

养猪迷

澄合矿务局 李成刚

我是个养猪迷，那口子更迷，两个迷到一块儿。为了这点儿偏爱，虽然我吃皇粮拿俸禄，却不敢搬进那深宅大院儿，只好赁一间窑洞与猪为伍。

说起我的养猪经，可能和先天遗传有关。父亲养了一辈子猪，传到我也有几十年了，虽然我不再土里刨食，父亲的遗业却没有丢。如今家里养了十头“猪氏”：一个猪婆，一个半膘子肥猪和八个天真活泼的小猪仔儿。

其实，我整天已忙得焦头烂额，本来办公室的事情就一件

件，偏偏我又是个人，因此就显得老天爷分给我的时间太少。可是，为了我的事业和各位“老猪”，只有跟自己过不去。

在奚落脑子笨的人时，人人常常拿猪来打比方，其实猪也有它自己的灵性。“人有人言，兽有兽语”，这话不无道理。那几个小猪弟兄们常常不甘寂寞，跑到外面去耍一阵子，当它们尽兴而归时，猪妈妈总是和儿女们嘴巴子凑到一起啧啧儿。

小猪娃生下头几天跟我很生，大概它们不知道是我给它们接的生，整天依偎在妈妈的怀抱里根本不理我。也许后来懂事了，也许是猪妈妈告诉了它们的出生史，渐渐地和我亲热了起来，只要看见我，或

捧着一件，偏偏我又是个人，因此就显得老天爷分给我的时间太少。可是，为了我的事业和各位“老猪”，只有跟自己过不去。



者听到我的声音就甩着小尾巴跑过来让我给它们挠痒痒。特别是当它们想吃的时候，更是围着我，不肯散去，用小嘴巴拱我的脚。它们“就餐”很没礼貌，互相挤、互相撞，都恐怕自己吃得少，更有的蛮不讲理干脆上了“桌子”，直吃得浑身“油迹”斑斑，肚子象砂锅似地，才扭扭搭搭地离去。猪妈妈也表现得不够意思，总伺机抢吃几口儿女们的美餐，使我不得不发出命令向它吼道：“滚开，你这该死的猪八戒！”可是转念一想，这位“产妇”已付出了相当的代价。于是，一股悲悯“猪”之情油然而生。

培养你的良好情绪

马翻慧 羊羊

我国有句俗话，叫“笑一笑，十年少”，意思是说笑具有一定的医疗作用。现代医学证明，良好的情绪确与人的身心健康有密切的关系，它是维持人的生理机能正常进行的前提。

美国医学家对加利福尼亚州7000名成年人调查，发现凡是没有健康的情绪，没有坚定信念的人，其死亡率比情绪正常的人高出一倍。

为什么情绪对人的生命活动会产生这么大的影响呢？这是因为情绪的好坏直接影响人体生命的“司令部”——大脑和人的神经系统。笑口常开，食欲良好，睡得香甜，人体内的各器官系统的活动协调一致，肾上腺素分泌适量，整个内分泌系统和体内化学物质处于稳定的平衡状态，对人体的健康和长寿是大有益处的。



刊头设计 董凤山

反之情绪烦乱可以引起人体大脑神经和内分泌系统一系列紊乱现象，从而导致疾病。医学界分析，有50%—80%的疾病与精神作用有关。象消化性溃疡、溃疡性结肠炎、支气管哮喘、心脏病发作、高血压、甲状腺机能亢进、失眠、偏头痛以及神经和精神机能障碍，无不与消极的情绪有密切关连。

如何保持良好的情绪状态？

第一，保持豁达的情怀。“心底无私天地宽，”不要患得患失，应该竭力追求精神上的健康，不要把个人名利看得过重。

第二，做情绪的主人。要通过意志努力消除不愉快的情绪，学会容忍、体谅，须知世界上没有十全十美的人和事；要直率、坦诚，言所欲言，以消除心理压力；不要过分自责，不自悲、自怜。第三，乐从动来。所谓“生命在于运动”，体育运动不仅于身体有益，而且它会使人精力充沛，思维敏捷，情绪乐观稳定。

植树造林三注意

国秀

一、要掌握种树季节。应根据各地气候而定，一般选择在冬末初春时节种树。这个时节大地开始解冻，天气阴雨连绵，土壤水分比较充足，树苗还处在休眠时期，成活率最高。农谚说：“种树要使树不知”，就是这个道理。

二、要注意种树方法。种树前10至20天挖好洞，这样有利于风化土层和保温防寒。洞的密度应根据各种不同地形而定，一般采取三乘三、四乘四米。树洞的大小深度，最好是一米

二见方。移树时，随起苗随栽植，切勿把树苗根上泥浆搞掉。池杉、水杉等树木最好放在水中泡两天，让它吸足水分再出“嫁”。栽树时，先填表土一半，把树苗轻轻提一下，使树根舒展，防止折根，用脚踩紧后，再填底土，填满后踩实，这个种树方法农谚叫做“三埋二踩一提苗”。栽树的深度，一般使根际低于地表1—2厘米，春早的地方可使根际低于地表3—5厘米。树种好后，切莫忘记浇水，特别是遇到

干旱无雨的时候，应保持一个星期浇一次水。

三、加强对树苗的科学管理。1、补植：树苗栽种后，定期检查成活率，在缺苗的地方及时选用同苗龄的苗补植。2、松土除草：树木周围泥土容易板结，要及时松土，杂草要及时清除。3、修剪、抹芽：每年冬、春修去枯枝、病枝等。树干上的嫩枝、嫩芽要及时抹

去，以免扰乱树形和消耗大量养料。4、施肥、浇水：施的肥料要充分腐熟，不要过浓。浇水要及时，特别是7—10月份，气候炎热，要经常早晚浇水。5、防治病虫害：树木的病虫害很多，要定期检查，对症下药，适时适量喷施不同药物。

春季谨防腮腺炎

吕庆元

流行性腮腺炎是一种小儿常见的传染病，好发于冬春两季。临床上以发病急骤、腮腺肿胀和疼痛为特征。多数患者腮腺肿胀前可无症状或仅有轻度症状，病后先有腮下疼痛，随后逐渐肿大。少数患者先有发热、头痛、食欲不振和呕吐等症，腮腺高峰可伴高热、头痛，少数患者可并发脑膜炎、胰腺炎等。年龄较大的儿童及成人易发

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒通过飞沫，由口、鼻侵入上呼吸道粘膜传染的。中医治疗效果较好，临床分内治与外治。内治就是口服汤药或成药，轻症病例可用银翘散加减或用板兰根冲剂口服，重症病人可用普济消毒饮加减煎服。

致于外治法，从古到今方法颇多，列举常用几种供选择使用：1、如意金黄散以温水调匀

后敷患处可清热凉血、消肿止痛。2、仙人掌一片去刺捣烂外敷效果较佳。3、用生大黄粉加米醋外敷可消肿散结。另外，神医华佗用野菊花捣烂外敷或蜗牛捣烂用面研敷治疗本病，可以一试。

如出现严重并发症可采用中西医结合治疗的方法。



星期天(木刻) 王冠群

恋爱并不全甜蜜

高裕忠

去年冬季的一天，医院的就诊室里，来了个蓬头垢面、神情恍惚的姑娘。只见她时而掩面大笑，继之失声痛哭。问她病情，她语无伦次，颠三倒四。她母亲只得代诉：“姑娘三个月前，因和男朋友争吵分手，精神受到打击，才出现这种失常现象。”还有一位20多岁的男青年，近来头晕、失眠，到医院看病。医生和他交谈时得知，他自谈上女友就形影不离，朝朝暮暮醉倒在热恋的“高温”之中。前不久，女友被派到外地学习，他自感度日如年，天天想，夜夜盼，茶

不思，饭不想，不几天便面黄肌瘦，身体素质明显下降，工作劲头也一落千尺。

为什么这两个青年人在恋爱中产生不良后果呢？因为青年人正处在身体发育阶段。此时虽然感情丰富，但情绪极易激动而不稳定；特别是遇到失恋，或恋人突然离开，感情就会出现波动，出现烦恼、忧伤、情绪低落等不良的心理反应，致使机体抗病能力降低，诱发许多疾病。某个大龄女性，年过40仍孑然一身。同志们都知道，在她妙龄时，因相貌出众，孤赏自傲，自喻“月中嫦娥”，发誓要找个“高仓健”式的“美男子”。然而现实生活并没有使她如愿以偿，几次恋爱，又几次翻船。从此心灰意冷，性格变得孤僻、古怪，疾病也相伴缠身，常常喝着“苦水”度日。

可见，恋爱并不完全是“美酒加咖啡”。若

胎教

后敷患处可清热凉血、消肿止痛。2、仙人掌一片去刺捣烂外敷效果较佳。3、用生大黄粉加米醋外敷可消肿散结。另外，神医华佗用野菊花捣烂外敷或蜗牛捣烂用面研敷治疗本病，可以一试。

在恋爱中不注意克制情感，就会失之常态，影响健康。因此，青年男女在坠入情网时，要尽量控制感情；当爱情遇挫折，要用“天涯何处无芳草”来宽慰自己，或者以读书、看报、旅游来开阔心胸，陶冶情操，转移注意力，使不良情绪得以疏泄。

属驴

(小幽默)

大臣：万岁，今年尊庚多大？皇帝：今年45岁，属马的。你呢？大臣：臣也45岁，属驴的。皇帝：孤王属马，爱卿怎么属驴呢？大臣：万岁属马，臣怎敢同属？只好属驴了。 舒畅 辑

打台球

张科现

街上摆一台球案，围观者甚多。这里明为打球，暗为赌博。案边有一英俊潇洒的青年，球技精湛，无人敢敌，已打半天，赢钱几十，不禁眉飞色舞。围观中的几位小姐眼里流露出爱慕的神情。小伙子看无人再打，掏出一支烟用火机点着，左看右瞧，一派胜者挑战的姿态。

这时，从人群中走出一位驼背且瘸着一条腿的老人。他衣着朴素，双目有神，拿起球杆，掏出10元钱交给台主，看了看小伙子。小伙子扔掉烟头，掏出10元交给台主。围观者静声闭

气观之。案上只摆10个球，从6打。小伙子先开球进花蛋12。老人打6未进。小伙子打6进6和10；打7进7；打8进8和15。驼背老人输。围观者讥之。

赌码20元。……老人又输，围观者嗤之。

赌码80元。这局小伙子先开球未进，老人打6未进，小伙子一口气放完6、7、8、9、13、43分。5枪1就赢！小伙子打10未进，观者一片惋惜。老人打10进10和14；最后一杆放完。老人赢，小伙子、围观者愕然。

赌码150元。老人先开进14；再进6、7、8、9、10。老人赢，围观者瞠目。小伙子方寸全

乱，向围观中的朋友借200元压上。老人也压上。

小伙子开球进11；打6进6和10；打7进7和12，共46，再打1个球即赢。小伙子打8直进底洞，由于用力过大球在底洞没进又弹了出来。惋惜声一片。老人一杆放完，又胜。小伙子脸无血色，围观者哗然。

老人收过钱，掏出刚赢的钱，把钱摔在球案上，狠狠地瞪了小伙子一眼，迈着蹒跚的步子走了……后来人们才知道，老头过去是个老赌棍，连老婆都输了，还蹲了二年大狱，出来后一无所有，所以见赌就恨。

从此，这个台球桌再没有人赌了。

