初夏话"午睡"

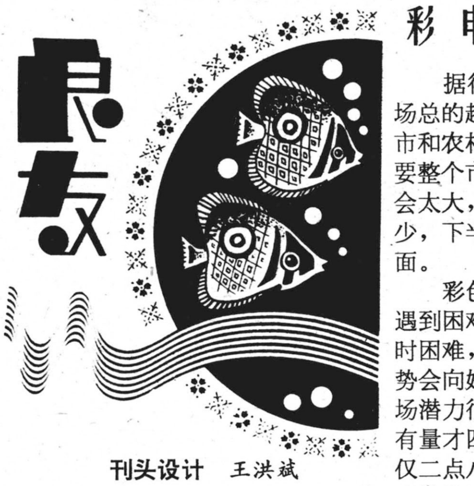
高才杰

睡午觉，已成为人们日常生活中的习惯。每年的五一节后，就开始增加了午休时间，它已成为夏季的养生方法之一，但如果方法不当也会适得其反。

近年来有些专家认为，午觉应改在饭前睡。饭前应躺在椅子上或床上，闭上双眼，全身放松，使工作一上午的疲劳完全消除，这叫作午休，然后再吃饭。专家们认为饭前午休几分钟，胜过饭后睡一小时。因为，中午吃过饭后，人的脑部和腹部感觉沉重，会使腹中的食物得不到消化，产生一系列头昏、腰痛等症状。另外，有一年四季都有午休习惯的人并不好，尤其是老年人，可使大脑提前老化和产生老年性痴呆。

国外有人研究发现，成人睡眠不足4小时者其死亡率比睡7－8小时者高180%。因此，夜间睡眠不足一定要在第二日补充。另外，观察分析发现午睡可减少脑溢血、冠心病的发生。脑溢血多见于下午6－8时发生，午睡将会减少发生。冠心病通过午休可使冠状动脉得到休息，使冠心病可减少30%的发生率。无疑午睡对健康有益。

但是，午睡坐着打盹、伏在桌上是不利健康的。因为人处于睡眠状态时，全身肌肉松弛，血液循环减慢，头部供血减少，醒后会产生头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺氧症状。伏桌睡觉会压迫眼球，造成眼压过高，久而久之会使眼球胀大，眼轴增长而形成高度近视，使视力受到损害。因此不合理的午睡是对人体健康有害的。



刊头设计　王洪斌

彩电价可能回升

据行家预测一九九0年电视机市场总的趋势将在平稳中有所增长，城市和农村还有相当的潜在购买力，只要整个市场不发生大的波动，增幅不会太大，但是随着某些品种的资源减少，下半年可能会出现供不应求的局面。

彩色电视机：虽然去年彩电经营遇到困难不小，但这是一个阶段的暂时困难，从总的发展趋势看，产销形势会向好的方向发展，首先是彩电市场潜力很大，全国城镇居民每百户拥有量才四十四台，农村每百户拥有量仅二点八台。其次是外汇不足，国家彩管的进口将要严格控制，彩电的生产速度将有所下降，资源可能偏紧。

根据上述情况，今年上半年销势趋平稳并逐步回升，随着资源的减少，下半年可能出现供应紧张的局面。

黑白电视机：从供求情况看，产销大体平衡，城市需求量已不大，主要市场转向农村，开拓农村市场要注意采取各种措施，做好下乡工作，积极扩大销售。

乐在编织中

我的业余生活

渭南市电力局　陈永香

我喜欢一个人静静地坐着，一边织毛衣，一边凝思、遐想。

在当今千变万化的社会生活中，服装的潮流更是令人眼花缭乱，无暇顾及。但用毛线编织出的新奇服装，却有与其它服装无法比拟的实用价值。它不仅随时可拆旧织新，而且可随心所欲织出许多新花样。

我们家每人都有几套毛衣，常常是拆了织，织了拆。一面编织这套，一面又在构思另一套。一套旧装，不几天就会变成一套新装。而且每次翻新，都要重新构思出新图案、新式样。由于织得多了，也练就了一双快手，织出的活平滑整洁，成了一件件小的工艺品，被同伴们争相欣赏，并戏谑说："你简直是编织机！"这既满足了我求美的欲望，又降低了消费成本，更是一次自我价值的体现。

每当我工作和生活中遇到挫折和烦恼时，便把所有的业余时间都用在编织上。只要静静地坐下来编织，便能从中得到安慰，获得信心和勇气，从而认识自我，战胜自我。

我从小就喜欢幻想，在编织中终于使我的许多幻想变成了现实。针针眼眼，织进了我童年的梦，青年的憧憬；织进了我的幸福、欢乐和烦恼。我在编织中养心习性，陶冶情操。

啊，编织中有我无穷的乐趣和五彩的梦……

儿童健康十戒

张兆　荐

最近，美国儿科医学会向儿童们提供了健康十戒，这十戒是：

一、儿童发烧，尤其是发高烧不退是很危险的，4岁以下的小儿如发高烧，同时又不进食，呕吐、颈项僵硬，那么，要迅速去医院检查。

二、不要随便给孩子吃退烧药，因为一些退烧药不适合使用在一些特殊的流行性感冒症上。

三、没有医生的指导，不能给孩子服过量药，以防造成不必要的危险。

四、不要擅自给孩子吃市面上的维生素成药，一个健康正常的孩子，绝对没有必要服维生素药物。

五、许多城市的水中都加有氟化物，所以不必要给孩子吃氟化维生素药物，因为这种药物会使孩子不舒服。

六、家中成员应避免在孩子跟前吸烟。这是因为，孩子的气管容易患病。

七、家长要特别留意孩子情绪的变化，孩子的情绪一旦发生变化，有可能是生病的先兆。

八、不要担心孩子进食太少，只要身体健康，保持活动，进食多少要随孩子的喜爱。

九、糖份是孩子成长、新陈代谢的必需品，家长应注意给吃原糖，不要给他们吃人造糖或精制糖。

十、孩子发育未成熟前，不要强迫孩子做成人的运动，这样会对他们的体格发育产生不良影响。

治肩周炎有简便药

编辑同志：

我是长期在野外工作的工人，患有肩周炎已五、六年，因医疗条件的限制，不能得到经常的治疗。请问有什么简便可行的治疗方法么？

府谷　王志前

王志前同志：

阅读了您的来信，我们询问了有关部门，治疗肩周炎的办法不少，但大多需要药物。据了解，西安香雪化学公司最近研制了一种叫"骨安霜"的外用擦剂，目前已投放市场。"骨安霜"系1988年国家科委研究项目，经陕西省中医药研究院临床试验对骨质增生、肩周炎等骨关节病有作用。其用法也简单，只需将药涂抹患处即可，止痛效果好，适合野外人员使用。

编者

当别人帮了你

乡士

生活中常有这样的事：电车上有人向抱小孩的年轻少妇让了座，她不仅没有一句感谢的话，而且连一点感激的表情也没有，仿佛对方欠着她什么，见她来了就应该让；一位中年男子掉了一块手绢，一个年轻人捡起来送给他，他竟当着众人的面将手绢扔到阴沟里，反正已经脏了。生活中诸如此类的小事确是不少。

人都是有感情的，帮助和理解也是相互的，别人为你做了好事，你不能从行动上立即回报，但应该从内心表示感激，一个笑脸，一句感谢话，不仅能留给别人一个通情达理的印象，而且无形中又是对对方帮助自己的赞赏和鼓励。这样，别人把好事做了，心里也是畅快的。相反地，别人帮了你，你不但不感激，反而摆架子，长此下去，谁还会再帮你呢？

生活小品二则

王康健

乘车

为安排一位同行的"归宿"，秉公来临潼殡葬馆办事。去时因多交了车费，顺利到达了目的地。归时，我在公路边频频招手，挡了四五十辆东来的长途客车，没有一辆肯停下来。问一位老人，得知东到新丰，西到临潼，才几角车票，不合算，一般不拉，得说你是去西安的才行。我是去西安，但车不停怎么告知呢。我又挡了几辆车，还是没有停的，只好步行了七里路，到临潼县城搭车回西安。

第二次又去老地方办事，为归来时乘车发愁，忽想一法，在八开的白纸上用鲜红广告书写"西安"二字，夹在公文夹里。办事完毕，站在公路边把那张纸一举，便有一车停了下来，这招还真灵，我顺利登上了归途。又：

最近参加一个学习班，每天早上搭车实在不方便，我家就近的是个小站，车辆常到此不停。一位同路人对我说，早上乘车者大多有月票，连招手停也不愿光顾。听了此言，真想采取临潼乘车经验，写个"没月票"的牌子举起……

长寿

一天上午，逛自由市场，遇一老大爷背一大捆粉条来卖，帮老人家把粉条卸下，问其高寿，老人举着食指和拇指："八十啦。"又问粉条多重，老人笑呵呵地还是那个动作："才八十来斤。""您老真不简单呐。"我又问老人身体为何这样好，老人答道："全托两个儿子不管，挑水破柴，啥事都得我自己干，经常锻炼，才这样硬邦。"说罢，老人又笑了，我也跟着笑了起来，笑得心里不是滋味。

多棱镜

求人的艺术

生活顾问

生活中谁都有求人帮忙的时候，万事不求人很难做到。既然如此，就有一个怎么求人的问题。据我个人的体会，求人须注意以下几点。

注意对象。也就是说，既要看对方是否愿意帮忙，还要看对方能否帮忙。因此，在求人之前，最好从侧面作些了解。否则，"急时抱佛脚"，往往效果不好，有时还会强人所难，使人讨厌。

注意时机。一般求人解决问题，最好是在别人精神愉快而又空闲的时候。当别人专心干某项工作，或者情绪不好的时候，你去求人家，即使别人出于礼貌接待了你，但效果大都不好。

注意方式。有的以个别谈为好，有的以上门拜访为宜，有的则可以借助于书信。讲话要用商量的口吻，不能硬要对方打"保票"。特别是自己过去曾帮助过对方的，切莫以"恩人"自居，有意无意地给对方造成一种压力。这样，就算别人帮了你的忙，心里也不愉快。

注意态度。既要求别人帮忙，又对别人吞吞吐吐，这就缺乏坦诚的态度了。应该把真实情况告诉对方，求得别人的理解。

注意互帮。自己有困难，求人帮助，别人有困难时，自己也应主动帮助别人。不能有事求人，别人有困难就不理睬，这样做将会使你失去周围的好友。

注意感谢。不管别人能否帮助你解决了困难，都要对别人表示感谢。因为有些困难不是别人不想帮你解决，而是力不能及的缘故。

老来乐　东生摄

带孩子做客的学问

荆在京

节日期间，年轻的父母可能要带孩子走亲访友。孩子若懂礼貌，则会招人喜爱，反之，会使人感到厌烦。父母带孩子做客时应当怎样做呢？

做客前，父母应先向孩子介绍主人家庭的主要成员，使孩子知道对每位成员的称呼，以便见面时主动问候；当主人摆出糖果等佳品热情款待时，父母一定要注意不让孩子象在自家一样随便抓吃，甚至往口袋里装，父母可以适当的给孩子拿取，在大人交谈时，不要让孩子常常插嘴或总缠在身旁，可让孩子同其他小朋友一起玩。若专门为亲朋的孩子准备了礼品，应让孩子亲手送给，以便使孩子之间尽快消除陌生感。若在主人家吃饭，一定要注意提醒孩子不能挑食，更不许趴在桌子上，用手乱抓或独霸某样饭菜。家长可根据孩子的特点，为孩子准备一个小碗，酌情给孩子夹取一些饭菜，在离开主人家前，不要让孩子当着主人的面喊回家。还要检点孩子把玩过的玩具整理好，不要让孩子把自己所喜爱的主人家的东西顺手拿走。即便是主人赠送孩子的礼品，也要在家长点头同意后，孩子方可收下，并应让孩子礼貌地向主人道谢。