

幼儿入学前的准备

翟书

你的孩子今年暑假之后就该上小学了吧？你知道入学之前应该做些什么事吗？请听我给你介绍一下：

1、可带快入学的幼儿到学校里看看操场、教室、墙报、校园等等，使他熟悉学习环境。不要单纯讲学校好玩，使幼儿造成因贪玩而入校。

2、多进行尊敬老师、与同学友好等礼貌教育；不要讲“进了学校看你敢淘气”这类造成幼儿和学校、老师之间隔膜的话，使幼儿怕进校和害怕老师。

3、替幼儿准备好学习用品，并告诉他，这些东西是工人叔叔为你们做的，要保持清洁，不要弄坏或丢了。

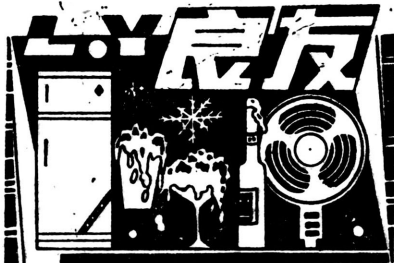
4、要使幼儿懂得交通规则，知道红绿灯的作用，横穿马路，留心车辆。父母要带他到

练习。

5、父母要记住学校规定的规则，督促幼儿逐渐养成守纪律，不争夺运动用具，爱护公共财物等良好习惯。

6、开学第一天，父母除了为他准备好学习用品外，还应亲自送他到学校，放学回来，一家人应向他表示祝贺，请他谈一谈这一天看见了些什么，做了一些什么，问他有什么不懂的地方，还需要什么，让他知道家里人是多么关心他的学习，但不要给他钱或满足他不合理的要求。

孩子入学前的准备工作做好了，会使孩子心情愉快，大人也放心工作，很有必要。



穿裙子及其它

菲菲

还是仲春将尽的一个下午，我走在街上，忽见一穿着粉色薄羊毛衫裙，穿肉色长筒丝袜，登鲜红高跟鞋的女子从我面前匆匆而过。我不由得多看了她一眼，方觉周围有许多眼睛都在注视她。有赞赏的，有皱眉的，但更多的人则是一副不可思议的神色。有些小伙子大姑娘还口出污言，指指点点，大概是说这女子不思季节，穿得太凉快了。

我在心里微微一笑，便觉着指手划脚的人真正不可思议。别人穿什么衣服是别人的自由，关你什么事，要去品头论足？况且这一日按温度来说，穿裙子绝对不冷。再细一想，也怪不得他们。习惯成自然，我们陕西人向来是什么季节穿什么衣，管你温度变化天气冷暖，不到下一个季节绝不越雷池半步。倘若有人耐不住这寒冷炎热，逞能地先换了衣服，遭到的往往是众人的非议。其实，这些非议别人的人，身上也未必不热，心里也未必不想换，只是受着习惯传统的约束罢了。要做假就做到底，宁愿热点冷点，只要不遭到人说就行。于是，我非常羡慕街上的一些外国留学生，冷就是冷，热就是热，冷了就穿，热了就脱，从不管什么季节时令，只要自己真真正正的舒服就行。

由此想来，世上有许多这样的事，这样的人，不仅是换衣。即便是在政治生活和社会生活中，也常有一些人，虚假地压抑着自己的欲望，平平庸庸随大流。自己不做出头鸟，还要非议那些敢于打破旧传统旧观念的人，煞费苦心地管别人的闲事，挑别人的刺。事实上，他们骨子里的欲望或许比他们非议的人更强，只不过他们善于伪装罢了。春天穿裙子算什么？若十年后，随着地表温度的回升，可能我们一年四季都要穿裙子呢。一两年前，姑娘们还要穿正儿八经的春秋衫，可现在大街上，五彩缤纷的羊毛衫足以使人眼花缭乱，连超短裙、西装短裤也不在话下了。于是我想，别管别人嚼舌根，人生能做几回真？你我何必都在虚假与无聊中渡日呢？

通往学校的路，上走走，让他练习。

妊娠哺乳期

应调离有毒工种

长期在车间里接触工业毒物的工人会引起职业中毒，常见的工业毒物有铅、苯、汞等，会引起神经衰弱及消化系统、造血系统、肝肾等脏器的损害。怀孕女工若在有毒的车间里劳动，侵入母体内的毒物随血液到达子宫内的胎盘而进入胎儿体内。特别在妊娠初期（头三个月内），胚胎正处在分化和联合时期，各脏器尚在形成阶段，受毒物的侵袭后，对胎儿的生长与发育必有不良影响，严重者可使胎儿畸形。

同样，哺乳期女工在车间内接触到工业毒物时，进入体内的毒物将渗入乳汁，也将随乳汁排出，婴儿吃了这种乳汁就会引起中毒。目前已发现能从乳汁中排出的毒物有铅、汞、砷、DDT、六六六等。有人测定过，从事铅作业的哺乳女工，一百毫升乳汁中铅可达0.01毫克。吃了这种乳汁的婴儿就会发生铅中毒。

为了使我们的子孙能健康地成长，女工在妊娠期与哺乳期应暂时调离有毒工种，并要做好个人防护，增强体质，多吃些能帮助人体解毒的食品，如牛奶、豆浆、绿豆等。

（王彬辑）

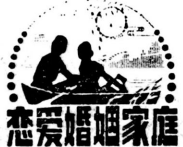
当扔则扔

曹中义

不少人认为，家中物品，修旧总比买新的省钱。其实并不尽然！

我有台半导体收音机，买时花了40块钱，使用5年一直没有出现故障。谁知去年以来，竟一连修了5次。每次花7、8块钱，总共花了近40元——足可以买回一台新机了！这么一算细帐，我一咬牙把它“扔”了。

在日常生活中，有许多诸如此类的事情，鞋



恋爱婚姻家庭

面定一天会突然出来一个强制性的规定，晚饭必须吃馒头，午饭必须吃面条。这听起来似乎很荒唐，但如果你仔细想想，就会发现，这其实是一种变相的“计划生育”。在计划经济时代，国家为了控制人口增长，采取了一系列措施，包括限制生育数量、控制人口流动等。这些措施在当时有其合理性，但在今天看来，它们已经显得过时了。随着社会的进步和人们生活水平的提高，人口控制已经不再是首要任务。相反，提高人口素质、改善生活质量才是当务之急。因此，我们应当反思过去的政策，尊重个人的自由和选择，让每个人都能过上幸福的生活。

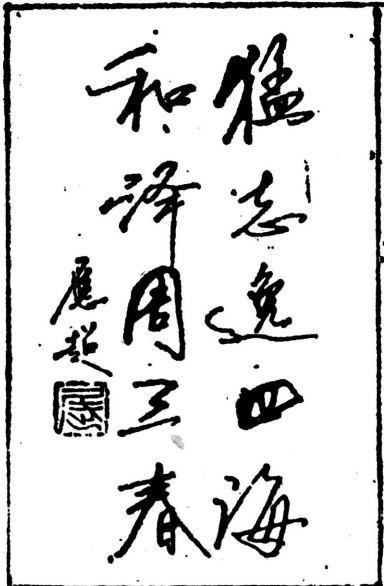
国库券·保险·人

共由

宁强县地处川、陕、甘三角地带的秦巴山区，盛产核桃。以面粉为主料，核桃仁为配料，辅以菜籽油、精盐、碱面在三扇上烘烤而成的王记核桃烧饼，色泽澄黄，酥脆油香，回味悠长，经久耐贮，不易霉变，营养丰富，远近驰名。一九〇〇年庚子之役，慈禧太后与光绪皇帝驻蹕西安期间，曾作为贡品，供奉皇室。一九四二年于右任入蜀（四川）途

中，也曾品尝，赞不绝口。从此，王记核桃烧饼身价倍增。县城内王记福兴志号开业于清乾隆年间（公元1736至1820），距今已有二百多年的历史，创史人姓王，无子嗣，临终将操作技法及字号招牌和印制包装标签的木刻板，传授给得意门徒王文选继承。文选传其子培录，培录传其妻何氏，何氏传其媳斯秀英，直到一九五六年

参加合作食堂。由于代代相传，核桃烧饼的传统技艺得以保留至今。王记核桃烧饼之所以经久不衰，深受消费者青睐，除严格按照传统操作工艺保质保量外，主要是由于主要配料中的核桃仁，性味甘、平、温，含脂肪油、蛋白质、糖类、烟酸及维生素B₁、B₂等。具有补气养血，润燥化痰，温肺肾，益命门的功能。为滋养强壮品，可润肺补肾、平喘止咳。



硬笔书法 屈应超 本版编辑 周 矢

止痒方十七则

一、一般性痒痛：①当皮肤出现难于忍受的痒感时，可用少许康齿灵牙膏涂擦痒处，二至三分后不再痒。②用鲜马齿苋（俗称蚂蚁菜），捣汁涂擦被蚊虫叮咬处，经过六至八次涂擦，局部红肿消退，奇痒随之消失。

二、小儿（过敏性皮炎）遍身痒：用豆腐皮研细末，香油调匀涂之，每日两次。

三、脚气：①花椒熬水洗，②用茄子秧的根和食盐煮的水洗脚，可治脚气。

四、老年性皮肤痒：①当归十克，白芍十克，川芎五克，何首乌十克，荆芥十克，白蒺藜十克，防风十克，黄芪十克，生甘草五克，水煎服，每日一剂。

五、蛇床子各十克，五倍子十五克，地肤子十五克，每副用五克，每日一次。熏洗方法：上药冲布包扎，置坐浴盆内，开水冲泡，其上药蒸气熏肛门五分钟，捞出药包晾干备用。待药水温凉时，坐入盆内十五分钟后，用软布拭干局部。

六、荨麻疹：①苦参二两，水煎洗，一日一次。②鲜青蒿二两，酒四两浸泡，擦患处，一日三次。③鲜浮萍草一两或苍耳子一两，水煎服。

七、女阴痒：①花椒（川



生活顾问

八、阴囊痒：①浮萍（鲜者更佳）二两，煎水洗患处。②鸡蛋清、核黄素适量，将核黄素研面，蛋清调之，敷患处。（止痒集）

油漆配色二十方

现将二十个油漆调色配方（按百分比）介绍于下，供参考。

- （一）乳白色：白九十八、黄二。（二）奶油色：白九十七、黄三。（三）乳黄色：白九十六、黄四。（四）秋红色：白九十五、黄五。（五）肉红色：白九十四、黄六。（六）咖啡色：白九十三、黄七。（七）紫红色：白九十二、黄八。（八）桔黄色：白九十一、黄九。（九）军黄色：白九十、黄十。（十）豆绿色：白八十九、黄十一。（十一）草绿色：白八十八、黄十二。（十二）深绿色：白八十七、黄十三。（十三）墨绿色：白八十六、黄十四。（十四）天蓝色：白八十五、黄十五。（十五）蓝色：白八十四、黄十六。（十六）海蓝色：白八十三、黄十七。（十七）灰色：白八十二、黄十八。（十八）铁灰色：白八十一、黄十九。（十九）中灰色：白八十、黄二十。（二十）电机灰：白七十九、黄二十一、蓝零三。（宝祥）



陕西吃

宁强王家核桃馍

吴国栋