莫侵犯孩子的自由

赵德铭

爱子之心，人皆有之。然而，我们一些家长，却往往因为“爱子”不得当而出了偏差，有意无意地侵犯了孩子的自由。

有的家长堂堂皇皇地翻孩子的书包、口袋，想搜寻孩子变坏的蛛丝马迹。等孩子再大点，又偷偷摸摸地翻阅孩子的抽屉，查看孩子的日记本，甚至有的还象搞地下工作一样，不时地跟踪孩子的行踪。

这些家长的动机，都是为了防止孩子“越轨”或变坏。但从效果来看，却侵犯了孩子的领地，干涉了孩子的自由，忽视了孩子应有的权利。因为这些书包、口袋、抽屉、日记本等，都属于孩子自己的“小天地”，在这些“小天地”中，也许有他们不愿让别人知道的隐私。不管家长怀着多么真诚的

爱心，但你冒然撞进这个“小天地”，就如同未经本人许可，随意打开别人房门一样，既不礼貌，也不理智。况且用偷窥捕捉到的东西去教育孩子，不但不会收到应有的效果，而且还会增加孩子对父母的戒备心和逆反心理，将事情弄糟。

在家庭教育中，家长本身的行为就是一部教课书，这是任何道德箴言，任何惩罚和奖励办法都不可代替的。因此，要想教育好孩子，首先自己在家中就得作好样子，给孩子树立一个健康人格的完美形象。在教育方式上，应动之以情，晓之以理，导之以行。孩子与父母之间一般都有着真挚的感情，只要家长能坚持对孩子进行细心的观察，坦率的交谈，循循善诱的教诲，天真烂漫的孩子，大多都会对父母“言听计从”，将父母作为自己学习和效仿的师长。

十岁“大寿”　尹超

戴口罩五注意

隆冬季节，人们戴口罩，既防寒，又是预防呼吸道传染病的有效措施。

一、使用的口罩要勤洗勤换。用肥皂或漂白粉洗涤后，还须用开水浸泡几分钟。

二、未经洗涤消毒的口罩，切忌再反过来戴。

三、洗好或暂时不用而摘下的口罩，不能乱扔乱放，应用干净的手帕或其他干净的东西包起来备用。

四、患有呼吸道传染病的人，应主动戴好口罩，防止传染给他人。

五、在室内或天气暖和时，不宜戴口罩。经常戴口罩，会使鼻腔粘膜变得「娇嫩」。

（仇玉艳）

戒烟后七大好处

美国癌症协会研究，吸烟者戒烟后，身体内将经历诸多有益的变化。大致有七方面的好处：

▲八小时内，血液中的一氧化碳含量减少到正常水平，血液中含氧量亦增至正常水平。

▲二十四小时内，心脏病发作机会减少。

▲四十八小时内，神经末稍再度开始生长，嗅觉和味觉增强。

▲七十二小时内，支气管不再痉挛，呼吸较为舒畅，肺活量增强。

▲一至九个月内，咳嗽、鼻窦充血、疲劳、气急等症状减轻；肺脏出现新的纤毛，处理粘液的能力增强，减少了感染疾病的机会。体力明显增强。

▲五年内，一般水平的吸烟者的肺癌死亡率下降，即由百分之一点三七的死亡率降至百分之零点七二，或接近于不吸烟者的死亡率。

▲十年内，癌症细胞被健康的细胞取而代之，许多癌症，如口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、肾癌等的发病率下降。

正确理解「一日三次」

许多人服药，常把一日三次的一日，理解为上午、中午和下午。其实不然，一日三次的一日是把包括白天和黑夜的一整天。一日三次是医生根据24小时内药物在人体血液内的浓度变化制定出来的。正确的服药时间是每隔8小时服药一次。考虑到人们的作息规律，一日三次服药时间应该这样安排：早上8点，下午3点，晚上9点。同理，每日二次、四次等，都应以24小时来安排时间。当然若处方上注明了具体用药时间，如饭前、饭后服，睡前服等，则应遵照处方规定服药。

毛病出在哪儿？

左雨辰

我们单位只有一部电话机，还老出毛病，近些日子竟是声息全无了。科长让我跑电话局，一趟又一趟，一个多月中足足跑了十七趟。第一次来的是位老师傅，他拆开机子道：“大脏了，擦擦！”我忙不迭擦了机子，又沏了杯香茶奉上。不料那师傅冷然道：“不渴！”心不在焉地匆匆鼓捣一阵子，拎起工具袋，跨上自行车走了。第二次来的是个小伙子。这次更简单了当：“机子使不得了，快去买个新的！”我心下嘀咕：这机子才使用了三四年，怎的便“使不得了”？但咱是外行，人家叫买就买吧。飞快到就近的商场买来一具，哪知换上一试照样不济事。来人板着脸说了声：“我再到分局看看。”便一去不复返了。到第三次局里答应派人来时，我特地买了一包带把的“金丝猴”。待到那位中年师傅一进单位大门，我便连忙点头哈腰地递上这好烟，哪知那师傅只用眼角余光扫了一下烟，便轻轻放在茶几上，却从衣袋里取出烟来让我：“抽我的吧，那‘猴’我抽不惯。”我一看那烟——嗬，“蓝健”！我不禁为我那被冷落的“带把猴”惶愧了。这次更糟，好不容易请来的“救世主”对电话机不屑一顾道：“你们这电话修不好了，备些料从路西科研所接线吧。花钱嘛，七千就差不多了。”妈呀，七千！我们这个小小的清水衙门一年的办公费还不到六千呢！

事后少不了向科长汇报。到底还是科长见多识广，对我如此这般说了一番。我依科长的吩咐行事，一顿川菜吃过。虽然席间谁也没提到过“电话”二字。但不几日我就听到了电话铃声，我欣喜若狂地抓起话筒：“喂，是分局？谢谢！太谢谢了！电话的毛病到底出在哪儿？啊？一点小毛病……”我楞了半晌还是回不过神儿来：毛病到底出在哪儿呢？

计划生育好法子

松梅

我老汉
叫李栓子，
年龄已
近花甲子，
秉承古
训多生子，
为给父
母撑面子。
生女
子、生儿子，
多子多
福当孝子，
三女
子、四男子，
个个都
是心肝子。
为给儿子盖房子，
节衣缩食少票子，
为儿操劳媳妇子，
难坏我这老头子。
债账借了一摊子，
彩礼送了一竿子，
摆酒席、耍牌子、
蓝账欠了几摊子。
债主寻我藏猫子，
亲戚和我翻面子，
急的老伴哭鼻子，
愁白我的黑胡子。
儿子媳妇一伙子，
说话先瞪眼珠子，
稍不顺心摔碟子，
只得分家过日子。
儿子住的新房子，
骑上电驴进馆子，
赌博场里掷骰子。
我却住的破房子，
求儿治我病身子，
个个瞪眼甩嘴子。
夜半常拍脑门子，
如今儿子抱儿子，
为啥嫌弃我老头子，
思前想后纳闷子，
落下伤心泪珠子，
哑吧吃了黄连子。
计划生育好法子，
人少能过好日子，
大家计划少生子，
莫学我的穷样子。

也算是一用

省交口抽渭管理局　陈建录

也许是遗传的影响，娘教过书，爹更是教了一辈子书。赶上我了，高点油灯下苦心，高考发榜：师范。还要教书。

出于农家实际，我去了。可偏偏又要钻枯燥的数字王国，整天摆弄个函数、方程、微积分什么的。只因没了锄头镢把的担忧，儿时对文学的爱火便再次的死灰复燃了。业余借阅文学书籍，或是通读中文系学生的专业书，几乎用了三分之一的时间，而数学成绩居然还算可以，在那年的“创三好”活动中还被评为“三好学生”。现在想起来，也觉着非常有意思。

大学毕业了，去了煤矿。自然是教书。也自然是教数学了。只是业余依然的爱好文学，桌子依然地堆满了文学书籍。那一个月不花个十数八块抱回几本来，心里就象严重缺氧似地弊闷。几年下来，一个彩电没了，反倒觉坦然。某学年，语文教员紧张，学校便“没马拿驴支差了”，我自然是十分的乐意，尽管教语文要累得多。

爱得深了，便不由地生出了要“孩子”的欲望来。诗歌、小说什么的，没命地“爱”，居然有了结果：八六年以来，先后有三十余篇诗歌、小说在《陕西工人报》、《教师报》等十几家报刊上变为铅字。

妻说：还不亏了好心的编辑的扶持。我说：每一篇稿子都渗透了编辑的心血。也亏了妻。正儿八经的科班出身，学的汉语言文学，却做了地道的“家庭妇人”，说是因了我的影响，叫“近墨者黑”什么的。

加入矿上文学社后，更是如鱼得水。业余联系顾问、跑登记证、约稿、看稿、组版，忙个不停。有时为一期报纸，一个人业余十次八次地跑印刷厂，虽苦心里却甜。有朋友劝曰：你丢了专业，成天价鼓捣这些个文呀字呀报纸呀的，血汗流了不少，而终得不到重用，注定只能是个得大用而不得重用的人。我认了：大用也罢，重用也罢，只要还有用，便要发挥作用。至今我也仍丢不掉这个爱好。

读书十秘诀

钟爱群

著名教育家陶行知先生曾向青年推荐读书的十大“秘诀”。

一序，由浅入深，循序渐进；
二勤，业精于勤荒于嬉；
三恒，持之以恒，锲而不舍；
四博，从精出发，博览群书；
五问，不耻下问；
六记，多动笔墨，多作笔记；
七习，温故而知新；
八专，专心致志，专一博广；
九思，多加思考，学会运用；
十创，触类旁通，敢创新路。

如何保藏照相底片

一、取看底片时，手应拿底片边缘空白处，以免底片被捏上指印。

二、底片应夹在柔软光滑的白纸中间，不要经常放在口袋里。整卷底片最好剪开分张保藏，因卷在一起容易擦伤，切忌潮湿、日晒。最好购一本底片夹。

三、底片因保存不当出了问题，可采用以下办法加以处理。①底片沾上尘埃或和纸片粘住：可将底片全部浸没在清水中，待药膜面潮湿发软时，仔细漂洗，必要时可用干净的手指轻抹几下，脏物就能和底片分离。取出底片晾干即成；②底片有指纹印：轻微的放在清水中泡洗；严重的用净软布片，蘸上四氯化碳擦洗；③底片轻擦伤：将底片放入百分之十醋酸溶液中浸透，取出晾干；④底片发黄、变色：可将底片放入百分之二十五的柠檬酸、硫脲的混合溶液中漂洗三至五分钟，即能复原。

国际信函如何贴邮票

现在人们邮寄国际信函十分普遍，可邮票贴在什么位置是有讲究的。根据国际信函标准化规定，邮票的正确粘贴位置应在信函封面右上角40×74mm范围的贴票区内。凡是粘贴在规定贴票区内的邮票，不论一枚还是数枚，均应视为符合标准化规定的；如果贴票区内由于邮票枚数多而粘贴不下，剩下的邮票应全部贴在信封背面。

（新尤）

刊头设计　郭义明