



我是一名中年职业妇女，一年三百六十日，办公桌上总堆着处理不完的公务，家中总有打发不尽的洗煮杂活，但我却有闲情逸致，争取一切机会散步。上下班路上，在市区内联系业务途中，我经常“安步以当车”，不仅练出了一副好脚板，还练就一种视有若无的硬功夫。虽尚未达到《清静经》中要求的“三悟”境界，但也能拒街市上芜杂的噪声和斑斓的色彩于视听之外，而全神贯注地倾听自己心灵的声音。

这种嗜好“传染”给了丈夫。每早晨起床后，我们便一同出门散步，顺便取牛奶，买早点；晚上灯下读书倦了，常常由一人建议，另一人拍手赞同，到附近小街上转悠片刻，在铺子里采购点宵夜的东西。每当这个时候，我们畅

开思想高谈阔论。或读书心得，或时政新闻，或对某件琐事看法，其中夹杂着不少谐谑和情趣，有时还产生激烈的争辩。这种谈话无拘无束，心智得到很好的开掘，往往是妙语联珠中，迸出一两星思想的火花。争辩不一定非有结果，却能感受到某种升华。

孩子一年年长大了，参与意识强了，便要与人平起平坐。于是，散步的阵容在扩充。节日里，

散步

邢良俊

星期天，难得有的大家都空闲的时候，就个个雀跃地要冲出狭小的天地。每逢此时，首先难以解决的是究竟去什么地方。经过一番认真的争论，毫无结果，往往由我以家长的身份宣布：“别争了，再争就把时间浪费完了。现在最重要的是，马上开步走，走到哪儿算哪儿。”

三个人一哄出了门。有趣的是，只要一迈过门槛，再也不会有人固执己见了。在这个住惯了的城里，哪儿没有去过？

哪儿能比哪儿再重要？关键不在于去哪儿，而在一个“去”字。

记得某个星期天，全家人走出来后，不约而同想起了初具规模的环城公园。离我们最近的南门外一段，也是目前修得最好的一段。我们踏上那条前不见头，后没有尾的石砌曲径，立即感到心神具爽。且不论那忽而假山，忽而回廊，忽而芳圃，忽而棋亭的园林景观，单是左边高大厚实的城墙，右边深不可测的城河，就使人浮想联翩，产生一种悠远绵长的历史情思。话题自然扯到了古城辉煌的从前。从城墙建成的

明代，上溯到周秦汉唐，以及各朝各代出过的文臣武将。不知不觉，这次散步成了一场历史知识竞赛……

我常纳闷，为什么人们总着眼于散步在延年益寿方面的功能，而忽略了散步在陶冶情操方面的作用？我则从散步中获得了最充分的精神享受。这也许是我对生活的一个新发现吧。



我的业余生活

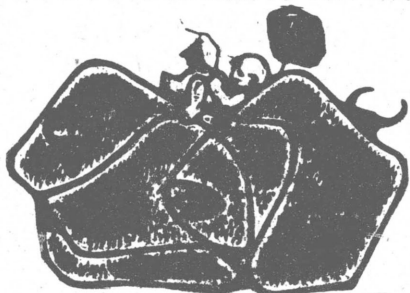
先要战胜自己

田出

读了本报2月3日三版《理解父母》一文，感慨很深。我有一个姨，三十多岁时姨父去世，留下了四个子女，最大的刚十岁，最小的尚在腹中。

好多热心人劝她另找一个对象，一来精神可以得到依托，二来几个孩子也有人照料。可姨的全家不同意，说这样对孩子不好，等等，前来说媒的均被拒之门外。姨又是个实诚人，碍于面子，也硬是不肯再嫁，吃苦受累，把孩子养大了。现在四个子女均已成家立业，两个在外省工作，一个在外县，身边的一个儿子又是个“马大哈”，根本不考虑姨的生活，有时忙起来，二个月都见不到人。留下七十多岁的姨孤身住着，有一次发高烧三天三夜没人知道，幸亏我妈及时发现。我们还常常把姨接到家里来，否则她很难活到现在。

春节联欢会有个小品《老夫老妻》中徐老蔫说，许多做父母的，小时候听父母的，大了以后听孩子的，遇事瞻前顾后，谁的话都重要，就是没有自己主见。这话说得很好。象姨这样的人，他们的悲剧与其说与父母子女、周围舆论有关，但根本原因还是自己没有勇气做主。所以，做父母的要首先战胜自我，作命运的主人。



山蛇 习凤山

长期服用利尿药，由于体内水分的排泄量远远超过摄入量，不仅导致血容量降低，血液浓缩，微循环灌注不足，组织细胞脱水或水肿，而且会逐渐出现循环功能不全及中枢神经系统功能紊乱。其表现为：眼球下陷，皮肤干燥，血压下降，脉搏细弱，头昏惊厥，烦躁不安等。

体内大量失水后，从皮肤蒸发的水分必然减少，从而影响散热，同时由于分解代谢增强产热增多，导致体温升高，医学上称为脱水热。

不可用利尿药减肥

长期服用利尿药，还会造成体液电解质紊乱，突出的便是钠钾比例的失调，而造成高血钾症或低血钾症。

血钾浓度显著增高时，四肢发冷，肌肉疼痛，肌张力减退，行动徐缓，心律紊乱，严重者可导致舒张期心跳停止。血钾浓度明显减低时，则全身无力，肌麻痹，食欲不振，恶心呕吐，麻痹性肠梗阻，严重者出现室性心动过速和心室颤动。

伴随着高血钾症或低血钾症出现的，还有酸中毒或碱中毒。

此外，利尿药还可引起过敏性皮疹、血小板减少症、中性粒细胞减少症，并对肝肾功能 and 听力有较大影响。

早春话『流脑』

红艳

“流脑”又叫流行性脑脊髓膜炎，是由脑膜炎双球菌引起的呼吸道传染病。这种病菌存在于病人和一些带菌者的鼻、咽腔里，说话、咳嗽、打喷嚏时，病菌就随飞沫散布到空气中，健康人吸入后就可能受染得病，15岁以下的少年儿童发病最多。一旦发病，如不及时隔离控制，常可造成暴发流行，三、四月正是春暖花开时节，也是流脑发病的高峰期，应切实注意做好防治工作。

流脑的主要症状表现是，突然发烧、头痛、呕吐、咽部充血红肿，随着病情的进展，体温可高达40℃，并出现喷射状呕吐，面色苍白，嘴唇发紫，昏迷不醒等症状。流脑早期症状象感冒，容易误诊，易造成传播和扩散。所以在流行季节，如发现头痛、发烧等症状的人，要提高警惕，及时诊断，早期隔离治疗，控制传播蔓延。



祝您健康

怀孕期人注意

一、孕期要保持情绪稳定，乐观豁达，创造和谐愉快的家庭气氛。经常看些有趣而又有意义的书刊，既能增长知识又陶冶了情操。丈夫要体贴妻子，消除各种不良刺激，创造一个良好的精神生活环境。

二、环境要舒适些，防止噪音和刺激。室内光线要柔和，房间要布置得有利于心情愉快。不看恐怖和强刺激的影视。

三、注意营养。饮食营养要全面而平衡，而且易于消化，以保证

质。饮食要多样化，不偏食不挑食。不吃或少吃辛辣刺激食品。

四、要劳逸结合，可适当做些家务劳动。生命在于运动同样适于孕妇。适当活动可以改善血液循环，保证母子的氧气需要。那种睡卧太多，什么也不敢干的做法，会造成孕妇力气不足，不利于分娩。当然，也不宜过劳或用力太猛。

五、孕妇要忌烟酒。烟酒可通过血液循环危害胎儿，影响胎儿大脑发育。丈夫也不要再在室内吸烟，以防烟雾毒害孕妇和胎儿。

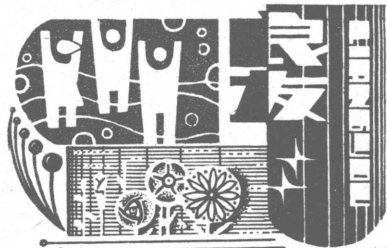
六、慎用药。许多药物对胎儿有害，孕妇用药必须在医生指导下进行。常用的四环素、卡那霉素可影响胎儿骨骼的发育和危害胎儿听神经、肾脏。激素类药物也会引起胎儿畸形，均不宜服用。

七、妊娠前八个月，要预防病毒感染性疾病，如风疹、流感、肝炎、单纯疱疹、水痘、带状疱疹等。这些疾病容易引起先天性缺陷。

八、妊娠头三个月不要作X线检查，防止射线对胎儿危害。4—5个月时可作一次检查。在妊娠期不要接触农药或其他有害物质。

巧洗录音机磁头

收录机使用长久后，常因磁头上积满了污垢，而影响录音或放音效果。一般采用磁头清洁剂清洗磁头，这样比较麻烦，有时效果也不令人满意。有一个极简便的方法：将磁带盒架打开，按下放音键，使磁头伸出，然后用铅笔的干净橡皮头对着磁头来回擦拭（注意擦拭时要轻，不可用力过猛），直至磁头光亮无污为止。用此法清洗磁头，效果极佳，既经济实用，又不损伤磁头，不懂电器维修的用户也可一试。



刊头设计 孙本乡

今后灯具流行趋势

林郁森

据在永州市举办的全国电气建筑设计信息情报网发布会消息，我国今后灯具将呈以下流行趋势。

造型：线条追求明快、流畅，玻璃灯具的造型呈抽象化的几何立体状。

主题：主要有古典风格、浪漫情调和大自然题材，如使用褶皱状和凹凸状的上釉瓷灯具，装饰性极强。

色调：灯具的流行色调以黑色和白色为整体基色，使用松蓝色变化纹彩的比例也较高。

用料：以陶瓷、铜和玻璃为主，但受保值心理的影响，金、银制灯具将逐渐增加。

光源：设计与应用打破了传统模式，如遮蔽式光源和舞台型光源等。由于灯泡隐于灯具雕塑内，可以使灯具在光源衬托下更生动、更美观。

灯光：一是能发出荧、白相映的混合光，形成幽雅朦胧的格调；二是光强度可以由冷色控制到暖色调。

灯座：多用珍贵木材、超硬金属和黑色花岗岩相配制成灯座，颇具贵重感。



鬼迷心窍 韩沛

煤气爆炸的预防

在通常情况下煤气是不会爆炸的，煤气爆炸发生在封闭空间内，当煤气与空气的体积比在5%—50%之间时，达到650℃着火温度时才会发生爆炸，三者缺一不可。但煤气爆炸是一种剧烈燃烧，一旦爆炸，所产生的爆炸波每秒达2至3000米。

要杜绝煤气爆炸，重要的一点是：建设单位要采取措施防止建筑物下沉，同时，

敷设煤气管道时要防止因下沉引起管道断裂的因素。居民在使用煤气时要注意通风，不要把煤气表、管、灶封闭起来。万一发现漏气要打开门窗，不得出现明火、开启电器开关；发生金属撞击声，立即通知煤气公司处理。晚上就寝前将开关全部关闭，这样就可以避免发生煤气爆炸。

(陈传年)

不要贪吃动物的“三腺”

动物（猪、牛、羊等）“三腺”，指的是它们身上长的甲状腺、肾上腺和病变淋巴腺。甲状腺：俗称“粒子肉”，其主要成份为甲状腺激素，食后可引起甲状腺机能亢进的表现，如头痛、眩晕、心慌、气短、烦躁、乏力、四肢酸痛、失眠、多汗、恶心、呕吐、腹痛、脱发，有的还会出现手指震颤和精神失常。肾上腺：

俗称“小腰子”，因含有肾上腺素，食后可引起头晕、恶心、呕吐、心窝痛、腹泻、手麻、心悸等，严重的出现面色苍白，瞳孔散大等。病变淋巴腺：俗称“花子肉”，里面含较多的致病微生物，食后会引发出血、肿胀等。

邮票翻新

长学

邮票因存放太久，背面浆糊受潮变质出现黄斑，怎样去掉呢？先把一小撮精盐放在加热的牛奶内化开，凉后再把变黄的邮票浸泡到里面，最好不使它漂浮上来。一两个小时，将邮票取出，用软布轻轻擦拭，最后用清水冲洗干净，放在阴凉处晾干，邮票鲜艳如新。

「买东西」的来历
宋朝著名理学家朱熹，有一天在路上碰到朋友盛温，温问：「你买东西，为什么不买朱熹的东西？」温说：「买东西，当然要买朱熹的东西。」温说：「买东西，当然要买朱熹的东西。」温说：「买东西，当然要买朱熹的东西。」