

饭后百步走

陕西化肥厂 屈淑琴

我喜欢在饭后和丈夫结伴漫步在田间小径上，七、八年来持续不断，可谓乐在其中。

我们厂远离都市，周围有山有水，有竹有草，走出厂区，随时随地都有惹人喜爱的田园风光。晚上，人影渐稀，月上中天，白天一定要说的、做的有许多，但此刻都不必勉强自己。我们相伴默默，悠然漫步，让思绪随夜风飘荡。人是自在的，思想是自在的。烦恼、杂念、纠葛，是非，也似乎在这无垠的夜色中隐去了，消逝了。大自然对人民魂的

净化有着神奇的力量！人到中年，诸事俱艰。在单位，在家庭，均处于“支柱”地位，为事业拼搏，为生计奔波，真是来也匆匆，去也匆匆！在这令人目眩的匆匆之中，这忙里偷闲的饭后百步走，便显得何等珍贵啊。这是小憩，是沟通，是互补——只有身在其中，才知其乐。

孩子跟着，则更有情趣。一路走去，女儿呼朋唤友，不断为我们的队伍招引新成员。孩子们的欢声笑语，使田间小路也显得生机勃勃。有时来雨一捧路边的野花，便带回家养着。

一瓶清水，几朵黄花，给家带来温馨的气息。客人来访，赞美之词无不脱口而出。我们也欣然相告：这是散步时带回来的。



编辑同志：

我们班组九个成员都爱吃面，尤其爱吃手工的扯面，却又往往做不好，成功的机会不多，不是扯不开便是面太糟，您能否找个师傅给我们介绍一下做扯面的诀窍吗？

西安 王利成

怎样做扯面

王利成同志：

其实扯面的做法很简单，关键是要把面和好，舀一碗普通的面粉倒入面盆中，再取一净碗，里面放少许食盐，用凉水化开，手指蘸一点水尝尝，略有咸味便

可，分次倒入面粉中，将面揉成较硬的面团，最后分次少量淋水，将面团逐步调软，然后取出放在案板上顺一个方向，将面团揉光，揉成条形，抹上少量清油，揪成小剂子，搓光，堆

建立家庭收支帐



张伟

时也不吝重钱财，因而一年下来，手中所剩寥寥。春节回家，原想与妻子红红火火、宽宽裕裕地过一个团圆年，岂想物价上涨，手头的钱又少，用起来捉襟见肘，心里不免恼火，责怪妻子理财无方，妻虽也有一肚子委屈，可那么多钱都干了什么，一下子也说不出个道道，所以夫妻双方心里都免不了有些不快。经过商量，我们夫妻今年建立了家庭收支帐，花多花少都记在小本本上，这样心里果然有谱了。我建议同志们特别是夫妻两地分居的家庭，不妨试试，干什么事用多少钱心里有数，有条不紊，夫妻双方对自己收入支出一目了然，也会消除许多不必要的误会，对自己的学习、工作、生活大有裨益。

本版编辑 叶广岑
刊头设计 王洪斌



旋律（版画） 田仁复

放整齐，盖上湿布十分钟

分钟左右。面饧好后，取一小剂子用手按扁，再用擀杖擀成两边薄，中间厚的带鱼骨形，中间横压一道，双手拿起两头抻长，边抻边扯，要求薄厚均匀，然后从中间压过的地方扯开（两头不要扯断）下入开水锅中，两开后捞出。夏令时节，用西红柿、木耳、鸡蛋，做一碗西红柿鸡蛋臊子，浇入面中，佐以调料，吃起来清爽利口，别具风味。

如果您掌握了上述扯面的做法，那么在这个基础上，还可变化出如箸头面、荞麦棱、韭菜叶、角儿片等扯面的新花样来。

陕西人有句俗话说叫“顿顿蒜蘸面，好似活神仙”。如果您将饧好的面剂子压扁擀成鱼骨形，中间横压一道，直接扯开，再揪成角片，下入开水锅中，煮熟捞

出蘸上蒜水等调料吃，即清淡开胃解毒，“活神仙”们爱吃的蒜蘸面。

就箸头面来说，是将前面饧好的面剂子用手搓成小拇指粗细的长条，5—10根为一把，盖上湿布约五分钟，左右，然后撒少许面粉，手握两头，抻开扯长，“凤凰三点头”，在案上摔扯2—3扣，动作自然、大方、舒展，扯好的面粗细均匀，去掉剂头，下锅煮二至三开捞出。浇上熨炒好的炸酱臊子，吃起来筋韧、光滑、油润、鲜香，这便是风味独特的“炸酱面”。

西安饮食公司一级厨师 白珂



有啥说啥

心肌梗塞的先兆与预防

梁兆松

心肌梗塞前的临床表现为：（一）突然发生的持续而严重的心绞痛。疼痛剧烈，发作频繁，历时较长，使用硝酸甘油片及其他抗心绞痛药物疗效不明显。（二）原来患过心绞痛，但近来症状比历次严重或持续时间较长，发作次数过频，性质与以往不同或伴有恶心、呕吐、出大汗，心律失常及血压下降者。（三）虽长期患冠心病，但能参加体力劳动，自觉体力正常，精力充沛，而近期出现了呼吸不畅，走路气喘。（四）突然发生晕厥，血压下降或心率缓慢者。在冠心病或老年患者中，出现上述情况，则提示急性心肌梗塞将要发生。

急性心肌梗塞是可以预防的。因为绝大多数

“吵架”是集体生活的第一课

孩子吵架不是无缘无故的。如果我们不讲清道理，只是对他们训斥一番，是丝毫无助于加强孩子的协作精神的。父母不应干涉孩子的事，干预他们的争执，就象摘掉一个蓓蕾一样，扼杀了集体生活所需要的一种生长本能。

孩子之间的争吵，可以分成三种类型。1、主动招惹；2、被人招惹；3、打架报复。这些不同形式的争吵在不同年龄有不同表现，年岁愈大，愈爱惹事生非，这可能意味着孩子的“自我意识”正

在形成，并且日益明显地表现出来。

孩子们有自己的一套道理，他们用自己的办法彼此合作。这里，没有成人推理的余地。用成人的眼光判断孩子们的争吵，去训斥他们，只能激怒孩子，使他们变坏。相反的，我们可以把吵架当成集体生活的第一课，加以诱导。

生活常识四则

红糖刷牙除烟垢

取适量红糖放进嘴里含十多分钟，接着刷



急性心肌梗塞是在冠状动脉粥样硬化的基础上发生的。所以中老年人注意预防动脉硬化就可以防止急性心肌梗塞的发生。中老年人要多吃新鲜蔬菜、水果和豆制品及清淡饮食；防止大便干燥，少吃肥肉；不要暴饮暴食；适当参加体育活动和家务劳动，注意劳逸结合，保证足够睡眠，避免过度疲劳；气候骤变时要尽早采取防寒保暖措施；情绪变化和精神紧张往往是诱发急性心肌梗塞的重要因素，必须保持情绪稳定，切忌“七情”过度，过喜要收敛与抑制，激怒要疏导与平复，忧愁宜释放与自解，思虑应分散与消遣，悲伤需转移与娱乐，恐惧寻支持与帮助，惊慌学镇定与沉着。如能这样豁达大度，定能健康长寿。



生活顾问

二至三分的牙，再用盐碱水10：1的比例刷一次，坚持一周，烟垢一般可除。

快速熬制绿豆汤

先把绿豆洗净，沥干，倒入滚水中（水只要没过绿豆一指即可），当水被绿豆吸干时，再根据你爱吃稀或稠的需要，兑入滚开水，将锅盖盖严，煮十几分钟绿豆就烂了，且颜色始终保持翠绿。

怎样切面包

可以将刀先烧热后再切，这样，既不会使面包粘在一起，也不会变得

松散落屑，不论厚薄都能切得很好。

擦镜子

当你擦镜子时，千万不要弄湿镜子的反面，否则镜子就用不了多久。你可以用白棉花蘸纯酒精擦，也可以在水中放少许白醋，把布蘸湿后擦，然后用干布擦干，镜子就亮了。

不吃了。被烟熏了个洞，便不吭了。与着雨衣的或许都出于无意。

多棱镜

不妨都想想别人

集英

公共汽车。昨天下午，这辆车的司机也改变了。昨天下午，这辆车的司机也改变了。昨天下午，这辆车的司机也改变了。

昨天下午，这辆车的司机也改变了。昨天下午，这辆车的司机也改变了。昨天下午，这辆车的司机也改变了。

国家银质奖

电视机 RUYI TV

国营陕西广播电视设备厂 厂长：马新

厂址：陕西省咸阳市第二号信箱

电话：4456 4467 电挂：2330



我说只生一个好

赵希安