

长久维系夫妻的恩爱，并使之随着岁月的流逝而不断升华，大抵需要遵循下述十项要点：

相亲相爱好百年

振 扬

一、彼此欣赏。大凡恩爱夫妻，均喜欢厮守一起，倾心交谈，彼此欣赏对方的可爱之处，适时表示亲昵之情，使恩爱历久不衰。

二、彼此信任。不管顺利时还是矛盾时，都坚信对方忠于自己，不疑神疑鬼，始终保持安全感和欣慰感。

三、相互依赖。依赖对方的慈心、能力、长处，绝无“没你也不行”的念头，并能支持对方有益的兴趣爱好。

四、珍惜共同的往事。双方相识的过程，热恋中的趣事，婚后的经历等，经常一起回忆品味，并共同珍惜之。

五、宽容对方。要

懂得世上绝无十全十美之人，也没有一帆风顺的恋爱婚姻，相互宽容对方的无伤大雅的缺点、毛病和性格差异，产生矛盾时主动谦让，事后心平气和地交换意见，既不要“大男子主义”，也不要“大女子主义”。

六、尊重双方的亲友。彼此都要尊重对方的老人和亲友，少挑剔多谅解，少索取多给予，少冷淡多亲热。

七、共爱孩子。不

论自己所生男孩或女孩，一样疼爱，共同抚育，以对子女之爱，增强夫妻之情。

八、经济公开。共有同创收，商量开销，有福同享，有苦同受，不藏小心眼。

九、经得起挫折。无论对方遇到什么挫折与不幸，都要正视现实，顶住压力，互相安慰，共度难关。

十、多向前看。多议生活美景，憧憬未来，共同商讨双方事业大计。

如能遵照上述十点相处，夫妻恩爱定可长久，白头偕老。

“良友”编辑：

我是初起步的集邮爱好者，对于我国所发行的邮票种类了解甚少，请问，我国是否发行过稿件

邮票或是专门邮寄东西的邮票？

王芳同志：对于你所提出的问题，我们首先查阅了有关资料，并走访了一些集邮爱好者，现作一答复，不知能否使你满意。

在抗日战争时期，我党领导下的淮南解放区，曾于1942年发行过印有“稿”字的邮票，是专为邮寄稿件而发行的免费邮票。这种邮票现在知者不多，存世甚少，其中稿字四方连（四枚连在一起，成为方形）已成为稀世珍品。

借此告知，目前我报关于邮寄稿件办法，凡是寄给编辑部的稿件，不需贴邮票，此邮资已由我单位向邮局总付过。

你所提的邮寄东西邮票，实际是一种包裹邮票。这是专供邮寄包裹邮件时，当场出售贴用。我国于1944年发行了第一套包裹邮票。在此，再告知你一种欠资邮票。由于寄信人未贴邮票，或未贴足邮资，用于向收信人收取欠资的一种专用邮票。这种邮票，邮局不出售，只供邮政人员在欠付邮资的邮件上使用，但集邮门市部可作为集邮品出售，供集邮爱好者收藏。我国于1904年发行的第一套欠资邮票，中国人民邮政于1950年及1954年先后发行的两套欠资邮票。邮票画面均以面值数字为主图，并印有“欠资邮票”字样。

余 明

树碑之风不可长

言 拾

邻居一位老人，享年八旬有二，去年不幸病故。在世时曾留有遗言：“死后从简，火葬为好。”然死后遗言颇难照办。亲朋好友力举土葬，且要立碑志念，笔者曾见上书“显妣王老夫人之墓”云云。众人对立碑均称赞不已。

这几年来，又兴起了一股早已销声匿迹的立碑风。大凡亲人去世，常要墓地立碑。现在在城镇常可看到各种精致美观的石碑待售，立碑已成“孝道”之重要一着。然而此举与国家倡导的火葬大相径庭，且浪费土地、钱财，实不可倡。

诚然，亲人去世，岂能无情？然活着多尽孝远比死后图名为正道。留碑仅为形式，并无实际意义。周总理骨灰未存，但将千秋万代永活国人心中。立碑这种复旧的纪念形式，只能助长落后习俗死灰复燃，与精神文明背道而驰，当以不搞为宜。倘若发展下去，除多占耕地、污染环境外，对社会并无好处。不要等到墓成群，碑成林时再来总结教训。故笔者有愿：“树碑之风不可长”。



老少同乐

英军摄

夏季蔬菜的药用

庆 鸿

韭菜 它称得上是味强壮药，性味辛温，功能温肾壮阳，健胃提神，可用于治疗盗汗、遗尿、阳痿、遗精及妇女月经病等。

莼菜 性味甘寒，功能明目健肾，可治产后下痢，蛇虫蜇伤、漆疮痒痒等症。

洋葱 科学研究证明它有明显的降血脂和增强纤维活性的作用，因而可以用来防治动脉粥样硬化，降低血脂，预防心肌梗塞。

茄子 富含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等微量元素和多种维生素。紫茄中还含有维生素P，它能柔和血管壁，增强毛细血管的弹性。因此，对防治高血压及脑溢血有一定的作用。咯血、紫斑病人常食茄子很有裨益。此外，维生素P还能促进伤口愈合和预防坏血病。

蕃茄 味甘酸、性微寒，具有生津止渴健胃消食、清热解毒、凉

血平肝的功能。医学认为它的酸性能促进唾液的分泌，增加胃内酵素的作用，尤其是所含的番茄碱，能抑制多种细菌，其维生素C含量丰富，因而能降血压和预防坏血病发生。

黄瓜 味甘性凉，功能清热解暑，利尿解渴，可治烦热口干，小便不畅等症。黄瓜中还含有丰富的维生素E，可促进细胞分裂，推迟衰老。

丝瓜 功能顺气健脾、化痰止咳、平喘解毒、凉血清肺。常食丝瓜可以治疮疖、解暑热。鲜丝瓜片外擦能治痱子发痒。

冬瓜 不含脂肪、钠盐的含量也极少，因而是水肿病人的食疗佳品，肥胖症患者常食能减肥，又因其含糖量低，也适宜于糖尿病人“充饥”。

止痛药不可乱用

书 民

止痛药主要有两大类：一类是解热镇痛剂，如止痛片、散热痛、阿斯匹林片等等；另一类是镇痛剂。例如杜冷丁、吗啡、镇痛新、芬太尼等等。

有好多病，常常伴有疼痛，因此，止痛药是不可少的。但是怎样正确使用，却是大有学问，不能随便乱用。

有一病人，本来他得的是阑尾炎，如及时治疗是较简单的。可是由于他自己吃了止痛药，耽误了时间，造成阑尾穿孔、腹膜炎。所以，使用止痛药以前，一定要把病情弄清楚。不然，就可能带来严重后果。

止痛药，一般只起抑制中枢神经的作用。阻断神经把痛的感觉传递到大脑里来。止痛药根本起不了消炎和治疗疾病的作用。当自己身体的某部位感觉疼痛时，应及时请医生诊断，不要自己乱吃止痛药。特别是强效镇痛剂，用时更应慎重，因这类药物不但镇痛效能很强，还可抑制呼吸中枢。用量过大或者用法不当，更易出危险。

养猫

西安晚报社 庞 焜

我先后养过三只猫。

第一只猫是从家里带来的，具有我们中华民族的特色，黄色、男性，我给他一个漂亮的名字：毛西西。这个猫好动好叫好快乐，每每跳起来，就要打一个优美的趺起，使人想到武术运动员的“鲤鱼打挺”。房子里是无法整洁了。一条塑料绳，拴它在椅子腿上，谓之“不许搞自由化”。然而天性扼杀不住，它蹦、跳、咬、喵喵地惨叫，常常一下子就把套，眨眼间窜到楼道里去，我得大声呼唤一阵“毛西西”，它才肯从某个角落钻出来。这猫后来乔迁打从岳母家。不好久，被妻哥的小孩子折了腿，未好利索，又多吃了岳父买的变质牛肉，死了。我为它的悲剧命运伤感了好一阵，发誓若得新猫，再也不给他们家了。

第二只猫名叫“本本”，是我们办公室的唐大姐答应送给我的。这只猫有一多半是波斯血统，只是双眼灰黄，非一红一蓝。提回来的当晚，老唐就有点舍不得，说这只猫圆头圆脑的，很象它的父亲“笨笨”。笨笨因天天要找女朋友作爱而从老唐家出走，老唐寻找多日不得。她让我将本本给她，一个月后再送我一只有白波斯猫。我说我先养着本本，白猫出后再换不迟。

这样，我就有了第三只猫：分分。分分的得名是因为她和本本乃同父异母，取“本本分分”

之意。分分生得别致，身子全白，尾巴全黑，人称“雪里拖枪”；因其脑门上偏偏地生着两朵黑花，就又被誉为“棒打绣球”，说是黑尾为棒，打到脑门上，偏了。我还为它取了一个东洋雅号：军青花子。都没有“分分”叫得响。

分分初来弱小，绒球一团，喂以奶粉、白馍、牛肝、猪肝、鱼头、鸡爪之美，日见其长，两个月后达尺五有余。肥胖富态，温柔乖觉，走路作首长状，睡觉若处于态。喜欢咬我的脚指头，然后顺势管爬上来，卧在大腿上或躺在臂弯里，汪一双大眼睛，看我读书写字。我隔几天给她洗一次澡，将长长的柔毛梳理一番，这时候她就呜呜噜念经，或伸出舌头舔我的手掌。

我这里常来文友。他们说我的猫好，我就央他们为分分作诗。很快就有了二十多首。我将这些诗整理在一起，打印出一本小诗集。其中我的一首是这样的：“无所谓无所谓/吃吧喝吧拉吧/一切都无所谓/反正我们都会死去/养你爱你烦你/都只是短暂的一瞬”。多日犹豫，我还是作出了将分分送人的决定。我的房子小，天热了，猫屎味熏人；加之常有事外出，老耽心可伶了。她，靠靠细雨中，我将分分抱到友人家里。那里地方宽敞，人也好，我们的分分吃不了亏的。我对友人说，以后分分叫春的时候，告我一声，我们帮她找一位此种波斯美男猫。

苗条——每天只需五分钟

裴 成

许多妇女为小腹的赘肉烦恼不已。为此，健身专家们专门为忙碌的妇女设计出5个简单的动作，每个动作只需1分钟，持之以恒，就能收到满意的效果。

(1) 站直，两脚张开，宽度略大于肩宽，足趾朝外，腿弯曲成45度。双手在脑后交叉相握，两臂朝外，吐气向左侧弯，再向右侧弯，持续60秒。

(2) 平躺下来，左脚搭在右膝上，双手捂住双耳，左肘支地，略抬上身，使右肘碰触左膝，慢慢恢复平躺姿势，再以右脚搭在左膝上，重复上述动作。

(3) 平躺两臂平放两边，手掌向下，运用腹肌提起膝盖，朝下颞收拢，同时抬起臀部，小腿朝上伸直，重复动作1分钟。

(4) 平躺，双膝曲起，右肘横跨于左膝上，手指置于脑后，双肘向后压，用腹部的力量抬起头部及肩膀，维持15秒再放下。整个过程连续做两次。

(5) 平躺，双膝曲起，脚掌平放，双手置于脑后，先举右腿，并抬起上身，把右膝收拢至碰触右肘为止。然后缓缓放平上身，右脚举直。整个动作持续30秒，再换左腿做同样的动作。



本刊设计 杨乾坤

良友

今年夏季服装流行趋势

福 才

现代，使带有主题的造型及丰满的配了成趣。简洁大方又富有个性，体现了时代的快节奏。

富的色彩，体现雍容华贵的风格。唐代服装中的高腰结构，配合华丽、丰

今年夏季，我国服装流行的趋势是：鲜明强烈，以及不同风格的对比组合，款式造型的对比组合，充满东方情调和现代气息，并主要有四个主题：田园之春，以明快的方式，表现五彩纷呈、热情奔放、富有生气及个性的青年形象。

唐装新风