“小题”与“大题”

周德仓　周爱玲

夫妻关系既是婚姻关系，更是情感关系，显示着诗画般的和谐，又充满着大大小小的差别。这个关系处理得好不好，分清“小题”与“大题”，弄清二者关系是要紧的。

“大题”，就是夫妻之间的情感、思想、性格等根本性的问题。它们是婚姻关系稳固的基本前提。“小题”就是那些出现在生活中的具体矛盾，细枝末节，微不足道却又事关大体的事情。好的方法应当是抓“大题”放“小题”，重视夫妻情感的培养与发展，经常进行思想交流，恩恩爱爱，比翼齐飞，形成牢固的婚姻基础；而对那些磕磕绊绊的小矛盾则可以调解、缓和、冲淡，允许差异存在，让婚姻色彩纷呈而又主色调鲜明。并善于把夫妻之爱融化到生活的细节中去，即“大题”小做。

刊头设计　赵国明

一些夫妻反目，一个重要原因就是把“小题”大做了。夫妻一方“想”得太多，总是把一个小小的问题无限上纲，提到“大题”上来，结果矛盾激化，甚而导致离异。比如夫妻一方心情不好，无处诉说，向另一方嘟囔了一句半句，便迎来大叫大嚷：“你看我不顺眼了！你心中有人了！我们离吧！”后果就非常糟糕。

吵架不一定是坏事，心有郁闷发泄出来，暴露出了矛盾，总比窝在心中酿成大祸要好。但问题是要会吵——吵有良好目的，吵得有水平，这就要求大同存小异，“温火炖烂”，渐渐沟通理解，千万不可乱猜疑，胡推测，扣帽子。要引“小题”到“大题”，而不要“小题”做成“大题”。

记日记

陕西省印刷厂　杨奕

我的爱好是写日记。每晚十点多，妻儿都躺下后，我从电视机前回到自己的小天地里，信笔驰骋。整整九个年头了，我每天都陶醉在那一个小时里，体会到无穷的乐趣。

每过一段时间，闲暇之时，坐在案前翻着那二十九本厚厚的日记，我便跨越了时间和空间，找到了从前的自己。摞起来有二尺厚的日记，装载了我近十年的生活。其间记事、散文、诗歌应有尽有。内心的充实与空虚、兴奋与沉闷、希望与惆怅，尽在其中。从这里我能找到自己的足迹，感受到自己青春跳动的脉搏。在一本本日记的更替中，流失了多少岁月，只有它，让我在失意和挫折中，仍然感受着美好的回忆，感受着生命的痛苦和欢乐。生命象一条长河，一路上，有许多平淡无奇的风景，也有绿岛和荒芜。岁月匆匆，记忆象大浪淘沙，留下来的都是金子。珍惜这美好的记忆，它让我终身受益。

九年多来，它伴随着我上技校，进工厂、结婚、生孩子、电大毕业。而今，看着那发黄的纸和被岁月磨蚀得甚至有点模糊的字迹，我真正领略到了那种持之以恒的勤劳所带来的快感。岁月递增，能看到自己身心的有益进步，在普通人平淡的业余生活中我倍感充实，它是真正属于我自己的财富。

古代有陶宗仪积叶成章的故事。而我，准备在将来条件许可的时候，以此为基础，写一本对我们的后代子孙有用的书。

我的业余生活

健身十注意

佳　山

一忌：忌偏食。二拒：拒食焦糊、变质、干硬、过烫、过冰食物；拒食有强烈刺激性食物。三限制：限制动物脂肪；限制糖类；限制食盐。四多：多食水果；多食蔬菜；多食食用菌；多食海鲜。五勤：勤活动；勤思考；勤洗　浴；勤更衣；勤晒被褥。六少：少饮酒；少用药；少吃零食；少吃油炸食品；少发怒；少房事；七戒：戒暴跳如雷；戒喜怒无常；戒多愁善感；戒牢骚满腹；戒怨天忧人；戒疑神疑鬼；戒财迷心窍。八好：好读书；好娱乐；好养鱼务花；好看喜乐影剧；好说笑；好交谊；好锻炼；好旅游。九宜：发宜常梳；面宜常擦；目宜常运；齿宜常叩；津宜常咽；腰背宜常暖；胸腹宜常护；肢节宜常摇；手足宜常洗；十不：不抽烟；不喝浓茶；不生闷气；不贪食暴饮，不嫉妒他人；不斤斤计较；不过度疲劳；不过度饥饿；不过度忧伤；不强行制怒抑哭。

怎样存款最安全

王元绪

一是密码存款法：银行在给储户开存单时在底卡栏写上储户易记的数码：如生日，年龄存款日期等。

二是印章存款法：银行根据一些储户喜欢把印章随身带的特点，在底卡栏盖上储户的印章。

三是代号存款法：银行开存单时姓名栏写上数字式编排的号码，而在底卡栏写上储户的真实姓名。

以上三种方法无论存单丢失被盗后挂失与否，持单人到银行无法将钱取走。银行对一些储户提出的适合自身特点的存款办法只要不违犯规定都应给办理，以有效地保障存款人的利益。

倡廉篇

梁国栋

△公生明，廉生威。
△宁可缺钱，不可缺廉。
△枉法贪钱，祸在眼前。
△宁可穷而廉洁，不可富而失节。
△勤以补拙，俭以养廉。

常吃豆腐可长寿

营养专家在不久前举办的首届『中国豆腐文化节』纪念研讨会上指出：豆腐中含有高蛋白、低脂肪及铁、钙等十一种有益于人体健康和发育的微量元素，是最理想的婴幼儿代乳品和老年人的保健食品。

《美国经济展望》杂志断言：未来十年，最成功最受欢迎的，并非是汽车、电视机或其它电子产品，而是中国的豆腐。

列东辑

不要用煤火直接烤食物

1、煤炭在燃烧时，会产生苯并（a）芘等物质，而苯并（a）芘是一种强致癌物质。当直接用火烧、烤时，这些致癌物质会污染食物，人吃了会增加致癌的机会。

2、用煤火直接烤制的食物，容易受到放射性物质的污染。煤炭中常常存在着天然铀和其它放射性元素。当放射性元素随食物、饮水、呼吸等途径进入人体，这些射线会对人体造成辐射损伤，表现为躯体效应和遗传效应。躯体效应包括白血病等癌症及白内障等；遗传效应包括流产、死亡、畸胎、智力不全等。煤炭燃烧后其所含的放射性元素，以数倍甚至数十倍蕴藏于煤灰中。会使在煤火上烤制的食物受到严重的放射性污染。人们吃了这样的食物，这些放射性元素就会随食物进入人体，从而危害健康。

（谷秀敏）

什么人不宜拔牙

1、血液病患者如血友病、血小板减少症、白血病、再生障碍性贫血、坏血病、严重贫血者应禁止拔牙。这是因为许多血液病患者具有出血倾向，拔牙后可以引起严重的出血。

2、高血压、心脏病患者不宜拔牙，以免拔牙时因精神紧张，血压更加升高，而发生意外。

3、重肝、肾疾病患者禁忌拔牙，肾脏病已痊愈者如需拔牙，手术后应给抗生素，以防止疾病复发。

4、糖尿病患者的抵抗力一般较低，拔牙后很容易招致各种感染。因此，最后待病情控制，无尿糖出现时再拔牙。

5、妇女月经期、妊娠期不宜拔牙。特别是在妊娠第1—3月及7—9月内拔牙，可能发生流产或早产；月经期拔牙，伤口有可能发生代偿性出血，故宜从缓。

6、疯癫患者，在给予镇静剂以前不宜拔牙，以免引起疾病发作。

（翟本光　荐）

头发稀疏的妇女怎样梳妆

戈燕

女人怕稀发，男人怕秃顶。如果你的头发日渐稀疏，除了戴假发和移植头发外，还可以通过巧梳妆使你的头发显得丰满些。那么，头发稀疏的妇女怎样梳妆比较好呢？洗发应用温和的洗发液和护发液，不要用有油质的洗发乳或洗发膏，因为这类发乳或发膏洗后会使头发粘在一起，显得头发更薄更少。洗后的头发吹干时，最好把头发吹离头皮。这样，头发就会显得有一定的份量，不会紧贴头皮而显得更加稀少。留短发或烫发，也会使头发显得更丰满些。

给孩子起名字

张银科　屈江忆

每对夫妻都想给自己的公子或千金起个好听的名字，对终生只生一个孩子的年轻夫妇更是如此。但怎样才能给娃起个好听的名字呢？我们想，大约应从以下几个方面考虑。

一、凡姓张、王、李、赵等常见姓的人，为避免孩子出现重名，最好不要起单字名字。尤其是经常从医院取药窗口传出的“张丽”、“王锋”、“李娟”等名字，听后真叫人担心，一旦小李娟吃了大李娟的药，恐怕后果不堪设想。因此，还是起三个字的名字为好。有的父母以自己的姓组成孩子名字的第一和第二个字，再选择一个合适的字，既体现了男女平等，也不容易出现重名。

二、尽量不用多音字。中国的汉字有许多多音字。不熟悉的人，是很难知道怎样读才符合使用该姓名者本人的意愿。如电影《西安事变》中把“杜重远”的“重”读作“虫”音，有人提出异议，认为应读作“种”音，是按“任重道远”的成语作依据的。在本人已不在人世的情况下，孰是孰非，很难论定。

三、尽量不用冷僻字。冷僻字使用频率低，多数人不能准确读音。尽管这些名字字意很好，但多数人读错了音，就失去名字的本意了。如历代皇帝常用，现在也经常遇到的“冕”（读“号”）、“煜”（读“玉”）、“煦”（读“叙”），就很难判断怎么读才正确。

四、尽量少用地名、河流名、山脉名起名，以避免出现众多重名现象。

五、不要一哄而起。社会上以重要事件给子女起名的人很多，但要避免一哄而起。试想，二十几年后某个单位里一大群“亚运”在共事，是会使人啼笑皆非的。

日本国早就规定了可以用于起名字的汉字字表，字表以外的汉字不允许用于名字用字。我们想，我国是否也应该制定一个可以起名字的字表，把多音字、冷僻字尽量剔除，以利于人们的相互社会交往呢。

多棱镜

对手（木刻）　王冠群

祝您健康

宝剑锋从磨砺出　张开华

梅花香自苦寒来