

关于西装的配色

服装的美是由形、色和材料的质感等综合组成的，其中最引人注目的大概是配色。以男子西装为例，穿西装时必然要和衬衫、领带相配套，这样三者之间的色调和就显得尤为重要。目前国际上男子服装的配色，主要是按下面三条基本原则来选的。

一、总色调：配色前总先应该考虑总的色彩感觉，如柔和感、温暖感或是寒冷感。这种总的感觉取决于总的色调，它和配色时所采用的各种颜色色相、明度、彩度和面积等密切相关。因此，在具体配色时应该首先决定所占面积大的颜色，然后考虑和它相配的颜色，使总的色彩感觉统一。

戴帽的艺术

戴帽的服饰配套很有讲究。除了帽子的用料、款式、色彩须根据各人的性别、年龄、职业、爱好及流行趋势而定外，还得从美学角度去考虑加以选择。

帽子与脸型。人的脸型有长、圆、瘦、胖之分。圆、胖脸型的人，选用宽大的鸭舌帽比较适宜，而长、瘦脸型的人，如果戴鸭舌帽，则显得清瘦，不如戴圆顶帽，有丰满感。

帽子和身材。人的身材有高有矮，身材高大者，选择帽子宜大。矮小者，宜小不宜大，否则会显得不相称。

帽子与服饰。穿西服套装，应戴礼

一和谐。

二、调和色的选择法：它要求西装、衬衫、领带三者的颜色属于同色相，只是彩度不同而已。或者三者颜色虽不属于同一色相，但基本接近。根据西装——衬衫——领带这三者的程序，分别可选：①深——淡——深，这是当前使用最普遍的配色法，为绝大多数男子所采用；②淡——中——淡，这种配色能给人以明快舒适的感觉；③深——中——淡，这种配色能给人留下优雅美观的印象。

三、对比色的选择法。这种方法要求在衬衫和领带中，必须有一种颜色要求特别鲜艳，引人注目，使之和西装的颜色形成强烈的对比。

(冬耕)



刊头设计 刘靖宇

本版责任编辑 周夫

帽，不宜戴干部帽，穿皮茄克，可戴猎帽。

帽子与眼镜。戴眼镜的人，切勿把帽子压得太低，遮住额头，与眼镜太靠近，显得不很自然。

帽子与场合。出席宴会等

社会活动，应该选择质地高档、款式正统的礼帽或干部帽。

帽子与季节。冬季宜深不宜淡，夏季宜淡不宜深。春秋适宜中性色调。夏天衣衫单薄，戴一顶漂白布遮阳帽既美观又实用。总之，戴帽须充分显示气质和仪表，给人一种协调、统一的美感。(俞康乐)

早春金鱼的出盆

每年的二月中旬至三月上旬，是越冬后的金鱼从室内转到室外饲养的季节，行家把此称为“出盆”。从金鱼出盆到其产卵前这段时期，金鱼的饲养管理显得十分重要。因这时金鱼刚从冬眠状态中醒来，遇到的却是天气变化复杂的早春，而细菌和寄生虫又相应活动频繁，如管理稍有疏忽，就可能使金鱼得病甚至丧生。为此，需做好以下几点：

一、金鱼在移到室外前，应先将室外的鱼池(缸)和鱼具用盐开水或高锰酸钾溶液消毒浸洗，然后注满新水，日晒二三天，适当添加老绿水，以使池(缸)内新水迅速转呈嫩绿色，再择晴暖天气，将金鱼移入盆中饲养。此时还需力求使室内外的水温相等。移出后鱼池白天要多晒太

阳，晚上要用芦帘遮盖，尤当夜间气温突然降低时，更要注意。

二、“出盆”后一二天内，金鱼宜停食或少食，逐渐增加。有的人见雌鱼已经产卵，便想使它早日产卵而多次彻底换水，这样往往适得其反，不仅会延迟金鱼的产卵甚至会使其泄殖孔不畅引起难产而死。

三、早春天气，对金鱼的某些寄生虫和细菌(如小瓜虫、真菌等)来说，正是繁殖良机，而金鱼此时却抵抗力甚差，极易得白点病、烂腮病、水霉病等疾，所以操作时必须十分小心，切不可擦伤鱼体，以免细菌、寄生虫乘虚侵入。也可在水中放入微量食盐(每百斤水中放食盐三至五克)，或放少量的青霉素、卡那霉素，均可收到防病良效。(许洪源)

注意胡子的保养

男子到了二十岁左右，在口唇四周、下巴及两颊处生长出胡子。这是因为男子体内分泌雄激素的结果，它标志着性的成熟，是男子的第二性特征。胡子也是男子的美。因此，当你生长出胡子之后，为了你的身体健康和仪表的美丽，必须注意胡子的保养。

一、不要拔胡子。有的青年为了显示自己年轻，常常自觉或不自觉地将胡子，手指拔胡子。这是十分有害的。因为，口唇位于面部的“危险三角区”，这里血管丰富，细菌容易侵入毛囊、皮脂腺并进入血液，从而引起疾病，如毛囊炎、败血症、化脓性脑膜炎等。另外，每拔一根胡子，就会使毛囊受到一次破坏，新长出的胡子会变得更粗更硬，甚至变黄变白；拔

去部分胡子之后，留下的胡子东一根西一根的，稀稀拉拉的，将会大大影响你的面容。

二、不要留胡子。有的青年为了显示所谓男子汉的风度，常常把胡子留起来。但是，留胡子是一种不卫生的习惯。因为，胡子有较强的吸附性，很容易吸附带有细菌的灰尘和有毒尘埃，它容易通过口腔和呼吸传染疾病，如痢疾、肝炎、支气管炎、肺炎等。因此，留胡子是有害而无益的，长了胡子应该勤刮。(佟旭昭)

节育后多久才能同房

有不少人进行节育手术之后，由于缺乏医学知识，过早地同房，结果使残留的精子细胞又有相遇的机会，发生术后怀孕。

按规定，男性输精管结扎术和女性放环后二十五天，人工流产后放环和女性输卵管结扎后三十天，引产后结扎四十天，只有在

以上规定的时间外同房才不会发生怀孕，否则有再次怀孕的危险。这是由于精子细胞排出以后，尚能生存一定时间的缘故。

然而，如遇到结扎后，伤口化脓感染，女性节育手术后，阴道仍有流血，下腹部疼痛以及双方的健康情况欠佳等即使超过以上时间亦不能同房。



工作习惯(幽默画) 李笑鹤

你会安慰死者家属吗

采 凤

当你得到朋友的亲人突然死于意外的消息时，最好是按照下列方式去安慰他们。

一、到场 到朋友家或出席葬礼都是很必要的，这对悲痛中的人有莫大安慰。例如：一位银行干部，这些年从不参加任何葬礼，他认为是俗套。可是当他的妻子死于车祸后，他变了。他说：“原以为是否参加葬礼没什么关系。轮到自己头上，看到这么多人赶来，我的心不知道有多么宽慰，我感到所有的人都分担了我的痛苦。”

二、倾听 很多人为了失去亲人的人尽快忘掉悲伤，总避免提到死者，其实这样做不好。事

实上一时忘不了死者，而最好的办法是谈论死者。一个孩子死于暴病下的母亲，同事们去看她，尽谈些天气、工作，就是避开孩子，于是这位母亲怀疑：我的孩子这么快就被人们遗忘了？而另外几个孩子的朋友来时，尽谈些与死者相处的往事，尽管母亲泪流满面，但思念的心情得到抒发。对于老年失去配偶的人千万别说：“他(指死者)现在安了，这倒也好！”应该说：“很难想象，生活中没有了你。”

三、留言 如果你没

有机会见到处于悲痛中的朋友，那么你可以给他(她)留张条子，上面写：我是多么喜欢他(指死者)，他是那样可敬可爱，那样使我留恋……。你的朋友会感到欣慰，因为他知道他失去的亲人受人爱戴的。留言要简单，如“在这悲痛的日子里，我们时刻惦记着你。为了慰藉死去的人，振作起来继续奋斗吧！”

四、馈赠 送给失去亲人的人一件富有意义的礼物，也是个办法。老杨邻居的丈夫因心肌梗塞

爱养花的人，于是老杨送给邻居一本种植花卉的书，以此来纪念死者，邻居为此感动地说：“还是你最了解我的心哪！”其它如一本诗集、一部小说，以及既往曾是死者相赠的东西，都是很好的“慰问品”，有时要比你说多少话，买多少点心糖果有用。

五、邀请 邀请失去亲人的人到你家作客、游览，或陪他(她)一起到市场商店购买物品也是个办法。因为处于悲痛中的人们常常对平时最简单的生活束手无策，这种帮助是最有效的精神支持力量。失去亲人的人有时拒绝这种邀请，但是诚恳地动员他们，这标志着重新生活的开始。

要知道，一个人在受到强烈精神创伤时，可能出现短暂的呆滞反应，一般不超过一天。

在这期间，除守护在他身旁外，不需要更多的语言安慰，待呆滞反应过去，在清醒中开始体验痛苦时，正是亲友们介入来缓冲悲痛的时候。悲痛反应一般可持续二周左右，要掌握这一时机以尽友谊之道。

超过这一阶段，其安慰的效果就不大了。



宣传身教

李德义摄

做家务的超级心得

(美) 莫伊拉·布伦纳

我是个懒惰的家务追求完美者，所以我逢人就请教，家务务怎样能最简便而效果最好。我所收集的心得，可以厚颜地说，的确能使人生活得更惬意，我要是早知道就好了。

家庭杂务 要擦衣服而找不到衣服，可以将手浸湿后用力指擦衣服，这能把灰尘除掉。牛奶把肥皂洗的衣服漂清时，习惯在衣服上抹一层肥皂，醋里的酸能清除残留的碱性肥皂。要擦的金属制——不是塑料的——垃圾桶的臭味，然后点上火燃烧。这样能驱除所有的臭味。厕所中有臭味时，也可以这样办。

要清洁浴盆、洗脸盆和自来水龙头，用煤油很有效。它能除去这些用具的污垢，使表面光洁闪亮。擦拭后用水彻底冲洗，以免留下臭味。水管滴水造成的污渍和浴缸中积有少许脏物，用煤油冲洗，然后点上火燃烧。这样能驱除所有的臭味。厕所中有臭味时，也可以这样办。

超过这一阶段，其安慰的效果就不大了。