

老年人对儿女的希望

卢春平

当前离、退休的老同志们在想些什么? 经笔者走访调查, 大致有以下几个方面:

一、不满足于有吃有穿。老年人离开工作岗位之后, 往往有一种寂寞、孤独的感觉。他们认为现在生活条件好了, 吃饱穿暖不成问题, 但在精神上需要子女们的理解和安慰。

您喜欢这样的婚礼吗?

元旦、春节喜事多, 大办婚礼之风又有所抬头, 索取“彩礼”的开价越来越高, 婚礼的规模越来越大, 这成为不少农村和城市青年的沉重负担。结婚是人生的大事, 随着人们生活水平的提高, 青年人想把婚礼办得热闹点的愿望是无可厚非的。但是, 婚礼不唯请客送礼, 大宴宾客。请看下面几种婚礼方案:

- (1) 广告婚礼。印张精巧别致的结婚卡, 写上“我俩相爱多年今终结成伉俪, 谨此通知”一类致词, 新郎新娘分别签名, 然后寄给亲朋好友。同时在报纸上登出结婚启事, 敬告天下。
- (2) 舞会婚礼。邀请双方亲朋好友参加, 在舞会进行中, 新郎、新娘穿插表演一些节目。舞会中准备喜糖、饮料和茶点。如有条件, 可以录像。
- (3) 贺辞婚礼。在发出的请柬上写明, 婚礼

你有患结肠癌的可能吗?

李瑜译

美国盐湖城犹他州立大学研究人员发现, 结肠癌、直肠癌与家族病史的相关性, 要比他们以前想象得更高。科学家们在《新英格兰医药杂志》上发表文章说, 在他们研究的患者中, 半数以上的人与遗传因子有关。

研究人员考查了来自34个家族的670人, 其中至少有一人既没有患结肠癌, 也没有患偶然可以发展成结肠癌的结肠息肉。在结肠息肉患者中, 有血缘关系的人比没有血缘关系的人的发病率更高。

1988年, 美国有61500人死于结肠癌。然而, 如果能在癌细胞扩散前发现它的话, 其患

者的治愈率可达到80%以上, 否则, 治愈率只在40%以下。

结肠癌和结肠息肉病, 应该是作定期肠道病检查的信号。许多卫生组织建议, 年龄40岁以上的人, 就要作指状直肠检查, 50岁以上的人就要作粪便化验, 看其中是否带血, 并且, 每3—5年作一次乙状结肠镜检查。犹他州立大学人员建议, 家族中有患结肠癌和息肉的人, 在40岁时, 就应该作各种各样的肠道病检查。



商品两题

罗宗华

1 一个经营服装的个体户, 从外地贩回一大批西装, 卖掉了不少, 只有一批式样古怪、面料平常的西装上装卖不掉, 只好降价到每件30元。然而几天过去了, 仍然一件未出手。有一天, 他忽然想起西方营销学中的“高价效应”, 于是为每件涨价五倍, 成了每件150元。这下可出了“奇迹”, 半天时间, 滞销货全部卖光。

2 老母60大寿, 我和妻买了生日蛋糕和几盒装潢精美的糕点孝敬她。第二天, 打开一盒金字封面的糕点, 咬一口硬得硌牙。母亲连声感叹: 到底是人老牙松呀。让我以后多买一些软



二、子女应该交伙食费。一些老年人埋怨他们的子女虽然已成年工作了, 但和老人在一起生活从不交伙食费。有的还时常邀请三朋四友到家里聚餐, 既增加了老年人的家务劳动量, 又增加了老人的经济负担, 所以子女吃饭交生活费好。

三、希望子女能陪伴自己就医。“看病难”由于种种原因尚未完全消除。许多老人希望他们的子女尽量抽出时间陪同他们就医。

四、希望晚辈分担一点家务劳动。许多老人说, 退(离)休后, 家庭事务更多更重。带大了儿子又要带孙子、外孙; 烧不完的饭, 买不完的菜, 洗不完的衣服, 流不完的汗。

五、别忘记一起去郊游。有些老人反映, 有的年轻夫妇只知道带着孩子去郊游, 哪怕是逢年过节, 也不请老人一道去观看大自然的美景, 这使老人感到委屈, 仿佛人一老就象被遗忘了似的。

上只设茶点, 不收礼品, 但参加者需准备简短贺辞。婚礼那天, 新郎新娘给来宾斟茶, 然后来宾分别致贺辞, 并录音。

(4) 植树婚礼。婚礼前, 与当地绿化部门联系好树苗, 植树场。然后给朋友亲戚的请柬上写明, 结婚概不收礼, 可买树苗来参加植树婚礼。新郎、新娘与双方父母同植一株, 以祝他们健康长寿; 与亲朋好友同植一株; 双方同为爱情植一株; 最后, 大家一起为未来的宝宝植一株。

(5) 影视婚礼。租借一个小礼堂和两部精彩影片, 遍邀亲友参加。放映前由来宾向新郎、新娘献花, 主婚人介绍双方亲友, 新郎、新娘致谢辞并简单介绍恋爱过程, 然后散发喜糖、饮料、点心等。

小院晨曲(木刻) 王冠群

情绪发泄有益健康

我们经常为生活中遇到不愉快的事而发脾气。有时甚至无缘无故的发脾气。有的人在外面遇有挫折、烦恼和怨恨, 一古脑地向家里人发泄, 如果家里的人明智, 便劝解、疏导、分忧而使这些发泄停息下来。倘若不能被理解或者双方都想发泄, 往往会造成家庭矛盾。

国外心理学专家根据人的这种心理上的特点, 为便于这种情绪发泄, 还别出心裁地设

置了专用电话, 如果心里有不痛快的事, 便可拨通这电话, 向对方诉说, 甚至发怒。对方十分耐心为你解脱。有一位妇女因烦恼而引起情绪波动, 在家里又得不到理解, 她便拨通这专用电话, 把心里说的话都倾吐出来, 对方给她劝慰。当她打完电话, 有人问她感觉如何, 她满意地回答: “心里舒服多了”。这就是情绪发泄的重要所在。

人的情绪是需要发泄的, 但怎样才能正确发泄呢?

首先, 要在不危害社会、不危害他人, 不影响家庭的情况下, 发泄自己的情绪。如果不能自我排解, 应向自己的亲人、朋友、同学倾诉, 他们都会理解你。理解对人际关系很重要, 理解才可以疏通你的情绪。

(白国胜)



打虎的乐趣

榆林皮革总厂 郭世平



打虎者, 并非与老虎搏斗, 乃猜谜之谓也。

孩提时代, 好奇心特盛, 总爱缠着奶奶猜谜语。什么“小胖子, 寸把高, 细白麻子水蛇腰”、“一朵芙蓉头上戴, 锦衣不用剪刀裁, 虽然不是英雄汉, 唱得千门万户开”之类。猜中了, 便高兴得大呼小叫, 又蹦又跳, 心里跟吃了蜜似的; 猜错了或猜不着, 就皱着眉, 抿着嘴, 一副闷闷不乐的愁样……乃至长大成人, 儿时的兴味非但未随光阴的流逝而减少,

反倒成了自己业余生活中难以割舍的嗜好。

您别看谜语这玩意儿, 它虽属雕虫小技, 但决非一般的消遣游戏, 亦是一门学问。说大了, 它也算是挖掘咱们中华民族的文化宝藏。猜谜除了需要掌握谜语的基本常识外, 还须具备上自天文、下至地理, 以及花鸟虫鱼、飞禽走兽和社会历史等诸多方面的知识。否则, 阁下即使颖高七寸聪明绝顶, 也管教您如坠五里云雾中。猜谜本身对人有开发智力、陶冶情操、提高分析能力, 丰富想象力的作用。

多年来, 工作之余, 自己不仅翻阅大

量有关谜语的资料, 而且动手采集收集了许多谜语, 甚至不知天高地厚地斗胆仿着编制谜语, 自享其乐。倘若在节假日, 逢逢灯谜晚会之类的场所, 咱俨然水镜中的武二郎来到了景阳岗, 尽可以耍拳弄棒, 充当一番打虎英雄的威风角色。况且醉翁之意不在酒, 为的是其中蕴含的学问和奥妙, 并由此所获得的那份惬意与快感。



四种不宜烫发者

一、长期露天作业者。头发经常暴露在强烈的阳光下, 阳光中的紫外线易损害发质, 使头发变得干燥易断。室外天寒地冻, 会使头皮血管处于收缩状态, 使头发得不到充分的营养而影响生长。

二、妊娠期及分娩后半年的妇女。在此时期, 女性生理状态包括内分泌有所改变, 发质较脆弱, 容易脱落, 如用化学药水烫发, 发质再受到一定损害, 会大量脱发。

三、得传染病后两个月以内的病人。此时的病人不仅全身健康状态较差, 头发也处于低营养水平, 发质枯老, 烫发后头发会更快脱落。肿瘤病人在进行化学药品治疗时, 抗癌药品易使病人头发大量脱落, 故此时不宜烫发。

四、因各种病而大量脱发者。如甲状腺病, 女性内分泌失调症, 铁质缺乏或卵巢肿瘤病人, 因易大量脱发, 故不宜烫发。(张天友)

生活中有一种错误的看法, 认为与女性不好相处, 她们心眼小、事儿多。不少女性也持同样看法, 她们不愿和女性相交往, 认为“同性相斥”。男女交往本是正常的现象, 但如走到另一极端, 往来皆男子, 对自己的同性则远而避之, 这也是不正常的。

那么女性间怎样相处呢? 实际上, 与女性相处并不困难。自己也是女性, 对于女性共同的弱点和长处都有较深地了了解, 只要在交往中, 做到“己所不欲, 勿施于人”, 一定会受到别人的欢迎。

女性间怎样相处

一是为人要谦和。温柔随和本是女性特有的长处, 不管与什么人交往, 这都是让人喜欢的性格。若用于交往女性, 更能博得她们的欢心。须知, 女子一般不愿、也大都不能与男子争一高低, 但心中仍有自尊自重的潜意识, 你能以谦和待人, 小事上肯让人三分, 满足一般妇女的自尊心, 自然会使人感到你的可亲之处。

二是心胸开朗。言谈举止大方达豁, 遇事待人常存宽厚仁慈之心, 时间久了, 就连那些为人尖酸刻薄的人也会对你十分敬重了。许多女性之所以愿意和男子交往, 除了感情因素外, 很重要的一个原因是男子豁达大度, 不斤斤计较, 而这一点从女性那里较少获得。如果我们心胸开阔, 不计较小事, 许多同性会喜欢你交往。

琳君辑

小幽默

老师: “为什么不洗脸呢? 连今天早晨吃什么你都看得出来。”
学生: “那么你说是什么呢?”
老师: “鸡蛋。”
学生: “你错了!”
我吃鸡蛋是昨天早晨。”



胎教

石松涛

