给你开一剂音乐处方

不同的音乐可以使你达到不同的效果，这里给你开一剂音乐处方。但请注意，音乐治疗的时间不宜过长，一般六十分钟一次，也不宜单用一曲，以免复听生厌，而应该选择编排一组在情调、节奏、旋律等方面和谐的乐曲或歌曲，音量应掌握在七十分贝以下。

下列处方，可供参考。

催眠：《二泉映月》、《平湖秋月》、《烛影摇红》、《军港之夜》、《杨翠喜》、《山水莲》、《春思》、《银河会》、门德尔松的《仲夏夜之梦》。

镇静：《塞上曲》、《春江花月夜》、《平沙落雁》、《仙女牧羊》、《小桃红》。

舒心：《江南好》、《春风得意》。

解除忧郁：《喜洋洋》、《春天来了》、《啊，莫愁》、西贝柳斯《悲痛圆舞曲》。

消除疲劳：《假日的海滩》、《锦上措》、《矫健的步伐》、海顿的组曲《水上音乐》。

振奋精神：《娱乐生平》《步步高》、《狂欢》、《金蛇狂舞曲》。

促进食欲：《花好月圆》《欢乐舞曲》。

（陈锋　辑）

刊头设计　董凤山

本版编辑　周　矢

睡好觉的办法

一、刷牙。睡前刷牙，不仅可清除口腔内的积物，有利于保护牙齿，且对安稳入睡也有好处。

二、梳头。睡前梳梳头，能使头皮发热，疏通头皮下的血液，起到保护头皮的作用。

三、洗脚。睡前洗脚，不仅足干净、舒服，更重要的是对大脑是个良好的调节。可使血液往下流动，起到消除疲劳的作用。

四、开窗。无论天冷、天热，睡前开一会儿窗户。

五、睡前半小时喝少量开水或牛奶。

桌子的美化与装饰

居室家具和居室装饰离不开桌子，而美化好桌子将会给整个居室带来情趣。那么怎样装饰、美化室内的桌子呢？这里为读者介绍一些方法：

一、铺设精巧的台布。一般可选用富有民族风格，精心勾织的万缕丝台布；也可选用全棉丝光提花和棉涤交织的大提花台布。这些花布质地好，花型多样，立体感强，具有挺括、防皱、免烫等优点。

二、装饰玻璃板下的小天地。玻璃板下怎样装饰，可根据各人的性格特点而定。如果你喜欢画，可在玻璃板下布置一些名画的画片；如果你想把桌子美化成“家庭影展”，可将家庭成员的生活照片，特别是子女从刚出生到上学各阶段的照片连环展出，更能引起观者兴致，启迪生活的美好遐想。

三、桌上的摆设应小而精。如在桌台上放选山石、盆花、石榴等小盆景，赏心悦目，情趣盎然。每当夜晚，桌上再摆上一盏精巧的小台灯，灯光映出盆景的剪影，并照亮玻璃板下的各种画片，更显得富有诗情画意。（倪祖强）

小巧门

眼镜架螺钉失落了会使人感到很烦恼。向你介绍一种简单易行的方法，您不妨一试。

用大头针或细铁丝蘸一点502胶水，点在眼镜螺钉的头部（点胶水前应把螺钉固定好）即可。

（宏伟辑）

我块怎么办

我当知青那会儿

甄侃

我从小在北京长大，一九六九年夏，初中毕业报名去北大荒，当了一名兵团战士。当时我所在的那个团，除了我们这批打北京来的，还有上海、天津、哈尔滨、双鸭山市的知青。当然，他们比我们来得早，又都是老三届的，不象我们，尽是些十六七岁的孩子。

初到北大荒，人生地不熟，生怕挨欺负。见了北京知青，只要操的是京腔儿，就视为哥们儿。哥儿们遇了事，自然要两肋插刀，全不问谁是谁非，只为能在北大荒“戮”得住。

一天傍晚，下工回来还没吃饭，就有五连的几个玉洲潭中学的知青，哭哭啼啼地闯进了我们的宿舍。一问，才知道他们下午为宿舍跟上海的知青闹翻了，这才跑了十几里路，上我们六连搬兵来了。其实我们根本不认识，可那会儿，以为是北京的哥们儿挨了“挤对”，这份子不能丢！连饭都不吃了，抄起家伙就跟人家去了。北大荒黑得早，十里路跑下来，天早就黑得伸手不见了五指。待我们赶到五连，上海知青早就睡了。当时，我们整个一群二百五，冲进去不问青红皂白一顿乱打。一排新宿舍的玻璃砸了个净光不说，还打伤了十好几个上海知青。谁料一阵急促的钟声，把五连的知青和农工都召了来。五连是个大连队，好家伙，一下子我们被好几百人团团围住了，人们眼里都放着愤怒的光。我想，这回可完了，不知道还能回北京探家不？没想到，人家没动手，只把我们几十人围了，一直等到团里派人来。

当晚，我们就住在上海知青的宿舍里，盖的是各地知青凑的被子，第二天的早饭也是人家给买的，真丢死人了。

事后团里念我们年龄小，又是初分来的，加上上海知青也承担了些责任，就“宽大处理”了。当然检查还是写了的，每人还赔了五块钱的玻璃钱，那会儿，我们一个月才开三十二块钱。

我在北大荒只呆了半年，后来参了军，后来又转业到了地方。算算参加工作也快二十年了，可才参加工作那阵儿干这件傻事，我这辈子是忘不了了，要是换在现今，怕是得进公安局的。

编辑同志：

我和几个一同进厂的小伙子，没事爱往一起凑，哪个受了欺侮，大家伙儿都一起上。时间久了，几个人合计着认个干兄弟，人多不受欺，也能镇住那些爱管闲事的。回家对我爸一说，他说我不走正道，我真是想不通。

邹跃

注意保护颈项皮肤

我国的女性很少懂得保养颈子的皮肤。从生理医学角度讲，女性全身皮肤表面，老化最快的就是颈子周围。

当您对着镜子，请用手摸摸颈项，看看是否可以触到极微小的、粒状的肉片呢？而它就是老化现象开始的讯号了。被疏于护理的颈上皮肤，就开始萎缩。

你必须经常加以刺激（按摩）使其恢复活力才好。每次按摩时，要耐心去做，直到皮肤发红为止。这样一来，唾液腺受到刺激，因而口中生津，体内机能也活跃起来。

颈项是容易出汗的地方。若是不加处理，则汗水中的盐分就会分解皮肤胶质，而使颈项肤色变黑。所以当你的颈上出汗时，请用手帕和毛巾把汗水擦干净，因为保持清洁也是防止老化的非常重要的一个因素。（金名）

消气九招

人有时一激动就易发脾气，对身体极为不利。美国《华侨日报》为消气提出以下九招：

一、迅速改变念头，尽量想一想轻松愉快的事，比如想像自己在风和日丽的天气里在湖中划船等等。

二、自我按摩。怒气会使人的头部和肩部的肌肉紧张或引起头痛，自我按摩头部或太阳穴十秒钟左右，有助于减少怒气，减少肌肉紧张。

三、跟自己说话。在盛怒时，不妨给自己说：“我就不相信我没有办法处理此事”。这样会化愤怒为力量，找出解决问题的办法。

四、不要总是往坏处想。如果老想着“这个人太可气了”或“我非得给他点颜色看看不可！”这只能火上加油。

五、坐下来，身子往后靠。站着与人吵，会使人更加紧张。

六、说话讲得慢一点。这样可使气随之减少。

七、让手静止不动。挥动手臂和拳头，便会使自己越来越气。

八、用冷水洗脸。这可使人冷静下来，减少怒气。

九、把眼睛闭上几秒钟。这可使心情慢慢安定下来。

西安传统风味小吃——粉汤羊血

汤味以麻辣咸出头、以花椒小茴香为主香气扑鼻而又经济实惠的粉汤羊血，是西安传统的风味名吃之一。它以其精细的制作，上等的佐料，独特的风味吸引着来自四面八方的游客。

粉汤羊血的制法很讲究，所用羊血必须在宰杀羊时，乘热将新鲜羊血接入盆中。用箩滤去杂质，倒入同量的食盐水中用棒搅匀，待凝成块后，投入开水锅中用小火烧至凝固（约一小时），捞出放清水中，食用时将羊血洗净，除去血块上的血沫和下面附着的沉淀渣滓。切成比筷子还细的条状，整齐排放在盆内待用。

这种小吃主要以调料提味，必须精选上等原料，比例适当。十三种用料配合比例如下：

花椒四两、桂皮一两五钱、八角一两五钱、小茴香一两、草果良姜各三钱、桂子上元桂玉果各二钱、干姜片五钱、蔻仁一钱、胡椒、丁香各半钱。

先将花椒小茴香放入锅里去潮焙干，（防止焙焦）碾成细面，再将其它十一种调料混合碾成粉面与花椒、小茴香搅匀。包成调料包。“腊汁油”也是主要调料，制法是将调料包放清水中煮，煮至出味取出调料包，倒入羊油或猪油继续熬煮，直至将水分蒸发完，调和水煮干，调和味吃入油内，即成“腊汁油”。

食时，水开后放入适量的细盐、调和面，保持汤锅小开。每碗取切好的二至三两羊血丝，羊血放漏勺里入汤内摆动几下，随即放入碗内，开水泡好的粉丝、开水煮过的豆腐块约二两也下锅冒热后入碗内，然后调入腊汁油、辣椒油、香菜、蒜苗，浇入适量开汤即成。（华山）

行育花语

水栽荷花香，沙栽仙人掌。南花宜暖，北花宜寒。七九八九，种花栽柳。霜降，降霜，移花进房。花浇雪水，既大又美。鱼水肥，米水壮，自来水隔夜才无妨。不干不浇，浇必浇透。开花时节施肥料，花蕾花瓣都烧掉。

漫闲传

洒水车驶过之后

叶广芩

三十年前，我还是扎两条小辫子的小女孩儿。那天，我在北京东直门大街上瞎蹓弯，心里很懊恼，是为了腿上这条妈让穿的新裤子。我原想是穿那条旧花裙子的。

身后开来一辆洒水车，喷着两道硕大的水柱，亮着一道弯弯的彩虹。车里有一个人，一边哪当哪当地拉着挂在车前的铜铃，一边招呼行人往边儿上靠。那人一脸的油汗，和铜铃一样在太阳底下挺晃眼。人们纷纷避让，我没动，挺着肚子站在马路沿儿下头，一门心思迎着右边这个水柱。一图凉快好玩，二图回家脱了裤子换裙子……

洒水车开到我跟前了，轮子依旧缓缓地转，铃铛依旧当当地响，只是喷出的水呼一下缩了一大截儿，等超过我去，又哗啦一下伸长了。我身上一点儿没湿。裤子自然是换不下去了，只好快快地、小心地沿湿漉漉的地面朝前走。走几步回头看，偏偏我刚站过的地方是块干干的凹。于是，突然间我觉得了自己的存在，觉得了自己的了不起。连庞大的洒水车也不敢忽视我这个小丫头呢。

去年，参加一个朋友的婚礼，奔西安饭庄去赴宴。行至东大街，忽见周围人一脸惊惶，纷纷往店铺里钻，正疑惑是否要刮龙卷风，劈头盖脸已是一身泥水了。抬脸看，是儿时便熟悉的蓝白相间的洒水车……衣服变成了大写意水墨画，浓淡错落，自然抽象象，有鬼斧神工之妙，当下便很有些恼。看前后左右，穿此类图案者甚多，并无人骂娘，似乎早已经惯了，也只得心安理得地走进大饭店。那日，酒席是十分的丰盛，先生女士亦是十分的风雅，我看看自己，颇象一只刚从动物园偷跑出来的金钱豹，实有些不伦不类。不自在中，想起儿时东直门大街上那美好的一幕，想：这保存了三十年的良好感觉，莫非只是一个小姑娘的浪漫遐想？抑或是今非昔比？又想，在东大街上开洒水车的司机也难。近年来，人口成亿数膨涨，东大街人群如蚁，让他躲谁去？无奈只好咬着牙硬喷了。环境卫生毕竟是大事，纵然印出几件“大写意”来，也决无大惊小怪的道理。

只可惜，洒水车上那个闪光的铜铃铛不知几时丢了。