

# 从一场“风暴”谈起

刘忠羊

军军、民民两家均住平房。虽说大人没啥来往，可孩子是一对形影不离的好伙伴。一天中午，军军和民民吃完饭，连碗都没顾得送回家，就和泥巴来了。军军用泥巴捏成个“小熊猫”，还用细麻丝给小熊猫添几根“长胡须”；民民用泥巴做成个“狮子狗”，也用白玉米粒



给狮子狗加几颗“大门牙”。两个孩子评比时，军军一不小心，用大拇指将“狮子狗”嘴上的“大门牙”弄掉一颗。这可惹火了民民，他一气之下，将对方小熊猫嘴唇上的几根“长胡须”全给拔掉了！军军仗着自己胳膊粗，力气大，忘了过去的友谊，用双手一推，把民民推倒在地，弄个仰面朝天。在这节骨眼上，民民的爸爸，鼓着腮帮赶来了，他拽起军军的一个耳朵，愤愤地说：“你说，你这小小年纪，怎么敢这样欺负人？他要是大脑震坏了，我可饶不了你家！”正在这时，军军的爸爸也挺着胸脯，赶来了。他指着民民的爸爸，忿忿地说：“你说，你年纪多大了？这样欺负小孩子，算啥英雄？”两个大人撇开孩子大吵大骂起来了。这时军军赶忙扶起民民，拾起“小熊猫”和“狮子狗”，手拉手地跑到房后玩去了。也许这场“风暴”太大了，当两个孩子手挽手地跑回房前时，他俩惊呆了：民民的爸爸举着两把菜刀，军军的爸爸举着铁锹，象要斗个你死我活似的。

面对着这场惊心动魄的“风暴”，稍有理智和修养的人，都会提出思考：明明两个孩子在“儿戏”时，发生了正常吵斗，如果大人碰上了，或是说服，或是把自己孩子领走，也就没事了，可为什么两家大人出口不逊，非要“舞刀弄斧”呢？我想其中一个重要原因是一些家长往往把自己子女视为掌上明珠，别人半点不能碰。我就见过个别家长这样教子：“在幼儿园谁要是欺负你，你就踢他小肚子……”这样培养的将是什么样的孩子呢？我们不得不为他们的前途担忧。



刊头设计 李忠民

## 注意预防功能性腰痛

郭振东

在引起腰痛的诸多原因中，因外伤、劳累、受寒所致骨关节周围的关节囊、韧带、筋膜和肌肉的损伤或发炎，影响腰部活动功能，这种腰痛就叫作功能性腰痛。

一般而言，功能性腰痛不会出现剧烈的疼痛，只是在早期表现为腰部发胀、发沉、乏力、隐痛，感觉时轻时重。轻时，在活动开始前稍有疼痛，当活动一段时间后，疼痛便自觉消失。重时，腰部不能承重，弯腰稍长腰部便感疼痛难忍，力不可支。

现代医学认为，导致功能性腰痛的原因主要有以下三种：一是由于长时间弯腰劳动或长时间连续做单一动作，引起腰部肌腱、筋膜和韧带等组织的慢性炎症；二是由于长久站立或直坐，腰部缺少活动和锻炼，造成气血在腰部凝滞；三是因着凉和潮湿，使得局部组织血管收缩，血液供应不足，肌肉收缩时产生的废物(乳酸)不能及时排除，堆积起来刺激神经而产生腰痛。

要防止或减少功能性腰痛的发生，采取正确的劳动姿势非常重要。在平时从事体力劳动时，应使胸部和腰部适当挺直，注意力度的平衡；平素弯腰、下蹲或提举重物时，要先使肌肉用力，避免无精神准备的情况下突然用力；长久站立工作时，脚尽量向前弯；集体抬扛重物时，要协同配合，统一行动；劳动之余如能做工间操，可使活动过少的肌肉增加活动的机会，使活动过多的肌肉得到休息，有利于消除维持某些姿势所引起的肌肉、韧带负担不均衡的状况，使腰部肌肉保持适当的张力。除此以外，平时还要经常晒被褥，保持室内地面干燥，睡眠时不要让风直吹身体，汗湿或淋湿的衣服要及时更换。只有做到这些事宜，才能避免功能性腰痛。

## 染发对身体有害吗？

有人说染发剂能致癌，这种说法是没有科学根据的。合成染发剂中的对苯二胺确有一定的毒性，能引起皮肤过敏反应，但不足致癌。为了防止染发过敏症，在染发前一定要先做一次皮肤过敏试验。试验的方法是：蘸少量染发剂在耳后边的皮肤上涂指甲大小一块，半小时后看结果，如果没有红肿刺痒及灼灼样疼痛，说明不过敏，可以使用。反之，就停止使用，以免引起过敏。染发剂引起的过敏性皮炎，轻者头皮发红、发痒，重者面部红、肿、起水泡、有渗出液，抓破后可引起感染。因此在染发前一定要检查头皮是否有破口或疖肿，以免因染发剂造成皮肤损害。此外，在染发或冲洗头发上的浮色时，要防止染发水或洗头水进入眼睛里。染发时最好戴塑料手套，尽可能不与皮肤接触。

(李霞)



好学上进 王厚志

## 我与剪纸

宝鸡有色金属加工厂 鲁思亮



每每有人看到我的剪纸，望着五大三粗的我，问：“你剪的？”答：“是。”他们又把目光集中到我的一双大手上，似乎要从中寻点什么。我明白，他们以为能剪出这样的剪纸，自然是一位心灵手巧的姑娘，至少不应是我这外表看不出一点艺术细胞的粗汉子。老家在渭北，那是剪纸之乡啊。小时候，常看着娘用一叠巴掌大的彩纸，左剪右铰，半天功夫，金菊绽放，尾戏清波；而胜于蓝。在市举办雄狮虽卧，不动似动。

方圆几十里，就耍着娘的一把剪子，我看着我热，就跟娘学起来。当美术教师时，我就趁机向学生传授起剪纸技艺来。别人说我平时高乎乎的，可我一上美术课，特别是一讲起剪纸，艺术思维特别活跃，讲得有条有理。同事们又给我下了如此的评语：“红萝卜调辣子，吃出看不出。”课余，我的小屋子里常挤满了学生，学生也喜欢上了剪纸。我尽心地给学生讲剪纸中花鸟虫兽、人物山水的变形、夸张；手把手教他们怎样用刀用剪；怎样阴刻阳刻；怎样点染色彩。你也别说，我的弟子虽远不够三千，贤才远不及七十二，可青出于蓝而胜于蓝。在市举办的美展中，五名学生

的剪纸均获了奖，为此我乐了几天，天生我材必有用，没有愧于作为为师。为自己剪，是一种享受。为他人剪，也是一种享受。同志们中，男娶女嫁，搬进新居，逢年过节，都要把我请去。应人事小，误人事大，常常是一晚接一晚地剪。剪得好时，我左瞧右看，越看越爱。剪得不好时，越看越别扭，“啪！”撕了，重来，直至“冗繁削尽留清瘦，画到无时似有时”，我才善罢甘休。



## 注意你的衣领

一般地说，身材适中、风度好的人穿飘带矮

矮领、尖领型即V型领口，让颈胸微露，就会使

领衫就很活泼潇洒，但这对脖颈瘦而长的人就不合适，后者穿立起而活落的领型，既能掩饰瘦长的脖颈，又落落大方。个子矮小的人在颈胸拖着蝶结飘带，会使身材显得更矮小。脖颈短粗、体胖、脸圆的人，不宜穿紧贴脖根的圆领口、圆领型或高领，也不宜用有扩张感的鲜明色彩，宜穿

脖颈显得长些，人也显得精神些。概括起来，可以归纳出这样的规律：圆脸不用圆领型、圆领口；长脸不用长领型、长领口；方脸不用方领型、方领口，使用利于对比统一取得好效果。一些女青年喜欢在毛衣领口织上彩条，或在领和胸前绣上花，为给搭配装饰留有余地，要精致素雅些才好。

当然，衣领不是孤立存在的，它只是衣服上的一个重要局部，它的式样和色彩还应当同整身服装取得协调。

王小波



几年前，我在单位负责文协工作，某刊物举办首届文学函授班，工会主席便为我报了名，为的是促进文协工作。我也很高兴，认真地读了几本函授教材。结业时编辑部印了一本学员通讯录，特嘱让学员广交天下文友之便，实是一番美意。然而《通讯录》印出不久，一批批莫名其妙的信函纷至沓来。“您想发财致富，但没有资金怎么办，请参加金锁链活动……”、“朋

## 《通讯录》带来的烦恼

朱龙蛟

友！请将七元钱寄×县××乡××收，几番轮回您将一夜之间成为万元户！”、“您可能还不知道，您不久将大难临头，金锁链是您的福音……”、“请交二十元钱，本刊负责刊登您一首20行以内诗歌。”、“神奇药枕，将解除神经衰弱的痛苦……”如此这般云云。

每次展信，我总后悔，既为自己，也为某刊编辑部。原本是美好的愿望，竟一次次被人蹂躏了。这帮人把个“金锁链”编织的神乎其神，铅字印刷，作势吓人，归根结蒂是想把些头脑简单的人的金钱骗了去，倒过头来还称你为文友，实在是可恶之极。愤怒归愤怒，静下心来想想，林子大了，什么鸟都有；嗑瓜子嗑出个臭虫来，什么仁(人)都有。对付无聊之人，无聊之事，除了不予理睬，关键的时候还应对其曝曝光，让人们瞧瞧他们的面目。

## 西安市健身保健品厂 热情为用户服务

我厂生产的建中牌“三痹热宝”，主治由风、寒、湿三痹所引起的关节炎、肩周炎、腰腿痛等多种常见多发病的新型特效药物治疗袋，见效快、治愈率高，无任何毒副作用。轻者5—10袋，重病10—30袋，即可治愈。对适应症治疗无效的，退药退款（持发票按厂价退）。

“寿世健身袋”适应于寒性胃腹冷痛、消化不良、腰痛、长期腹泻，男女性功能低下，气血两虚的四肢无力，长期感冒，妇女痛经、月经不调、宫冷不孕及男子精子数量少而致的不育症。一袋即可见明显效果。

以上产品我厂长年办理邮购。“三痹热宝”5袋起邮，含邮费16元；“寿世健身袋”1袋起邮，精装含邮费38元，简装含邮费32元。单位集体购买者，价格优惠8%。

联系地址：西安市西关西新民巷副10号 联系人：邮购科  
电话：43135 741718 电挂：8311 邮码：710082