



玩车骑士

铁道部三桥车辆厂 朱丛英

业余时间好骑着自行车遛弯儿，并不知深浅地自称为“玩车骑士”。可张大眼儿瞧瞧，街上的“玩车骑士”，那个不是风流倜傥，人强马壮的。他们或男或女，戴着头盔，蹬着马靴，胯下“本田”或“铃木”。次点的，也是个“重庆”、“嘉陵”什么的。要风度，有风度，要速度，有速度，啧啧——叫人直竖大拇指叫好。

叫好归叫好，可咱心里并不妒嫉。尽管管喇叭风风，胯下佳，便不敢骑，小心翼翼推行。尽管如此，下了一陡坡，还是车把失控，前轮扬起，将后架上老人跌翻于水沟。

可喜咱“玩车”，目的仅限于遛弯儿，车技无需多高。节假日，沿乡间公路漫游，公事家事，全不再想。看一路绿草黄，听一路鸟啼蝉鸣。抑或，撒开油门小机，在吱吱声伴奏下，品任笛中的悲恸，听王玉琴的激昂。听到兴处，眼田野无人，遂放开破嗓，跟着磁带来一两句吼吼，好不痛快。如觉腿乏，就找一弯流水。冬则卧阳坡，夏则钻树荫，掏一本闲书，眯着眼睛。看得眼累，送头枕两手，身心放松，听流水潺潺，蜂儿嗡嗡；看云起云飞，远山隐淡，心随人闲之快乐，作一枕黄粱美梦。

其所以能吃得大块肉，喝得大碗酒，睡下去一片混沌，爬起来虎气一身。也许和玩车有点干系。所不好的是，为此常惹得妻子埋怨，那被关在门外的滋味可真不好受。

管喇叭风风，胯下佳，便不敢骑，小心翼翼推行。尽管如此，下了一陡坡，还是车把失控，前轮扬起，将后架上老人跌翻于水沟。

可喜咱“玩车”，目的仅限于遛弯儿，车技无需多高。节假日，沿乡间公路漫游，公事家事，全不再想。看一路绿草黄，听一路鸟啼蝉鸣。抑或，撒开油门小机，在吱吱声伴奏下，品任笛中的悲恸，听王玉琴的激昂。听到兴处，眼田野无人，遂放开破嗓，跟着磁带来一两句吼吼，好不痛快。如觉腿乏，就找一弯流水。冬则卧阳坡，夏则钻树荫，掏一本闲书，眯着眼睛。看得眼累，送头枕两手，身心放松，听流水潺潺，蜂儿嗡嗡；看云起云飞，远山隐淡，心随人闲之快乐，作一枕黄粱美梦。

书，眯着眼睛。看得眼累，送头枕两手，身心放松，听流水潺潺，蜂儿嗡嗡；看云起云飞，远山隐淡，心随人闲之快乐，作一枕黄粱美梦。

其所以能吃得大块肉，喝得大碗酒，睡下去一片混沌，爬起来虎气一身。也许和玩车有点干系。所不好的是，为此常惹得妻子埋怨，那被关在门外的滋味可真不好受。



如何诊治头发脱落

良友编辑：我是个初三的学生，不知什么原因，从上中学开始，头皮经常痒痒，头皮逐渐增多（头顶居多、屑状），用手挠时纷纷落下。开始没什么，也就没在意，可没想到后来，不管是洗头梳头，还是用手挠头时，头发也开始随头皮一起下落。到现在，头发还时常脱落，害得我不得不剪掉长发，有时吓得我连洗头都不敢了，这使我很难堪。请“良友”帮我寻找病根和治疗方法，谢谢。

西安 刘惠（与刘惠同学有同样苦恼的还有寒梅、王冬等分别来信诉其烦恼——编者注）刘惠同学：

你患的是一种“干性皮脂溢出症”，发病原因目前尚未完全明瞭，可能是雄性激素增多，使皮脂腺分泌过剩所致，多见于青少年。临床上一般分油性及干性皮脂溢出症两种，你属于后者。除上述原因外，还可能与圆形孢子菌感染有关。通常表现为头皮遍布灰白色的细小鳞屑，梳头时或用手抓头皮时飘落，犹如

如头皮，鳞屑略带油腻性，洗头后很快又产生新的鳞屑。常感痒痒，头皮一般无明显炎症反应，时间久后头发就会脱落、稀疏，并日益加重，整个病程呈慢性经过。

治疗可分为三个方面：饮食方面应少吃动物性脂肪和刺激性食物，如大肉猪油及辣椒等。少吃过甜腻的食物，多吃一些蔬菜，以清淡饮食为主，洗头不要过勤，不要用手使劲抓，也不要碱性强的肥皂，可选用中性肥皂或硫黄皂，也可用药物性硫黄洗发精。内服药方面，可以服用维生素B2、B6、E、复方维生素B和肌注维生素B12等，瘙痒严重时可用抗组织胺制剂如扑尔敏，症状严重时可用抗雄性激素如安体舒通，不过你目前年龄小，身体正处于生长发育阶段，最好不要用抗雄性激素药物，以防引起内分泌功能紊乱而影响身体其它器官的生长发育。外用方面可用2%水杨酸、20%氯霉素酒精擦剂，1—2%雷琐辛酊剂或5%硫黄乳剂、首乌洗发剂、复方硫黄洗发剂等，也可用含有皮质类固醇激素的洗剂。

中药方面，干性皮脂溢出是由风热血燥所致，治疗时宜祛风清热，养血润燥，常服用祛风换肌丸即：大胡麻15克、炒苍术10克、牛膝10克、石菖蒲10克、苦参10克、花粉10克、威灵仙10克、当归15克、川芎10克、生甘草6克，每日一剂水煎分两次服，或配成药丸每丸10克，每日二次，每次1—2丸。亦可用当归饮方，即当归10克、生地15克、白芍15克、川芎10克、荆芥10克、防风10克、黄芪15克、首乌20克、白茯苓10克、甘草6克，每日一剂分两次水煎服，间断服用，每疗程为2—4周，还可同时把上述中药用纱布包裹煎水洗头，每周洗2—3次。西安医科大附院二院皮肤科 阎呼玲

花开时节

张瑞琴



搞好人际关系四秘诀

- 一、感情移人。即设身处地地替对方想想，这样容易原谅、宽恕别人。有时可假设这件事发生在别人身上，你是怎样看待的，这样观察比较客观，可以心平气和地解决问题。
- 二、自我控制。一个人容易恼火、激动，主要情绪失控所致，一旦脱缰之马，则更容易造成矛盾激化，所以如遇到某些不愉快的事情，就要在一开始自我控制，让情绪平稳，然后处理，这是搞好人际关系的一诀。
- 三、难得糊涂。事实上有许多事情是不对的或不合理的。但不是每件事都错在对方，要实事求是分析，分清主次，做到大事不糊涂，小事糊涂些，这样可避免人际关系恶化。
- 四、以诚待人。俗话说你对人家笑，人家不会对你哭，如果能自己主动以诚待人，日久之后，是非自有公论。张宝成稿《家庭保健报》

自我介绍六注意

- 一、一般人对于自信的人，都会另眼相看，如果你有信心，对方会对你产生好感。
- 二、如果你想认识某一个人，最好预先了解一些有关他（她）诸如性格特长等情况。
- 三、在作自我介绍时，善于用眼神去表达自己的友善、关怀及渴望沟通，效果往往胜于用语言。
- 四、任何人都觉得能够被人渴望结识，是一种荣幸。如果你热诚，你定会得到相应回报。
- 五、一个含糊模糊的自我介绍，会使人感到你不能把握自己。
- 六、在得知对方姓名时，不妨口头加以重复一遍。这会使对方有自豪感和满足感。

邮票传情

西方一些国家运用邮票来表达感情，颇富情趣。看过之后，你也不妨一试。

——邮票上端向下，表示“我很爱你，但是却不敢向你倾吐衷情”。

——邮票向左倾斜，表示“实在抱歉，请你原谅我”。

——邮票上端向左，表示“我盼你再次光临”。

——邮票上端向右，表示“我的嫉妒心很强，失去你我担心受怕”。

——两张邮票对贴，表示“看到你与别人说笑，我简直就要发疯，应该更多地体贴我”。

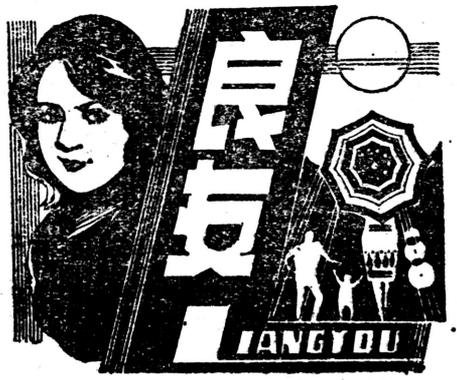
——两张邮票倾斜对贴，表示“我只想单独和你在一起”。

——两张连着的邮票贴在一起，表示“你真是美丽极了，能和你交朋友，实感荣幸”。

（同译）

妻子激怒丈夫九粒「火种」

- 一是做妻子的对丈夫百般挑剔，不断地嘀咕和抱怨，弄得丈夫上天无路，入地无门。
 - 二是做妻子的对丈夫有“我只不过是尽义务而已”的态度，缺少应有的温柔体贴。
 - 三是妻子处处以我为中心，使丈夫觉得妻子太自私。
 - 四是妻子对丈夫所喜欢的事，总是乱加干涉。
 - 五是做妻子的以“黄脸婆”的姿态出现，整天披头散发，不注意打扮。
 - 六是妻子对丈夫特别粗暴，没有一点耐心，两句话不对头就大发雷霆。
 - 七是不论丈夫在家里立下什么规矩，做妻子的都有意无意地把它破坏无余。
 - 八是妻子把对丈夫“毫不放在眼里”完全表现在脸色神情上。
 - 九是妻子太爱“耍花样”，使丈夫对她失去了信心。
- 何霖 编译



刊头设计 董凤山

说谎会引起病痛

英国一些有名的心理学家最近提醒人们，有些肉体上的病痛有可能是因为经常说谎引起的，他指出胃溃疡、心悸和慢性头痛等，就可能因患者经常说谎使神经受到干扰而发生。心理学家认为说谎，不但会使一个人的内心世界感到惭愧，而且会使整个循环系统都受到影响，有的手掌出汗，呼吸短促与心跳加快，也有的血压增高，胃液分泌失调等。说谎一旦成为习惯，血压经常增高而得不到恢复，胃由于经常受刺激就可能发生永久的消化不良。（王伟琴 译）

烤羊肉油条特粉易致癌

中、外营养专家已得出结论：烤熏肉、油条、特粉、精米，均易致癌。烤熏肉，极易产生黄曲霉素等致癌物质。油条、油饼、油糕等，因制作过程所用之油反复回锅多次则产生有害物质，包括黄曲毒素。常食易致癌。精白粉米，因无纤维素，大便在肠内停留时间较之粗粮多四倍之多。据专家统计：欧美白人主精食，患肠癌的比非洲土人多四倍。我国粮食部门优待老干部多吃特粉，令人啼笑皆非，况特粉出粉率低，既浪费又不利于健康。

烹饪的提示

- △蔬菜只可煮到脆嫩，切勿煮到过份软烂。
- △临到烹饪前才把蔬菜切碎，最好用手撕蔬菜的叶，不要用刀切，这样可以减少切口暴露在空气中及防止损失营养素。
- △把红萝卜、芋头、蕃薯、马铃薯皮刷洗干净，然后连皮一起煮。这样可避免营养素溶入清洗水中。
- △不要把小苏打加入蔬菜中煮，因为它会破坏维生素C。如果你要蔬菜的颜色鲜美，就不要煮得太久。
- △因为氧气能消灭蔬菜中的维生素C，所以应在水煮沸时，才将菜倒入锅中，这样不但缩短了烹饪时间，也使沸腾的水驱走了溶于水中的氧气。
- △在用蔬菜作烹饪时，可加入蕃茄汁或柠檬汁，这些配料不但能防止维生素的损失，也使蔬菜保持其原状性，蕃茄汁也帮助减少羊角豆的粘滞性。（于之璧）

巧治鸡眼

取新鲜水豆腐一块，切成比鸡眼大二倍的方丁，在每晚临睡前贴在鸡眼上，然后用无毒塑料袋轻轻包上，若套上一支稍大点儿的袜子更利于固定及不污染被褥。用卤水点的豆腐，效果更好些。如此连敷数日，鸡眼会自行脱落。