

鹤

勉县七号信箱

张振天

趣

我的

业余生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

生活

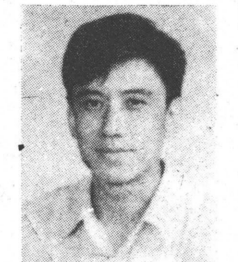
生活

生活

生活

工作的象征，友谊的桥梁，实在是不过分的。近年加入信鸽协会，我的信鸽生活也单调。突发奇想，何不饲养几只信鸽呢？

养起来了，竟渐渐被迷住了。看着这一个光滑柔顺的小精灵，振翅在万里云天，飞得那么矫健，那么潇洒，那么无忧无虑，无拘无束，我的享受，何止是赏心悦目之美呢。始觉人们把鸽子誉为和平的使者，圣



兴，糊锅饭吃在嘴里也觉得香哩。

我的工作繁杂，一天忙下来，既要给孩子温习功课，还得操持家务。养鸽以来，为抓紧时间，都要蹬蹬跑上五楼，每天数次攀登爬上楼顶喂鸽，劳累是可想而知的。可就是这些凌霄霄、揽白云的小毛团们，以不避风雨的搏击，勇往向前的奋飞，给了我安慰，给了我启迪，给我增添了生活的力气。

养鸽是一种业余体育活动的。养鸽更是锻炼和考验意志的体操。

如何进行气功纠偏

编辑同志：

我的好友学练气功半年时间，近日总觉会阴穴漏气，致使其肾虚、滑精、梦遗、腰痛、头昏耳鸣等。到处纠偏吃药不见好转，本人及家属思想负担很重。请问哪里有纠偏的气功师？或如何纠偏？请告知，多谢！

宝鸡 丁海

丁海同志：

我向您的朋友和其他患有类似病症的朋友们介绍一种气功锻炼方法，供大家实践。

一、姿势：站、坐、卧均可，全身放松、自然、舒适，舌顶上腭，嘴微闭，然后开始练功。口诀：“一吸便提，气贯归脐；一提便咽，水火相见”。以上十六字，自古被养生家视为“十六锭金”。具体做法是：舌抵里外牙根各顺逆时针行九次，再鼓漱三十六次，使满口生津液。每鼻吸一次清气，同时下部轻轻提起如忍便状，接着下咽一小口津液汨然有声。意念，津液配合清气由上向下进入丹田，同时下部之气也达丹田（丹田在脐下腹内一寸三分处），略存想片刻即为一次，可做十二次或二十四次。常做此法，可调解体内阴阳平衡、水火相济、壮阳补虚、祛病延年。

处人秘诀

用千句好话劝慰人，不如办件实事感动人；用冷嘲热讽取笑人，不如以诚相见团结人；用奉承拍马哄抬人，不如实事求是评价人；用严词厉言训斥人，不如耐心开导说服人；用封官许愿拉拢人，不如真心实意培育人；用麻木不仁旁观人，不如设身处地帮助人；用手中权势压制人，不如订出制度约束人；用恶言冷语嫉妒人，不如奋发自强超过人。



日子……
晓阳

花炮有多少种类

肖敏

我国目前已拥有各种花炮约18大类、近500个品种。

一、按燃放方法和燃放效果分类：炮竹：凡以爆竹纸筒壳爆炸而发生响声为主的，都属炮竹类。包括单响、双响、高升、白药炮、黑药炮、击炮等。

烟花：凡产生光、色、音响以及运动等效果的产品，都属烟花类。包括高空烟花、低空烟花、地面烟花、手持烟花、线吊烟花等。

二、按烟花的燃放效果和制造工艺分类：高空礼花：用炮筒发射至100米以上的高空，然后再爆炸开花。它一般用于焰火晚会或大型节日，通常以集体购买、燃放为主。

小礼花：利用本身的纸筒发射至10米以上的高空，然后爆发出光、色、音响等效果。

喷花：点燃后喷射出各种花朵，有似蓓蕾绽开、含苞欲放、百花怒放、垂柳飞絮、群蝶起舞等各种形象；还有的象铁水奔流、银河飞瀑等。

吐珠：此种烟花从五波到六十波，大小型号不等。点燃后可喷出颗颗彩珠、点点飞花；形似粒粒弹丸、玲珑剔透。

火箭：又称高空花炮，它利

年节当防节日病

张双德

新春佳节，亲人团圆，人们都沉浸在无比欢乐的气氛之中，思想情绪、饮食习惯、起居生活规律等与平日明显不同，但是身体却不能很快适应这种显著的变化，如果疏忽大意，陶醉于大吃大喝无节制的生活环境中，便很容易酿成疾病。

节日病主要有高血压、心肌梗塞、脑血管形成、脑出血、急性胃肠炎、一氧化碳中毒、食物中毒、酒精中毒等。发生的原因可分为疾病本身的原因和引起突然发作的诱因两种。如动脉硬化是中、老年人高血压、脑血管形成和心肌梗死的病理基础，在此基础上，如果过度劳累，情绪激动，喝酒、食高脂肪食物等都能引起突然发作。而饮食不节、

怎样快入眠

由于疲劳、兴奋或精神紧张，往往造成失眠。这里介绍一种人睡妙方，请一试试：

睡前将一汤匙食醋倒进一杯凉开水中喝下，不需多长时间，就会进入梦乡，并且会睡得很甜很香，使你在第二天精力旺盛。

杨汉民 辑



秋声
杨守勤

当听到朋友说你的坏话时

天下没有完美无缺的人，人人都会有缺点错误。但无论从哪方面讲，背后讲别人坏话总不是件好事情，特别是你的知心朋友讲你的坏话，尤其让你伤心，难以容忍。当你遇上这样的事时，我劝你切忌激动，否则往往会把事情搞糟。你可以先查证一下事实是否准确。如果是别人告诉你的，你可以根据平时对朋友的了解判断一下，他是否可能这样做？告诉你这些话的人是何目的，是好意还是别有用心？其次你可分析一下朋友是以什么样的口吻来讲的，是随声附和他人还是津津乐道？是半开玩笑还是怀有恶意？并且，检查对照一下朋友所说的是否事实？自己到底应该负有多少责任？

如果朋友确实是背后说你的坏话，你可以一笑置之，不予理睬；也可以在关键的问题上作必

莫忽视对孩子的家庭教育

闫少云

节假日，正是全家团聚之时，对于家长来说，除了让孩子吃好玩好外，还应注意加强对孩子的教育和培养，要莫“打一千，骂一万，大年三十吃顿团圆饭”就万事了结了。

学生时代，正是长身体长知识的重要时期，思想活跃，求知欲高，自我意识强，行为多变，极容易接受新事物。是对他们进行道德情操、心理品质和行为习惯培养的最佳时期，但也是可能形成不良习惯的最危险时期。父母虽不象老师那样直接对他们进行教育，但其一言一行，一举一动，喜怒哀乐都将对他们产生深刻的影响。如果说学校教学生以知识，而家庭则在很大程度上教学生如何做

人。我认为家长们应从以下几点做起。

首先，要造就一个良好的家庭环境，养成人人尊老爱幼、勤俭持家、遵守法律和遵守社会公德的好习惯。在相互关怀体贴的基础上，造就融洽的活泼的轻松的家庭气氛，培养孩子热爱祖国，热爱生活，也热爱自己的家庭。

其次，帮助孩子树立正确的的人生观，特别就一些敏感的社会问题，如读书无用论、厌学风、向钱看、盲目崇尚西方等。可利用节假日通过参观展览，学习名人传记、观看电影电视等，提高孩子分辨是非的能力。

第三，要引导孩子适当地参加劳动，有意识地培养孩子劳动观念，不要因疼爱而百般娇

要的说明，以澄清事实。当然，这以后你对他的信任应有所保留。背后说朋友坏话的人是不会珍视友谊的，不过，你还是大度为怀的好。

同样的，你也不应在背后议论你的朋友，因为背后议论别人短处总非好事，而议论自己的朋友更有损友谊。

张奇男



惯，也不要大事小事全压在孩子头上，造成孩子把劳动当成一种思想负担。

第四，对做错事的孩子，要搞清楚原因，正确批评。不要歧视、冷漠、挖苦，更不要打骂或赶出家门，这是孩子乱交朋友、打架斗殴、拉帮结伙、偷摸窃拿等犯罪的直接诱因。

第五，要了解孩子。不仅了解孩子的表面，还要了解孩子的内心世界；不仅了解孩子的家庭表现，还要了解在学校的表现；不仅了解孩子现在的学习情况，也要了解孩子潜在优势和今后的发展。这样才能有针对性地对孩子进行有效的教育和培养。

谁要你许他日子

有个财主很小气，别人请客，他每次都到，可他却从不请人吃饭。

一天，邻人看见仆

人拿了一些碗在窗下洗。问道：“今天是你

主人请客吗？”仆人说：“我家主人只进不出，要他请客，得等下一辈子。”

他的话正巧被财主听见了，气得大骂：“你这个多嘴的，谁要你许他日子？”

舒畅收集

评奖轶事

多，事多必有奇，今举一例，特

“厂的兵出原和发定导呢谁车人模各极「为了提高广大职工劳动生产积

