

知美而为之

丁言

在车间，常会看到个别工友，长发披露出没生产现场，或足登高跟鞋，往来于产品和设备之间，或操作旋转机具戴手套。此类违章虽经纠正仍不能禁绝，其中一个重要原因，就是受片面爱美心理之驱使。因为爱美之心人皆有之，更何况逢上这爱美之潮流，又值青春芳

龄，不难理解。不过爱美亦需适应场所环境，才能入时神妙，恰到好处。反之，枉有爱美之心，却难遂心如意。单就服装而论，亦因职业场合不同，而美之效果相去悬殊。如健美运动员的时髦三点服在舞台表演时，因可尽展雄健之姿而获最佳美感，但若径真穿回家

去，甚至以此检阅万众之师，那就不但不能获得美誉，反而有失大雅。倘工作之余，闲步闹市旷野，花坪柳荫或尽欢于剧场舞厅，其服式自然可杂高雅与华丽含清素与舒脱种种，只要适度协调，均能示人以美。

然进入生产场地，从事产品加工，其着装要求又大不相同，而是以操作稳妥、灵活方便为前提，以保证生产任务的完成和防止生产过程中的事故伤害，故工服之设计，必须符合上述原则。这里，劳动者的安全防护是最大之美，违此者相悖。

例如高跟鞋，因能使胸肌外挺愈显其丰而颇受女胞青睐，访友交谊诸事，足履此鞋，尤显韵致，虽穿后未免足痛或不适，却无怨言。但由于高跟鞋与地面接触过小，且穿时脚掌倾斜度太大，若进车间干活，多有不便，稍不留心，就会滑倒跌伤，甚至伤筋动骨。可见生产线上，穿高跟鞋并非真

美。再如长发冉冉，确系一美，但进入工厂车间，一定要把它装入工作帽内，因为实践中已多次发生因未戴工作帽，头发被设备卷掉，有的甚至将头皮剥离，铸就骇人听闻的悲剧。侥幸保住性命者也“皮之不存，毛将焉附”，后果可想而知。故奉劝那些长发披肩搭背的人，切勿再干为了一时之俊，失却本质美的蠢事。

至于手套，在生产中因工作性质不同，又有能不能戴，以及戴何种手套的严格区别，但操纵旋转机具却禁止使用。因为设备旋转时，产品、刀具等有时会突然挂住手套，可能造成危险。当然不戴手套，也会因某些产品的铁屑烫人、伤手等问题，需要用其他办法加以解决。但不戴手套，却可避免那些严重伤害事故。从大处着眼，还是不戴为好。

诚然，这其中学问绝非仅此，倘工友们有兴致把保护自身的安全与服装的关系研习清楚，以恒健美之体，一定受益匪浅。愿君知美而为之。

有问必答

怎样才能长高

“良友”编辑：

您好，我是一个十八岁的青年，可只有一米四五身高，听别人说年龄越大就越没有长高的可能了。听说有“人体增高器”，我赶快买回来用，非但没有长高，还白花了十元钱。我仍不甘心，一个杂志上介绍说“笨丙酸诺龙”这种注射剂能长高，我就四处去买，父母都劝我说用药物副作用大，会给身体带来不适，我该怎么办呢？

末名

末名同志：

你为十八岁身高只有1.45米而苦恼，这是可以理解的，人的身高受很多因素的影响，如民族、遗传、营养、运动……等，但只要全身发育匀称，经检查确无疾病，不论人体高些、低些都应视为正常。你十八岁身体正处在发育阶段，只要加强营养，注意身体锻炼，你的身体仍会增高，故不需过份苦恼。至于“电子增高器”、“笨丙酸诺龙”，对增高身体毫无意义。另据报道，重庆高滩岩医院可用手术的方法使人体有所增高，对你是否有效，可去信询问。

第四军医大学保健门诊部
主任 刘占元

刊头设计 张拴套
本版编辑 杨乾坤



抚摸有利于婴儿成长

高安让

所谓皮肤“饥饿”感就是指婴儿对来自家长抚摸的渴求。它不亚于婴儿其消化道的食欲。科学实验证明，经常对婴儿的抚摸不但有助于精神的发展，而且有利于机体的发育。相

反，那些缺乏人体接触的婴儿往往生长缓慢，容易患病。

来自皮肤抚摸的信息可使婴儿的食量增加，还可使低体重早产儿生长加快，体重迅速增加。在某种意义上，受抚摸的早产儿比不抚摸的顺产儿体重增加约快50%。

为什么简单的皮肤抚摸却有如此神奇的促进发育的功能呢？因为在来自家长的皮肤接触过程中，婴幼儿脑内的一种名叫“倍它内啡

肽”的神经递质受到抑制。这种鸦片样物质可以影响体内胰岛素和生长激素的水平，从而左右婴幼儿的生长发育。对于缺乏皮肤抚摸的婴儿，倍它内啡肽含量在脑中积聚过多，这就可通过“皮肤——大脑——激素系统”的作用，遏制婴儿的生长。所以，当婴儿出世后，家长不但应该注意饮食喂养，还要辅以皮肤方面的“喂养”。多与孩子保持接触，给他们以不可缺少的抚摸。对于出生几个月的婴儿，他们与外界环境主要接触途径并非是视与听，而是皮肤。对婴儿皮肤的接触

高压锅的烹调技术

青木

一、煮饺子。将锅盖盖严，不扣限压阀，十五分钟后可熟，或将锅沿着顺时针方向摇动一次，以防粘锅。煮素馅饺子3分钟可熟，肉馅饺子5分钟可熟，煮面条不用3分钟就熟。

二、烙饼。在锅内抹点油待锅热后，将压好的饼平贴在锅上，盖上锅盖，不要扣限压阀，两分钟后打开锅盖，把饼翻个后，再盖好锅盖，扣上限压阀约1分钟饼就熟。

三、蒸馒头、包子、窝头。烧开水，将馒头、包子、或窝头放在屉上，盖好锅盖，如发酵面可以扣上限压阀，15分钟后可熟。若蒸窝窝头，可扣上限压阀，15分钟即熟。

四、煮锅贴或水煎包。先将锅烧热，在锅底适量放些油并抹匀，把锅贴或包子放在锅底摆开，半分钟到一分钟向锅里洒一些水，同时盖好锅盖，扣上限压阀，锅贴两分钟，水煎包子3分钟即可取下限压阀，将气放尽取出食用，味道鲜美。

鸽记

省公安厅 占鸿才

朋友吴某，养鸽之“方家”也。见我深爱此物，遂以一对深雨点“半搭子”鸽子相赠，并曰：“养上三五个月，放至三门峡，携至家中，邀小弟至一个小小的鸽塘，塘成，并不很大，却甚雅致，私心喜之！于是每每下班归来，总得盘桓一个半个小时，看其啄食，叮叮然有声；饮水，冷冷然有韵。家事国事天下事，于一瞬间一并忘却也！

一日清晨，开塘门看鸽，不觉大吃一惊！只见塘内鲜血淋漓，鸽子狼藉，不知何故？向前院李嫂，方知是隔壁那只大花猫所为。愤然恨然，便于塘中撒二三粒鼠药，以报猫仇，猫乖聪明，“摇头摆尾不来了。”

那日偕妻长街归来，走至西市，旋于其中观赏了一回。买下一对“两头黑”。行至丈人家，忽想到鸽未喂食，便放到小院内，取食来喂，岂料那两只鸽子先扑楞楞扇着翅膀，接着便忽忽而飞，直冲云霄了。原来，鸽主竟没有“麻”，足

见其奸诈狡猾了，堂堂二十元钱，无端交了“学费”，岂不悲哉！

后来搬到新居，高高的八层楼上，每见群群对对的鸽子行行复行行，不觉有“临渊羡鱼”之感。一日天雨，我走上凉台，忽然发现有一对白色的雅鸽在雨中抖抖颤颤，便悄然走了过去，那被雨淋得久了，竟不动弹，被我轻而易举地缚住了。半月后，这对鸽子就满世界乱飞了。洁白的羽毛，轻灵的身姿，再带上鸽哨，舒舒然，嗡嗡，在云天飞翔。撒一把食，便会一冲而下，那情景，直令人拍案叫绝！养鸽至此，才领略了些许乐趣。

谁知好景不长。一天中午，我正欲上班，邻家女拿了一条连衣裙上来，面带怒容，指着裙上的斑斑点点的黄色。我知是爱鸽不敬之物，便赶忙道歉，气不打一处来，喝斥道：“三天内再养这玩艺儿，咱就拜拜！”

三天后，在鸽子与妻子之间，我做了抉择，要妻子不要鸽子。不过这对爱物放之或杀之食之都于心有违，于是原封送给吴某“方家”，算了却了这一段“露水姻缘”。



三十岁储蓄一千元 退休可得两万七

王健

今年2月1日，国家银行对储蓄利率再度提高。八年定期储蓄年息为17.64%；五年定期储蓄年息为14.94%；二年定期储蓄年息为12.24%；一年定期储蓄年息为11.34%。如若你三十岁开始一次定期储蓄一千元，到六十岁退休就可获得两万七千多元的养老金，以防你后顾之忧。

据计算，一次定期储蓄一千元，先后按三个八年，一个五年，一个一年（共30年）计算，第一个八年一千元到期得息1411.2元，本息合计2411.2元；第二个八年转存本息2411.2元，到期得息3402.68元，本息合计5813.88元；第三个八年转存本息5813.88元，到期得息8204.55元，本息合计14018.43元；再转存一个五年，到期得息10471.77元，本息合计24490.2元；最后再转存一个一年定期，到期得息2777.18元，第三十年本息合计为27267.38元。

抚摸还应注意适当。一般情况下，轻拍或抚去拍孩子的肚皮、小宝宝的背、腿部的皮肤，可以使紧张不安的则容易激怒孩子。



鸟趣(木刻)

王冠群

人情高利贷

亚明



时下常听一些“正人君子”顿足捶胸地说：“咱给人帮忙不图报答，只要大家心里明白就行了。”又云：“吃亏咱不怕，但要吃在明处。”

和一些“得人钱财，与人消灾”的小人比，此辈正人君子显得格外可亲可爱。然细一品又觉得这话不对味：要人家心里明白干什么？既然不怕吃亏，干嘛一定要吃在明处？再一琢磨便悟出来了：要大家心里明白，就是要大家记住——某人欠我人情。吃亏吃在明处等于——你沾了我的便宜，记住！此君悄悄地放了“人情债”，他并非是不求人回报，而是要凭“大家心里明白”这个“借据”，到他需要时，要人家大报、特报，千秋万代报。因为“吃亏吃在明处”，他便成了人家的大恩人、主人，只要他愿意，他便理直气壮地向别人索要“利息”，这“利息”之重，足以让

人“倾家荡产”的厉害！

笔者有两家邻居，“文革”时，甲家的当家人进了“牛棚”，停发了工资，一家人生计无着，颇为艰难。乙家的当家人当时便解囊相助，帮甲家渡过了难关。后来，甲家的当家人官复原职，且补发了大笔工资。为了感谢乙家的帮助，甲家便以数倍于乙家援助数额的钱偿还乙家。乙拒而不受，高呼：“我给你帮忙是不图报答的，只要大家心里明白就行了。”然而不久，乙便向甲提出给其在外地工作的女儿办理调京工作一事；迫于人情，甲只好硬着头皮办了。然而，乙的要求没完没了，一直把甲逼到了“受处分”的地步。最后，乙还喋喋不休地大骂甲忘恩负义云云。可见，这“人情高利贷”是万万借不得的。滴水之恩，难道非要人涌泉相报？用人情当绳索套人家脖子，我看这人情不讲也罢。