祝您健康

# 家务劳动有助于健康

家务劳动是一项有助于健康的活动。尤其坐办公室的人，适当地干些家务活对身体是有益的。家务劳动相当于每小时5公里的步行，或每小时8公里骑自行车的运动量。跑菜场可以练腿，弯腰洗衣可练腰，打扫房间可以练手臂，缝纫和编织可以练手指。此外，对那些发胖的人来说，做家务无疑是一种良好的减肥剂。

干家务不仅利于活动身体，更重要的是调节情绪。当你精心做了一桌丰盛实惠的美餐时，心中便会感到喜悦。打扫和布置房间，对人的情绪也很有帮助，眼前窗明几净、一尘不染，将有利于使你忘却忧愁和烦恼。

刊头设计　范红江

当然干家务有时也会感到精疲力尽、腰酸背痛、四肢疲劳。如果正确调配工作量，或经常打扫，就不会出现以上的感觉。

（杨文）

# 家畜、疏菜也长癌

刘继森

最近，某肿瘤研究部门对家禽、家畜进行了一次肿瘤普查。他们解剖了大量的羊、驴和鸡，并且进行了组织学检查，结果发现，在91头羊和30多头驴中，各发现两例乳头状瘤，在260只鸡中，已有11只患有肝癌、胃癌及恶性畸胎瘤等不同类型的癌症。由此看来，鸡的癌症发生率最高，达4.09%，其中尤以消化系统癌症所占比重最大。可见，动物也是会发生癌症的。

早些时候，日本科学家就曾在鱼类中发现了癌症。无论海洋或江河中的鱼类均可患癌，如鲑鱼多易患甲状腺癌，其它鱼类可患如纤维瘤、软骨瘤及淋巴肉瘤等等。另外，如蛙类、鸟类、中都曾发现过癌症。在哺乳类动物中，如鼠、兔、豚鼠、狗和马以及野生的熊、刺猬、狼等，也会患癌症。据报道，甚至连苍蝇、蝴蝶等无脊动物也难以幸免。

至于说植物的肿瘤或赘生物，更为常见。如胡萝卜、蓍茄或玫瑰茎上长出的肿瘤状赘生物，这些肿瘤样赘生物都是在受到某些机械的、化学的、寄生虫的或细菌、病毒等的刺激后形成的，然而这些赘生物在某些刺激因素解除后能完全恢复正常。所以，它们与动物的癌是不完全相同的。

在日常生活中，我们也常会遇到生肿瘤的家禽或家畜，这些家禽或家畜的肉能否食用呢？实际上，癌细胞是一种突变细胞，它本身并无传染性或致癌作用，而且各种致癌因素在癌细胞内残留极少，经过充分烹调后就不会有致癌的可能性。但是有些病毒及其毒素在一般烹调情况下仍不会被杀灭，人食带此病毒的肉类后，仍有致癌的危险性。因此，我们主张把家禽、畜的肿瘤彻底切去，（最好包括靠近肿瘤的小部分正常区域），再经高温、高压充分烧熟煮透后，方可食用。对于蔬菜、瓜果等植物的肿瘤或赘生物，可用刀充分削去后经烧熟煮透再食用。

# 搜集刊头画

安康铁路分局　喻素才

你常看报吗？你注意过报上的刊头画吗？它风格各异，变纪无穷，给报纸增添了魅力，给人们带来了美的享受。我爱这报上的刊头画，我收集它，整理它，已剪贴装订了十余本，闲暇时任取一本，随意打开，慢慢欣赏，真象在绚丽多姿的大自然中漫游一样。

报上的刊头画多为黑白二色构图，可这简单的黑白二色却反映着五彩缤纷的世界；它篇幅小，大不过两寸见方，小则犹如指甲，却体现着设计者那精妙的艺术构思；它内容广泛，围绕报纸的不同栏目，变化万千。有人物、山水、鱼虫花鸟、异国风光，还有那“飘逸和谐”的几何图案……。再欣赏那风格各异的画法，刊头题字，那铁画银钩似的书法，更是妙不可言。

剪集刊头画不需费力搜集，更无需花什么钱。每当晚饭后我坐在沙发上，悠闲地欣赏那一个个“艺术品”时，我5岁的孩子也总是坐在身旁，让我给他讲，教他画。看着小家伙那认真的样子，我甚至想，或许他将来还能成为一个画家呢。妻子喜欢刺绣和钩织，不论她刺个门帘，钩个台布，织件毛衣，我的刊头画册竟也给她帮了不少忙，妻从中挑选的图案，刺绣或钩织出来都很好看。邻近的一些女友们还纷纷效仿，妻也很热情，拿出我的画册帮她们挑选。我在单位工会工作，经常要办板报、橱窗等，我的画册又为我提供了取之不尽的报头插图资料。经常欣赏和琢磨这些刊头画，使我的美学修养也有所提高，办出的板报、橱窗还在分局获了几次奖。

我的业余生活

# 被人妒嫉怎么办？

**编辑同志：**

我是一名技术员，这几年在本职工作岗位上刻苦努力，革新了十几项技术，发表了十几篇论文，并获部级发明奖。没想到这却惹恼了一些红眼病者，他们施放流言，对我进行人身攻击，甚至一些过去和我相好的同志也对我吊起了冷面孔，我在单位成了孤家寡人，心里很不好受。编辑同志，我该怎么办呢？

西安　周鸿

周鸿同志：

妒嫉在一般人身上都会发生的。有的人把对别人的妒嫉变成自己的动力，你比我强，我要通过努力比你更强；而有的人则把妒嫉当着对别人的敌意，你比我强，我就想办法搞垮你，不让你超过我。两者的情况不同，我们采取的态度也应有所区别。

丹麦童话家安徒生出名后，遭到了一些文人同行的妒嫉，其中有人以安徒生为生活原型写进小说，把他描写成好高骛远的疯子，对安徒生的人格进行恶毒攻击。但安徒生读过小说后，态度却异常平静。他说，他不认为这是什么坏事，只要我的作品能够被人们接受，他们的喊叫声就是对我成功的祝贺。由此我想起了一句俗话：恶语不伤人，道是自己伤自己。所以对那些你比我强，我就想办法搞垮你的妒嫉者，你不妨学一学安徒生“异常平静”法，不必放在心上，继续搞你的事业，这样就会使他们的妒嫉变得毫无意义了。

但是必须看到，大多数人的妒嫉其实并无恶意。对待这些同志，只要你积极主动地做一些工作，是完全可以消除他们的妒嫉心理的。首先检查一下自己，在取得成绩后是否有好表现自己和骄傲情绪，这些都极容易招来别人的不满。同时对同志间一些不中听的言语，不友好的行为，也不要计较，慢慢地，他们的妒嫉也就消失了。其次，你也可以有意识地吸收一些有兴趣的同志一起加入到研究和革新中来，这样不仅可以带动发挥大家的智慧和能力，有利于取得新成绩，而且理解支持你的人多了，妒嫉者就少了。如果你能做到以上两点，你也就不会感到孤立了。

最后我请你记住阿拉伯人的一句名言：不结果实的树是没有人去摇的，只有那些果实累累的树才有人去摇，或用石子去打。我想你不至于因为别人摇打而放弃“结果”吧。

（良友）

青春　牛敏霞　傅培昌

# “对不起”的过错

党婉丽

早上。人们急于上班。体育场门口。

突然从左侧小路上飞快地窜出一辆自行车，不偏不倚，撞到一个小伙子的自行车上，小伙子即被甩出两米开外，脚被擦破了一块皮。他正准备对撞车人发火，一见是位中年妇女，火气便消了，下意识地说了声：“对不起，你走吧！”

“啊——对不起，撞了我的车，一声对不起就完了！”

中年妇女一声高八度，先使小伙子一愣。虽然他看中年妇女既没有摔倒，车子也没有碰出什么毛病，但还是和气地说道：“这怎能怪我？”

“不怪你，那为啥说‘对不起’？”

“你他妈真是瞎了眼了！”小伙子突然变了脸，大声骂道。

“你，你为什么骂人？”

“骂人，你不撞我，我能骂你？你先别走，我的脚破了，车子链盒也被撞凹进去了，你看怎么办吧……”

中年妇女：“……”

多棱镜

# 轻生者的危险点

和一切事物一样，人的行为发展到极端，就会走向反面，发生意想不到的悲剧。专家们认为，轻生者有不少行为是反常的“危险点”。

饮酒过量。平时很少喝酒或根本不喝酒，突然闷闷不乐频频喝酒，超量下肚，语无论次，或沉默不语、眼神呆滞。

食欲明显下降。面容消瘦，形容枯槁，精神抑郁，心灵破碎，处于绝望之中。

断绝社交活动。对周围发生的一切毫无兴趣，时而长吁短叹，时而焦躁不安，仿佛已到世界末日。

诉说不幸。找医生、亲属和朋友反复诉说个人的遭遇和不幸，流露低沉的厌世情绪。

神态反常。忽由低沉转为高昂，忧愁转为欢乐，一改往日不修边幅的旧习，梳妆打扮，或挥金如土，突然离家出走等。一旦失去理智，能干出报复或轻生的事来。

对这些反常的征兆，要循循善诱，给于耐心的开导，必要时更换一下环境，以防心灰意冷走上绝路。对于轻生意象明显的还要收缴其身边的危险品，以免发生不测。

# 鱼胆不要吃

据报道：因吃鱼胆治病引起中毒症状时有发生。轻者可引起呕吐腹泻、腹痛、腹胀，重者甚至造成休克而死亡。

吃鱼胆引起中毒的主要原因是因为鱼胆中含有一种毒性极强的物质——鱼胆汁毒素。实验证明：把0.1毫升的青鱼胆汁灌入体重为25克的小白鼠胃内，小白鼠很快就会死亡。一条约一斤重鱼的胆，人们仅吃上大半个就会引起中毒。因吃鱼胆引起中毒的病人，虽经积极抢救，死亡率仍高达30%以上。有的病人虽被治愈，却留下严重的瘫痪等后遗症。因而提醒人们，请不要轻易采用鱼胆来治病，以免发生中毒。

（孟庆荣）

生活顾问

# 饭前喝些汤

俗话说：饭前喝口汤，到老不受伤。

饭前适当喝些汤，好似运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌消化液，为进食做好准备。这样，就能充分发挥消化器官功能，使之协调自然地进入工作状态，食后也会感到舒适了。黄合

我读怎么办

# 化妆与光线

化妆与绘画一样，需要选择最好的光线。如果是在灯光下化妆，日光下用镜子一照，感受会完全不同。因此，必须记住化妆用光线的原则。白天办公室的光线和夜晚的灯光差别很大，白天应在自然光线下化妆，如果晚上有社交活动，比如参加朋友聚会、舞会等，则应在灯光下化妆，但也应注意，日光灯色调偏冷，化妆时应多点暖色调粉底，而白炽灯光发黄，化出的妆也就比较自然了。

南郭先生：说我不行没关系，工资不少拿，工资照调……

任华特