

怎样拍好结婚照？

贾建玲

怎样才能照好结婚照呢？其一、要选好拍照时间，正式照相时间应安排在婚礼前一、二个月，选在忙碌于婚事之前，以双方身体状况和精神情绪都较好的日子，这样容易获得理想的效果。如果安排在忙乱时间，照出照片来容易不自然，或留下生硬、零乱痕迹。而提前拍照，一旦不够理想，也有利于及时补照。其二、拍照时要注意服装和化妆。新婚照，人们喜欢突出喜庆的色彩，爱用红色或粉红色布置环境。拍照时，新娘最理想的色彩是黄色，在红色背景中，穿黄色的衣服显得很亮，但又不使红的逊色。新郎如穿淡蓝色的服装，全显得冷静和理智；穿紫蓝色的服



装，会显得高贵和沉着。结婚照最好新娘穿结婚礼服，戴头纱、耳环和项链，手拿花束；新郎穿西服，戴领带，佩胸花。许多照相馆都提供这方面的服务。照像前，新娘可以进行美容化妆，打扮得漂亮些；新郎一般不宜化妆，但肤色过于黑的也可以在脸上稍敷些薄粉，嘴唇上略擦点油，以增强拍照效果。其三、拍照时要注意画面构图、灯光背景和人物表情。画面以显得清新、高雅、整洁为好。采用柔光做主光源可以表现新娘的典雅和温柔。男女双方的表情和眼神光应一致，以脸部稍带微笑为好；但是如果自觉笑不好的，也不可勉强为笑，但眼神里应流露出欢快的情绪。只要掌握好以上几点，就会拍出满意的结婚照。

如何办好家宴

裴凤

新春佳节，亲人团圆，朋友相聚，少不了摆一桌筵席。如何使筵席令客人感到轻松、自由、愉快、活跃，却大有学问。

一、宾主同桌，忌无主之席。客人入席，男女主人都应尽量陪同客人就餐。如果筵席开始，男女主人仍在厨房忙碌，餐桌上的气氛会因缺乏交流的对象而拘谨。同时“无主之餐”也会令客人感到尴尬。

二、劝菜适度，忌过分热情。如果对客人的饮食习惯、口味和对一些菜肴的爱好的情况下，一味地夹菜、劝菜，反会使客人感到为难。而应当让其自由，食之有味的，不妨再吃；食之乏味的，少吃或不吃。劝烟劝酒，更应区别对待，礼到为止。

三、注意对象，忌一视同仁。给老年客人，做一些软、嫩、鲜、活的菜肴；给小孩准备一些易食有味的菜点；给喝酒的备一些佐酒的冷盘；给青年人上一些时鲜的炒菜等。

四、餐前气氛要活跃，客人到后可用一些瓜子、糖果、杂志让客人消闲，还可以让客人听听音乐、看看电视等。



孙文海 柳影 摄

洗脸新法

最近，日本人发明了一种新的洗脸方法，即在洗脸时少用甚至不用香皂，而只有冷、热水交替着洗脸，比使用香皂更能保持皮肤的洁净与健美。不论用冷水还是热水洗脸，都要从外向里，由下而上。这样与血液循环方向相同，从而促使面部血液的正常循环，长此以往，可减少皱纹防止皮肤松弛。（王林君 译）

家务与健美

有的人往往埋怨没有时间锻炼身体，无法保持健美的体态。其实，在日常生活中，若能科学地利用时间，亦能保持健美。

▲头发 在清扫居室前，可先用发卷把头发卷好，再用干净毛巾把头包住，这样既能遮挡灰尘，又可在清扫完成后做好一头秀美的卷发。

▲双手 在做家务时，先在手上涂一层润肤霜，再戴上手套做家务；当您在工作时，润肤霜便渗入毛孔，美

化肌肤；在做完家务后应及时洗净双手，这样既卫生，又能防止皮肤老化。

▲腰身 在工作时把身板挺直，这样有助于协调呼吸和优美曲线的形成。 连根



购买商品需冷静

目前，市场疲软，生产库存增大，商业销售不畅，不少工商企业遇到困难。在这种情况下，一些企业推出了各式各样的促销“措施”，诸如“租赁销售”、“还本销售”、“有奖销售”、“让利销售”、“买一送一”、“酬宾大甩卖”、“终身保修”等等。这些促销“措施”有些是符合国家政策、符合消费者利益的，也有些是国家早已明令禁止、具有引诱性欺骗性的。对此应当引起有关部门和广大消费者的警惕。从消费者来讲，应当保持冷静的头脑，认真吸取去年抢购风中因怕涨价而抢来许多苦果的教训，根据实际需要和自己的经济实力选购各类消费品，绝不要为夸大的宣传所诱惑，也不要因所谓的“便宜”而动心，再次上当，吞下新的苦果。



父：以后讨老婆不要象你妈这样的叨叨嘴！
母：以后找丈夫不要象你爸那样呆子气！

盆花入室防中毒



冬天到了，盆花先后入室。在花卉家族里，有些花外貌美丽而内含毒汁，会使人不慎而中毒。如：
水仙，含有对人体有毒的“石蒜碱”。
一串红，别名西洋红、爆竹红。花朵有毒。
夹竹桃，别名柳叶桃，其茎叶花都有剧毒，它分泌的乳白色汁液散发有毒气体，令人闷郁气喘，人畜误食可致命。

万年青，叶绿果红。茎叶和籽实含有“哑奉酶”和草酸，汁液触及皮肤，使人奇痒难忍，如小孩误食其籽实，会引起咽喉水肿，甚至失声。
马缨丹，又名“如意”，其枝叶散发强烈的臭味，有毒。
黄杜鹃，植物学名叫羊躑躅，又称闹羊花，其茎、叶和花朵都含有剧毒。
山白，别名小花杜鹃，其叶含浸木毒素，全株有毒，幼叶更毒，特别春季毒性尤大。

以上花卉最好不放在饭厅、书房等人花共处的场所，避免发生意外。（浩兰）

梦

金瑞麟

梦的功效



多棱镜

没有把握的事莫许诺，否则，就说尽量办。这样，事情办成了对方高兴，办不成对方也不会生气。违反原则的事莫许诺，如果对方相托之事违反原则，应该向对方说明利害关系，求其谅解和谅解。酒后莫许诺。有些人在餐桌上几盅酒下肚，脑子一热，便大夸海口。其实，酒桌上说的话往往不仅自己后悔，并且还会引起对方不满。

不愿办的事莫许诺。有些事你虽能办到，但由于种种原因不愿意办，也不要勉强答应别人。最好向对方讲明不愿办的原因，以便保持和不受影响双方的关系。

小齐是车工班有名的“气管炎”，在家里受气那是不成秘密的秘密。可近几天，他惊异地发现一向对自己横眉竖眼的妻子忽然对他情意绵绵了。说话不再是以往那样的粗声大气，而且还主动给他端茶送饭，大有相敬如宾的意味。小齐有些纳闷不解……
一天，小齐下班后，小齐正要收拾碗筷，将他推坐一旁，笑容可掬地说：“你干活了一天了，歇歇腿吧。”小齐鼓足勇气半天才说：“你这是咋了，最近对我这么好？”小齐说：“你这两天晚上做了个恶梦，梦见你一觉醒来，你好好地睡在我旁边，我才放心去睡了……”
“哦，原来是这样。怪不得最近对我这么好。”小齐心里甜丝丝地想着，“但愿她今后多做几个这样的恶梦……”

各得其乐

西安冶金机械厂 刘西安



阴差阳错，不知那根神经出了毛病，让我这近一米九的“电线杆子”偏偏爱上了交际舞。酷似北极熊的我，且不说对节拍鼓点如擀面杖吹火，光是那上下起伏，横平竖直的一招一式就如堕五里云雾中了。师拜了一打，皆名家好手，无奈先天不足，终无学成。偏生就一副牛脾气，不见棺材不落泪，天长日久，竟也能随心所欲地踏着鼓点“哆嗦”了。于是遇年节

或星期天必至舞场风清。当然不太平的事也是有的。一次舞会终场，正欲驱车回返，突然不知从啥地方冒出两个“失盖帽”：“请！”妈呀！电影上警察不是常用这样的词儿吗？别看人长得戡天高，胆却针尖小。思忖：莫非跳舞也犯法不成？终于明白了，人家是慕名而来，请去教跳舞的。我想大概这就叫“各得其乐”吧。

许是跳得多了，轻车熟路，自然而然“悟”出些“绝活”来，“小转”“睡美人”竟一跃成了“样板”。撩拨得红男绿女众星捧月般“老师”“教练”喊不绝口；惹得长舌妇，长舌男说三道四，庆幸“内当家”并非“小字辈”，不然跳进黄河也洗不



哪些食物胆固醇高

医学调查表明，高胆固醇食物易导致冠心病、高脂血症。血液中每100毫升含胆固醇260毫克以上者，冠心病的发病率为200毫克/100毫升以下者的5倍。因此，中老年人以及患有冠心病的人应慎吃或禁食高胆固醇食物。

一般讲，每100克食物含胆固醇量大于200毫克者称为高胆固醇类食物。这些食物常见的有：肥猪肉(220毫克/100克，以下省去单位和分母)、牛肝(280)、猪肝(460)鸡内脏(420.7)、带鱼(244)、鲑鱼(1170)、鳕鱼(215.6)、龙虾(218.2)、奶油(280)、牛羊杂碎(280)、鱼肝油(400)、猪腰子(300)、全蛋(500)、蛋黄(2000)、松花蛋蛋黄(2015)。



厂长马新祝大家新春佳节万事如意

如意电视 质量免检 财产保险、寿命期内终身保修

为庆祝如意牌电视机荣获免检和“双节”的来临，我厂从八九年十二月二十二日至九0年元月二十五日在全省开展如意牌系列电视机大联展。

展销单位：全省各地（市）县五交化公司，各大百货商店。

陕西广播电视设备厂

地址：陕西咸阳 电话：4456 4467

电挂：2330