

摆脱压力的办法

张子

生活在这个世界上，每个人总会有这样或那样的压力。主要原因有：钱财问题、个人健康问题、婚姻问题、亲朋生病、孩子教养、时间及精力不足、体力不支、家庭及肩负的责任太重、对将来的失望忧虑等。为了防止产生压力，有如下几种方法：

改变环境：包括更换工作、离开那些使你心烦意乱的人，在新的环境和气氛中一切从头做起。

恢复自我：假如自己对于一些事情或是别人的请求很不情愿，不要害怕给予拒绝。

时常自省：每天应留给自己一点独处的时间，学会置身度外，可以使自己头脑保持清醒。

注意保养身体：每

天应保证充足的睡眠时间，多食用一些营养丰富的食物。

消除精神负担：如果你有想哭的冲动，可以让自己在适当场合痛痛快快地大哭一场。平时

晒衣服有讲究

方平

洗衣服的人，总希望有个好天气。用阳光晾晒衣服，干后手感到柔软舒适，同时可以消毒杀菌。但是，晒衣不当是会影响衣服使用寿命的。

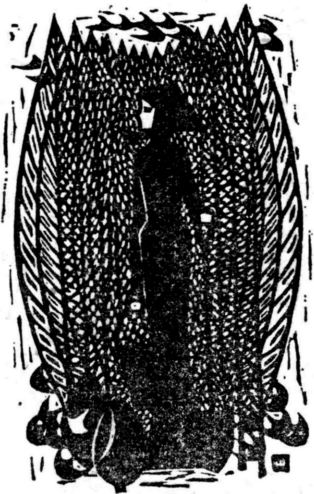
笼统地说，用日光晒衣服有两个缺点。首先，日光对各种纤维能产生氧化作用，使之分子结构发生变化，纤维强度随之下降。其次，日光中的紫外线对织物的染色具有程度不同的褪变作用。针对上述问题，晒衣服时要掌握两点：一是不长时间曝晒，做到干后即收；二是尽量将衣服里面朝外晒。

各种纤维织物的耐光性能差异很大。天然纤维中的毛麻产品在日晒作用下，纤维强度较少受影响，而染色强度却不理想。因此，当需要较长的时间晾晒毛麻服装时，可在其上面盖以薄白纱。蚕丝中的氨基酸等成分容易吸收日光中的紫外线而导致化学变化，使蚕丝发脆。经测定，蚕丝在日照25天以后，强度只有原先的一半。因此，丝绸衣服洗后要挂在阴凉处晾晒。

晴纶是目前常用纤维中耐光性能最好的。维纶、氯纶和涤纶的耐光性也还可以。粘胶纤维、锦纶纤维是耐光性能较差的。特别要注意的是，人造丝用肥皂洗涤后，锦纶丝袜等织物洗涤后不宜曝晒。

在电视屏幕上求婚

1988年12月14日22时整，山西电视台《电视桥》节目开始后，山西省原平县煤销站职工贾善明，大胆走上电视荧屏，开创了应用电视这个覆盖面积大的现代传播媒介征婚先例。他是农村户口，43岁，曾任会计，大队党支部书记，无



绿色使者 习凤山



本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

本服装设计 周 秦 国 林

酒后勿急于洗澡

秦 国 林

人在喝酒后体内储存的葡萄糖在洗澡时会被耗掉，致使血糖含量大幅度下降，此时若急于洗澡，容易导致晕厥、休克等严重后果。

当听到锅内发出“咕巴、咕巴”的响声时，便可端锅离火，晾凉，开盖，捞出油渣即可。用这种方法炼出的油，油全部出净，油色洁白纯净，油渣微黄，也不会有直接炼油那样的烟气和难闻的气味。



怎样炼猪油

一般人把猪油切块，投入锅中，直接熬炼，这种炼油法炼出的油色发黄，出油不净，一不小



复，危及人的生命。（光中存）

熨维纶衣勿垫湿布

这是因为维纶布和维纶织物，是维棉与天然棉混纺织物，商品名叫“维尼纶”。它在干燥情况下耐热性能较好，但在潮湿情况下，耐热性能会变得很差。当水温上升到八十度时，强力下降到百分之五十六，水温上升到一百度就会软化，并产生强烈的收缩现象，使织物变形，影响美观和寿命。（光中存）

银耳宜现煮现吃

银耳中含有较多的硝酸盐类，一经煮熟，如存放时间较长，它所含的硝酸盐在空气中中和细菌的作用下，容易还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐被吸收进入血液后，与血红蛋白结合，形成高铁血红蛋白，使血液失去携氧能力，从而引起中毒。因此，银耳不宜久煮，应现煮现吃。（周晨）

常用物品应定位存放

马卫平

根据家庭和个人的居住条件，合理设计和摆放各种日用品。如春夏秋冬的衣服怎样分开存放，常换洗的衣服应放在什么地方，都要按照自己的住房条件设计存放，以便什么时候想穿，随手就能拿到。自己用的图书文具、包括笔记本，

技术书等都应分门别类放在书架、抽屉的固定位置，用起来查找方便。备用的工具包括细小的针线纽扣、照片、证件等等，都可采用分类、定位法分别存放。

各种用品一经定位，不要轻易变动。需要调整时，要作上记号，以免混乱。日常用品定位放置，看起来简单，但要养成习惯，需坚持训练，持之以恒。纠正随手乱仍的做法，养成有条有理的工作学习生活习惯，可以避免无效的忙乱，节约时间，提高学习、工作效率。

小发明

助燃节煤环

吴 华

用一直径为四毫米左右的粗铁丝，绕一个直径比蜂窝煤饼直径略小的螺旋形圆环（环高一厘米左右），这种环就称为“助燃节煤环”，使用时，在每两个煤饼之间放一环，经测算，利用“助燃节煤环”上火速度和燃烧效率均可提高百分之二十左右，而且新旧煤饼交换极为方便。

拳击比赛规则

场地 拳击比赛是在一个长5—6米、高0.75—1.25米的正方形拳击台上进行。台上须铺粗毡或厚帆布以保持平坦，台的四周装有三道直径为3厘米的围绳，紧系在台四角的柱子上。

队员级别 运动员必须年满18周岁，按其体重分为48公斤级到91公斤以上级共12个级别。

局数 业余拳击比赛为3局，每局3分

钟，局间休息1分钟；职业拳击比赛按资历分为8—12局，争夺世界冠军的比赛均为12局。

比赛 比赛时拳击台上有1名裁判员执行任务，台下有3名裁判员负责运动员的得分，并有1名计时员。运动员必须使用拳套，合法的击打部位是身体前部以上的正面及前侧面。运动员比赛违例，裁判员根据犯规性质，判以警告或取消比赛资格。

胜负 由得分多少判定，出现得分相当时，3名裁判员根据运动员在比赛中主动、风格和技术优劣的综合标准，以多数裁判评分为准。

获胜已成定局。（成祥）

按比赛规则，一方运动员击倒对方后，应立即退到较远的立柱处，听到裁判员喊出“开始”后才能继续比赛。一方运动员被击倒在地时，有三种判定胜负的规定：①裁判员在运动员倒地的同时，开始大声读秒1、2、3……如呼到“8”时倒地的运动员仍不能起立比赛，则判对方获胜；②采用犯规动作击倒对方，则判击方运动员失败；③裁判员或监督医生发现倒地运动员受伤而失去战斗力时，应立即请临场医生救护，并判对方运动员取胜。

（细雨）

体坛趣闻

第十二届世界大学生运动会上，中国队与以色列队交锋，在终场锣声响起的同时，中国队投入一个有争议的球，如判断，则中国队失败。正当裁判员要作出对中国队不利的判决时，钱澄海一个箭步冲上去，与主裁判握手，悄然将两枚仅值人民币贰元的纪念币塞进了他的手中，主裁判捏了捏金灿灿的滋味，他一改初衷，作出了对中国队有利的判决。当他赛后才发现这两枚纪念币时，中国队员已成一美元时，中国队顶

1989年全国春季竞走比赛，二月二十六至二十八日在湖南湘潭市举行。来自各省市专业队及北京、上海体育学院以及日本选手150多人参加了角逐，这次比赛是国家体委选拔参加世界杯竞走比赛队员，各省专业队都派出优秀队员参赛，竞争十分激烈，我省城固县宝山乡农民林降庆业余竞走队自费参加了比赛，在二月二十八日上午进行的男子成年组50公里竞走比赛中林杰不畏强手，奋力拼搏，充分发挥自己耐力好的优势，以4小时15分零45秒的成绩，夺得第四名。

自费参加运动会的新闻

陈 伦

有读者来信要求我报刊登24届奥运会会歌以供学习，现满足要求，刊登于此，以饷读者。——编者

西北橡胶厂特约

