

另外一种价值

《公共关系》杂志社 周弘廉

我是位名不见经传的摄影爱好者。起初学摄影是觉得好玩，同事们在一起给我拍照，我渐渐地有了点“水平”。自82年起我在报刊上偶然发表了两幅照片，这媒介的宣传效果可真大，一时间我成了“有名”的摄影师，恰好有同学结婚，请我携机前往，谢天谢地我没有

“砸锅”，照片往像册里一夹，成了永久的回忆。85年之前，我用的是“海鸥”4B120型相机，仅给亲戚、朋友、师傅们拍摄剩下的一百多个。我用线绳穿起来，有好几大串哩，我象珍藏“文物”那样保管着它，因为它记录着我的爱好、感情和进步。之后，随着彩卷的普及，我也在给别人拍摄婚礼照之际，屡屡“品尝”富士、柯达、柯尼卡等洋产品的“洋荤”。我常想，摄影的艺术价值大多表现在影展的橱窗里，报刊的版面上，这当然具有社会价值。而我的作品记在影集里，不也具有美化生活的价值吗？



每每在我采访自己“服务”过的家庭时，粗算也有三、四十家吧。除拍摄婚礼照之外，我也曾受邀拍过几次“白事”。其中有一位姓郭的老干部，离休后患了肝癌，要留几张遗容，我辈义不容辞，精心调焦合理用光。照片出来了，我也对得住过世的人了……几年下来，我利用节假日、换休日，服务于人，从没收一分钱的报酬，但这并不亏。因为我得到了生活情趣的充实。它比开照相馆更容易获取“社会广角”。

春季养生五注意

春宜捂。春令气温，忽寒忽热，气候变化频繁，加之人体皮肤逐渐舒展，易于感受外邪，引起疾病。因此，天气稍热亦不宜急于脱掉棉衣，以防外邪的侵袭，减少疾病的发生。民间流传的谚语，“春捂秋冻”，即是此意。

防发病。冬去春来，阳气升发，往往引起旧病复发。春主风，属木，和五脏之肝相通，故肝病患者和肝阳偏亢之高血压病人要特别注意调养，尽量做到避风，少发脾气，保持心情舒畅，以顺应自然界的变化，预防宿疾的复发。

防春瘟。春季万物苏醒，富有生机，各种病毒、细菌亦易传播，各种疫病多见。如：流感、流脑、百日咳、麻疹、白喉、流行性腮腺炎等。此时，要适应气候的变化，注意防寒和身体锻炼，增强抵抗疾病的能力。另一方面，可用鲜荸荠、甘蔗适量煎汤代茶服，对预防春瘟亦有较好的效果。

从站姿看性格

●习惯把双手插入裤袋的人，不轻易向人表露内心思绪，性格偏于保守内向，不肯轻信别人。

●常把双手置于臀部的人，自信心强，处事认真而绝不轻率，具有驾驭一切的魄力。但主观，个性偏执、顽固。

●有些人喜欢把双手交叠，置于胸前。这类人个性坚强，不轻易对困境压力低头。但是由于过分重视个人的利益，与人交往经常摆出一副自我保护的防范的姿态，令人难以接近。

●两手双握置于背后的人，大多数奉公守法，尊重权威，极富责任感。不过情绪却相当不稳定，往往令人莫测高深。

●习惯把一只手插在裤袋，而另一只手放在身旁的人，性格复杂多变。有时极易与人相处，推心置腹，有时则冷若冰霜，对人处处提防。

春宜游。春天，风和日丽，柳丝吐芽，鸟语花香，生气盎然。人们应多做户外活动，到山青水秀的郊外春游，使性情舒畅，心胸开阔，肝气条畅，有利于健康。

调饮食。春季的饮食调养至关重要。中医文献记载：当春之时，味宜减酸，以养脾气。饭酒不可过多，米面团饼不可多食。老人、小孩尤应食易于消化之品。（红艳）



刊头设计 苏怀义



好借好还 再借不难

惠焕章

一位姓陈的五年借了邻居老刘三千元钱，说好的半年后还，可五年过去了，仍然推托不给。据了解他又不是手头过紧，他家里光这几年就买了彩电、冰箱、组合音响等高档用具。去年给他的宝贝儿子过周岁，光出租车就叫了七辆。他之所以推托不给，实际上是想赖帐。这三千元是老刘的姐姐中年夭折前留下的，为二老养老所用。年前，刘父因胃出血住院，生命垂危，急需输血，因凑不够输血费而不幸离世。现在刘母重病在身，朝夕难保，老刘又借了一千多元的债，再出个三三两两，也实在不好办。现实中，象姓陈的这样的人，还有很多。

中国有句俗话，好借好还，再借不难。这不仅是个做人的道德问题，也是一个关系到终身命运的问题。

题。生活中谁没有三灾六难，谁都有求人的时候。交一个朋友多一条道，也许这条道目前毫无用处，但它很可能是你将来一条救命之路。相反地，交一个人，坑一个人，吃谁的饭砸谁的锅，睡谁的床登谁的窝，谁还敢和你打交道呢？也许这样的人一时占了点便宜，但堵死了一条道，日积月累，必然把自己孤立到绝境。

总结人间事理，可以得出这样一个结论，老爱占便宜的人，最后必吃大亏；而为人实在，不怕吃亏，最终不会吃大亏的。所以奉劝象姓陈的这样的人，做人还是留点余地的好，切不可贪图一时小利，好歹不分，丧尽天良，等到哭天不应，哭地地不灵之时，再后悔，那就晚了。



舍己救人 钱锦铭

先生的尊夫人为了助丈夫饮酒吟诗，雅兴，时常陪着喝几杯，渐渐成为酒夫酒妻，这就更糟了。因为育龄妇女，特别是正值排卵受孕期或怀孕期的妇女，如果长期大量饮酒，会导致胎儿畸形，甚至流产。因此，为了胎儿的健康，孕妇应尽量避免饮酒。

后把刺激物放入它眼中，使它流泪，结果，伤口就迅速地愈合了。原来，这是由于在泪腺的分泌物中，有一种活性物质，它进入血液，作用于伤口的缘故。

因此，从健康角度说，哭并非是什么懦弱的表现；想哭，就让他哭个痛快吧！（郭 宾）

祝您健康

哭与健康

曾经有过这样的病例，一位精神内向的女士，每逢感情有大的波动，全身往往就起疙瘩；一次她大哭了一场，倒没有起。也有的人，遇到伤心事或感到委屈，吃不下睡不着，让他痛痛快快地大哭一场，就去了“病”；如果强忍着不哭，倒可能会憋出病来。

美国圣保罗市圣保罗——拉姆斯医学中心精神病学研究所

主任威廉·弗列博士，因此对三百名男女进行了为期四周的哭泣研究。结果发现，85%的女士和73%的男士，在经过一次大哭之后，他们的自我感觉都比哭前好得多，健康状况也有了改善。

“大哭一场”以后怎么会“就痛快了”呢？弗列博士的研究表明：哭是人体本身固有的保护性自卫生理本能，压抑的感情通过哭得到充分发泄，免致忧郁成疾。这是

由于一个人处于极度悲痛、紧张的时候身体产生的有害物质，可以随流出来的眼泪排到体外的缘故。有意思的是，实践证明，性格内向、强忍悲痛、郁郁寡欢、闷闷不乐，不肯向亲人诉说衷情和不愿轻易落泪的人，患忧郁型神经衰弱或精神病的比豁达乐观。爱哭爱笑的人多三分之一。又如胃溃疡、十二指肠溃疡、结肠炎这些同个人情绪受压抑有关的疾患，据研究男士比起女士要多得多，大概同女士爱掉眼泪不是没有关系吧。无怪乎弗列博士说，“强忍着自已的眼泪，等于慢性自杀”。

近年，苏联一医学小组发现，眼泪还具有治疗伤口的作用。他们曾把老鼠的皮肤划开一个小口子，然



妈，这本书你好好读读

陶渊明为何生傻瓜
陶渊明是我国历史上著名的田园诗人。但他写的一首《责子》诗却鲜为人知。全文如下：
「白发被两鬓，肌肤不复实。虽有五男儿，总不好纸笔。阿舒已二八，懒惰故无匹。阿宣行志学，而不爱文术。雍端年十三，不识六与七。通子垂九龄，但觅梨与栗。」
从这首伤感的诗中可以看出，这位天赋超人、智商很高的大诗人，妻子又不是先天愚型白痴，他连生了五个傻瓜蛋。从遗传的观点分析，他根本不知道，象他这样「何以解忧，唯有杜康」的酒仙醉翁，其所以连生五个傻瓜娃，是招了杜康（酒）的祸。原来他长期贪杯，以致发生慢性酒精中毒症。据现代医学研究，长期嗜酒者的精子中，不活动的类似死精子可高达百分之八十左右，发病率生理性形态改变的精子高达百分之八十三。这样就为未来儿女埋下了孽根。

愧悔

李有维

腊月。街上车水马龙，人流熙攘。艾丽挽着路平的胳膊在人群中前进。“路平，快，晚了岳父大人要责怪你的。”“放心吧，丽丽，不会误事的。”“爸爸今天可带有大量的现金和珍贵物品，你一定要竭尽全力当好这个保镖才是啊！”

“你放一百二十条心吧，有我在，岳父大人保证安然无恙，平安到家。”话音刚落，迎面撞来一个身穿黑色皮夹克的小伙子，路平生气地说：“你眼睛瞎啦？”那小伙连连点头：“对不起！对不起！”说着，擦身而过。就在这时，车站

愧悔

李有维

广场的人群中传来一声呐喊：“抓他——，他是小偷——”路平扭身看到那拔腿就跑的小伙子手里的大红皮箱子，撒手正要回头追去，此刻，艾丽死死地拉住路平的衣襟，说啥也不松手，还禁不住唠叨着：“你呀！给我少管闲事，赶快去接爸爸，别忘了咱们今天的任务。”“好，听你的，走吧。”“同志，”两个公安干警急急地跑上前，打问道：“你看见刚才手提红皮箱子的小伙子向哪跑了？”“向那一——”路平指着右边的小巷子。两个公安干警不约而同地说“谢谢”，匆匆追去。

愧悔

李有维

路平拉住艾丽的手走向热闹非凡的广场。“路平，”艾丽好奇地指着广场中央的一堆人：“那里的人看啥呢？”“走，咱们过去瞧瞧吧！”人群中，一个五十多岁的老头发疯似的叫着：“我的箱子，我的箱子呀……”路平和艾丽挤进去一看，那不是爸爸吗？“爸爸——”两人不约而同地叫出了声。老头望着女儿女婿，喃喃地低下了头：“唉！人心坏了，爸爸一年的心血全完了。要是前面有人挡一下，小偷也不至于在光天化日之下逃走！”路平和艾丽看着爸爸可怜兮兮的样子，真是愧悔莫及。

