

房事前的禁忌—负性情绪

戈 碧

在工作中，常听一些已婚同志诉说自己性欲不佳，追问病史，原来不少人性欲下降都与精神因素有关，大多数是功能性的改变。其原因，多为房事前半小时内至一小时内产生负性情绪所致。

所谓负性情绪是指各种原因使人的精神压抑，心情不畅，忧郁烦恼，愁闷等不良情绪。我们知道，人的性中枢的兴奋不仅因为生殖器官和其他动情区感觉神经末梢受到刺激而产生，更主要的是由于大脑的情感中枢和高级感觉器官（如眼睛、耳朵、鼻子等）的条件刺激所引起。而各种不良的回忆、概念、视听形象以及其他感觉印象可以形成条件联系，使人产生负性情绪，从而引起性兴奋的下降。

有的人，在睡觉前，因独生子女不听话，屡加教育无效而借助武力，一方面自己十分生气，另一方面见孩子遭受皮肉之苦而痛哭流涕，心情十分不好，如

果丈夫或妻子带着这种不愉快的心情上床，自然会影响到性兴奋的产。夫妻睡前发生口角，双方相互指责，满腔气愤，对房事毫无兴趣，更谈不上性的兴奋了。有的妇女喜欢在房事时，指责丈夫的某些缺点或不满之处，或者向丈夫提出难以达到的其他要求，如果男方不承认或不答应，就不予合作，这常令丈夫产生反感或不愉快，从而影响到性兴奋的产。房事前，谈论工作或生活中

的不顺心的事情都可以使丈夫（或妻子）产生不愉快的负性情绪。另外，睡眠前半小时，服用利血平（能使人产生忧郁感的一种降压药）以及眠尔通、奋乃静等对中枢神经系统有抑制作用的安眠药物，都可以出现情绪低落，性欲下降。

美满的夫妻性生活须要男女双方密切合作、彼此间的相互体贴和诚挚的爱抚，以真正体现夫妻间的亲密无间和终身思恋。因此，房事前，双方应心情愉快，气氛融洽，才能达到满意的性生活效果。



用心专一

康铁岭摄

让你旅游愉快

宝 成

水，还是想访古览胜，需要根据自己的假期、经济条件、身体状况来综合考虑。旅游目的地确定后，要拟出日程表和经济预算表。2、搜集要去的旅游点的有关资料。气候情况、景点分布及文史传说、交通住宿情况、风俗习惯等等。了解了这些，旅行过程中就不至于紧张忙乱，游玩之后也会更有收获。3、带好旅行行装。应以轻便、够用为

标准，带多了累赘，带少了不方便。下面是一张旅行必备的清单：
工作证（身份证）、旅费、全国通用粮票、地图、游览图、车船时刻表、手电筒、针线包、盥洗用具、茶杯、小刀、剃须刀、纸笔、卫生纸、换洗衣服、必备药品。
必备药品包括：伤湿止痛膏、晕海宁、止痛片、四环素等。

皮靴选购法

朱 东

1、皮靴的的造型要端正。选购时，可把靴子放在台面上进行察看，检查皮筒的中心要与桌面垂直，不能前倾或后仰。前倾，皮筒就会卡住腿肚；后仰，脚背弯折处则会出现很多皱褶，影响美观。
2、皮革和拉链的质量要好。皮革要厚实、光洁、柔软，并且手感丰满。拉链必须牢固。如果是拉链靴，则以拉链包住腿为好。
3、皮靴式样和色彩的抉择，要适合自己的年龄和爱好，并尽量与服装配套。如果上穿皮茄克或紧身的羊毛衫，下穿西装裤或牛仔褲，配上皮靴则显得轻盈活泼，精神洒脱，穿着短大衣、厚呢裙配上皮靴，则显得俏丽俊美、神采奕奕，上穿裘皮大衣，下穿西装呢裤，则显得端庄高雅、挺刮大方。

我学务葡萄

耀县农业银行 杨淑荣

每当班后闲暇，儿子集邮、练吉他，爱人下棋、看打球，真所谓“张王李赵，各有所好”。我呢，对园艺情有独钟，唯一的爱好是种葡萄。可现在，由于年龄的关系，绣的工夫大了，眼睛发花，腰酸背痛，干脆，没要紧的活，就宣布暂时“停工”。闲来也无聊，看别人育那么多的花草盆景，咱也试试栽几盆花吧！爱人说：“你是个马大哈，别看绣的花五颜六色，可那是假的，要务真花，你不行。”试试吧。儿子说：“妈，你要务花，眼下讲究实惠的，养些既能吃又能看的。”于是正而八经去农村买了苗，买了盆，置于阳台。最心疼的是一株无花果和两株金枝葡萄。秋天无花果枝肥

说：“务果树更不能马虎，阳光、水分、肥料，缺一不可，你不精心护理，怎么能长好呢？”我悟出了：无论做什么事，都要有一定的科学知识，于是，对葡萄格外精心护理，生怕它遭到象无花果那样的厄运。我请教果农，查书籍，看资料，剪贴报纸，凡是有关葡萄的栽培知识，我都收藏。渐渐地，我学会了务葡萄，松土，施肥，浇水，直到打尖，剪枝，封顶。果然，葡萄树枝繁叶茂，青翠茁壮，绿茸茸一片，枝叶间长出了鼠尾巴状的小米粒大小的葡萄，一天天过去了，葡萄由小变大，由青变黄，变紫，亮晶晶，滴溜溜，谁看了谁馋，可大家还是本着个原则：观赏。

深秋，葡萄熟透了，用剪刀剪下来，送给四邻，大家都来尝鲜，哪怕吃一颗，咬到嘴里，甜滋滋，凉丝丝，酸溜溜，分享这劳动的结晶，别提心里有多甜……



维A和胡萝卜素的抗癌作用

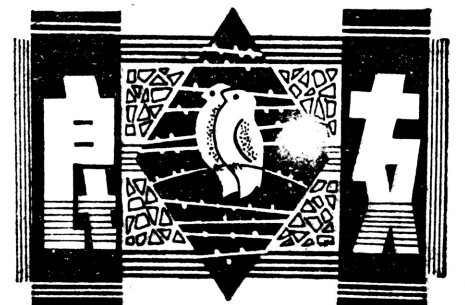
叶忠效

维生素A的化学名称叫视黄醇，存在于肝脏、蛋黄、乳类等动物食品中。胡萝卜素，或称B-胡萝卜素，又称维生素A原，主要存在于蔬菜和水果中，被消化吸收后，可在人体肠

道和肝脏内转变成具有生理活性的维生素A。据调查，维生素A具有增强机体免疫力和阻止、抑制癌细胞的增殖，促使正常组织恢复功能。通过实验证实，维生素A的缺乏是许多器官产生原发性肿瘤的根源。每当机体体内维生素A不足时，致癌物苯并比代物与器官上皮细胞的脱氧核糖核酸相结合，从而造成代谢紊乱。据美国国家癌症研究所化学预防实验室主持人米契尔·史邦医生

在动物实验中发现，维生素A有预防皮肤癌、乳腺癌和膀胱癌的作用。希望人们在日常生活中经常多吃一些富含维生素A和胡萝卜素的食物，就可预防食道癌、胃癌、肺癌、口腔癌、结肠癌、直肠癌、前列腺癌和膀胱癌的发生。

每人每日应吃多少维生素A呢？我国营养学会1981年建议，青少年与成年男女每天应摄入1000微克，乳母每天应摄入1200微克。营养学家考虑到胡萝卜素的利用率不稳定，所以建议供给量中至少应有1/3来自维生素A，其余2/3可为胡萝卜素。维生素A的最好来源是动物的肝脏、鱼肝油、鱼卵、奶油、乳类和鸡蛋等。富含维生素A的食物有：胡萝卜、菠菜、辣椒、油菜、苋菜、莴笋叶、韭菜、小葱、芥菜、苜蓿、南瓜、雪里红、西红柿、杏、杏干、芒果、枇杷、柿子、刺梨和沙棘等。



刊头设计 李忠民 本版编辑 杨乾坤



幼儿牙齿的保健

能使幼儿的牙齿健康？

商洛地区 大风

大风同志：

编辑部转来了您的信，现答复如下：

人的牙齿形成的基础奠定于6个月到12岁，如果您想要孩子的牙齿长得又漂亮又健康，那么您就应当经常注意他的营养，主要的就是钙及其补充物——维生素D，它能促使体内钙的吸收。

食物里的钙质能被全部吸收，而药物服用的钙其吸收效果要差得多，所以应做到让孩子的食物里含有足够的钙。

钙的主要来源有：牛奶、奶酪、奶制品、蛋类、生熟蔬菜、新鲜水果等。

在食物中不应该给孩子吃炸得过硬或煮得过烂的食物，特别有害的是甜食和馅饼。

食物要切碎，从8—9个月开始就要给孩子加些相当硬的食物了，他用这些食物可以磨炼牙齿和牙龈。现成的儿童食品，虽然很方便，但也有一个严重的缺点：它过软，结果使孩子养成吃东西不肯花力气的毛病，长大些后应教孩子学会咀嚼，他吃东西较慢，这并不可怕，只能使消化得到改善。从12—13个月开始，应该给孩子一些带皮的整水果（洗净、消毒好苹果、梨）这是一种极好的锻炼，它能强健牙齿、牙龈、咀嚼肌，并能引起大量的唾液分泌——消化良好的第一个必要阶段。西安市第二保育院 儿童保健副主任医师贺于冰

只要不是哑巴，都会讲话；只要不是聋子，都会听话。但是，要把话讲好，却大有学问；至于听话嘛，更非易事。

大凡做领导工作的，大都能讲上个一二三四，甲乙丙丁。主持会议，发表讲话，总是少不了的。天长日久，焉能不“口若悬河”！不过，讲话的水平则大相径庭。据观察，有的联系实际，见解独到，生动

会“听话”。此言并非笔者故弄玄虚。君不见，有的领导一讲起话来滔滔不绝，有板有眼，可是一旦听到不同意见或批评之言，便暴跳如雷，甚至记恨在心，寻机报复。有的领导人对群众反映情况、提出意见、要求，要么“哼哼哈哈”，搪塞敷衍；要么态度冷漠，充耳不闻；更有甚者，干脆不让人讲话，刚一开口，便加训斥。这些领导同志的耳朵似乎患有“偏执症”，只能听好话、奉承话，反之，便会反弹回来。于是乎，有些人便投其所好，专拣好的说；有些人只好“敬而远之”，闭口不谈。这种不会“听话”的领导，其实算不得好的领导者。群众欢迎的领导，当是既能“讲话”，又会“听话”。

讲话与听话

尤金山

讲到启发和教益；有的长篇大论，东拉西扯，空洞无物，使听者昏昏欲睡；有的照本宣科，人云亦云，毫无见地，使听者困倦生厌……公道地说，讲话水平不能完全代表其学识水平和工作水平。在实际工作中很有才干，但讲起话来口笨舌迟，确有人在。至于“听话”，那可大有讲究了。有些领导很会“讲话”，却不善“听话”；有的领导者虽不善“讲话”，却很会“听话”，更会“听话”。

