

老婆还是自己的好

西安制药厂 刘光耀

我的妻子相貌平平，但有一颗金子般的心。我敢说，妻子的心灵可同西施之貌媲美。

前年我患了尿毒症，两年多来，妻子没明没黑地守护在我身边。去年医院给我做了肾脏移植手术，我获得了第二次生命。

我能新生，除组织、领导和同志们的关心外，更靠了妻子的体贴、料理、关怀、慰藉。

肾移植前，我整日呕吐，滴水难进，血色素只有6克，身体极度虚弱。我知道，这个世界给我的时间不多了，我忍不住想一旦我“走”了，扔下她们母女俩孤苦伶仃，日子可怎么过呀！

不如早点分手，让她们另立门户，好有个依靠。一天，我向妻子表明了这一心愿，她听后先是一楞，后来就不停的抽泣，但一直沉默不语。过了一会她默默地为我端了一碗热腾腾的红枣小米粥。我还能说些什么呢？从此我不敢再提这事。手术后，我的胃口渐渐好起来。妻子看我能吃能喝，露出了许久不见的笑容。我转劳保后月工资只有50元，妻子省吃俭用节衣缩食，保证我的膳食营养。去年冬天，在外地就医时她没带冬装，冷得直打哆嗦，嘴唇都紫了。我催她买件冬装防寒，开始她说不冷，后来因为冻病了几次，才去买了一件冬衣，只花了十几元，是处理品。二年多来，妻子无微不至地照料我，一会儿端尿，一会儿倒尿，一会儿做饭洗衣，还兼任我的私人护士，量体温测血压。她的手背上尽是冻裂的血口子，就这她连最便宜的护肤霜也舍不得买。如今的女

老了还有这个兴趣 重要的一环

干事：“今年的计划生育任务很重，我们怎样才能做好这项工作？” 主任：“咱们应该少招点女工，这是做好计划生育工作的重要一环。”

老了还有这个兴趣

姜志洁口述 段炳坤整理

人老是自然规律，若精神不愉快，病也就来了。然而，一曲迪斯科，焕发了我的青春。每天早上8点半，当节奏明快的音乐声传入耳中时，我们这些离退休的老头、老太们不约而同地来到活动场地，一起跳起来。大家说说笑笑，热热闹闹。这情景，常常使我回想起36年前学生时代的生活，感到年轻多了。说也怪，我左脚面患骨质增生，两腿有关节炎，走路一跛一跛的。可跳起舞来，一点也不觉得难受。逐渐地，走起路也不跛了。熟人见我都说：“姜师傅现在变得更精神了！”他们哪知道我是跳舞跳精神的！有意思的是，今年“三八”节，我们老姐妹们登台跳舞。演出前，我竟象小孩时一样，提前几天就把穿的、用的准备好，每晚还要检查一次，生怕上台时忘了什么，那认真劲儿，真象个天真的孩子。有时坐下来想一想怪好笑的，几十年过节都没有这么大的兴趣，这回不知咋的，老了还来了这个兴趣。



看电视判断天气

晴天信号——电视荧光屏上图象清晰，伴音洪亮，无任何杂音，水平扫描变得纤细，表示本地区温度变化较小，将以晴天为主。 阴雨信号——当电视荧光屏上的水平扫描线明显变粗，并扭曲成波浪状，表示本地区受到低压控制，预示本地区将以阴雨天为主。 雷雨信号——在荧光屏上出现阴雨信号的同时，一束束密集小亮点时隐时现，且伴有“喀喀喀”的杂音。 大风信号——常在荧光屏水平方向出现长宽不等的多束黑色条纹，并与图像重叠在一起，同时不停地上下滚动和抖动，有时还伴有“吱吱嗡嗡”的声音。



性谁没有点化妆品什么的，可妻子在这方面没花过一分钱的。有的同志开玩笑说，她省下的都进了我的肚子。这话一点都不过分。她怕我着凉，没打招呼就给我买了一件近90元的羊毛衫和一套时兴的绒衣，我问她怎么这么大方，她笑着说：“你是咱家的重点保护对象——‘大熊猫’！”听了这话，我心里不知是啥滋味！我的一日三餐都是妻子精心烹制的，顿顿非鱼即肉，营养搭配合理，饭菜味美可口。但她吃的都是“老陕”的“一碗面”，外加我的残汤剩饭。我过意不去，想匀点“荤”给她，她却借口爱“素”不爱“荤”，把“荤”，原模原样转到了我的碗里。我的体重由肾移植初期的46公斤增加到现在的51公斤，而妻的眼窝却一天天陷下去，身材也“苗条”了许多。我长的肉是从她身上掉下来的啊！ (选自《西药报》)



晨曲 王新华 摄

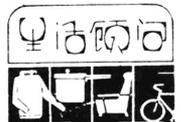
自备相机的家庭多了，要拍照时又大都彩色胶卷，三十六张不可能很快拍完。于是常常听到这样的提问：胶卷在相机内能放多久？

下面提供两个侧面例子供参考。一个关于黑白胶卷，某部航空兵做过试验，用一盘国产胶卷在飞机上做航空摄影，摄完后将胶卷原盘封装，存放三年以后再与新近拍摄的照片同时冲洗，结果两者的清晰度、影纹反差等质量几乎不相上下，都印放出了高质量的照片。另一个例子是：笔者曾经使用过一卷已经过了有效期三年的彩色

照相胶卷能保存多久？

反片，拍摄的画面中除了在阴影中所摄的景物色泽及反差略差以外，在阳光下拍摄的画面色彩还原及清晰度层次等，几乎无懈可击。有的还被画报社选用了。有摄影常识者都明白，反转片使用要求比负片严格。这两个例子至少说明了：一，胶卷曝光后（未显影定影）的潜影衰退比较缓慢；二，未感光的胶卷感光度色彩还原等性能，虽会有所改变，但改变的过程甚为漫长。所以从理论上讲彩色胶卷最好启用后随拍随冲洗，但从实际使用上来说，

不必拘泥此说。不妨针对自家的“家情”来安排。比如说一卷胶卷从国庆节开始，拍到元旦拍完；从元旦开始，拍到春节才结束；或者从劳动节拍到儿童节等等，时间跨度达二三个月的话，这胶卷本身的性能及印制的照片质量未必会有很大的差异，至少说肉眼是难以鉴别的。至于在三伏天、黄梅天的特殊条件下，由于高温潮湿影响，为防止胶卷粘连发霉等，最好随拍随冲，但拍上个把月是不会有问题的。



食疗歌

盐醋消毒消炎好，韭菜补肾暖腰。萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。胡椒驱寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。大蒜抑制肠胃炎，绿豆解暑最为妙。香蕉通便解胃炎，健胃

点线面

点线面是一切造型艺术的基础，也是服装设计中的构成要素和基本手段。让它们有机地运用在服装设计中，就会产生动人的效果和魅力。 点：是服装造型中最小的面积。如纽扣、装饰扣、蝴蝶结、工作服中的企业标志等。它可以打破沉闷和呆板，形成一种活泼的气氛，多用于童装、运动装和女装上，起到“画龙点睛”的作用，具有引人注目的效果。 线：是点运动的轨迹，它在服装造型中起了重要的作用，如服装外部的造型轮廓线，体现服装特色的装饰线，勾勒人体生理特征的曲线等等，这些不同的线，表现出不同的性格和气质。 面：又是线运动的轨迹，它占据一定的面积。可以是平面的或立体的组成几何图案。面有形状、大小、长短、方圆等，对整体服装的效果起了决定的作用。 正是点的聚和散，线的疏和密、面的繁和简，使服装造型千姿百态。在运用上，必须有所侧重，而不要杂堆堆砌。

保养心脏十法

- 刘兴华 1、不多吃肉。肉类中的饱和脂肪摄入过多会在体内积存，使血管受到压迫而变窄，给心脏造成压力和负担。 2、饭菜要味淡。盐分过多，会使血压增高，对心脏和脑血管不利。 3、适量吃糖和甜食。糖分过多将促使饱和脂肪堵塞血管或流通不畅。 4、不吸烟，控制饮酒。烟酒过多，最容易引起大脑和心脏的疲劳。 5、坚持早锻炼、晚散步，以增强心脏和肌体的功能。 6、注意控制体重。过度的肥胖会给心脏增加过重的负担。 7、学会放松。包括充足的睡眠，休息要有规律，才可保持旺盛的精力。 8、不要把忧愁和气愤在心里，要及时把不快情绪加以宣泄和排解。 9、多笑。笑使情绪放松，医学家们发现，经常笑对心脏有益。 10、和家人、同事建立一种亲切和谐的关系。因为爱是促进健康的一个十分重要的因素。



过生日 妈，千万别忘了孙子后天 韩迎建

自制花肥

春季和初夏是养花的好季节，但养花人经常苦于找不到好的花肥。其实自制花肥的办法就很多。 沤腐殖土，是一种很好的盆花土壤。在吃剩下的果皮或菜叶中，拌入三分之二的沙土，装入木箱等容器里，用泥封口。蛋壳、杂骨、鱼骨、鳞片也是盆花的基肥。浸泡发酵后富含磷肥，能够促使花芽娇艳，果肥籽丰。 将头发、指甲、鸡鸭羽毛等埋入盆土内，可成为很好的磷肥，其肥效能持续两年左右。 淘米水、奶瓶水、剩茶水和草木灰，均含有一定的氮、磷、钾，有促进花卉的根系发达、植株健壮的功能。 将厨余垃圾、盆土表面适量泼入，能保入的