恋爱婚姻家庭

疑心过重情易断

杜恒庆

莎士比亚曾写过一出著名悲剧《奥赛罗》。剧中女主人公苔丝德蒙娜不顾父亲的反对，因仰慕奥赛罗的英雄业绩而真诚地与之相爱了。结婚后他们恩恩爱爱，形影不离。但是，由于他的部下埃古的挑拨，奥赛罗渐渐对妻子的忠诚产生了怀疑。苔丝德蒙娜不慎丢失了结婚时奥赛罗送的手帕，而埃古从中作鬼，使手帕落到了副将凯西奥的手中，这就造成了苔丝德蒙娜背叛爱情，与凯西奥私通的"证据"。由于奥赛罗疑心过重，根本不相信妻子的表白，落入了埃古的圈套里，终于亲手扼死了圣杰而忠贞的苔丝德蒙娜。而当他从恶梦中醒来时，已悔之晚矣，他愧恨地自刎于妻子的脚下。这就是胡乱猜疑的悲惨结局。

类似疑心过重的现象，在我们现实生活中也是屡见不鲜的。据报载，某法院仅一个季度受理的二十三对离婚案中，就有九对是因为夫妇之间互相猜疑而感情破裂，其中还有三对因猜疑对方致使对方产生"既然你咬定我有那事，我就作出来"的想法，终于闹出了假戏真做的悲剧。这种现象不能不引起人们的注意。

所谓疑心，就是猜测、怀疑之意。有这种"小心眼"的人，常常听风就是雨，并没有抓住对方的任何确凿证据。它不仅给对方心灵造成创伤，而且会使自己陷入极端的苦恼、孤独、抑郁乃至无以自拔的精神泥沼中。心理学家认为，疑心过重实际上是一种异常的心态，是一种心里障碍。对一个心胸狭窄的人来说，应该努力克服猜疑心理并把它换成对对方的信任，使疏远了的夫妻感情重新亲密起来。

英国哲学家培根说过："无论你怎样表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。"当猜疑的种子进入你的心中之后，切记培根的忠告，切不可象奥赛罗那样鲁莽从事。

本版编辑　周矢
刊头设计　周末

生活顾问

冬选女外衣

秋末冬初，正是妇女们更换和选择秋冬外衣的季节。据服装专家预测，今年北京最流行的是各色提花绒、方格呢，非对称、偏领、偏扣、花长短大衣。女士们选购新外衣的时候，不能仅图时髦，最重要的是要考虑尽量适合自己的体型和年龄。体态较为丰满的妇女，可选立领上宽下紧的茄克式短大衣，会显得干练潇洒；中年妇女可选择法式插肩、青果领长短大衣，具有典雅富贵的气质；各种裙式大衣则适合充满活力的青年人。（张潮）

巧用伤湿止痛膏

一、神经性皮炎。把强的松、维生素c及维生素B片剂研末撒在伤湿膏上，贴在患处，一日换一次。二、冻疮。把干辣椒研末撒在伤湿膏上，贴在冻疮处（只用于未破溃的冻疮）。三、手足皮肤干燥皲裂，将伤湿止痛膏贴于患处。

谨防口腔囊虫病

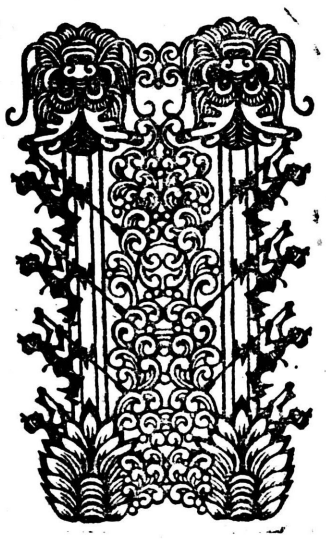
吴一福

口腔囊虫病，是链状绦虫的幼虫（囊尾蚴）寄生在人体颌面部组织内所引起的一种疾病。过去人们对口腔囊虫病重视不够，其文献报道也较少。第四军医大学口腔医院对近些年临床所诊断的四十例口腔囊虫病的治疗和预防等问题进行了研究，并提醒人们警惕口腔囊虫病。

口腔囊虫病，常在人的舌、颊、唇、额、嚼肌、口底等部位发生，但以舌、颊处最为多见。其病征为包块状，包块较硬，大小不一，直径在2厘米内者最多，包块位于皮下、粘膜或肌肉中，有的潜伏几个月，有的长达数年才被诊断发现。发病时有轻微疼痛、发痒或反复肿大症状，可单发或多发，对人体健康有危害。

专家研究认为，囊虫病感染途径有三：一是体内自身感染。患有肠道链状绦虫病的病人，因恶心、呕吐或肠道逆蠕动，使绦虫卵返流至胃，进入十二指肠，孵化成六钩蚴钻过肠壁，循血流至全身各部；二是体外自身感染。链状绦虫病患者排出的虫卵，又经本人从口中摄入体内受染；三是外来感染。患者本人并无肠绦虫病，因摄入被链状绦虫虫卵污染的食物而造成感染。

国内猪绦虫病流行多集中在东北、华北、西北及中南一些省市，因此应引起人们注意。囊虫病的预防和治疗办法，首先是加强饮食的卫生管理，讲究个人卫生，防止"病从口入"。对本病患者，要进一部检查身体各部有无囊尾蚴的其它病灶，检查粪便中有无链状绦虫的虫卵或节片，借以查明肠绦虫病，以防再次自身感染；其次，位于口腔颌面部的囊虫结节，可采用手术切除治疗，这样治疗干净彻底；再次，对于多发性病灶者，可选用口服吡喹酮治疗，效果良好。如囊虫结节位于口腔粘膜下者，应用液氮冷冻疗法，也获治疗效果。



宽舟　高学敏

粗粮细做胜过白面

巧莉

我家老人喜欢吃玉米面（本地叫包谷面）。去年过年，老人念叨窝窝头，粮站却不供应，无奈，在贸易市场上以五角一斤的高价称了二斤，老爷子高兴得直夸我孝顺。

听说十一月份起各粮站开始供应玉米面了，老爷子高兴得连声说好。我说："包谷面有啥吃的？叫人食不下咽。我想吃大米，可是农民借机哄抬市价，一斤面粉换一斤米还要贴他六角钱，气得我直骂娘。"老爷子教训我说："闺女，你错了。报纸上都说包谷面营养比白面好。岂止营养好，味道也好。就看你会吃不会吃了。"

他老人家竟亲自给我做起示范来。用二斤玉米面，掺米面白米调成粘糊状，发了酵，又加些碱面去了酸，再放点儿糖精，倒在笼布上，再在面上压了一圈红枣、去蒸笼上蒸了。等四十分钟后，蒸出来的虚糕，用刀切了，老人家给我们一人分了一小块，剩下的全要送给邻居去吃。我六岁的女儿才咬了一口，就拉住她爷爷的衣角不让走，非要全留给她吃不可，直嚷又香又甜，太好吃了。

老爷子说，这是顶简单的吃法。把玉米面打成糊糊烧开，用筛子漏到凉水里，就是"包谷面鱼儿"，放酱油蒜葱花味精辣子调合了，夏天冷吃，冬天热吃，包你连碗底也想舔了；若是在玉米面糊糊里掺进盐和葱花，甩在铁锅边上烙成葱花玉米饼那比街上卖的油饼都香；要是你做一个油斗子，就象大街上人家炸柿子饼的那种家具，把包谷面糊糊调好盐倒进去，放上两枚大虾，下油锅炸了，你再尝尝试试那味道。

"米饭有啥好吃？"老爷子说，"再好的桂花球粳米，没有好菜你能咽下去，包谷珍子加上碱熬了，稠稠粘粘的，空口都能喝！你别转动碗，就一边儿喝，喝完了连碗都不用洗。我说粮站不供应大米对着哩，省得城里人个个得脚气"！

一席话说得我们全笑了，想想也是。药物专家们整天琢磨发明什么脚气灵脚气精的，还说麝香风湿油也治脚气，可脚气却总也治不好。我猜那原因，准是因为吃不到玉米面造成的。我劝那些专家来请教请教我们老爷子，宣传宣传玉米面的功效，兴许脚气病就根治了。我真奇怪，这种小学常识课本上就讲过的道理，那些专家们怎么就不懂呢？也许是专家不屑于宣传吧？

谈谈运动员的赛前饮食

陈伦

人体内各种生理生化代谢都必须在一定的酸碱度环境内正常进行。我们把酸碱度称为pH值。pH值小于7者，自0—6.999表示酸性，pH值大于7时表示碱性。

人的血液pH值介于7.35—7.45之间，呈弱碱性，正常状态下变动范围很小。当体液pH值稍为变动时，人的生理活动也会发生变化。人体体液酸碱度所以能维持相当恒定，是由于有数对由一个弱酸和一个带强碱的弱酸盐配合而成具有缓冲作用的物质。例如碳酸（H_2CO_3）为弱酸和带强碱的弱酸盐，同重碳酸钠（$NaHCO_3$）两者配成一对缓冲物质。又如磷酸二氢钠为酸性，磷酸氢二钠是带碱的弱酸盐，配合成另一对缓冲物质。血红蛋白在运输氧和二氧化碳的过程中，同时也就发挥了缓冲作用。另外，血浆蛋白质也具有一定的缓冲作用。血液中的缓冲物质以碳酸和重碳酸钠或钾为最重要。我们把体内能中和酸的钾或钠化合物称为碱贮备；因为血浆中如果存有充足量的重碳酸钠或钾，则当物质代谢过程所产生的酸性物质进入血液时，重碳酸钠或钾就会很快地把这些酸性物质中和为碳酸，碳酸分解成二氧化碳和水分。二氧化碳由呼吸器官排出。这样便可使血液酸碱度保持在一个相对恒定的环境。

人体在剧烈运动伴有大量氧债的情况下，血中乳酸量增加得很多。运动时的耐力与氧债有密切的关系，而氧债的范围又受血液pH值的限制。运动时乳酸的增加，可使血液pH值下降。血液酸度增加是产生疲劳的一种原因。国外报道剧烈运动前口服碱性盐类药品，如柠檬酸钠，碳酸氢钠，柠檬酸钾，三羟基甲胺等可以起缓冲作用，使血液和肌肉的pH值升高，体内环境保持稳定，并使耐受氧债的范围增大，因而可以增强缺氧活动能力。我们考虑如果在赛前几天多吃一些蔬菜，水果或奶制品等碱性食品，可能比直接补充碱盐药品好。

"新三滑"趣谈

王秉加

"滑冰"、"滑水"是人们很熟悉的体育运动，早已列入世界性的大赛。可"滑沙"、"滑泥"和"滑草"也在世界的不同角落慢慢兴起，人们称它们为"新三滑"。

滑沙

"滑沙"运动兴起于非洲加篷海滨，人们制成了轻巧、光滑的滑沙板，用牵引着在沙滩上进行飞速滑行……

滑行者站立在滑沙板上，犹如平衡木上的女体操运动员，做出各种精彩动作……有的也会失误，从滑沙板上摔了下去，好在松散的沙地成了他们的天然保护……每当举行滑沙比赛时，加篷海滨总是沉浸在一片欢乐之中……

滑泥

我国东南沿海，人们喜欢滑泥活动。

每当退潮时，人们站在一块放在海泥上的木板上，一只脚朝泥上一蹬，光滑的木板便载着人飞速地向前滑去……

滑泥板上有一根木柄作扶手，滑泥者手把扶手，象驾驶着敞篷汽车，看谁滑得最远，动作最美，优秀者可以获得令人羡慕的奖赏。

滑草

德国、美国、澳大利亚等国都喜欢滑草运动。

滑草运动象滑雪一样，人们靠一双特制的滑草板，手推动两根撑竿，在草地上飞行，时速可达六、七十公里……

滑草运动刚刚起步，可它每年吸引着成千上万的人们……

时空有限　意趣无穷

西安市第二印刷厂的职工业余生活多有色。"时间紧张靠业余，场地狭窄靠自己"，大家在克服困难方面各显其能：厂区路面上开展拔河赛、慢车赛，借学校场地进行足球赛，在幼儿园院子里开办的中国舞会，更多的活动则是利用小会议室进行的，像小歌舞会、小演讲会等。在这里举办的专题邮展，一组组"方寸艺术"表达了兴趣广泛的青年人对生活的热爱和对知识的追求，而职工手工制品展览则通过心灵手巧的姑娘们的制作、编织、刺绣等，向人们展示了她们业余天地的一角……为了积极地引导职工业余活动，使之升华为团结职工、共兴二印的精神凝聚力，厂工会在八月份发起了"我爱二印"厂标征集活动，短短几周就有近三十个各具匠心的厂标设计方案交到工会主席手里。

二印职工自己创造的多姿多彩的生活，愉悦了身心，焕发了劳动热情，在内部改革的推动下，企业的生产经营连续第四年持续增长，不但保持了"文明单位"的荣誉，还连续两年被省轻工厅授予省包装印刷行业先进企业称号。厂长陈庶安深有感触地说："二印人才济济，这是兴业之本啊！"（姜为）