

# 筵席座位浅说

李鸿秋

筵席座位的安排是有讲究和传统可依的，并不象平常那样，只要把年长的、资格老的、地位级别高的往最舒适的座位安顿好，然后大家再杂七杂八地落座，便算完事。

事实上，筵席座位安排是极有讲究的。

室内以“东向”为尊。古代地广人稀，居住面积宽敞，有身份的人的住处多是堂室结构，即前为堂，后为室。堂大，专作交际用；室小，住人、祭祖或待客至交。清学者凌廷堪在《礼经释例》中说：“室中，以东向为尊”。顾炎武亦如是说。东向，即坐西面东。第二尊位是“南向”，即坐北面南；其次是“北向”，坐南面北；最卑的位置自然是背东面西的“西向”座位了。依此看待鸿门宴座位的排法，司马迁的记载是不错的。“项王、项伯东向坐，亚父南向坐，沛公北向坐，张良西向侍。”项羽是主人，是霸主，自然坐在最尊贵的西边这个座位上，张良在众人中地位最卑，东边这个位子，非他莫属。

那么在戏台上，皇帝老官儿坐北面南，文臣尊，却站东面西，起武武将反而“盘踞”在最尊的西边，这是怎么回事呢？凌廷堪告诉我们：“



小燕曲 刁凤山

堂上，以南向为尊。”皇帝坐北面南，他的左面是东，位尊；右面是西，次之。故俗话说，天子高来臣子低，文在东来武在西。

以上传统的堂室座位安排，当然也不是一成不变的。古书上也有其它变通坐法的记载。

现今社会上惯常采用的席位安排有两种方法。一是分“上下首”法。上首，背墙面门，最尊贵的宾客坐；下首，面对上首，主人坐，此处位于上菜口，便于招呼上菜及指挥服务员有关事项。另一种是主客并坐法，不分上首下首，主人和最尊贵的客人并肩坐在一起，其它客人坐在另外三面。实际这例很好，既省了许多繁文缛节，又便于宾主间劝酒布菜，促膝交谈。

## 站立工作的女工应讲究鞋袜

整天站立工作，必须注意鞋袜对身体健康的影响。如细纱挡车工，每天在车间来回走动20公里，穿的鞋不合适，就会发生鸡眼、嵌甲、骨刺等足疾。如整天站立工作者，穿高跟鞋使全身的重量都集中在脚掌上，脚趾则都挤到鞋的顶端，这样会损伤脚趾，严重的会使血液循环受阻，造成局部组织坏死。腿部肌肉、韧带总处于紧张状态，会导致膝盖僵硬，形成慢性腿部疾病。

袜子也不宜过紧，否则会影响血液循环，时间久了也会引起腿脚的疾病。

(马芳曦)

## 夏季防雷击

邹剑

每到雷雨季节，都听有雷击毙命的消息。据报道，就日前世界范围来说，每年雷击致死的约有三千余人。雷击是一种自然现象。天空中的乌云常带有正电荷或负电荷，电荷聚集到一定量时，两种电荷之间就会产生放电现象，产生巨大的电火花和强烈震动，这就是闪电和雷声。

预防雷电，要懂得避雷常识。雷雨时不要在大树下、树林边或草堆旁避雨；不要靠近孤立的高楼、烟囱、电杆附近行走；不要穿湿衣服赶路；不要在开阔的水面游泳或划船；不要靠近金属物体；不要把锄头、铁钎等扛得高高的；不要骑牛等。

有人以为，雷雨时，人在室内可以防止遭雷击。其实不然，因为所有的家庭都装有电灯，各种家用电器也趋于普及，因此，还存在“间接雷击”的危险。所谓“间接雷击”，是指雷电线路和电器在雷电发生时，电路中产生的一种电势，当电势由避雷针和避雷线传到大地时，它会在一定范围内产生一个很强的电磁场，瞬间可使电路中产生上万伏的高压，家用电器是无法承受这种超高压的，所以，在出现雷电先兆时，就要及早做好防雷电准备，切断电源，关闭门窗，以防球形、棱形闪电，闯入室内造成事故，万一发雷击，要当机立断，争分夺秒地进行抢救。如果病人心跳已停止，应立即进行人工呼吸，如病人心跳和呼吸已复苏，要送附近医院进行救治，也可在送医过程中，抢救的同时把医生请来，切不可未经任何处理即送医院，而失去抢救时机。

## 男性怎样度过更年期

祝健康

精神上的调节

一、要尽量缩短上下班的时间。因为长时间乘车或乘车，会使人心情烦躁不安。

二、要尽量把工作压力和人事烦恼减少到最小程度，要学会静养心神，平稳情绪。

三、不要操更多更难的项上。

早、晚两餐要

与家人共进，以享受天伦之乐。

四、要养成不急躁、不焦虑、不忧伤、不苦思的性格。

五、睡眠要充足、运动要经常、娱乐要适度，交往要恰当。

食物上的摄取

一、要注意营养均衡。

二、重视早餐，适当摄入蛋白质。

三、烟、酒的用量要减到最少的程度。最好能戒烟。

四、要避免摄取过多的盐份与油脂。

五、适量食用新鲜蔬菜与新鲜水果。



刊头设计 立靖宇  
本版编辑 叶广芬



生活顾问

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

马

我玩象棋，只因“启蒙”于妻，便被戏为“象棋棋”。

开初，老婆不爽快：“想下棋？先把衣服洗完，再把洗脚水倒好！”为了棋，咱吃这一壶，好不容易干完，要验过质量，裂开一瓣笑：“只下一局。你摆棋。”

“走几步，老‘帅’僵了，实在不过瘾，接着再来。不

久又走走了。要去洗脚，赶紧

过去，好话说了一盆子，马

屁拍得山响，总算又争取到

一回。这次倒没折人，却重

重挨了个“闷攻”。要学笑

上床，我眼发呆。这一夜

硬是没睡好。

正儿八经玩棋，是在经

过“深造”以后。一日，见

车站一人摆残局招走了不少

人的票子，颇不服气，连观

三天，想出个破法。第二天

叫几个“保镖”同去，不几

回合，杀得那人脸儿惨白，

付了钱，狼狈溜去。这下真

乐了：咱耍棋比男人棋还男

棋哩！不过，从不跟那些把面

看得比命还贵的官儿下，也不

跟那些死认真、移子如生娃的迂腐

下，那不是活受罪。

平素所与交者，多文友也。见面没二

话，就照应一下。要仍俨然

若师，“老师”了眼了：“哈

招儿？我没教过！”眼见“老师”

的“帅”死的硬硬的，把笑

住，肚皮发颤：“没活了！”

妻把眼瞪成圆又眯成线，最后

要宣布：“不尊敬老师，吊

销你！”

生活中，不能没有棋。有时

想，人生如一盘棋，不同走法

有不同际遇。有时又想，人如

子一颗，我是车马炮？还是一

味找乐。

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良

张忠良



我的  
业余生活

## 家长和子女说话的诀窍

在家庭里，身为家长的父母们与自己子女发生冲突的频率不断递增，许多父母遇到冲突发生，就拚命责怪子女或者自怨自艾，弄得彼此关系十分紧张。有些父母则不知所措，久而久之，形成不可逾越的鸿沟。如果你碰到下列冲突场面时，要明智些，不要恶化情况，力求合理解决冲突。

★不做功课。对：你好象不想做功课，是不是有什么困难？

错：不好好读书，将来和你爸爸一样没出息！

★看电视时间太长。对：我觉得你花在电视上的时间太长，是不是需要调节一下？

错：你要不是读书象看电视一样认真就好了。

★坚持要买某样东西。对：我知道你喜欢，但是没有这笔预算，我们另外想办法。

错：你为什么要什么有什么，我又不是开金库的！

★不告而外出。对：我想知道你去哪里，何时回来，好让我放心。

错：别把家当旅馆，要来就来，要走就走。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

刊头设计 立靖宇  
本版编辑 叶广芬

去抢救时机。

哪里，何时回来，好让我放心。

错：别把家当旅馆，要来就来，要走就走。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？

错：给多少，用多少，你太不知节俭了。

★顶嘴对：你的意见和我不一样，我们需要讨论。

错：翅膀硬了，居然敢和我顶嘴！

★零用钱对：这些钱你打算怎么用？