

乐在其中

凤县文化局 肖吉华

我今年35岁，已是两个孩子的妈妈了。少年时代，在母亲的熏陶下，时常爱在缝纫机上缝些小布头。母亲病故后，不满十八岁的我，便担起了家庭生活的重担。生活的艰难，迫使我大胆拿起了剪刀，尽管开始做出的衣服总那样的不称心。

84年在一偶然的机会中，县上从外地来了一名师傅，办起了一期40天的业余裁剪夜校。在爱人的支持下，我参加了学习，感到收获真是太大了。

自打那以后，我就能看懂一般的裁剪书籍了，日常生活中穿的裤子和两个孩子的四季衣服均能制作。有时发现个体摊位上有流行服装出现，就利用上下班来回路的空看看，记在心上，回来制作。每当看见一块布料在自己的手中，几个小时变成了一件漂亮的衣服时，我就有一种说不出的喜悦。几年

来，虽说缝缝补补、剪剪裁裁成不了大气候，但我有一个感觉，作为一个女性、妻子、母亲，学会并能掌握些简单的裁剪技术，在日常生活

中是很方便的。例如：有时为孩子参加学校活动，就加班制作，想起来即使花钱请人做，也许没有那么快。或许有人讲，当今社会发达，要什么就能买到什么，学那玩艺干啥？可是我不这么想，我认为从经济上讲，特别是目前缝纫行业手工费较贵，童装更贵，显然自己动手做是很实惠的。从节俭角度讲，经常翻新改旧，既经济，又不失美观。从个人生活方面讲，多学了点东西，生活是很充实的。有时同事、邻居、好友经常让我帮着干点活，虽然占用了一点休息时间，当看见自己亲手缝制的衣服受到别人赞赏时，当看见孩子和同事们满意的情态时，一种“乐在其中”的欣慰感就油然而生。我真希望大家也利用业余时间学点缝纫，那将会给您的生活带来无限乐趣。



当代男性心目中的女性丑处

衣着 拉拉扯扯，不修边幅。姣小的女性却象港客一样穿得又肥又大，胖得叫人发愁的女性偏要穿横条衣衫，瘦得让人可怜的姑娘偏要穿收缩感强的黑色衣裤。

姿态 矫揉造作，坐而不静雅，站无站相，腿腰不停地扭动，当着别人的面挖鼻孔。

言行 粗俗，咋咋呼呼，张口骂人，故作娇声娇气或快嘴快舌，不留有让人说话的余地，专门挖苦人等。

化妆 不得要领，一味追求浓妆，两颊胭脂过浓，口红与唇色反差太大；增白露、美容霜把脸抹得白而发青，失去了淡雅质朴之美。

人际关系 不孝敬公婆，只孝敬自己亲爹亲娘，总嫌自己的丈夫没本事，不会理持家务。“性别意识”过于淡化，跟男人一起拍肩膀打屁股、嬉戏、打闹似家常便饭。对亲朋好友不热情，对他人的缺点和错误不能容忍，不考虑别人的需要。

道德修养 过分迷恋自己容貌、身材，追求别人的赞赏和奉承。不自重，不自爱，卖弄风骚，性问题上太随便，不愿听批评，虚伪、不诚实，不思进取，知识浅薄。

吹牛拍马敲竹杠的来历

一、吹牛皮。很久以前，黄河上游一带，人们常把牛羊皮缝制成筏，作为渡河工具。当时还没有打气的工具，全靠人用嘴把皮筏吹起来，没有足够的气力是吹不鼓的。对那些爱说大话的人，当地人就对他讲：“你有本事，到河上吹吹牛皮看看。”以后人们就把那些爱说大话的人叫做“吹牛皮”。

二、拍马屁。在蒸汽机发明之前，马一直是最重要的交通工具，有匹好马是很荣耀的。人们相见，往往要拍对方的马屁股，称赞对方的马好。有的人为讨好马的主人，本是劣等马也夸其为好马。以后人们把那些善于阿谀奉承的人喻为“拍马屁”。

三、敲竹杠。清朝末年，政府查禁鸦片，走私者将鸦片装入打通了竹节的船篙里，以逃避

谨防“乐极生悲”

梁兆松



蜀将赵子龙，百战沙场，未曾负伤，庆功宴上，死于笑下。宋朝抗金名将牛皋，看到敌人中计后，喜不自抑，仰天大笑，不料气绝归天。现实生活中，类似的例子屡见不鲜。

这“过喜伤心”、“真是乐死人”的奥秘究竟在哪里？祖国医学历来强调，喜怒哀乐，必须有所节制。喜笑过度，不能自持，必致心血受损，心神受扰，从而出现心悸、失眠，甚至精神异常。现代生理学家研究结果表明：喜怒哀乐等情绪改变，都是在中枢神经的支配下进行的，各方面都有其内在的平衡，以保持人的心理正常和情绪协调，任何一方超出极限，就可能破坏这种平衡，甚至诱发某种疾病。患有高血压、冠心病和动脉硬化化的中老年人，如情绪激动，过度大笑，除可增加腹腔压力，影响心脏正常的活动外，还可使血液中的儿茶酚胺等物质增加，引起全身血管收缩，心跳加快，血压突然升高，诱发心绞痛、心肌梗塞或脑溢血等，甚至猝死。

有人说大笑是“作恶的顽徒”，催命的“小鬼”，是有科学道理的。因此，要学会控制自己的情绪，欢乐之时切莫放纵自己的情感，谨防“乐极生悲”。

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

检查。有一位官员上船盘查时，无意中用旱烟袋在船篙上磕烟灰，贩毒者以为自己的秘密被察觉，急忙给官员塞银子，官员很快明白了其中的缘故，以后每次如法炮制，总能得一些不义之财，再以后人们便把敲诈勒索行为称为“敲竹杠”。（江龙译）

编辑同志：

我的父亲今年七十一岁，前天突然跌倒，神志昏迷，送至医院，诊断为脑梗塞，据说就是人们常说的“中风”。请问，关于中风的预防和治疗在中医方面有什么好办法？ 西安 刘武同志

人们在医院、家庭或大街上，经常看见因中风而行走不便，用车拉、被人搀扶或手扶拐杖的老年人。

中风是猝然昏倒，不省人事，口眼歪斜，语言不利，半身不遂的一种疾病。因本病起病急骤，变化迅速，遂名之为中风。

中风的发生，主要因素在于患者气血亏虚，心、肝、肾三脏阴阳失调，加以忧思、恼怒或饮酒饱食、房室劳累、外邪侵袭等诱因，以致气血运行受阻，致使阴阳产生互不联系的危急症候。

中风的防治：
1、坚持适度的锻炼身体，使体内正气充足，经脉畅通，风邪不易侵袭经络。

2、防止疲劳过度，因老年人本身年老体衰，阴阳调解功能减退，如果情志过极、劳倦过度或嗜酒劳累，亦可能因气候影响等因素导致发病。

3、注意避免五志（喜、怒、忧、思、悲）过极，以免心火暴盛，暴怒伤肝。

4、中风一病，中医西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

怎样挑西瓜
雷振南

西瓜是消暑佳品，可用下列方法挑选熟西瓜：
一、看瓜形：西瓜生长均匀，‘陷’较深为熟瓜，‘平’部陷入较浅为生瓜。

二、看瓜色：熟瓜表面光滑，皮肤灰暗、上粉，花纹清晰明朗，接地一面发黄。生瓜鲜嫩、油亮。

三、听瓜声：用手托起西瓜，轻轻拍击，若发出浊音，听到‘彭彭’的声音，说明瓜已成熟，听到‘当当’清脆的声音，说明瓜未熟，若发出‘噗噗’之声，说明瓜已熟过了。

四、作比较：同样大小的西瓜，凡成熟的重量较轻，未成熟的分量较重。

西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

西瓜皮是一种很好的药材。《本草纲目》中记载，西瓜皮性味甘凉，无毒，功在清暑解热，止渴利尿，治暑热烦渴，小便短少，水肿，口舌生疮等。《本草汇言》一书也说西瓜皮“治水肿，单味西瓜皮50—100克煎饮代茶，也可配冬瓜皮同煎，治牙痛（取细碎西瓜皮烧灰敷患处‘牙缝内’）。

老年人与“中风”

以辩证论治随症加减药物，常以活血化瘀通络之品进行治疗，此外亦可配合针灸、按摩、注射蝮蛇抗栓酶等疗法，以提高疗效。近年来，我国研制了中风治疗机，该机在治疗时同时有输出电脉冲、电磁场、远红外线辐射等功能，又同时体现了中医的针灸、按摩等多种治疗的作用，对治疗中风取得较为满意的效果。西安市中医医院针灸科在开展中风治疗中，有效率达到95%以上，深受患者好评。（冯长春）



街道生产组

王冠群

话说西瓜皮

张新荣

患肾炎而全身浮肿的病人可用西瓜皮一两五钱和水煎服，一日三次，可利尿消肿；夏季中暑烦躁，秋冬因气候干燥引起咽喉干痛，燥咳不止，均可以西瓜皮煎饮代茶治之；把西瓜皮切成碎片，阴干研成细末，再用盐、酒调和，空腹食之，可治因扭伤而引起的腰背疼痛；夏天吃过西瓜后，用西瓜皮在冬天患过冻疮的部位来回轻擦十几下，这样连续3—5次，便可达到预防冻疮复发的作用，这叫冻疮复治。

西瓜皮还含有相当丰富的糖分、维生素和无机盐，《随息居饮食谱》中记载：“瓜（皮）瓤煨猪肉味美色佳而不腻，晒干腌之亦可酱渍以作小菜，食之医目赤口疮。”西瓜皮还能酿酒……

由此可见，西瓜皮全身都是宝，请君不妨动手试试。



理解

吟虹

我的邻居徐老汉今年六十好几了，年前老伴去世，他便和儿子、媳妇、孙女在一起过。徐老汉整天价喝闷酒，儿子说：“爸该找个伴啦！”媳妇说：“七老八十的找什么对象呀，在家看孙女吧。”徐老汉端着老伴的遗像，良久发出一连串的“唉”声，他想老伴真不该走得这么早，终于，徐老汉说道：“娃呀，眼下年轻人

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）



警告
多棱镜

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）

由，俺就不兴自由吗？俺得找个伴拉拉话，明天俺就介绍个。”这时，徐老汉的孙女忙叫道：“欢迎奶奶光临。”儿子、媳妇你看我，我看你，不知说什么才好。我想，这徐老汉从徐老汉的儿子儿媳嘴里说出来，也不好。（双木插图）