。他不甘心，仍然拚命复习，整天泡在学院里，杨秀兰来叫，他也不肯回家。没几天，杨秀兰又去张嘉光家大闹。我真气得七窍生烟，便对她说：你们愿打愿骂，愿闹愿离都随便，反正我再也不管了！杨秀兰又哭着求着：韩老师你可不能撒手啊，离了你他一旦非甩了我不可！我看她也真可怜，心一软，只好再把这媒婆不



阴阳大裂变

——关于现代婚姻的痛苦思考

苏晓康

象媒婆，包公不象包公的角色继续扮演下去。我这副教授真不知道整天都干了些什么！唉！这里面的小插曲、小风波还多着呢，咱们就拣要紧的说吧。到八二年六月初，总算又把他俩拽到一块儿，我在办公室里谈到很晚，把许多疙疙瘩瘩都说开了。我真以为总算要熬出天日来了，就说明年春节我要到你家吃团圆饭。可我还是高兴得太早了。七月八日杨秀兰突然找我说：我都想好啦，好结好离，过去的事都不计较了，我成全他俩。我都愣了，问她：你成全谁俩呀？不是都解释清楚了，你怎么还怀疑呢？她说她认准余崇礼一毕业非离婚不可。我说：院领导给我的任务是调解你们和好，没让我调解你们离婚，如果这样，说明我调解失败，你以后就别再找我了。

可万万没想到她竟在九月份正式向法院指控余崇礼虐待她。在海淀区开的那个上千人的公审大会上，杨秀兰见了我一个鞠躬，说：韩老师你好，感谢你来参加这个会。我说：你不用感谢我。我倒要看看你怎么表演！那天我在台下看着杨秀兰在台上声泪俱下地控诉余崇礼如何虐待她，把台前的一群老太太说得一片哭天抹泪时，我才恍然悟到这个女人原来一直是在演戏，而我们却在她的眼泪面前丝毫没有想过要保护一下余崇礼，等到她终于觉得不再需要我们，终于下决心要把余崇礼送进监狱时，我们已经无能为力了。我后来又同杨秀兰打了最后一次交道，最终又被她耍弄了一次。案发之后，余崇礼的父亲领着孙女余谨从上海赶来，哀求儿媳高抬贵手，女儿也替爸爸跪下向妈妈求情。于是杨秀兰又来找我，劈头还是那句话：韩老师你能保证我不失去余崇礼吗？我真是肺都要气炸了，可是在这节骨眼上还是强忍着，对她说：我没法对你们之间的感情打保票，但你如果撤诉，我相信你能得到三条：一是能得到女儿的谅解，二是证明你并非无情无义，余崇礼出来会感谢你，三是你得到我韩老师的同情，把你们的事情一风吹到底。难道这还不行吗？(二十)