冬季动一动　少闹一场病

陈玉恒

冬季锻炼，首先可以大大提高人体的抗寒能力。我们知道，身体的一切活动，都是由不停收缩的肌肉完成的。肌肉在收缩中可以产生大量的热量。运动时，人的大脑皮质处于高度兴奋状态，专管调节体温的机构——体温调节中枢的“警惕性”也提高了。它能根据外界气温的变化，更加灵敏准确地保护体温。当受到寒冷刺激时，皮肤表面的毛细血管收缩，以减少热量散失，这就是抗寒能力。当外界气温升高时，身体表面的毛细血管扩张，出汗增多，促进散热，使体温总保持在37℃左右。冬季参加锻炼，由于皮肤受到寒冷的刺激，皮下脂肪不断增厚，防止身体向外散热，犹如穿上了一件“皮大衣”。

其次，冬季锻炼可提高身体的造血机能。冬季锻炼会使人的血液流动更快，红血球、白血球和血红蛋白适当增多，增强身体对疾病的防御能力。所以，坚持冬季锻炼的人，很少患贫血、感冒、冻伤、扁桃体炎、支气管肺炎等疾病。

其三，冬季昼短夜长，阳光不强烈，经常在室外锻炼，能弥补阳光的照射不足。阳光中的紫外线能杀死皮肤上、衣服上的病毒和病菌，晒一会太阳就能起到消毒作用。阳光还可以促使皮下脱氢胆固醇，变成维生素D，促进身体对钙、磷的吸收利用。尤其是儿童和青年，关门闭户，围着火炉取温，或留恋热被窝睡懒觉的人，身体得不到应有的活动，体质会减弱，感到四肢无力，精神萎靡，手不应心，很容易发生感冒和冻伤等疾病。

冬季锻炼的项目较多，象长跑、短跑、打乒乓球、打蓝球、踢足球、滑冰、滑雪、拔河、体操、武术、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、跳“房子”、做健美操、练气功等。真是丰富多彩，趣味横生。

刊头记计　刘靖宇

本版编辑　周　矢

家长陪读不可取

高裕忠

有位小学生的家长告诉我，他几乎每天晚上都要陪着孩子复习功课，不是父问子答，就是子问父答，或者是子问父母同答。若稍隔几天不辅导，孩子的成绩就会下降。这位家长恼火地说：“孩子念书，我得“陪读”，真是苦煞我了。”

由此，使我想到一些患神经衰弱的人，因睡不着觉而长期服用“镇静”药物以帮助入睡。如一天停服，整夜就很难“安眠”。这便是人体对药物产生了依赖性的结果，对治愈“失眠症”亦无任何益处。上面说的那位家长，他夜夜“陪读”，与孩子“共同复习”，有时还越俎代疱，养成孩子在学习上的依赖性心理和上课不专心听讲，反正有家长“补课”的不正确想法，对孩子的学习和成长都是不利的，从而产生适得其反的后果。

家长适当帮助孩子的学习是必要的。但要注重于思想启发，让孩子自己开动脑筋，尽可能地发挥其主观能动作用去思考，对比较难解的题目，可利用一些恰当的比喻，略加指点；万万不可只给孩子说算题的“结果”，而不讲或少讲“结果”怎么来的道理；对孩子的家庭作业，最好不要主动“插手”，要让孩子独立去完成。只有这样，才能使孩子克服依赖心理，提高学习兴趣，也才能使家长从“陪读”的苦恼中解脱出来。

恋爱婚姻家庭

离婚以后

若水　编译

美国一些婚姻问题专家和心理学家对全国各地千余名离婚者联合进行的一项调查显示：大多数离异者在婚姻解除后并不对对方反目为仇，相反相处得比离婚前“和睦融洽”。专家们还把离异者与原配的关系分成完美型、谅解型、冷漠型和仇视型四种，并以共同出席子女的一次毕业典礼为例，说明了这四种不同类型的离异夫妇的不同表现——

完美型的离异夫妻在子女的毕业典礼中相遇时会友好地互相问候，并询问对方的身体、工作等近况好，但纯粹出于礼节，他们也会互相问候一番，上少见离异夫妻微笑着坐在一起，而仇视型的离异夫妻见面时可能只是冷冷地打个招呼，之后便各自冷漠地坐，坐立不安，许还会出现一些令人难堪的场面。

谅解型的离异夫妻在子女的毕业典礼中相遇时会互相问候，并询问对方的身体、工作等近况好，但纯粹出于礼节，他们也会互相问候一番，上少见离异夫妻微笑着坐在一起，而仇视型的离异夫妻见面时可能只是冷冷地打个招呼，之后便各自冷漠地坐，坐立不安，许还会出现一些令人难堪的场面。

专家们还认为，谅解型的离异夫妻是最为理想的类型。

防癌抗癌的佳蔬——胡萝卜

胡萝卜不仅是冬令佳蔬，而且也是防病抗癌的良药。具有补中、下气、利肠胃、安五脏、增食欲等功效。胡萝卜含有胡萝卜素、维生素B、C、木质素和钙、磷、铁等对人体有益的营养成份。

胡萝卜对人体健康有以下作用：

1、可防止产生夜盲症。当肠胡萝卜素被吸收后，在人体肠道、肝脏内转变成维生素A。可参与视网膜杆状细胞内视紫质的构成，以维持正常视觉。若长期缺乏维生素A可患夜盲症。

2、能降低胆固醇。

3、有促进生长发育的作用。当胎儿和婴儿维生素A缺乏时，即可引起生长发育迟缓，牙齿生长不良等等症状。应及时补充维生素A或吃胡萝卜。

4、可减少患感冒。经常易感冒的人，若能坚持吃一段时间胡萝卜，便可提高机体的免疫功能，减少患感冒次数。

5、维生素A有维持上皮组织健全减少癌变的功能。这些上皮组织有：气管、支气管、胃、肠道、肾、膀胱、睾丸、子宫、乳腺、前列腺、胆管、胰管及皮肤的上皮组织。

6、维无素A有防癌功能。正常的上皮细胞演变成癌细胞，至少要经过20年以上的时间，也就是说，大多数癌症有相当长的潜伏期，这将给防止细胞癌变提供了有利时机。只要在生活中，注意补充足量维生素A或吃胡萝卜等富含胡萝卜素的蔬菜、水果，便可有力地预防肺癌、胃癌、食道癌、口腔癌、结肠癌、直肠癌、前列腺癌与膀胱癌的发生。

日本营养学家稻垣长典博士提出，人体每天所需要的维生素A，约有95%是从植物性食物中摄取了胡萝卜素而后合成的。含胡萝卜素多的首推胡萝卜。

（叶忠效　周慧贤）

忘情　（漫画）　黄克勤

炊事窍门

△红烧猪肉不能用旺火炖煮，因为火势一猛，易使肉紧缩在一起而不烂，最好放几颗山楂，用慢火炖煮。

△生肉上污染了煤油、柴油、机油等异味，可用浓红茶汁水浸泡三十分钟左右，然后冲洗干净再煮，仍可放心食用。

调味品的错用

炒萝卜放酱油——味苦

炒冬瓜放酱油——味酸

炒菠菜放味精——味涩

清炖鸡放大料——味怪

（吕　超）

△炖老鸭时，在锅里放几颗田螺同炖，会使老鸭炖得酥烂，如果加放几片火腿肉或腊肉，更能增加鸭的鲜、香味。

△搅打蛋时，切忌放在铝制器皿中，因为铝器容易使蛋液变色，影响烹调色泽。

△汤烧咸了，只要放几块洗净的马铃薯，再煮几分钟捞去马铃薯，汤就会变淡；菜看辣味太重时，只要加点米醋调和一下，就会减轻辣味。

（翟本光荐）

生活顾问

沉默的冠军

左黎娟

阳刚，全国城运会乒赛的男单冠军。这在陕西乒乓球史上也是头回。16岁，身高1.66米。问名字时，他声音挺响，表情骄傲。可问起身高便降音，踌躇。教练说，身材矮小是他的遗憾和憋气之处。我故作轻松地说：“别急，16岁是1.66米，18岁就会变成1.88米的”。阳刚抬头翻了我一眼，苦笑了一下，又竟自低下头去。

阳刚不是陕西人。自小跌进了那个小白球的世界里，他就在做着进专业队的梦。“身材低小，前途不大。”四川教练的结论，把梦击碎了。童年猝然结束。10岁的他，已满腹心事，少年老成地立在生命的十字路口。

1983年，毛华强来到重庆选苗。他带着可靠的信息和详详具细的八年规划，开始选择未来栋梁的幼苗，组建陕西乒乓球男子少年队。阳刚的经历和他老师的力荐，使毛心动。阳刚绝路逢生，从此挥别故土亲人，开始了六年北上奋斗的生涯。

“当了全国冠军，别忘了母校！”重庆王家屯小学的高老师，在送别时寄予他极大的希望。“如果是这样，我要给母校买副球台！”小阳刚想起那些露天地里的小石案，说得很认真。教练说，阳刚没有失信。只在此时，他才抬头笑了一下。

“今后打算怎么办？”我问。

阳刚双手把膝，眼望足尖，默默无言。

“去国家队想过么？”

他吁了一口气，依然不语。

教练说：少年队员的第一步，是兴趣和爱好，但第二步就是事业了：到世界去，要升国旗，要奏国歌，这是目标！我希望队员都奋斗到国家队去。去年阳刚曾参加过全国青年队的选拔，还是身材问题，高大队友董伦去了。可是，一个队员的成功，除了身材，心理和意志呢？你说陈龙灿就高么？！11月无锡又有一个调赛，似是为国家青年队选人。中国乒坛正处改革，人才将要全面开花，但愿他们能够慧眼识珠。

临别去了阳刚的宿舍。尘土满桌，被褥不整，满墙是汽车的图片，枕边放着一只鼓满了风帆的航船。他的梦，更高更远了。站在生命的十字路口，他将接受人生的考验。

如果你确有实力，如果你咬牙终不放弃，自身不利的条件就不可怕了。

阳刚，沉默吧，你会成功！

妈妈的天下

王秉加

这届奥运会，从女子项目的一百米到马拉松，几乎金牌得主都是孩子的妈妈……

难怪有人说：“结婚给她们带来了力量……”

英格丽德·克里斯蒂安森是挪威妇女。1982年她26岁时结婚，1983年3月，她怀孕5个月时参加了一场马拉松比赛，荣获了冠军。产后十天，她就开始了训练，4个月后，她在休斯顿又荣获了冠军。

玛丽·德克尔·斯莱尼是美国妇女。1981年她与泰布婚后于1985年3月和理查德·斯莱尼结婚。产后6天，玛丽宣布自己坐月子的时期结束了……三个月后，她参加了日本横滨市举行的1987年国际女子长距离越野接力赛，她以15分31秒跑完了第一棒，她不仅为美国队夺魁奠定了基础，还创造了区间最高记录。

美国短跑之星——阿什福，是1984年结婚的，而她1985年就跑出了十秒八八的好成绩，居世界首位。

在洛杉矶奥运会大出风头的胡克斯。婚前成绩平平，可生了孩子后却威力四射，居然拿了200米和400米的奥运金牌。还有苏联名将卡珊基娜也是生下孩子后令人震惊的……

究竟是什么原因，妈妈选手占了上风，专家们正在研究。

体育幽默

一位拳师吃早饭时把衣服挂在门口，怕人偷，就捆了一张字条，上面写着：“占有这件衣服的是一个无敌的拳击运动员，他将很快回到这里。”当他回来时，衣服不见了，门口挂着另一张纸条：拿走这件衣服的是一个著名的短跑运动员，他将不再回到这里。”