

我嗜好书法，在我的收集之列。多年来，先后剪贴篆刻三千余方，有关文章四百多篇，茶余饭后，细心玩味，细心领会；对一些优秀作品潜心临摹，天长日久，居然也悟出些道道来。

记得学生时代，进城总要到书画店，开开眼界。开始，只觉得书画上闲章、押印篆刻好看，后来看的多了，便渐渐地入迷了，放弃了消遣的时间，着魔似地刻起来。没有章坏，砍了家后院挂果累累的桃树，母亲赏给我一顿痛打。

长大成人，儿时兴味非但未减，却越来越浓。平日节俭衣食，购置资料，旧书、旧报，乃至地上扔的废纸，只要有书法篆刻作品和有关文章，都



不懈，从不间断，求工于一刀之内，寄情于点画之间，把丰富的精神凝蓄其中。别人出差，大兜小兜买吃的，我去年到陕化搞外调，大兜小兜背回来的全是梨木疙瘩——刻图

学篆刻

西安高压开关厂 康清林

会写，熟悉书法要领，掌握笔意规律，又要求作者构图巧妙，虚实得宜，章法一致。否则，阁下即使才高八斗，聪明过人，也摸不透其中的奥妙。

为了使方寸之印寓有丘壑，气象万千，我工余不是在盥洗室磨章坯，就是端坐床前小桌，挥笔走刀。孩子闹，妻子怨，但我坚持

学习篆刻，陶冶情操，既为工余生活增添了乐趣，又给读者奉献了精神食粮，可谓一举多得，善莫大焉。舞笔挥刀，积习难改，方寸雅趣，供我尽情玩弄，稍有偷闲，食无味，坐不宁；遇说三道四者，全当耳边风。心只想：报刊需要，读者喜欢，就是我最大的乐趣。

修养「十自」

- (一) 自爱 热爱人生，珍惜自己的身体、才能、名誉，努力发挥个人的作用。
- (二) 自尊 尊重自己，对他人不蔑视和卑躬屈膝，也不容别人歧视。
- (三) 自立 四肢健全的人，要自己劳动，自食其力，不依赖别人。
- (四) 自重 注意自己的言谈举止，为人处事不鲁莽、不草率、不感情用事。
- (五) 自谦 自满招损，谦虚则受益。不自高自大。
- (六) 自信 有理想有抱负，相信自己，不自暴自弃。
- (七) 自觉 工作、学习、生活诸方面都要严于律己，是非分明，事事有所认识和觉悟。
- (八) 自量 自知之明，正确估计个人的实际能力和水平，量力而行，不自卑自馁，也不自吹自擂。
- (九) 自遣 人生在世，困难和挫折总是难免。应善于排愁遣闷，安慰自己。
- (十) 自赎 每个人都会有缺点，也难免犯错误，关键是要做到自拔、自新和自赎，自觉改正错误，弥补过失。

冬晒太阳好处多

韩映南

一般来说，太阳的光线可以分为两大类：一种是人们的眼睛能看得见的，例如红、橙、黄、绿、青、兰、紫七种颜色，叫做可见光线；另一种是肉眼看不见的光线，包括红外线和紫外线。紫外线杀菌能力很强，一般细菌和某些病毒，在太阳光下晒几个小时，就会被杀死；结核杆菌如在阴暗潮湿的地方能活数个月，但是把它放在阳光下，几个钟头就会被杀死。同时，紫外线还能提高皮肤对疾病的抵抗力，促使皮肤变得柔软滋润而富有弹性。并且，紫外线还能增强人体的新陈代谢作用，提高造血能力，增加血液量。因此，常晒太阳，对贫血病有一定的疗效，还能治疗和预防软骨病。这是由于皮肤里的胆固醇，经过紫外线的照射，能够变成维生素D的缘故，帮助人体更好地吸收钙和磷，尤其对孕妇和儿童更有特殊的意义。

由此可见，冬天晒太阳对男女老幼都是大有益处的。特别是那些长期在室内工作的人，更是不可缺少的保健措施。



刊头设计 董凤山

什么地方有气功辅导班

良友编辑：我听说有一种“鹤翔庄”气功可以强身治病，请问，在西安哪里开有这种气功辅导班？

西安市八十三中 蔡燕同志：

陕西省气功协会“鹤翔庄”气功辅导总站设在西安市胡家庙省机械施工公司院内，那里常年教授“鹤翔庄”气功。为了方便群众学

挂字画的讲究

人们大都喜爱在卧室、客厅、书房挂一些名人字画，点缀房间，增加美感。但贴挂字画很有讲究。少而精，切忌贪多求全。字画太多，会使人眼花缭乱，产生疲劳，影响身心健康。选择最好的，适合自己的。挂字画的地点，要选择光线充足，空气流通，温度适宜的地方。挂字画的尺寸，要与房间的大小相协调。挂字画的姿势，要端正，不要歪斜。挂字画的背景，要简洁，不要过于复杂。挂字画的数量，要根据房间的大小和个人的喜好而定。挂字画的地点，要选择光线充足，空气流通，温度适宜的地方。挂字画的尺寸，要与房间的大小相协调。挂字画的姿势，要端正，不要歪斜。挂字画的背景，要简洁，不要过于复杂。挂字画的数量，要根据房间的大小和个人的喜好而定。



男性之心态秘密

女性对男性的基本性格和生活态度，所知往往并不彻底，因而在处理彼此的生活及感情关系方面，措施失当，遂令男性困惑不安。为此，美国三位精神健康专家提出了几点最基本的男性心态和感受，供女士们参考。

女性必须明白，支配钱财会令男性获得拥有权威的快感。因此，在进行重大的“经济活动”时，男性多数希望女性能和他们商讨，征询他们的意见。

工作和事业，是男性生命中最重要的一环。因此男性希望女性对他们在工作方面的过度热衷，能予以谅解。明白工作是他们建立个人形象和价值的唯一途径。

男性多数希望女性不要过度限制他们与同性交往。几乎所有的男性，在结婚之后，都仍然喜欢和婚前的朋友们交往，这种同性友谊交往，可以让他们获得情感上的宣泄及心理上的平衡，这是两性关系所无法提供的。

男性希望女性性生活方面，和他们有相同的兴趣和感受。女性必须了解，男性对性的兴趣，并不会因生活上出现琐碎的困扰而降低。而女性则相反，任何生活上的小挫折，都会令她们对性的兴趣减弱。男性希望伴侣能在这方面予以合作、配合。

男性并不喜欢经常在家中扮演“纪律部队”的角色。大多数母亲在处理子女行为感到困难时，都把问题留交父亲，而事实上男性对此并不愿意。

女性经常会因伴侣注意其他女性而发出怨言。其实，男性被美丽的女性吸引，是一种天性。他们欣赏美色，纯粹是一种本能的反应，并不意味着见异思迁。

男性最不擅长处理“情绪爆发”的场面。因此最害怕伴侣大吵大闹，肆意发泄情绪。

男性的潜意识中，深藏有一种“儿童心态”。他们会某些玩艺，如郊游、摄影或电脑等，沉溺极深。但女性对他们此种“不成熟”行为，大多不堪容忍。其实，此类游戏行为对男性极其重要，他们可以获得精神上的松弛，有助于他们应付工作上的压力。



夜雨潇潇 (木刻) 郭义明

如何使你相片上的形象更美

拍照时，怎样使自己的形象在照片上显得更美？除了要摄影者选择最佳拍摄角度，配制最佳光线，捕捉最佳表情外，被拍者自己也要注意下面一些因素。

化妆：如果你是拍黑白照片，千万不要涂脂抹粉，因为胭脂、口红在黑白照片上都将呈深灰和黑色。白粉会使您的脸色变得苍白，失去肌肤滋润的光泽，也不应涂用。如果您是拍彩照，则需要略抹脂粉，这样，能使您容光焕发。化妆时别忘了在脖子上抹些粉，免得出现脸庞白，脖子黄的现象。

服饰：拍黑白照片，服装以素色为好，拍彩色照片则可花稍些。拍照时适当佩戴一点饰品，能起到锦上添花的作用。如果浑身珠光宝气，反而显得庸俗。

形式：照片的形式

式有全身、大半身、胸像、头像、脸部特写；以照片的影调分，有高调、低调、中间调等。拍照时各人可以根据自己的情况，到上述地点选学一种功法。省气功协会

纤瘦者宜拍头像或脸部特写以显丰满；丰满者则可以坐较宽大的椅子拍半身照，以缩小身体的比例。年轻的姑娘、少妇选淡色的服装拍高调照，会显得清秀雅致，人到中年的妇女拍中间调的照片，将会显出端庄贤淑，仪态大方。(翠华)

你适合开双眼皮吗？

- 一、睑裂较长，眼皮较薄，高鼻梁者，手术效果最好。
- 二、眼皮虽厚些，但睑裂较长。
- 三、一眼为单眼皮，一眼为双眼皮的人可做
- 四、天生的假双眼皮，即双眼皮很窄，睁大眼时双眼皮消失。
- 五、眼睑皮肤松弛者也可手术，但需医生有较高的技术水平。否

则不易形成良好的双眼皮。

下列情况者手术不佳或不宜手术：

- 一、睑裂短、鼻梁低、双眼间距离较宽，术后美容效果不理想。
- 二、疤痕体质者不宜手术。
- 三、上睑下垂、眼睑内翻或外翻者，不宜手术。
- 四、女16岁男18岁以后手术较妥。



约会

打字员小古托人带给女友小谢一张打字机的便条：“亲爱的，晚七时半公元前见面。”下班前，小古收到女友的回条：“我生存在公元二十世纪九十年代，无法与古人见面。谢谢。”

(客平夫)

自酿的苦酒

张浩

地，工程师。他，管人事。他们人到中年。他们同在宝鸡某单位。地求他帮忙调西安。地爱人在西安。分居两地，日子是很苦的。地送礼，他不收。地非送不可，拗不过，只好收下，并积极联系。事情有了眉目，西安某单位计划接收地。某日单位放假，有辆卡车去西安。地搭顺风车回家，他领女儿去玩。同路，司机

他们也闪，鼻尖被削去。她虽进了班房，但四处告状，揭发他受贿，揭发他和自己有暧昧关系。他说不清白，单位呆不下去，打报告调离。临走，凄然落泪，说他本是干净的，现在弄得五颜六色，面目全非。鼻子残缺，嗅觉很成问题。伤疤虽好，痛苦留在心里。事过数载，刑满，她仍回原单位。爱人的说，那事是编的。可是，谁信呢？

多棱镜



花好月圆人长寿



高富帅