我与乒乓球

旬阳县委宣传部　陈欣明

我从17岁开始，就作为县乒乓球队队员参加地区乒乓球比赛，打到今年36岁了。扳指头数数，参加地区比赛大约有10次，起初是队员，尔后是教练兼队员，真可谓“姜越老越辣”了。

县委机关有张乒乓球台，业余时间，或是我兴趣所致，抑或是“球友”兴趣所致，一个电话打来，邀来众多球友，聚在一起切磋球艺。但更多的却是天南海北大谈一通：从江嘉良大战瓦尔德内尔，谈到瓦尔德内尔大战同胞佩尔森；从老将郭跃华、曹燕华，谈到新秀于沈潼、乔红……每逢世界大赛，总要聚在电视屏幕前，一边观赏，一边揣摩。在40届世乒赛上，中国男队以0:5输给瑞典队，我几天心情沮丧，孤苦难耐，索性提笔给江嘉良、陈龙灿诸将写信，安慰鼓励他们，球可输，志不可输，一定下届打败瑞典队。

在小小的县城，我的球艺算“一流水平”了，多次获冠军。去年县体委举办乒乓球团体赛，我9次出场，保持不败。但我还是有些遗憾，偌大一县，竟没有一个可打败我的新秀。我虽多次参加地区比赛，却还没有一次打进前6名，真是天外有天，人外有人，实现“冠军梦”，真不是件容易的事呢。

我参加工作以来，先在县文化馆，尔后在县委宣传部，不管在哪个单位，都精力充沛，干起工作来总觉得有用不完的劲。这与我爱好乒乓球，爱好体育活动，有一个健康的身体，是分不开的。

我的业余生活

上大街的文明

当您准备出门时，请先检查一下自己的衣着是否整洁，脸上是否和蔼可亲。出门之后，举手投足之间，请注意下面几点：

两三人并行：首先要遵守交通规则，沿人行道走，莫左侧逆行。两三人并排走，请记住老规矩：两人并行，尊贵者的位置在右边，三人并行，尊贵者的位置在中间。一般情况下，男子应走在较危险的一边。如在狭窄的人行道上，行人多，左边还有行驶的车辆时，男子应走在女子的左边；女人的东西，也应由男子代劳，并注意提的东西不要妨碍对面来的行人。三人并行，应让老年人走在中间；二男一女并行，应让女子走在中间；一男二女并行，男子则应走在中间；如果二女中有一位是老妇者，比如岳母吧，应让岳母走在中间，女婿在左边，女儿在右边。四人并排走是不行的，要两两并行。

手挽手或搀扶：两人表示亲近，在街上手挽手并行时，通常是女的挽着男人的手，只有在女子处于危险状态，如身体不适或病重时，男子才搀着女的走。

让路：照规矩，对面有人来，要往右侧避让。有时人行道窄，为了给女子或老者让路，男人要退到道边。在行人最拥挤的地方，最好莫停下来说话，以免造成人流“旋涡”。

饥肠辘辘时：应进餐馆或回家去，莫边走边吃东西。你想想，一边手托食品，一边嘴里嚼个不停，那有多不雅观呀！吃冰淇淋也是一样，要在货摊边吃完再走。

刊头设计　周末

芹菜的避孕功能

植物的避孕效果作了认真细致的研究。结果意外地发现芹菜具有直接降低男性精子数量的作用。该医生对一组年龄在十八至二十五岁的健康男子进行试验，每天让他们生食或熟食芹菜七十五克，连食一至两周后这些男子的精子已从正常的每毫升十二亿条降至三千万条，这样的数目是难以使女性受孕的。如果停用芹菜三至四个月，精子又恢复正常。

由于芹菜避孕安全、长效、无痛苦及其它副作用，这位医生正准备作进一步研究，争取将芹菜中的避孕物质提炼出来，制成避孕药物。（吴用）

芹菜，在我国是一种普通蔬菜，它的降血压之功能早为中医所知。但泰国医生新近还发现芹菜具有神奇的避孕功效。

据说，这位泰国医生为了寻找一种有效的植物性避孕药物，先后花了十多年时间，对泰国的蔬菜和草药等

面手肿胀是疾病所致吗？

常有一部分妇女诉说清晨起来面部水肿，手有肿胀感，脚穿鞋有紧迫感，通过临床反复检查，除水肿症状之外，却找不出心、肾、肝及营养等方面器质性病变。医学上称这种现象为“自发性水肿”。患这种病的妇女尤以青春期女子、中年妇女为多。

妇女自发性水肿常见有以下几种情况：一是有糖尿病素质的超体重中青年妇女。在水肿时，常伴有不明原因的迅速肥胖。二是经前期的周期性水肿。这种水肿与月经周期有关，尤其多见于一些在经期情绪不稳定的人，在月经来潮前的一两周内出现眼睑部水肿，然后逐渐加重、波及全身，当月经来潮后，马上排尿增多、水肿随之减退或消失。三是一种综合症。除了前面提到的症状外，往往还会出现神经紧张、易激动、注意力分散、记忆力减退、视物模糊、头痛、全身性疼痛、月经失调、疲劳等症状。

自发性水肿一般无危害性，水肿最后可以自行消失。对于肥胖的病人，需适当控制摄食的热量和盐分，同时避免长久的站立，尽量多采取侧卧位睡眠姿势，使水肿消退。也可采用中药五皮饮治疗，在临床中有一定效果。　刘映芬

“刀”“剑”斩断报国路

牛永刚

1990年2月16日，1200多名应征青年，聚集在陕西省略阳县新兵体检站，接受祖国的挑选。只见一位眉目清秀、身体壮实的青年拉着医生的手恳求道：“只要你手下留情，放过这一关，我今生今世也忘不了你……”

事情是这样的：这位不知姓名的青年，在胸前刺了一条蠢蠢欲飞的“蛟龙”，外科体检中被刷了下来。据统计，有八位青年在胸前、手臂、腿部等部位刺上龙、凤、刀、剑等不同图案，都被刷了下来。

一个时期以来，社会上刮起了这股时髦的龙、凤、刀、剑风。许多小青年都卷入了其中，在自己的身上刺上各种飞禽走兽、刀光、剑影，不仅受尽了皮肉之苦，摧残了身体，而更为严重的是伤风败俗，危害了许多天真幼稚的青少年。据说他们纹身的目的，一是图谋吉祥，二是显示英俊、潇洒。岂不知，反而造成终身怨恨。

练功聊天两不误　柳影摄

以衣帽看人不好

胡中玉

一日，我到一家羊肉泡馍馆吃泡馍，同桌来了一对青年男女，男的西装革履，女的打扮入时。服务员随即送来两杯茶水，面带笑容，十分热情。见此情景，我暗自称赞服务员的热情服务，心想过一会儿，也同样会给我送来一杯暖心热茶的。谁料直到我吃完泡馍，也没送来。我有点纳闷，为什么同一个桌子，偏把我忘了呢？细一琢磨，有所醒悟，恐怕只因自己衣着一般，其貌不扬之故吧！于是，不由想起一个传说来：清朝著名文人郑板桥，有次去逛寺庙，老和尚瞧他相貌不扬，怠慢地哼了一声：“坐！”冰冷地向小和尚说：“茶！”一番叙谈之后，老和尚发现此人谈吐不凡，就比较恭敬地说：“请坐！”吩咐小和尚：“敬茶！”后来他知道此人是大名鼎鼎的郑板桥时，便一反常态，点头哈腰，兴匆匆招呼：“请上坐！”急忙吩咐小和尚：“敬香茶！”等到郑板桥起身回府时，老和尚厚着脸皮请郑板桥留下点墨迹。郑板桥信笔而书，送他一幅对子：“坐、请坐、请上坐；茶、敬茶、敬香茶。”老和尚被郑板桥挖苦得尴尬不已。郑板桥这一轶事，距今已二百多年了，没想到那个以“衣帽取人”的故事，又在我身上出现。我遭冷落倒没什么，如果长此以衣帽看客下菜，遭到顾客的冷落，那就自食其果了！

胡须鼻毛不可乱拔

有些小伙子经常拔胡须和鼻毛，你可知道，这是很不好的。胡子露在皮肤外的为毛干，埋在皮肤里的是毛根，毛根末端膨大部分叫毛球。毛球下面有包含神经末梢和血管的毛乳头。毛根周围有毛囊，毛发旁边还有皮脂腺。因而，拔胡子容易损伤毛囊和皮脂腺，造成细菌感染，引起毛囊炎、皮脂腺炎等。

鼻毛不但可以过滤吸入的空气，还可阻止灰尘和异物的侵入，对人体起着重要护卫作用。随意拔鼻毛，破坏了鼻毛毛囊，细菌也容易侵入，形成鼻疖。

最为重要的是：胡子和鼻毛的位置在脸部危险的三角区内，一旦细菌侵入感染后，很容易侵入到颅内，引起脑膜炎及大脑的感染，给人体带来更大的危害。

（余兴国）

怎样买东西不吃亏

一、「优惠价」不一定是最合适的价格，请不要受此诱惑而采购自己不急需的商品，以免造成积压和浪费。二、「大削价」的商品，其价格有时会比原价高。因此，您在购买这类商品时，要防止上当。三、如果您是被有奖购货或有奖励搭配小物品所引诱，抱侥幸心理去试试，很可能会使您因小失大。四、市场上叫卖最起劲的货主，其货不一定是上乘，或者说不是好货。五、当有人在自由市场与您争购一件商品时，那人很可能是货主的搭挡即帮手。六、面对过分热情的卖主，您可能抵挡不住那份热情，此时您应当明白，这是卖主的攻心术！即使您非常中意卖主手中的东西，也不要有明显的表露，或许价格还有商量的余地。

生活顾问

幽默三则

谁说楼高

某公有一个很矮的坐凳，每每要坐，就得先把它垫高，简直烦不胜烦。一日，他忽然想到搬上楼去坐。谁知坐下时，低矮如故。此公叹曰：“谁说楼高？我看不过如此。”

写　信

身患重病的丈夫躺在床上，而妻子正不知道在给谁写信。

过了一会儿，妻子转过身来问丈夫：“他爸，‘埋葬’这个词应该怎么拼？”

描眉画眼

“我觉得现在时兴的描眉画眼，对女人特别有好处。”

“为什么呢？”

“从打我爱人开始描眉画眼以后，她就很少哭泣过。”舒畅　收集

祝您健康

涩　果

梁柄林

老王从学校开家长会回来，一肚子气，进门就喊：“快滚出来，跪下！”老王坐在沙发上，向跪在眼前的儿子发了话，“班上七十四个人，你考七十二名，丢人！”

“人的能力有大小，你咋不当市长哩。”这句话戳在老王的心上，儿子挨了一耳刮子。

“你向灾区捐了一元，哪来的钱？”

“箱子里拿的。”

“狗日的，这叫偷。”

“向你要，你不给。”儿子双膝跪变成了单膝跪。

“偷了钱，嘴还硬，我打死你。”上去又是一个耳刮子。

“打死都不服。”儿子捂着脸，斜眼瞪起了老子。

“你死，你死，算我白养你十七年。”老王转身把汽油瓶放在儿子身边。

这时门响了，进来一个人。老王马上一变容颜，满脸堆笑迎了上去，低头哈腰地把人让进自己的房子，关上了门。来人怒吼：“太不像话了，你欠那一百元的账，老赖着不还，以后谁敢和你玩？”

儿子一听，血直往头上冲，心想，你打麻将输一百元都对，我支援灾区一元就要罚跪、挨打，这叫什么事儿？于是从地上蹦跳起来，一脚踢翻了汽油瓶子，插着腰冲着房门喊：“姓王的，你出来！”

老王从屋里探出头来，看着怒气冲天的儿子，今天怎么变成了这样？

多棱镜