

戒烟第一在毅力

潘振乾

戒烟令人食而有味，饭量增加，就寝容易，睡眠正常，记忆不衰，精力旺盛，节约开支，家庭和睦。戒烟有种种方法，自立戒烟誓言，同妻子制定戒烟协议，与别人立约打赌，

吃麦芽糖，喝戒烟茶等。不能否定所有这些对戒烟的促进作用，但我以为最靠得住的还在于要真正认识吸烟的危害，吸烟等于吸毒，吸烟是慢性自杀，吸烟会使视力衰退，吸烟害人

害己。据报载：“香烟中有对人体危害极大的致癌物十五种以上，含有害物质不下几十种。”在二十八名每天吸十五支烟并有五年历史的人中有十八人眼底视网膜出现初期硬化，在三十八名不吸烟的人中，只有二人发现上述现象。基于上述原因，为了延年益寿，保持充沛精力，珍惜自己的视力，更好地投入工作，应该下定决心，改掉吸烟的习惯。说到改掉习惯，那得有坚强的毅力。至少要在如下十个

时机堵住吸烟的缺口，(1)在元旦春节亲朋好友聚会时；(2)在应酬贵宾有社交活动时；(3)在遇到高兴的事情值得庆贺时；(4)在受到某种刺激情绪低沉时；(5)在别人结婚送来喜烟时；(6)在烟友包围自己受到孤立时；(7)在别人劝说自己不该戒烟时；(8)在茶话会、宴会摆有招待烟时；(9)在多年的好友相逢硬要给自己敬烟时；(10)在戒烟初期，受不了“脱瘾状况”时。“十戒”不易，但若坚持“十戒”便可达到戒烟的目的。

石英电子表的电池选择

佟旭曜

1、电池的品种要对路。指针式电子表，不带照明闹声的数字式电子表选用氧化银钠电池，型号如SR 41SW、SR 41S、GS9、WS6、SR 626SW等。或者选用氧化银钾电池，型号如SR 41W、SR 41、SR 66、G3、WG3等。但是，带照明闹声的石英电子表，因其工作电流较大，所以要选用氧化银钾电池，这种电池的内阻较小，适用于工作电流大的电子表。目前常见的氧化银扣式电池，型号如LR 43、LR 41、AG1、AG3、AG12等。虽然价格比较便宜，但由于它的放电性能较差，所以不适用电子表。若用于电子表，使用寿命也较短。

用大尺寸的电池代用，因为大尺寸的电池装入表机后会挤压表机零部件产生变形，影响表机正常运转。3、电池的电量要充足。一只新电池的电量应符合标准要求。但是准确检测电池的容量是很困难的，通常可用测量电池的开路电压和瞬时短路电流的方法来判断电池容量的大小。新的氧化银电池的开路电压一般要大于1.55V(伏)，不同型号规格电池的瞬时短路电流是不一样的，一般的瞬时短路电流大于30mA(毫安)。

4、不搞备用电池。通常一只合格的新电池供石英电子表使用，它的使用寿命均在一年以上，因此不需要搞备用电池；另一方面，电池对存放条件要求苛刻，要求环境温度为20℃左右，相对湿度为50%左右，一般这是很难做到的，在正常的情况下，电池的年自放电率为10%左右，但是当环境温度升高，相对湿度增大时，电池将加快自放电过程，会很快将电放完。因此搞备用电池往往是徒劳的。

2、电池的大小要合适。电子表所使用的电池外形尺寸应该合适，不要

我怀疑他爸是野蛮人

编辑同志：

今年开学，我们班来了一个留级生，名叫刘麟，长得又瘦又小，脸黄兮兮的，一看就知道营养不良。他整天不说不笑，哭丧着脸，一副萎靡不振的样子，看了真叫人难受。后来我们才知道，

他的妈妈撒下他走了，他的爸爸给他娶了后娘。他爸爸是个个体户，脾气暴躁，经常打骂他，我们对他很同情。今天早晨上自习课，刘麟一进教室，我们都吃了一惊，不知是谁喊了一声：“快看刘麟的脸！”同学们“哄”的一声站了起来：天哪！刘麟的脸上伤痕累累，丑得变了形。刘麟哭着对我们说：“昨天放学后，老



师给我补习功课，我爸爸嫌我回家迟了，就打我，无论我怎么解释，他都不听。拿起烧红的火钳往我脸上烫……”听他这么说，同学们吓得直发抖，好狠心的爸爸呀。我怀疑他爸是野蛮人。汉中师范附小四年级卜磊

味精可以早放吗



将味精预先调入肉类食物内，一同入锅快炒。这样炒出来的菜鲜美，此法还适用于肉类食品的焖、炖、炸等烹调。

什么时候大便最好

大便问题似不登大雅之堂，但这却又是人人必须注意的。据了解，我国有三分之一的人患有程度不同的痔疮。英国著名肛肠病学家汤姆森博士认为：在痔疮的形成原因中，排便时肛门过度用力是一个重要的病因学因素。为此，他介绍了以下方法：一、应该在便意感最强烈的时候，也就是普通人所说的，大便急



龙(根雕)王如松

服药莫吸烟

美国纽约市普伦医院的一名医师，对患者服用药物后半小时内吸烟和不吸烟的药物进行对比，结果发现，服药后吸烟者，药物到达血液的有效成份只有百分之二至五，而不吸烟者，药物到达血液的有效成份为百分之十至二十。

牛奶冷冻不好

牛奶的冰点比水低，平均为零下零度五摄氏。牛奶结冰时是由外向里发展的，在容器壁周围先结冰，中心部分后结冰。牛奶结冰后，其质量将受到严重影响。牛奶中的脂肪、蛋白质分离，干酪素呈颗粒状分散于牛奶中，经加热溶化后的冰渣，吃起来味道明显，营养价值亦大大降低。

苏联幽默

宋健玲 编译

萨沙随妈妈一起去莫斯科。火车开动了，而萨沙不坐在座位上，却在车厢里来回跑。妈妈问他：“你干吗在车厢里跑来跑去？快点坐下！”“不”萨沙对妈妈说：“火车走，再加上我跑，这样我们就可以早点到达莫斯科。”

爸爸，北极熊为什么会游泳？它们并不是鱼。因为它们生活在北冰洋。它们会走、会跑、又会游泳。也许它们还会象鸟一样飞吧？蠢话！它们不是鸟。飞机不是鸟，却会飞。飞机是人制造的，而且人们还乘坐它。可是熊也会骑自行车。却不会制造自行车。那是在马戏团专门训练出来的。我明白了，把人送进马戏团就会飞了。

有一种应声病

贾培照

我早先，是个“病秧子”。二舅为虎，好几次，险乎平陷我于鬼门关。吃足了恶疾缠身的痛苦，我对遭受病魔蹂躏的人，格外同情、怜悯。平素，留意搜集治病验方，传告给病乱求医者，以免其被庸医作弄。上中学时，我课余读《隋唐嘉话》，知道唐代有个人，肚里寄生了“应声虫”（我至今尚未见过这虫子的标本），每张嘴说话，那虫子便随声学舌。他找富家大官看病，便是有钱人的阔佬。平头百姓，也有这么大的神通、面情？）。

鼎鼎大名的苏郎中说：“自古以来，无治此病的办法。不过，我奉救命，新修的《神农本草经》，是时下

最完备的药书。你不妨捧了它，一字一句诵读，说不定内中，载有降这虫子的药物。”果然，有一味药，病人谓之“应声”，苏先生便用这味药，治愈了求医者的怪病。我对《嘉话》作者刘涓子，卑薄之至，嫌他心短，隐而不宣治应声病的验方，究系何物。直须别个不幸亦染此病者，得旁神方，我得那本厚厚的《经》来，从头至尾读下去，以求此方以播世救人。三十年来，我阅读了大量书卷，求教过许多医师。然而，白赔了时间，空耗了唾沫。

别名茯苓的“雷丸”杀灭了腹中的应声虫。我喜得他桌上的玻璃板一摔，你呀，真是书呆子。朋友之妻，知道我什么后，苦笑着摇头，一阵头道：“人若患此病，便没了生计。那杨家的相识刘伯伯，曾有应声虫的乞丐。那乞丐坚辞不服，说他除了肚里的虫，便没有了生计。若现时，社会上流行的种种不正之风，危害，远比应声病烈甚。医生们开的‘从我做起’，‘从领导做起’之类的处方，几乎天天都见报端，如果结果，厚于《神农本草经》万倍。可是，有多少患者，承认自己，以权谋私，‘违法乱纪’，‘做起’的散剂呢？”我不能说这“妇人之见”，纯系枉言虚语。但却深信，芸芸众生中，颇多“杨勤”，绝非皆是“乞丐”。因此，我求文友周兄，允准在《良友》版上，登此小文，以便天下欲治其应声病者，买服“粒粒皆辛苦”的“雷丸”。



草莓

孙识

有鸭嘴、鸡心、狮子头、牛心果、大鸡冠、紫晶、金红玛、五月香等品种。它所含营养十分丰富，据测定：含糖4.5~12%，有机酸1~1.6%，果胶1~1.7%。维生素C含量比葡萄、梨、苹果高七到十倍，钙、铁、磷含量也比葡萄、梨、苹果高三到四倍，且对肠胃病和贫血患者有较好疗效。是老幼皆宜、营养丰富的滋补水果。

草莓可在庭院栽种。它适应性强。喜湿润疏松土壤，栽时以根茎部入土，苗心不埋为宜。栽后立即浇透稀薄定根水，成活后及时除草并追施粪水，严寒时可盖地膜或柴草；春季进入生长期后摘去老残病叶，花果期疏去后开花，使果子均匀，结果后葡萄茎大量抽生，可任其自然生长。蔓上节处产生偶数不定根，扎入土中，一月后即可剪断，成为一株新苗。每蔓留三苗后摘头。



时光(木刻)习凤山