

我 爱 音 乐

西安警察学校 冯建设

生活，不能没有音乐，如果哪一天，收音机、电视机、电影院、剧院里没有音乐，幼儿园里没有歌声，部队里没有军号，苗寨里没有芦笙，蒙古包里听不见马头琴，那么，我们这个世界该是多么冷寂、单调啊！

记得一九八一年的那一天，我正在家里复习功课准备参加高考，偶尔听到隔壁家的收音机

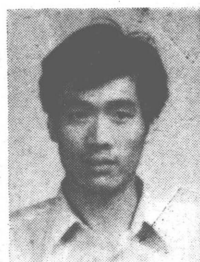
唱起了《再见吧，妈妈》，我的心被李双江那深沉的歌声、真挚的情感所震撼，我流下了热泪，立即给边防战士写了一封信，表达自己要刻苦钻研文化科学知识，为建设祖国出力流汗的心情。从那以后，我爱上了音乐，无论是上学，还是工作、恋爱，我爱音乐的兴趣非但没有减弱，反而达到了如痴如醉的程度。电台、电视台播放音乐节目，我从不轻易放过；体育馆的文艺演出，我次次都去；学校举办的文艺活动，我场场必到。

两年前，我担任了校团委副书记，爱好音乐的特长得到了充分发挥。为了活跃团员青年青年的业余生活，我为他们教唱了许多

优美健康的歌曲，团员青年在学唱中受到了思想教育。举办了文艺大奖赛、文艺联欢会等活动，还办起校广播站，我们利用这块阵地除进行思想教育外，还开办了“空中歌坛”、“生日点歌”、“轻歌妙曲”等音乐栏目，受到了师生员工和上级领导的赞扬。去年五月，我试着给省广播电台“送你一支歌”节目编写稿件，在编辑老师的指导下，我的稿件采用率达到了百分之九十八。如今，我已成为这个节目的业余编稿员。

一位局长，喜欢打猎。开始只利用节假日，逐渐猎“瘾”越来越大，只要猎“瘾”一来，把司机一叫就上山了，管什么上班不上班，工作不工作。文件推给办公室批阅，重要材料说是抽空儿看看，但待催他签发的时侯，他却找不见材料了，即使找到了，或因过时，或因时间紧迫，只好笔走“龙蛇”了事……

天长日久，别人印象自然不佳。为弥补上司的看法，职工的议论，便用猎物“拉拉关系”。结果不但出力不讨好，反而弄得家人苦于应酬，常常反目。领导也并未因此买“帐”，“局座”的地位摇摇欲倒。一次深夜送客，回来的路上酒劲大作，碰上墙壁，倒在墙下。家人因其时常夜不归宿，也没去找。次日，太阳照到屁股上了，还呼噜大睡。他认识的人不知底细，岂敢多事？不认识的只当酒疯子不屑一顾……过后不几天，他便被免职了。



足癣临床上分三型，水疱型：瘙痒剧烈，于趾间、足底等处发生米粒大小的水疱，疱壁厚，不易破裂，疱液透明，数日后内容吸收、干涸，中央脱屑呈圈状。可以外用复方苯甲酸酒精，10~

如何防治脚气病

编辑同志：

我去年来陕南工作，可能是因为气候关系，患上了“脚气”病，最初只是脚发痒，后来就起水泡、溃烂，有时受点外伤很难愈合，好容易愈合了，过一段时间里面又化脓、溃烂。四处求医，广泛用药，效果甚微，我经常搞野外作业，因为脚的关系，影响了工作。所以，只好求助于编辑同志。

边离同志：

足癣临床上分三型，水疱型：瘙痒剧烈，于趾间、足底等处发生米粒大小的水疱，疱壁厚，不易破裂，疱液透明，数日后内容吸收、干涸，中央脱屑呈圈状。可以外用复方苯甲酸酒精，10~

电视机大故障的前兆

国秀

一、开机后，听到吱吱、啪啪的声音，有时还能闻到一种臭氧味，这是电视机里高压部分在打火。如不及时关机，不仅能烧坏元件，还会引起显像管破裂。

二、开机后，发现屏幕上有不规则的亮点或黑线，可将频道选择钮拨到空档进行观察，如仍不消失，就要立即停止使用。这往往是高压部分打火所致，也易造成显像管破裂。

三、电视里冒烟或散发出烧焦的气味，要立即关机。若是已经着火，要先拔下电源插销，然后用沙子灭火，切不可用水浇，因此时显像管遇冷后易发生爆裂。

四、当电视亮度突然变暗或整幅画面突然缩小时，这是电源发生了故障，应及时关机检查。

五、图像尺寸发生放射状周期性变化，图像上下左右因滑扭曲，荧光屏上只出现一条横线或竖线，或开机后荧光屏不亮时，要立即停止使用。

20%冰醋酸液，克霉唑药膏等。二是糜烂型：仅见于趾之屈侧及趾间，以4、5趾间多见，瘙痒较剧，表面浸渍腐烂呈乳白色，去掉腐败表层，露出鲜红色湿润的糜烂面，本型易发生感染。该型可以用1%雷夫奴尔溶液湿敷，渗出明显者外用脚气粉、克霉唑霜等。三是鳞屑角化型：好发于掌趾，瘙痒不显著，皮损主要为鳞屑角化，皮肤肥厚、粗糙，到冬季干燥时发生裂口，治疗外用复方苯甲酸软膏、癣敌、癣净等。

以上三型可以单独存在，亦可混合存在，因此在治疗上应根据皮损特点选择不同的剂型，若皮损广泛，久治不愈，在没有禁忌症的情况下，可以内服酮康唑，每次200毫克，每日一次。我科应用四味抗霉粉泡脚，然后再涂药，这样效果快，疗效好，若方便的话欢迎来门诊治疗。

为了做好预防，防止复发，建议不要使用公用拖鞋、毛巾。脚布和脚盆和他人分开，在日常生活中鞋袜不要太紧，保持鞋袜及足部清洁干燥。

西安市中心医院皮肤科 主任副主任医师孙 秦



刊头设计 刘靖宇

产后如何防肥胖

钱天相

不少妇女经过妊娠、分娩以后，身体逐渐肥胖起来，这主要是因为妊娠引起下丘脑功能紊乱，引起脂肪代谢失去平衡的缘故。那么，怎样预防产后肥胖呢？

一、早期活动。产后身体健康，没有会阴撕裂，24小时后即可下床活动，半个月后即可做些轻便的家务活。因为活动可以增强神经内分泌系统的功能，促进对新陈代谢的调节，还可以消耗体内过多的脂肪和糖分，达到防胖的目的。

二、合理膳食。产后不必过多地进食脂肪食物，可以多吃些瘦肉、豆制品、鱼、蛋、蔬菜、水果等食物，既能满足身体对蛋白质、矿物质、维生素的需要，又防止肥胖的发生。产后吃糖及其他甜食也应适当控制，因为过多的甜食能转变成脂肪在身体中贮存。

三、亲自哺乳。哺乳可以加速乳汁分泌，促进母体的新陈代谢和血液循环，还可将身体组织中多余的营养成分运送出来，减少皮下脂肪的蓄积，有效地防止肥胖。

四、产后体操。分娩后一周，可以在床上做仰卧位的腹肌运动和俯卧位的腰肌运动，如双直腿上举运动、仰卧起坐运动、头、肩、腿后抬运动等。这对减少腹部、腰部、臀部脂肪有明显的效果。



玩物丧志

李喜善

天长日久，别人印象自然不佳。为弥补上司的看法，职工的议论，便用猎物“拉拉关系”。结果不但出力不讨好，反而弄得家人苦于应酬，常常反目。领导也并未因此买“帐”，“局座”的地位摇摇欲倒。一次深夜送客，回来的路上酒劲大作，碰上墙壁，倒在墙下。家人因其时常夜不归宿，也没去找。次日，太阳照到屁股上了，还呼噜大睡。他认识的人不知底细，岂敢多事？不认识的只当酒疯子不屑一顾……过后不几天，他便被免职了。

挂门帘

柳影摄

得理让人，失理知退

不少服务单位在开展优质服务活动中，提出了“得理让人”的服务规范；要求服务人员服务对象礼让三分。这种严于律己、宽以待人的风格，赢得了人们的赞扬。

其实，人们在社会交往中，都应提倡“得礼让人”，同时还要“失理知退”。这当然是指一般性的矛盾冲突，而不是重大原则问题。比如公交车上拥挤，街路上自行车甚多，人与人、车与车难免碰撞，争吵之中，各不相让，甚至拳脚相加。如果被人撞了一下，说一句“同志，请当心！”而撞人者连忙道歉：“同志，对不起！”就吵不起来了。

得理和失理，实际上是可以相互转化的。你自以为得理，不肯谦让半分，对人大声呵斥，争个不休，说了过头话，做了过头事，得理也会变成失理。反过来，你失理，而能及时退让，作个自我批评，你也就取得人们谅解。假如对方提出无理要求，则你变成得理者了。

得理让人，失理知退，应该成为社会主义精神文明的一个标志。

延辉 荐

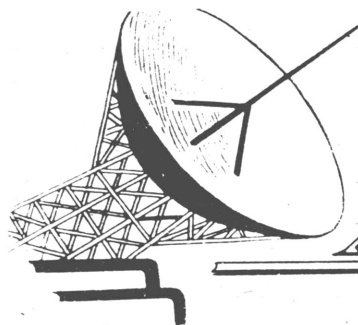


金戒指的来历

刘幸民

据前人《已非斋杂录》记载：妇女月经常来潮，必须禁戒房事。因受封建思想桎梏，妻子不便对丈夫说明，“故用戒指以示郎君”。可是，这种“金戒指”的本意，在于“经戒止”——经期应该戒止性生活。

古代称各种金属为“金”，“金”与“经”取其谐音而已。其实，古代的所谓“金戒指”也决非金质不可。只是当今人们多不知道其本意，而只把“金戒指”视为一种装饰物，而忽视了它的本意。



中国西安电信通信开发总公司

为您服务

邮电部批语：过去，用户想解决通信问题，往往要找七八个邮电单位还不一定把事情办成。现在，用户只要把钱交给开发公司，签好合同，一切问题就解决了。

服务范围：通信网的规划、设计、施工、科研、生产及专业物资供应。

无线传输：微波、卫星、短波、特高频、无线铁塔、闭路电视、移动通信。

有线传输：光缆、电缆、载波、长话、市话交换设备、数据、传真、电报、通信仪表各专业技术、新设备的应用，综合电源、油机发电机组、蓄电池、整流配

电设备系统通信工程建筑；宾馆、饭店和用户引进通信技术、程控交换设备，并承办进入公用邮电网手续。代培维护使用人员。通信业务咨询。同国内外进行联合与合作，兴办通信企业和其它企业。

经营方式：对邮电企业以外的通信工程的设计、施工项目实行招标和投标的办法。凡用户投资进入邮电通信网的可视具体情况在资费上实行优惠等灵活政策。

总公司联合单位

邮电部第二工程公司；邮电部西安微波设备厂；邮

电部西北物资供应处；邮电部第四研究所；邮电部第十研究所；陕西省邮电器材公司；陕西省邮电器材一厂；西安邮电学院；陕西省邮电科研设计所；陕西省长途电信线路局；陕西省无线电信局；西安市电信局；陕西省邮电管理局电信处；陕西省通信电缆厂及各地、市邮电局。

总经理：赵景玉

地址：中国·西安市友谊西路二十五号

电话：51108 51557 51129 51033

总经理住宅电话：714765

电挂：5406

邮码：710068