

编者按 在五四青年节前夕，围绕纪念五四运动“爱国、改革、创业、奋进”的主题就如何贴近读者，办好报纸副刊，我们和国营秦川机械厂团委及部分青年职工举行了座谈。会上气氛活跃，青年朋友就当代青年职工的工作、生活、愿望以及自我形象等问题，坦率诚挚地谈了自己的看法并提出了许多中肯的建议。现整理出来，以献广大读者。

叶广岑（副刊部主任）：我们是来和大家交朋友的，交流思想，沟通信息，目的是办好我们陕西工人报的副刊。大家有什么意见和建议，请畅所欲言。

杨明魁（秦川厂报编辑）：青年中有什么忧患得失，困惑和失望都可以大胆地说，公民言论自由受宪法保证。

何志川（五分厂团委书记）：你们报针对青工的东西太少。我省320多万职工，有200万是青工，报纸要占领市场就要考虑如何“占领”他们的心。这几年，青工文化滑坡，导致对报纸没多大兴趣，如还摆出官办报纸的面孔，说官话，按套路

呼唤真实 意在改革

——本报副刊与秦川厂青工座谈纪要

办报，谁看？我去南方出差，看到有人以五角钱高价抢着买《海南开发报》，可见只有登大伙关心的热门话题，读者掏钱并不吝。象工会建不建“家”，没多少人关心，热门话题是房子、票子、孩子、职称等等。

张宝春（检验处工人）：陕西工人报在我们厂订数不少，还能讲真话，我爱看。但总的看，是说的多，揭露现实问题，象公安厅七处干警晋雨打售票员这样的好文章太少。工人爱看与自己实际有关的东西，报纸要真正反映群众呼声与下层的想法。

李书军（53车间工人）：我们那儿干冲压，工作量较重，操作简单，“咚”，一下，

活就完了。业余，青工就是想玩，能坐下看书的少。爱游戏机，爱迪斯科，爱麻将，也想出国，只可惜没钱。打麻将带赌，有的一下夜班能打一个白天。

全兆丽（综合技术处干部）：我是才进厂不久的大学生。最近几天，有的大学生上街，人说他们“没毕业谁怕，一出校

门谁都不怕。”工厂的年轻人是不会出去的，因为我们要干工作。出去又能咋的？（有人问她恋爱要选择什么样的爱人？）我谈朋友没什么框框，顺其自然，不让人介绍，自己找，我不求万元户，外表得考虑，但不唯一，重才和能力，要能在外边和在家里一样能干，不要那种干事业不要家的人，只要有感情，清贫一点没关系。

白川（汽车分厂技术员，86届大学毕业生）：希望编辑和报纸能成为我们的朋友，设身处地考虑一些问题，



刊头设计 本版编辑

张民浪 叶广岑



看电视与夫妻关系

周翠英

大多数人对看电视都很感兴趣，但怎样看好电视却是有很多学问的。有关专家认为，电视看得太多对夫妻关系有极度的危害。

美国心理学家博士莫奈尔指出：“看电视是一种消极的习惯，它可以代替亲热的行为，抑制人际关系。如果每晚看电视时间超过三个小时，那么夫妻关系

便不如对电视那么和谐。”有关资料表明：美国前20年整个家庭每天使用电视的时间为五小时30分；前10年为6小时11分；近两年已增至7小时10分。以前，电视在家庭中只是夫妻经过一天的劳累，作为晚饭后的一个甜点，但现在已变成了整个晚餐。默默看电视代替了夫妻间充满情爱的谈话。有些家庭，夫妻之间把晚间看电视看成像摆脱对方而早早入睡一样。有做丈夫的，饭碗一丢就看电视，整个家庭全推在妻子身上，这样一来，避免不了要促

马面鱼的简介与食用

戴锡元

马面鱼，又名橡皮鱼，学名绿鳍马面鲀。在我国各海区均有生产，尤其在东、南海区资源更丰富，是近几年来才开发的新品种。它的捕捞期较长，几乎全年都能捕到，每年1—5月是捕捞旺季。

马面鱼长相丑陋，全身呈灰黑色，鱼皮表面有一层沙质且很结实，它的头形似马头，故俗称马面鱼。马面鱼虽“貌不惊人”，可是它的肉质洁白细嫩、营养丰富，蛋白质含量和氨基酸组织与带鱼、猪肉相同，其营养价值略高于牛奶和鸡蛋，可与牛肉媲美。由于马面鱼肌肉的脂肪含量低，是老年人的理想食品；它的刺少而软，排列又整齐，吃时容易剔除，所以，亦适合儿童食用。

目前市场上供应的马面鱼，都是经过加工、摘除鱼皮、鱼头和内脏的。

马面鱼的吃法很多，只要洗净后加上适量佐料，采用不同烹调方法，即可制成不同口味的马面鱼菜肴。如：干炸马面鱼、油炸溜鱼块、红焖整鱼、干烧马面鱼块等。另外，清炖马面鱼汤也别有风味。做法是把整条马面鱼洗净后，在锅里稍煎一下，然后加水、盐、葱、姜等煮炖，待鱼汤呈乳白色即成，出锅时加适量味精、香油。清炖马面鱼肉较嫩，如蘸醋吃，其味如同蟹肉。也有人用马面鱼肉拌凉菜，是把洗净的马面鱼，放在高压锅或蒸锅上蒸十分钟左右，趁热取出用手掐住鱼尾抖一下，鱼肉即自动脱离鱼骨，再用筷子把鱼肉搅成鱼米，即可拌入各种凉菜，其味道胜似海米。



编者按 生活是多彩的，八小时之外仍有广阔的天地。天高地阔，人们的志趣爱好诸方面，当然有许多感奋的所在，将其娓娓道来，让同志们开眼界、通有无、充实业余生活，何尝不是一件美事。《良友》版自今日起，开辟《我的业余生活》专栏，请广大职工踊跃投稿。稿件字数以不超过八百字为宜，并附作者黑白照片一张。

我爱绣花

西安小寨饭店 史香璞

下了班我就爱绣花。说起这个爱好，还有缘故。十五年前，我患了“甲亢”病，心慌意乱，性情急躁，每天下班回家爱发脾气，不是看这不顺眼，就是看那不对劲，病情也越来越严重。

有一次，我到邻居家串门，看到邻居王老师在绣枕套，顺手拿过来观看，不由得赞赏、羡慕。从而，也激起我学绣花的念头。由于王老师的启迪，我开始学绣花，从那时起，我的业余时间就被绣花所占用。逐渐地脾气也发得少了，每天下班后，专心致志地学起绣花来。开始时粗针大线，后来越绣越精细，不但学会了绣花，而且还钻研好



多绣花针法和贴花补花，在配线上也逐渐讲究色调淡雅，形式美观大方，我的绣品特点是：工艺

细，颜色协调艳而不俗，贴的花生动逼真。说也奇怪，由于我一心一意学绣花，并配合医生治疗，我的甲亢病竟奇迹般地痊愈了。

多年来，我把绣花当成了业余爱好，现在我家用的枕套，台布等等，都是我亲手绣制的，看到这些亲手绣的成品别提多高兴了。绣品的布料都是我平时买的布头，经过加工制成的，这样既丰富了家庭生活，又节约了开支。现在我在小寨饭店任工会主席，我又把这技艺用于工作当中，组织职工，成立了兴趣小组。其中有绣花小组。我利用业余时间教职工学绣花，有的同志已基本掌握了绣花技术，有的学会了贴花，我愿意让更多的同志学会绣花。让更多的同志分享生活的乐趣。



几杯，是为消磨时间。加班，不爱去，一个班才二三块，没劲。我是能充分理解他们的。工人也不光是为钱，有时上边要赶活，急件，二话不说也干出来了，你能说他们不好？报纸应当说真话，反映时代精神，别象电视，净瞎编，机子里演的改革和现实生活里的一样吗？

秦虹（劳资科职员）：刚才他说“脑体倒挂”，其实个体户也辛苦得很，他的钱是干来的。

王耀丽（科研所职员）：我们所两个大学生最近被“优化”出去了，不是干得不好。他们八二年研究的项目，因没有钱一直拖着。小伙子已经等得成了爸爸。本月起，他休假三个月，跑广州，做起生意来了。

校松年（警卫队工人）：外国报纸自负盈亏，中国的公家掏钱，

消息还没人看。对党政分家有意见，党组织不起作用，何况团呢？甚至还出现了车间主任开除党支部书记的事！省工会民主管理条例登了报，能执行吗？要真能做到就好了，咱们还是说白话，做归做。

王泽（供销公司工人）：希望贵报反映年轻人的文学作品多一些。

张华（生产车间工人）：我们那儿81%的青工站床子，一站就是一天，可是生产不均。元月至今，没奖金，工人就磨洋工。其实青年工作做好了，生产也就上去了。干部如果说话不算数，最伤工



我一辈子也忘不了这场车祸！

人的心。张革（55车间生产标兵）：生产上活重，青工们是主力，干得多，但一遇到长工资、分房子，还是论资排辈，青年职工的实际问题解决得少。

王耀丽：向你推荐一本书，才出版的，《拍马屁的艺术》。我想买，就是太贵。

朱文丽（公安处团支部书记，女大学生）：1986年我从法律系毕业，后来改行，不沾法律了。现在搞秘书工作，天天会不断，老是作记录抄抄写写的。近年青年犯罪率比较高，偷盗、流氓、打架斗殴的多了，社会治安形势严峻，而我们的管理体制上也有漏洞，犯罪分子就钻法律的空子。对国家的前途，我们青年人关心、耽心，又觉得无能为力。

家庭健身小技

▲淋浴时不妨翘起一只脚，以足代手开关水龙头，这可使你的许多关节得到活动，并使脚趾灵活。

▲洗机开动时不妨将自己身体轻轻贴住机身，以便使身体及内脏器官获得一阵有益的振动。

▲尽量少乘电梯或不要乘。（王名华荐）

（薛瑜阳整理）

