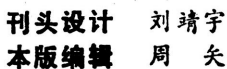


今春流行

第一、海帶中含有

以色列第一任总理本·古里安每天专去海边沙滩，以头朝地，两手支撑，将身体倒立起来。至七旬之年，仍面色红润，精神焕发。一位著名小提琴家也乐于此道。坚持每天做几次倒立，会对你的健康大有益处。

（汪克宽）



方五厘米厚即可），在正中挖出约与大枣直径差不多的孔，约一厘米深眼，把枣

叠。

三是被子要常晾晒，使被子里的水分挥发掉，增强保暖性，也可灭菌防病。

（韩映南）

第三,海藻内含的钙、铁等营养素,对补充营养物质,增强体质,调节血液酸碱度等许多方面都有重要作

综上所述,劝君在
日常生活中,有意识的
经常吃些具有抗癌作
用、味美价廉的海藻类
食品,将对您的身体健
康有莫大帮助。

华峰 秀芳

1、计算出你保持现有体重一天所需要的热量。方法是：用你现有体重 $\times 13$ （如果你一点不锻炼）， $\times 14$ （轻微活动）， $\times 15$ （中等锻炼）， $\times 16$ （较强）， 17 （很强），然后从这个数字中减去500卡，得到的数便是你打算一周减掉0.5公斤体重时一天所需要的热量数。如果你要减掉

(大明 编译)

布伦尼曼博士强调指出,小儿尿床,并非这些小患者的泌尿系统发生了细菌和病毒感染,只要改变他们的饮食习惯,并进行相应治疗,其遗尿现象自然会消失。(卢荐)

具有节奏、韵律、明快的动势。以后长出的竹笋，可按上述方法继续造型。（李祖清）

(木刻)
郭义明

夏 车

言。

 多棱镜

一曰步步高：我这个人素来于诗歌无缘，偶尔看到A君的诗歌集，随手翻了翻，被诗中火炽的情感所灼烫了，放不下手了，竟一首一首地读了下去，兴奋之余，于灯下写出这段文章，意在为诗歌界的新秀鼓掌，B君记。从不喜欢，到翻翻，再到灼烫，终至盛赞，可见A君诗歌之精妙。依法炮制，可以论诗歌、论小说、论散文、论戏剧……简直妙不可

三曰：“我们”上阵助威。过去写评论文章，开口闭口我们马列主义者认为如何，以证明对方并非马列主义者。如今，省去了“马列主义者”数字，但“我们”

《良友》的言论小栏目，以“多棱镜”代替“谰闲传”，意义是十分明白的：我们希望在这个小栏目里，把我省职工对社会生活的各色折光反射进我们这张小报，从不同角度、不同层次来增加我们这个栏目的色彩，使它更加丰富璀璨起来。

承作者、读者们的爱护， “谰闲传”曾经声色俱厉，引起过大家的关注。但愿“多棱镜”也能使读者喜欢和支持。

——编者

云竹一年生小苗，可利用向光性造型。当竹笋长至10厘米高时，芽尖生长点便开始生出数个叶芽苞。当顶芽侧向生长时，可将花盆定向放在朝阳处，利用云竹具有弯向光源的生长习性，使新枝朝着阳面方向水平伸展，自成云片。在第二根竹笋长出后，可施一次淡浓肥。新芽长至12—15厘米时，把花盆转向180度，这样新芽正好与第一的叶片对称，形成第二个云片。



郊 夜 (木刻)
郭义明