# 愿你是有教养的人

任凯整理

一个人能否在别人心中留下好印象，与其自身有无教养密切相关。教养，是指一个人在文化品德方面的修养。一般说来，有教养的人具备以下主要特征。

谈吐文雅。早在古希腊时代，人们就发现：文明人不高声讲话。他们讲话总是音调适度，既不当众指责别人，更不背后搬弄是非。

待人礼貌。他们待人接物彬彬有礼。从不显示自己的地位，突出自己的优越感。他同别人谈话时，总是亲切地看着对方的眼睛；当自己有不同意见时，他也不强求别人接受自己的看法，而是陈述自己的见解和理由；他对别人的兴趣、爱好和习惯从不表现出否定的态度。

尊老爱幼。他们懂得，自己必须尊重别人，才会得到别人的尊重。他倍加尊敬长者、爱护幼弱，随时准备为这些人出力。

遵守信用。一诺千金是他们的美德，对他来说，自己说出的话，就是应当遵守的法规。即使是一些小事，例如赴约、做客等，也是这样。

豁达大度。他们为人处世善于分清主次，权衡利弊，不会因微小的冲突或难言的心事而影响和别人的关系。当他受到不公平的待遇时，常常动之以情，晓之以理，使对方认识到自己的错误。事后，他不会耿耿于怀，伺机报复。

善良正直。有教养的人总是乐于成人之美，别人有喜庆时，他不是袖手旁观，而是尽自己最大的努力给予同情和帮助。他伸张正义而抵制邪恶，始终洁身自好。

青年人尤其希望取得别人好感，愿你是个有教养的人！

刊头设计　董凤山
本版编辑　周矢

## 请帮我解除痛苦

编辑同志：

大约在16年前（20岁），因某种原因我大腿内侧经常潮湿，因而患上一种皮肤病。开始，两侧出现红斑状丘疹。后转为慢性，表面红斑状基本消失，又出现少量银屑，界限明显，且漫延、扩散，很快扩大到阴茎、肛门等处。约半年后，界限不清，表面症状不明显，但始终奇痒难忍。病状两腿基本对称，易出汗，潮湿。用过强地松、肤轻松、尿素软膏、扑尔敏、强力解毒敏、胎盘组织液等各种药，都无济于事。用流磺皂更痒，尤其是肛门内，每天都出现一些粘液，且周围发红，奇痒。更严重的是，几年后结婚有了孩子，发现遗传部位症状完全一样。三年后，我妻子发生尿道感染，且越来越重。我俩并非不注意卫生。但妻子并不知道我的病情。为此，我十分痛苦！实在不想在生活下去！尤其是每晚睡前，听到孩子说屁股痒（每晚都洗，洗后还痒），我心里就象有一块沉重的石头，感到无比的厌恶和内疚，使我无法解脱。请告诉我这到底是什么病？怎么治？

谢谢！　WF

WF同志：

看完来信，对你长期遭受疾病的折磨深感同情。但是我认为你的病属于皮肤病，是可以治好的。纵阅病史，用药有不当之处，对病不仅无益，反而有害，故因此加重了病情。我希望你尽快到北大街西华门中医药研究院附属医院皮肤科门诊来就医，根据病史，结合皮损形态，明确诊断，对症下药，会很快痊愈的。

丁郁

有问必答

## 牙龈妊娠病

有少数女同志在怀孕期间，牙龈上会不知不觉地长出米粒或豆粒般大的瘤子来，人们把它叫牙龈妊娠瘤。这种瘤多在妊娠3——4个月开始生长，通常在牙龈乳头上出现，开始很小，逐渐增大，颜色鲜红或暗红，表面光亮，质地松软，底部常连有蒂，外形很象肿瘤。

妊娠瘤其实不是真正的肿瘤，它是因妇女在怀孕后，牙龈乳头受促性腺激素内分泌的作用，加上局部炎症刺激牙龈组织血管增生形成的，它一般情况下不会引起什么严重病变，也不需要作什么特殊治疗，因而患有妊娠瘤的孕妇不必为此过分担忧。但妊娠瘤触碰后容易出血，在孕期内应特别注意口腔卫生，刷牙、吃生硬食物时要警惕，避免触碰刺激，以防破裂出血。由于它不能自行消退，分娩后应到医院手术切除。

吴一福

生活顾问

## 正确使用伤风胶囊

速效伤风胶囊是治疗感冒的常用药物，服药后四分钟药物释放率即可达百分之九十。

它的主要成份是人工牛黄、扑热息痛、扑尔敏和咖啡因。其由扑尔敏是一种抗组织胺药物，服用后会产生思睡、头昏、乏力、眩晕等副作用。咖啡因是一种中枢兴奋药，高血压及心脏病患者服后可发生心动过速，血压上升，老年病人服用后可引起意识不清和排尿困难，青光眼患者服药后会使眼压升高，加重病情。扑热息痛则是类固醇镇痛药，体质过敏性的人服后可造成粒细胞减少及发生过敏皮炎；肾功能减退者使用不当，可引起间质性肾炎，甚至引起急性肾功能衰竭。

因此，应该正确使用速效伤风胶囊。一般在感冒早期的第一、二天，尤其是开始的几个小时内，服用速效伤风胶囊效果好。驾驶员、机械工人值班时、高空作业者不宜服用速效伤风胶囊，以免产生思睡、眩晕等而造成事故。

（成鲜）

## 汽车司机多吃糖

奥地利医生发现，那些由于本身过错造成汽车失事的司机，其血液中的糖分比标准量低得多。专家们认为，人体血液中如果糖量不足，会使血管收缩，容易使人精力分散。试验结果表明，被试前一昼夜内，人如果不吃一点甜食，他的反应能力比吃了的人差得多。因此，跑远路的司机应多带些甜食，以减少事故发生。

## 营养滋补品忌开水冲服

麦乳精、多维葡萄糖、蜂蜜、弥猴桃等营养滋补品，应该用温开水冲服。这些饮料一般都是选用优质原料精制而成，其中所含的糖化酵素和各种营养素在高温下很容易分解变质。经试验证明，把这些饮料放到六十至八十摄氏度时，其中的营养成分大都有分解现象。所以不宜用开水冲泡。

## 胃舒平与酵母片

胃舒平是治疗胃痛、胃酸过多、胃和十二指肠溃疡的常用药；酵母片适用于消化不良、脂肪肝、维生素B缺乏。胃舒平片所含的成份是：氢氧化铝、三硅酸镁和颠茄流浸膏，前两种都是碱性药物。而酵母片含有B族维生素，维生素在碱性环境中容易破坏。如果两种药物同服，会互相制约，破坏药效，达不到治疗目的。因此这两种药不能混服。

（李志祥）

剪纸　刁凤山

## 甲型肝炎的预防与治疗

武孝莲

从今年元月9日开始，甲型肝炎在上海市以每日六千人左右的例数发病，已引起上海市政府及中央的高度重视，采取了一系列紧急措施积极防治，收到了一定的效果，现病情已基本得到控制。那么，什么叫甲型肝炎呢？如何防治呢？

病毒性肝炎一般分为甲型肝炎、乙型肝炎、非甲非乙型和丁型几种。病毒性肝炎主要通过与肝炎病人的接触而经口传染，其次可由输入带有病毒的血液制品如白蛋白，丙种球蛋白等而传染。下面主要谈一下甲型肝炎的传播途径，临床表现和预防治疗方法。

甲型肝炎病毒主要从粪便中排出体外，通过日常生活接触而经口传染，发病情况视卫生条件而异，平时多呈散发性。这次上海市甲型肝炎发病，据说主要是由于食用不洁毛蚶引起（毛蚶系一种软体动物，壳厚而坚硬，外表有瓦垄状纵线，肉可食用）。在日常生活中不注意隔离病人，食具消毒不严，宿舍、厕所等环境卫生搞得不好，都可以引起大小不同的流行和传染；水源或食品被污染后更可以引起暴发性流行。甲型肝炎通过输血、预防接种，注射血液制品等方式传播。

肝炎病毒一旦进入人体，就会引起全身性感染，主要使肝脏受到侵袭和损坏。疾病的发生、发展同人体的免疫状态和反应性有密切关系。甲型肝炎最容易侵犯少年儿童，其次为青年。它全年内都可发生，但以秋末冬初发病率为高。甲型肝炎的潜伏期至发病后一月左右都有较大的传染性。其主要临床症状和表现为：食欲减退，恶心，右上腹不适，瘦乏无力，部分病人可有黄胆（眼睛巩膜黄染）和发烧，肝区压痛，肝大，伴有肝功能损害。

预防甲型肝炎必须养成良好的卫生习惯，把好食品卫生关，服务饮食行业要做好碗筷的严格消毒，防止进餐人员病从口入；切断传播途径是控制和消灭病毒流行的重要环节。

预防应采取综合治疗措施：一、早期发现和隔离病人。病人用过的食具、药杯等物应煮沸消毒半小时，粪便、尿及鼻咽分泌物须妥善处理；二、加强饮食物管理，饮用水必须煮沸；三、诊疗器械的消毒必须严格；四、预防注射，流行期间，人血丙种球蛋白或者胎盘球蛋白注射后有预防或减轻发作的作用；五、在病发期间，尽量减少和避免在公共场所逗留，更不要与患病者频繁接触；六、要加强休息和营养，尤应注意卧床休息，适当增加一些蛋白、维生素、糖类，少食脂肪，以减轻肝脏的负担；七、一旦发病，不要盲目乱用药物，应结合病人的具体情况适当用药，更应积极配合医生的治疗，心情不要过分紧张；八、中医治疗也可加强肝功能的恢复，可以试用：茵陈30克，山栀9克，生大黄9克，海金砂15克，板蓝根15克，滑石9克，党参20克水煎服，每日二次。

甲型肝炎病人经过治疗，绝大多数都可恢复健康，痊愈后无后遗症，也不再带病毒传染他人。

小品文

## 对话

厂长、职工：

我厂职工住房标准普遍偏低，请问在你任期内，打算怎样解决？

厂长：这个问题嘛？提得好。不过现在是「初级阶段」，「初级阶段职工」嘛，标准能不低？……

（程珊）

多棱镜

## 喝酒三要素

·夏车·

喝酒也有三要素，乍看题目，有人会以为笔者在打诨。但细想一下，似乎有点道理，你想，一个人只有嘴，却没有酒，他能喝酒吗？既有嘴，又有酒，却无钱买，酒也是与嘴不沾连的。看来，钱、嘴、酒，就是喝酒的三要素了。

然而，这只是喝自家酒的三要素，欲喝公家酒，并且要喝的过瘾，喝的堂皇，还另有三要素。这是一位久经酒场，积累了丰富经验的年轻科长告诉我的，现笔录于此，以供诸君玩味。

这喝酒，最要紧的，也是第一位的是，脸皮要厚。厚到什么程度？当你感到上边的三令五申，仿佛是冬天的雷声，全不可怕，听到左右的舆论，犹如夏夜里习习的凉风，绝不入耳之时，就是脸皮厚的最佳程度。这样，就具备了酒君子的第一资格。至于某省某县某局的局长，喝酒喝到入厕不觉其臭，溺死还无知觉，那脸皮之厚绝非一般人轻易能练就的了。

第二要素，鼻子要尖。要能八里十里之外，就能闻到酒香，倘能于某单位摆宴的前三天，就可闻到白香红甜，那就算是高水平，也就离酒桌不远了。若是嗅觉有问题，那也不打紧，弄个小本子，记点事记上：某单位今天开会；某单位明天剪彩，某单位后天……这样十有八九也能具备喝的第二必要条件。不过在有人邀请之时，还不妨推辞一下，以使坚其志，这样既不失身份，也不致失酒，一举便可两得。如果主人一时忘了下帖，也不必强求，自备车子欣然前往就是了。

剩下的一个要素，就是语言的文明。喝公家的酒，一定让人误以为是个无赖酒徒。凡有下级给上级敬酒，应说：“您要以身作则呀，”若是上级劝下级喝酒则说：“你可要令行禁止哩？”乃至“为明年取得更好成绩，一定要干了这杯”时，喝酒简直就成了一桩神圣的革命工作，成了革命事业不可缺少的部分。此时喝酒者脸色猪红肝紫而不放杯，“革命”的悲壮气氛至此方浓了。

然而，呜呼。道高一尺，魔高一丈。也有虽具备了三要素，却还喝不成酒的时候。借问何时？答曰：社会风气好转之时，此时虽有三要素，酒怕也无处可喝了。