

### 让你的房间更温暖

杨克芳 编译

要使你的房间更保温，可以从以下方面做些努力：

一、房间有各种形状，如果你有两间以上的房间，最好选择在正方形的房间里过冬，因其保温效果最佳。

二、有10%的冷空气是通过门窗的边缘及其他可能透风的缝隙进入室内的，因此，不开启的门窗应当用纸或布贴严缝隙。

三、门窗上的玻璃是室内热量损耗最大的地方，因此，阳光照不到的门窗，最好用布帘复盖住。

四、让阳光直射进来，可以使房间比原来暖和80%，所以，冬天里要尽量使阳光畅通无阻地照进室内。

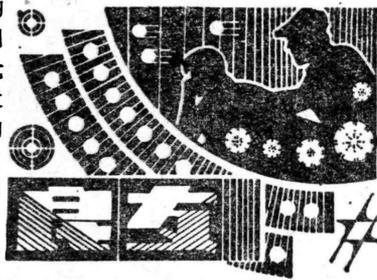
五、双层门窗比单层门窗御寒能力强得多，可使室内热量损失减少50%，外部冷空气的

侵入减少25%。(人的体感温度)增加了二—三度。

六、靠近房子天花板处的空气比靠近地板处的空气温度要高

在采暖措施的房间里两者之间的温度相差七—八度，因此，设法使天花板处的空气向地板方向移动，可使房间暖和些。

七、经常保持室内的湿度在30%—40%之间，这会令你感觉到房间的温度



刊头设计 李忠民

本版编辑 周夫

货物装载高度从地面算起，不得超过4点5米和触动道口限界门的活动横板或吊链。装载高度超过4点5米的货物可绕立交道口或进行倒装。

(二) 装载高度从地面起超过二米的货物通过道口时严禁坐人，待车辆驶过道口再行上车乘坐。

(三) 当行人持有木棒、竹竿、彩旗和皮鞭等长物件，过道口走近接触网下，不准高举挥动，须使物件保持水平状态走过道口。

### 电化铁路安全知识

钟祥

太要至西安东站电气化铁路已于9月7日通电运营，为防触电伤亡，特辑安全知识两则：

一、押运货物，带高压电的接触网上额定电压是25千伏，接触网距轨面的高度最低只有5.8米，携物与接触网带电部分安全距离是2米。

(一) 不得搭乘机车的煤水车及坐在车顶或装载的货物上。

(二) 必须拆除超出限界的树枝、棒杆等；紧固飘动的篷布，关闭油槽车顶上盖。

(三) 不得在车顶上进行任何作业(如检查车顶设备、上水、上冰等)；不得开闭罐车和保温车的注口(盖)或在这些注口处进行任何工作；不得使用胶皮管冲刷车辆顶部。

(四) 不得在敞车、平车、罐车等车辆进行装卸作业，不得用竹竿等物测量货物的装载高度或靠近接触网作业。

二、车辆行人过道口规定：

(一) 汽车和兽力车通过铁路平交道口时，



陕西第一针织厂百余名青年民兵利用休息时间帮助本厂五户孤寡老人做事，这是他们为丁玉花老人买煤后老人端茶致谢的情景。(孝琪 高利 摄)

### 「银色」的杨少民破一项世界纪录

夏坚德

10月15日在汉城举行的第八届残疾人奥运会开幕式上，我省田径选手杨少民(A6级)在跳高比赛中，一反训练时仅能跳1.70米的常态，一下跃过了1.88米，并打破了此项目1.80米的世界纪录。

10月20日，他又以12.62米的成绩获男子跳远亚军。下午，他又和队友们一起，在男子混合4×100米跑中，协力奋战，以45秒15为中国队再添一块银牌。三项比赛，三枚银牌，银色的杨少民，是陕西人民的骄傲。

杨少民是大荔汉村中学的教师。他曾在1986年就越过1.80米的横杆，创造了世界残疾人跳高新纪录。据说，他将接受药物检查。但愿他的成绩是真实的。



残疾人奥运会

本届运动会是残疾人奥运会历史上规模最大的一次。共有16个大类730个小项的比赛。我国共派出43名运动员参加了田径、游泳、乒乓球和射击四个项目的角逐。这是我国第二次组队参加这项比赛。我国残疾人运动起步较晚，但进步挺快，在上届比赛中共获2枚金牌，13枚银牌，9枚铜牌，并打破了9项残疾人世界纪录。这届运动会成绩可喜，金牌达17枚，银牌达17枚，铜牌达10枚，共有8人破6项残疾人世界纪录。

我省参加这届比赛的还有出任乒乓球教练的董树英(女)和队员韩宝民。

### 也说「逆境」

品麻

人们向来很推崇那些在逆境中奋发有为、成就了大事业的人。屈原放逐，乃赋《离骚》，司马迁遭宫刑，发愤著史，但人们很少想到另一面。如果司马迁不受宫刑入狱，《史记》会不会写得更好一些？内容会不会更丰富、更详实一些？居里夫人的经济条件如果不那么险恶，她的研究进展会不会更快一些？错会不会更早一些日子被发现？

据电台报道，东北某省有一个农民，没花国家一分钱，在极简陋的茅屋里，呕心沥血，历时十载，研制出一种化工产品，填补了国内一项空白。这农民确实令人敬佩，他所在的那个乡、县、市大概也很自豪了一下，我们这里出了农民科学家啦。说不定年终的工作总

结里也要重重写上这一笔。可是，如果这位农民科学家提供的现代化实验手段，他的研究会不会进展得更快一些？历时十年，他所在的那个县、市的科委、科协想必是知道的吧，如果能给他一些方便，会不会不用十年，而是八年、七年就研制成功呢？倘若提前两年、一年，哪怕三个月，会产生多大的效益啊。

有「逆境」，社会就有其不可推卸的责任。使司马迁、居里夫人陷入逆境，乃是社会不能掩盖的一大罪过。为什么不能让人才在逆境中顺顺当地成长、顺顺当地成就大事业呢？逆境固然「成就」了不少人才，人才固然可以在逆境中闪光，但逆境毕竟是逆境。愿在我们的社会中逆境越少越好。

### 世界上还有哪些奥运会

自法国男爵顾拜旦在1896年创办现代奥运会以来，“五环旗”对五大洲各种肤色的人产生强烈的吸引力。与此同时，打着五环旗号的竞赛活动也随着蓬勃地开展起来。

数学斗智奥运会 世上有一个专门较量智力的国际数学奥林匹克大赛。该赛由罗马尼亚在1959年发起，自在布加勒斯特举办首届竞赛后，以后每年轮流在他国举行，凡各国具有数学天才的中学生都有资格参与竞争。

烹饪奥运会 与现代奥运会同年诞生的烹饪奥运会，基本也是每四年举行一次。参加决赛的“运动

### 家中藏书一法

家中的藏书若保存不当，极易发黄、发霉，以致最后纸张碎落。因此，要尽量使书本少接触或不接触空气，最好放在密封箱内，再加些吸潮剂，喷上灭害虫的药。书本若不慎受潮后，切不可晒干，要放在阴凉处吹干。(晓明)

### 去器皿腥味

装放过鱼虾，或用来洗过鱼虾的餐具、器皿，常会留下一股难闻的腥味。建议你用少量的洗衣粉来洗擦器皿、餐具和双手，鱼腥味即可除去。但要注意，用洗衣粉洗过后，应用清水冲洗几次，以除去残

### 防止半夜醒来

有些人入睡后，会在半夜醒来，或到天亮就醒来而不能入睡。遇到这种情况，你不妨试试以下的方法：将睡觉时间延迟一两个小时，使身体觉得百分之百的疲劳，然后才上床，上床前做些柔软体操，弯弯腰、伸伸手脚，运动一番后再睡，睡前两个小时，不吃任何东西，尤其是一些难消化或流质过多的食物，易在半夜醒来的人，心中总有些难以放开的事，因此入睡前要把任何事都放开。(秋)

### 旧邮票翻新

邮票存放日久，由于背面浆糊变质，常常会出现一些黄斑，致使票面污秽，令集邮爱好者倍伤脑筋。其实，要除去邮票的黄斑，使其洁白如新，方法也很简单。具体做法如下：取精盐适量，放入加热的牛奶中溶解。待放凉以后，再把泛黄的旧邮票放进牛奶液中浸泡一—二小时取出，用软布轻轻擦拭，并用清水洗净，置于阴凉的地方即可。(国达)

### 当家方知柴米贵

“物价涨的人受不了啦！”这话在家庭、办公室，甚至走在大街上到处都能听见，我这个从不过问家庭生活支出的“大丈夫”也被内当家的嚷得坐不住了。物价有多高，生活开销有多大，一个月两人工工资收入210多元难道还不够花？我的反问她没有争辩，只是说这个月你给咱“当家”，体验一下“生活”。我决心实践一下，便没推辞、答应走马上任。耐。没进入“角色”前，我把家庭生活各项支出按主食类、蔬菜副食类等制成表格。一开工资，我便本着精打细算、吃饱节俭的原则，不该花的钱坚决不花，该花的钱也尽量少花。生活支出逐日填写纪录，

月底汇总。结果生活费、房租费、交通费、小费等支出共173元，爱人还结余38元。尽管大肉一斤吃了三斤三两天，大人小孩还需要添置



假日(版画小品) 王亨

些过冬的衣物，能者为‘主’，下月你接着当。”话外之音是说我猫吃糖瓜只挖抓了个嘴。一个月油盐酱醋的实践，才使我真正体会到“不当家不知柴米贵。”当家真难啊！

(王公达)

与年俱增。1981年7月，在荷兰举行的第六届残疾人奥运会上，不同肤色的运动员有的驾车打球，有的单腿赛跑，有的无臂游泳，甚至创造了许多连正常人都望尘莫及的好成绩，如加拿大左腿选手阿·博尔特用一条腿越过了1.92米的横杆。青蛙奥运会

美国人真是别出心裁，他们把训练有素的青蛙也来参加跳远、跳高和三级跳远比赛。青蛙的教练是位动物饲养员，他每天用青蛙爱吃的蚊子和苍蝇来练它的弹跳力，经过数十年的培训，他培养的青蛙选手一次能跳4.91米。

(天方)

描绘奥运精英生活画卷的新书《体坛明星之恋》最近已由武汉出版社出版。本书收集了五十余名中外奥运精英、世界冠军的爱情故事，图文并茂，格调别致，定价八角，由武汉市南山书社(硚口区长堤街三百二十五号)向全国独家公开发行。(武文)

### 《体坛明星之恋》出版