

家庭主妇话过年

远 征

俗话说，“小孩爱过年，大人怕花钱”。对家庭主妇来说，过年要操心的还不仅仅是钱。你想想，从天花板到地板，从窗台到灶台，从床上到身上，哪一样不要家庭主妇操心？何况有时累得精疲力尽还不落好，难怪有的家庭主妇在忙着过年的时候要发火了。

为了使家庭里节日的气氛更融洽，家庭主妇要改变大包大揽的做法。

就拿添置服装来说，家庭主妇一个人绞尽脑汁跑断了腿，可是所买的衣物往往还不能尽如人意。这是因为母亲和孩子的审

美情趣存在着“代沟”。爱人虽然和自己是同代人，但审美情趣也存在着个性差异。

明智的做法是，让家庭其他成员按照各自的审美眼光挑选衣物。家庭主妇可以在旁边提些意见，仅供参考。这样不但本人轻松，别人也满意，即使买不到合适的衣物，也没什么好埋怨的了。

再拿做年夜饭来说，也可以来点改革。一桌象样的年夜饭摆上来，准累得你腰酸背痛。如果把一掌勺改为“轮流执政”，八仙过海，各显其能，每人上一个拿手好菜，这样，不仅可以使你免去繁忙劳动的辛苦，还丰富了家庭生活的色彩。这些口味各异的菜肴能使年夜饭更加诱人。即使有人在做饭菜时闹了笑话，也能给节日的筵席增添许多乐趣。

刊头设计 苏怀义



腰疼病如何治

三年前我在一次拔河比赛中摔倒。后来感到腰部有些疼痛，没有在意，谁知到现在还是经常发作。到医院看过多次，医生只是开一些药，并说这不算什么大病，可我腰部经常疼呀！编辑同志，你能给我想个办法吗？

白水 吴伦社
吴伦社同志：

腰疼是一种常见病，多发生在中老年人和体力劳动者身上。腰疼多是由于各种软组织损伤或椎间盘突出所致。也有先天性病变的，如腰椎骶化，骶椎腰化，阴性骶椎裂。内脏器官病变的，如肾盂肾炎、肾结石、盆腔炎（女性）等导致腰疼的，你的腰疼病应属于前者。

对于软组织损伤患者来说，轻者经医生治疗，数日即愈，重者数周数月不愈。若急性转为慢性，可持续到数十年，直至终生，严重的可影响工作和学习。

本病预防的办法是，平时要注意调整姿势，在搬负重物时，或剧烈体育运动前，都要做一些准备活动，如转腰、伸腰或弯腰拔筋等。

本病预防的办法是，平时要注意调整姿势，在搬负重物时，或剧烈体育运动前，都要做一些准备活动，如转腰、伸腰或弯腰拔筋等。

腰部扭伤的患者，第一需要很快卧床休息。第二可以采用自我点穴法：在环跳、腰阳关、肾俞、委中穴点按十数，第三在局部采用揉摩法十数。如此仍不能缓解，应及时到医院请医生诊治，不要耽误时间，以免病情继续发展。

本病的治疗方法很多，服药、贴膏药、理疗、按摩等疗法，都可以采用。但相比

较，按摩对腰部软组织损伤的治疗效果最好。因为按摩是一种直接作用于人体的物理性疗法，它能够很快地起到舒经通络、调和气血、消瘀止痛的作用。

尚德路129号西安痔瘡医院医师 赵世杰



教子要得法

一凡

邻居小王的独子兵兵，爱吃独食，好东西要自己吃足了再“转让”给父母。前此，小王买了一本《育儿指南》。阅后，他给兵兵绘声绘色讲了“孔融让梨”的故事。打那以后，兵兵每回吃水果都挑一个最小的。小王高兴地说：“以前总以为孩子任性、难教，现在才知道，原来是自己教子不得法。”

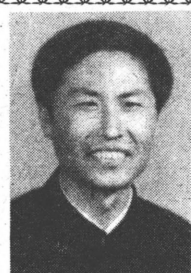
我们常听到有人说：“独生子女难教”。古时也有“独木难烧，独子难教”之说。但我认为，只要父母教育得法，独生子女同样可以成才。如战国时期的孟母，一个妇道人家，却把独子孟轲教育成了伟大的思想家。远的不说，据某市最近的调查发现，学生中的三好学生，独生子女占绝对优势。国外亦然。美国科研人员通过对四十万名学生调查，发现独生子女有修养，有进取心，学习勤奋，其才干也是独树一帜。另据报道：在美国首批执行太空任务的23名宇航员中，独生子女就占了21名。说明独生子女不仅丝毫不比非独生子女逊色，而且在某些方面更有潜力可挖，这就要看教育的方法是否得当。

诚然，确有一些独生子女比较任性。但是，这主要责任不在孩子，而在父母及其长辈。有些父母对孩子的各种要求百依百顺，日子一长，就使孩子养成“以我为核心”的坏习惯，这对孩子的成长十分不利。只要我们象小王那样，针对孩子的缺点，采取引导、启发等方式谆谆教导，独生子女是完全可以教育好的。

此时，面对那么多围上来的人们，不管他们是出于好奇，出于关切，或者是出于震惊，A君又有何感想？



多棱镜



我擀面条，已有二十多年。家里弟妹多，上初中时我就成了干家务的“主力”。1962年困难时期，有一回要吃面条，我说：“咱去换吧。”母亲说：“换面吃，你学着擀吧。”

于是，母亲传授擀面的诀窍“一碱、二盐、三柔、四匀。”起初我怎么也擀不好，不是面软了，就是擀得薄厚不匀。功夫不负有心人。时间一长，我也就从中悟出了一些道道，面条竟能擀得“薄如纸、细如线，下到锅里团团转”了。母亲高兴地说：“你有劲，已经比我擀得好啦。”

插队时，看到房东家的杏木案板有床板大，擀杖有四、五尺长，不禁惊喜：在这案板上擀一次面那才过瘾

呢。做晚饭时，我和了一坨面到房东家擀，果然得心应手。我可使劲地柔、恣意地擀，就象在宽阔的草地上打滚、在澄绿的湖面上游泳一样，尽情洒脱，浑身舒畅。工夫不大面切出来了，用手一提，修丝银缕，纤纤不断。那些挤在门口看热闹的姑娘、媳妇们七嘴八舌议论，“洋学生还会擀面条儿。”“啧啧，这学生娃比秀娃她妈擀得还好呢。”秀娃妈是村子里有名的巧媳妇，

擀面条

陶学信

面条擀得最有特色。能和这样的人相提并论，乡亲们也就有点刮目相看了。

后来进了城，有了家，妻也是个面条客，三天两头要吃面条。工作一忙，我说：“咱换面吧。”妻说：“换面不香，咱自己擀。”咱自己当然是指我一个人，她常说擀面条是我的“专利”。

去年春天，表妹夫妇从新疆石河子农场探亲路过住在我家。妻说：“擀面条吧。”我和了坨面扣在小

案板上。等我做好炸酱，转来擀面时，我呆了：那坨面早变成了偌大的一轮，活象一张光亮雪白的生丝台布！我惊讶，我想象不出表妹夫在这块二尺多长、一尺多宽的“小天地”里，怎么能“耍”得这么大，这么漂亮。他把面对折两次成扇形，擀杖一横，用刀逼着，一刀刀刮过，那面条提起来竟有丈把长。妹夫笑笑说：“刚下农场那阵子，没有案板，我们全在石板上擀面呢。”在石板上？石板能有多大、多平呢？难怪他有这样一手绝活儿！

这正应了祖宗的老话：人上有人，天外有天。我毅然向妻宣布：擀面条不再是我的“专利”。



敬告作者

凡向本栏投稿的作者，请随稿件夹寄一张本人照片。否则，将会影响发稿。——编者

一九九〇年属于哪个年代

1990年属于哪个年代？要弄清这个问题，首先必须确定每个世纪的开始是哪一天，因为耶稣诞辰前后的每一百年称一个世纪，某世纪中的每十年为一个年代。但是，世纪起始之日的划分历来有“00派”和“01派”之争，前者认为万事从“0”开始，每世纪的第一年必是00年，后者认为公元纪年没有公元0年，公元一世纪应为01~100年，所以每个世纪的开始之年是01年。

当然，争论归争论，大部分人的意见是统一的，据一九〇〇年的统计，“00派”居多，“01派”较少。这适应人们希望新世纪早点到来的心理，也符合大家逢整数纪念重要事件的习惯。所以，一般认为一九九〇年属于二十世纪九十年代。（许秀飞）

弄巧成拙

林印 子宏

做任何事，都不能想当然，要讲求科学，否则，不是事倍功半，就是后患无穷。

10月16日上午，在西安某学院内，只听“轰”地一声巨响，震得几栋大楼猛烈地颤抖了一下。吓得该校西楼正在学习的省总工会女工干部学习班的近百名学员以为是地震的来临，不少人立即冲出教室，直奔楼下。

他是学院的电工A君。在收回单位职工液化气空罐后，为了在下次灌气时，能多装些液化气，故将罐中残存的液体倒出。他认为：这是为大家做了件好事。于是，



多棱镜

不管三七二十一，将院中放的几十个液化罐中的液体全部倒出。为了检验气体是否存在，他划着了火柴。只听“轰”地一声巨响，演出了文中开头的那一幕。

此时，面对那么多围上来的人们，不管他们是出于好奇，出于关切，或者是出于震惊，A君又有何感想？



赶海 习凤山 作

常见笼鸟的雌雄鉴别

现在许多人都有了养鸟的兴致，这里介绍一些选鸟的知识：

百灵 成年雄鸟全身羽毛色泽深，在强光下能见有金属光泽，胸两侧的黑斑色深，静立时头略昂；雌百灵头和颈上的羽毛色泽浅，胸两侧的黑斑不如雄鸟明显。

金丝雀 雄鸟喜欢经常鸣叫，鸣声清脆悦耳；雌鸟较少鸣叫，鸣声难听。从外形看，雄鸟个体较大，尾较长，头顶及全身黄色较深；雌鸟个体小，尾较短，头顶及全身黄色较浅。

虎皮鹦鹉 雌雄鸟的羽毛色彩相同，但鼻孔周围的蜡膜颜色不同。雄鸟蜡膜为青蓝色；雌鸟蜡膜呈白色。

红嘴相思鸟 雄鸟身体较雌鸟长，嘴赤红色，胸部橙红色，尾又较深；雌鸟个体稍小，嘴暗红色，胸部色泽偏黄，尾又较浅。

黄雀 雄鸟上体浅黄绿色，头顶和喉部黑色，下体大都绿黄色；雌鸟头顶和喉部则无黑斑，体色较浅，下体几乎白色，全身杂有褐色纵纹。

画眉 雄鸟鸣声复杂多变，音调激昂悠扬富有音韵，身体比雌鸟大，头大近方形；雌鸟鸣声单调，难听，体型较雄鸟短小，头圆而小。雌鸟羽毛较雄鸟光滑。



花鸟集

现在许多人都有了养鸟的兴致，这里介绍一些选鸟的知识：

百灵 成年雄鸟全身羽毛色泽深，在强光下能见有金属光泽，胸两侧的黑斑色深，静立时头略昂；雌百灵头和颈上的羽毛色泽浅，胸两侧的黑斑不如雄鸟明显。

金丝雀 雄鸟喜欢经常鸣叫，鸣声清脆悦耳；雌鸟较少鸣叫，鸣声难听。从外形看，雄鸟个体较大，尾较长，头顶及全身黄色较深；雌鸟个体小，尾较短，头顶及全身黄色较浅。

虎皮鹦鹉 雌雄鸟的羽毛色彩相同，但鼻孔周围的蜡膜颜色不同。雄鸟蜡膜为青蓝色；雌鸟蜡膜呈白色。

红嘴相思鸟 雄鸟身体较雌鸟长，嘴赤红色，胸部橙红色，尾又较深；雌鸟个体稍小，嘴暗红色，胸部色泽偏黄，尾又较浅。

（文西）

冬痒勿乱抓

冬天，人的皮肤很容易发痒。因气候干燥寒冷，人的毛细血管收缩，汗腺与皮脂腺的分泌减少，加上洗澡、换衣服少，往往造成皮肤干燥引起发痒。

皮肤发痒用手抓，会越抓越痒，如果皮肤被抓破，很容易化脓感染。如何办呢？皮肤局部发痒，应轻轻对痒处拍打，也可涂擦一些甘油或香脂。若皮肤长时间发痒，则需内服点镇静剂。

预防冬痒有办法。首先，要注意个人卫生，勤洗澡，常换内衣。内衣裤最好不用人造纤维的，并应宽大、舒适。其次，在饮食上多吃蔬菜和水果，少吃刺激性食物。第三，室内要保持一定的温度和湿度，不可太热及太干。如干燥时，在地上洒些水。第四，不要用碱性太强的肥皂擦皮肤，也不要用过热的水烫洗皮肤。



跟旅客想的不一样 赵崇敬