



摔跤

秦川机械厂 杨牧之

我的家乡徐州，自古以来就是兵家必争之地。那里的汉子长得奇，一律短腿长腿，背宽臂肥，紫面皮、好赌气；斗勇时眼瞪如铃，肝肠却似热豆腐，是武重信义和情感的。自然，我也逃不出这模子。先天条件这般优越，自付白丢了可惜，我便学了摔跤这一手，且尚能吃苦耐劳，二十年来早晚不丢。虽年过不惑，自觉肾水不衰，丹田气足，便有意树杏黄旗。斯时，正巧有一学府来下聘书，说是来办拳击摔跤训练班，我便欣然允诺。当然是业余的。

训练班每周上课三次，不想头一天就差点塌了台。面对黑压压的一百单八将（108人），我说了三条戒律：不许以强凌弱，不许偷鸡摸狗，不许半途而废。又讲了摔跤的几条好处：可以增长魄力，骆驼来了也敢把它放倒；可以增强毅力，手指勾在七楼的窗沿上，身体悬空，人就是风干了手也不推；还能添气力。说毕，心想头一天当教头人心不服，得来下个马威。就说：“谁来试试？别怕，我不摔你们！”话音刚落，人堆里便走出个雄赳赳，塔高，胳膊腿样粗，冲我傻笑。一搭手，就觉着这位全身使

硬，推不走也带不动。还好，年轻时学过几天太极推手，紧忙处用上了。我走了一个败步诱他，也是他经验不足，果然扑了上来，真是“说时迟那时快”，一拧身，给他来了个叉步崩！就听“轰隆”一声，“塔”倒了。那位小兄弟爬起来比倒下去还快，连叫：“杨老师，再来一次嘛，刚才我没注意，再来一次嘛！”还来？再来谁倒？手一挥：“去！”我这人实在，教的又全是大学生，岂敢怠慢？所以每回上课都以实战要求：高起高落，辟理扑通，鼻青脸肿，学员稍有偷闲便加倍罚练。渐渐地，迟到的多了，晚走的少了。气得我一再给他们做思想工作：“要想练出真本事，必得背后受罪，来来来，上呀！”结果一个比一个客气，就象让他陪杀场似的。

三个月不到，人跑了一半。第二期，报名只有四个人，“训练班”自行关闭。

眼下又耐寂寞，下了班便拉了几个侄辈，将跤步当作舞步走，吸取上次教训，也不恼。笑嘻嘻地，唯恐人家不照顾我。

妇女贵在仪态美

在公共场合站立时，腰要直，下巴稍稍往后收，使头部、颈、腰成一直线。肩膀要平，让一切变化都落在脚部。与人站立谈话时，切忌浑身扭动，东张西望或斜肩叉腰，应注意避免轻薄浮滑的举动。

如果穿裙子坐着，应注意把裙脚收好，两膝并拢，如果坐得时间长了，可将身体略为倾斜，头面向主人，双腿交叉，足面重叠，斜放一侧，双手互叠或互握，放在腿上。

穿长裙或旗袍，跨步不宜太大，以免显得匆忙琐碎。拿手提袋的姿势最好是将手提袋的带子穿过手腕，悬在腋下二寸，在腋下挟手袋、包裹或报刊之类东西，是不雅观的。

谈吐声调要平和自然，不装腔作势。对着别人咳嗽、打喷嚏是无礼的，实在忍不住，要转过头用手帕捂住。

握手，一般由女方先伸出手，对方才可以伸手相握，觉得需要握手而又迟疑不决，会显得不够大方。握手时目光要正视对方，一面握手一面同第三者打招呼，是最失礼的举动。

外出做客，应特别注意仪表。穿着打扮与作客的时间、环境和气氛协调。例如平时一般访问，就没有必要穿上节日盛装，对方有丧事，更不应穿得花花绿绿。

讲究大方的仪态美，不能只靠模仿某种姿势或临时约束自己的举止，更主要的是注意不断提高自己的品格修养。

巧用甩手招
平时做饭时，锅里煮着菜，手边放着抹布，这时如果手边有抹布，就可以用抹布擦手，这样既干净又卫生。



巧用甩手招
平时做饭时，锅里煮着菜，手边放着抹布，这时如果手边有抹布，就可以用抹布擦手，这样既干净又卫生。



我的业余生活

歪打正着
妻：要砸都砸！李娟



如何保管人参

张正祥同志：

关于人参的保存方法，我请教了有经验的中药师。他告诉我二种保存人参的方法：第一：将人参用白麻纸包裹后放在阴凉通风的地方即可。第二：先用

75%医用酒精或食用白酒涂擦在人参的表面，待晾干后，仍用白麻纸包裹放在阴凉通风处或冰箱内，隔一段时间照上方重复一次。这样，可预防虫蛀。

丁郁

“良友”编辑：

我是一个中学生，我有这样一种情况，无论是春、夏、秋、冬，一年四季出手汗。即使在严寒冬季稍微运动也出手汗。这使我不知道怎么办，特向您求助良方。本人表示衷心感谢！

驱山公司子
校学生 贾慧敏
贾慧敏同学，从来信中所谈，你

漫话跳绳

其耕究

跳绳是一项有益于身体健康的体育活动，不仅孩子们爱跳绳，许多成年人也把它作为健身的活动。其实，这项活动由来已久，早在清代就已经很普及了，当时把跳绳叫作“跳百索”。

跳绳几乎不需要什么场地，器材简单易得。跳绳时，上下肢有节奏地运动，落地时体重对下肢骨骼有一定的压力，可刺激骨骼的发育，有利于增长身高。跳绳还能促进上下肢肌肉变得结实而富于弹性，使体型更加健美。此外，对灵敏度、速度、弹跳力和耐力的提高效果也十分明显。连续跳绳八分钟，就相当于1500米跑的活动量，对心肺功能的改善也大有益处。

跳绳的方法很多，可单人跳、双人跳、多人跳；也可以单脚跳、双脚跳、编花跳，孩子们还可以边唱边跳。跳绳，看上去很简单，但跳好并非易事。迄今为止，世界上能一次跳跃连续绕绳五周者为数不多。据说，日本有一青年学生，因能一次跳跃连续绕绳绕六周而被列入“世界之最”。

手掌出汗可治

患的是“局限性多汗症”，换言之是“掌（手）跖（足底）多汗症”。患这种病的人大多数是儿童和青年。掌跖部的汗腺对体温增高发生反应，对情绪刺激尤为敏感。大多数人在恐怖、严重焦急或精神过度紧张时，掌跖出现湿冷。有些人稍紧张这些部位即出汗，出汗可能大量而且持久。因此患此病的大多数

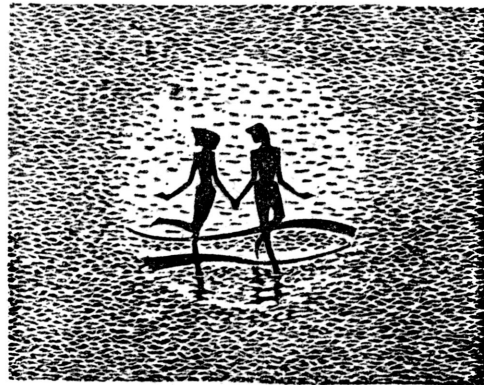
人为儿童和青年，因此可预料是能逐渐缓解的。不太严重的多汗症，最好是解释和消除顾虑。使用镇静剂和安定剂意义不大。普鲁苯辛抗胆碱药物一般无效。还有几种办法，如放射线，离子透入疗法，交感神经切除术等，均未必奏效。中药外洗效果尚可。方一：明矾50克，加1000毫升（二斤）温开水，待溶

本版编辑

叶广岑

解后，浸泡手足半小时，一天二至三次。方二：苍术30克、黄柏30克，桔矾30克，加水二斤，煮开后，再煎5分钟，滤出上面清液，晾温，浸泡手足半小时，药渣可再加水煎煮重用一次。如此重复一周至二周，会好转，请你试用。

丁瑜



踏浪（木刻）

习凤山

从生活上预防职业中毒

李红生

随着工业的迅速发展，职业中毒事故也有所上升。要预防职业中毒，首先要从生活上采取措施。一、长期接触毒物的人，如从事油漆、橡胶、染料、制鞋等工作以及接触化学农药者，要多吃高蛋白、高糖类和维生素C的食物，如豆制品、鱼、鸡肉、蛋类、动物肝脏、乳类、面粉、新鲜蔬菜和水果等。



家谱有别

品 麻

冯氏家族，在很短的时间内就将分居在三省七县的本族人家联络上了，谱上了谱，这真让人感动。报纸上有人撰文说，这是封建残余的表现，只能助长人们的宗族、宗法观念，云云。我很赞同这批评。可是近读同一家报纸，却看到了这样的消息：经考证某某社会名流是周裕第59代、60孙代，据称，那族谱是1931年编定的，共40本，新近又发现某某名人和某某属同宗，是叔侄关系。

我这就有些不解了。报纸的这种宣传倾向似乎在告诉我们：家谱不是不可以续，而是要看什么家谱。宗族、宗法观念，云云。我很赞同这批评。可是近读同一家报纸，却看到了这样的消息：经考证某某社会名流是周裕第59代、60孙代，据称，那族谱是1931年编定的，共40本，新近又发现某某名人和某某属同宗，是叔侄关系。

续家谱的风气，这些年又兴起来了。某地有个家族，祖上出过名人，血统高贵，家谱可以续，而且可以通过现代化的新闻手段昭之于世。至于一般的村野百姓，则根本不需要续什么家谱，如硬要续，那只是封建的宗法观念在作怪。原来家谱有別啊。记得前些时看到一个材料，说新考证出曹雪芹的多少代祖曾如何如何。我就不明白，这与曹雪芹本人究竟有多少相干呢？周裕的遗传因子到了他的第59代第60代孙，到底还能起多大作用呢？阿Q的祖上也曾阔过，可阿Q仍然是阿Q。我以为，现代人找家谱、续家谱，不管血统高贵还是不高贵，是否属社会名流，都不是聪明之举。如果你自己真行，何必把老祖宗拉出来大沾其光呢？



晌午（木刻）

胡西米