



本人烟酒茶牌，“四大皆空”。唯独所好者，跳舞也。

舞迷小传

汉中技术市场 沈沉

遥想当年，求学青岛，虽说生就一副尖咀猴腮，其貌不扬，跳起舞来倒也潇洒。曾荣膺“跳舞健将”之称号。之后，六十年代国民经济困难，加上十年浩劫，囿于历史条件的限制，只好将跳舞当作一种美好的回忆，在梦中去追寻。

的夏娃，却是一位标准的正统东方淑女，对跳舞是深恶痛绝。在她的眼里跳舞乃藏污纳垢之地，惹事生非之处。纵然我把跳舞健身提神、陶冶情操的功能吹得神乎其神，可想跳舞厅，没门！万般无奈，只好将十岁小儿揽在怀里，权作舞伴，跳起花儿来。惹得老伴骂我老不正经，只要荧屏上一有跳舞的镜头，我就死死地盯着。真羡慕那些轻歌狂舞的人们啊！这时，我全身所有的细胞都会跟着舞曲跳起来。

忽一日，老伴脸上阴转晴，我趁着她在兴头上，强行把她拉在怀里，随着收录机，徜徉在“蓝色的多瑙河”之上，不由得心旷神怡。我们四目相视，流露出无限柔情。

仿佛青春又回归到我们身上，沉浸在初恋的情怀之中。从此，得到老伴的恩准，终于开了舞戒。隔三差五地征得老伴同意，直奔舞场，跳个痛快。善哉！

我的业余生活



被人抛弃该怎么办？

良友编辑：我是一个不中用的男人。和我恋爱四年之久的女朋友就要同别人结婚了。这四年中她耗尽了我的心血和青春，现在我已二十九岁，再找一个很理想的几乎不可能了。我知道她很爱我，可把我丢在这前不着村后不着店的人生半途上怎么办呢？我很苦恼。

玉川同志：

看得出你是一个富有感情的人，你之所以有那种鲁莽的想法，是因为你的确遭到感情上的意外打击，这对于任何人来说都是十分痛苦的事情，我很同情。

婚姻乃人生之大事，千万马虎不得，需要双方共同满意才行。如果一方不同意，不要说难以结合，即使结合了，也是难以幸福的。你信中提到的她已准备同他人结婚了，说明她已经不爱你了。这是一个最重要的事实。如果正视这一现实，你就不必为她太伤脑筋了。要知道早一天忘掉她，你就会早一天摆脱单相思的折磨，随着时间的推移，你心灵上的创伤是会自然愈合的。所以你千万不可丧失理智，干出遗憾终生的蠢事来。

我有一个中学同学，因为被男朋友抛弃而自杀了，这实在令人惋惜。先不说这样做对不起一把屎一把尿把自己拉扯大的父母亲，单就她本人而言，为一个不爱自己的人献出宝贵的生命，值得吗？你现在的状况可以说和她差不多，好在还没有做出那种最坏的选择。你完全应该振作起来，这样再大的困难也会变得微不足道。反之如果只看着眼前的利益，那么即使一堵矮墙也会把你挡住。只要你放下包袱，努力干出一番事业来，

就不怕没有好姑娘爱你。至于年龄问题，你也大可不必过虑，巴金先生为了写作，四十岁才结婚，还不照样幸福吗？所以，只要你面对现实，鼓起勇气，你一定能抛开烦恼和痛苦，属于你的幸福就在前头。

良友

喝豆浆“五忌”

- 一忌冲鸡蛋：鸡蛋中的粘性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合产生不被人体所能吸收的物质而失去营养价值。
- 二忌冲红糖：红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，而白糖无此现象。
- 三忌不煮透：豆浆里含有胰蛋白酶抑制剂，如煮不透，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等。
- 四忌装温瓶：豆浆中有能除掉保温瓶里水垢的物质，时间长了细菌繁殖，能使豆浆变质，对人体造成不良后果。
- 五忌喝超量：一次喝豆浆过多容易引起过食性蛋白质消化不良，出现胀满、腹泻等不适症。（摘自《家庭》）

三思而后停

王凯新

中医治冻疮

吕庆元

直至消散。切忌暴冻，涂于患处，再将涂以后立即着热或用火烘上的蒜泥晒干。患处烤，否则容易溃烂。如着水，以减轻症状和避免复发。病夏治”的方法治疗，即于夏日用独头蒜杆用红灵酒涂擦，以通经

活血。（生当归、红花、花椒、肉桂、樟脑、细辛、干姜用95%酒精浸泡七天备用）或用鲜松毛一大把煎水洗患处一日二次，对已溃未溃者皆可使用。



展读 傅培昌

少女吃零食之利弊

在日常生活中常见到不少的少女爱吃零食，有的家长大量供应让孩子吃个饱，但有的家长则认为少女“贪嘴”的一种坏习惯，不给吃。这两种方法显然并不全面，我认为应当给少女吃些零食好。理由是少女正处在生长发育新陈代谢旺盛期，机体对营养物质需要量大，但是少女的胃容量比男性小，装不多。进入的食物很快被消化，常有饥饿感。同时少女味蕾发育较快，需要有一定的食物来刺激，一日三餐的进食远远满足不了味蕾发育的需要。另外，少女发育早，正处于初潮期，体内雌激素不断分泌影响口味，食欲不佳，适当吃些零食，零食中的甜、酸、咸、辣对味蕾有一定的刺激作用，这种刺激能增加主食食量，所以当代科学认为少女爱吃零食并不是贪嘴，是生理的一种需要，应该适当给予。让少女通过零食的作用，刺激味蕾增加食欲，及补充三餐中的营养不足，有益于健康成长。但是吃零食也要适可而止，对于那些整天零食不离嘴的少女来说是有危害的。零食源源不断地进入胃肠道，胃肠道不停地分泌消化液，不停地工作，时间一长，消化道因“劳累”而出现胃肠道功能紊乱，发生一系列消化不良症状。另一方面整日吃零食的少女产

在众人面前数落丈夫的女人；爱情极端自私，整日盯丈夫梢的女人；忽视丈夫的位置，感情天平过于倾斜到孩子一边的女人；没有敬老观念的女人；不会团结邻里的女人；记住丈夫发工资，奖金比一切都重要的女人；总是夸奖别人丈夫的女人；“只可同其乐，不可同其谋”，对丈夫的喜怒哀乐毫不关注的女

令丈夫生厌的女人

人；喜怒无常，不会控制感情的女人；总是对丈夫说“当初不该嫁给你”的女人；在家庭问题上，差不多每天都对丈夫说“你看怎么办”的女人。

妻子在日常生活，中，稍事注意自己的仪态，便可避免这些令丈夫生厌的行为，使家庭和睦，感情融洽。（吉建平）



生进食的主次倒置，零食吃得多，主食吃得少，这样少女不能很好地从主食中摄取营养物质，久而久之产生缺铁、缺钙等疾病。少女面黄肌瘦，弱不经风，这就是俗语说的“吃零食肥嘴不肥身”的道理，这样不仅是浪费，而且对少女生长发育极为不利。（秦云 竹峰）

梁家媳妇「敬老」记

段炳坤

梁家媳妇是城人，过门已八年，看望老人的次数屈指可数。今年“双节”期间，她却一反常态，提着东西连往乡下跑了趟。事情是这样的。梁家媳妇同辈人前饰齐备，穿戴讲究，很是羡慕，也想时髦一下。无奈经济有限，一时难以如愿，苦思冥想，终于在婆婆身上找到一线希望。因为婆婆有一副金耳环和一对银手镯。中秋节前夕，她提前扎好了戴耳环的孔眼。过节这一天，特意买了营养品带着儿子回到乡下去看婆

婆。婆婆见儿媳专程回来看望自己，心里十分高兴。吃过午饭，七岁的孙子说了话：“奶奶，我妈才把耳环眼扎好，没有耳环戴，先把你那副耳环拿来让我妈戴上，不然时间长了眼眼就会合上。行不行？”听了孙子的话，望着他活泼可爱的小脸，还能说什么呢？婆婆摘下耳环，小心的放到孙子手上……

国庆节，梁家媳妇又来到婆婆身边。下午客人走完后，她亲热地坐在婆婆身边，拉着婆婆的手说：“妈，看你瘦的，我一个人都操心你，干脆搬到城里去住吧！”婆婆当然高兴，第二天下午，在汽车站候车，人很多。梁家媳妇一手拉着儿子，一手扶着婆

各位读者，在日常生活，中，在你的身边，可有象梁家媳妇这样的张家媳妇、李家媳妇、王家媳妇呢……

