



我业余生活极其单调，无什么爱好。一不抽烟，二不好酒，不喜运动，不会跳舞。就连目下几乎全民参战的“修长城”工程，也只是偶看两圈。是一个十足的吃不会吃、玩不会玩的白痴。

人常说，百人百性。我业余时间唯一的兴趣是逛旧书摊店。本人文化水平不高，没受过高等教育。记得小时候非常渴望读书，但因家居闭塞的农村，根本无书可读。

逛旧书摊

西安热工研究所 刘英雄

那时村中有一个大学中文专业学生休学在家，借给我几本大学中文课本，我如获至宝。仔细地读着上面精美的诗文华句，常令我激动不已。如魏巍的《谁是最可爱的人》、《幸福的花为勇士而开》；莫泊桑的《项链》，高尔基的《海燕》等等，一些名句至今记忆犹新。

参加工作后，星期天或是进城办事时，总要挤一点时间逛一趟书店，但由于经济及其它方面的原因，跑得最多的还是旧书店、书摊。尤其近年书价大幅度上涨之后更是如此。跑书店的结果，不但使自己藏书渐丰，获得了点滴知识，同时也增加了

生活的乐趣。有时会因配齐了一套书或以较低价格买到一部理想的书而津津乐道好长时间。如范文澜先生的《中国通史》，是花了三年的时间配齐；而一套《十万个为什么》仅花三元钱，相当于现行书价的1/10。

买书读书，既丰富了生活，也增长了知识。由于不断的吮吸知识的乳汁，现在我对中国历史、中外名著、诗歌艺术等已有些皮毛。工作中，写写技术报告也觉顺手。有时感情涌来，写点豆腐干文章，偶尔也见诸报尾。这一切，全都得利于逛旧书摊店啊！



忧思

银德健

孩子长得胖乎乎的，松软肥圆的身体，象一个破土而出的蘑菇。早晨一睁开眼，就拿起他的小木枪，冲啊杀啊；拳脚并用，噼啪作响。问他长大干啥，回答很肯定：“当解放军！”

可在我的眼里，这孩子有许多弱点：在外面稍有不妥，他就哇哇哭着回来告委屈；门口是市场，他一天到晚闹着吃零嘴儿，见啥要啥。稍有点慢，他就会闹得昏天暗地。我一发火，妻立即上前护驾，没治。

男子也应提倡梳头

王蜀华

人的头部为“诸阳之首”，人体重要的十二经脉与几十处大小穴位均汇聚于此。祖国医学认为，如果能以梳子代替银针，对这些穴位和经脉进行“针灸性”的按摩和刺激，将会起到疏通经脉，促进血液循环，调节大脑多路神经功能，消除各种劳累和疲倦，以及清心明目，醒脑提神等多种作用，甚至还会收到意想不到的保健效果。

据《针灸甲乙经》、《灵枢·热病》、《素问·气穴论》等重要医学文献介绍：如果长期按摩，刺激百会、风池、哑门诸穴，能医治中风、耳鸣、梦游、头痛、头晕、项背扭痛、鼻渊、神经衰弱、癫狂、失音聋哑、性功能衰退以及中风舌强不语等疑难杂症。长年不间断，还有延年益寿的奇效。

有位研究人体健康与长寿的老教授曾这样说：“男子之所以比女人寿命短，就是因为极少梳头。”这话虽有些过头，但不无道理。

由此可见，梳头实际上是一种特殊的保健运动，对人体健康有百利而无一害。女人不但不能丢掉，男子也应当大力提倡梳头。

西安市健身保健品厂 热情为用户服务

我厂生产的建申牌“三痹热宝”，主治由风、寒、湿三痹所引起的关节炎、肩周炎、腰腿痛等多种常见多发病的新型特效药物治疗袋，见效快、治愈率高，无任何毒副作用。轻者5—10袋，重病10—30袋，即可治愈。对适应症治疗无效的，退药退款（持发票按价退货）。

“寿世健身袋”适用于寒性胃腹冷痛、消化不良、腰痛、长期腹泻，男女性功能低下，气血两虚的四肢无力，长期感冒，妇女痛经、月经不调、宫冷不孕及男子精子数量少而致的不育症，一袋即可见明显效果。

以上产品我厂长年办理邮购。“三痹热宝”5袋起邮，含邮费16元；“寿世健身袋”1袋起邮，精装含邮费38元，简装含邮费32元。单位集体购买者，价格优惠8%。

联系地址：西安市西关西新民巷副10号 联系人：邮购科
电话：43135 74718 电挂：8311 邮码：710082

糖尿病的特殊表现

白慧萍

糖尿病是一种常见病、多发病。在我国患病率已达6.09%。这些患者中，年龄在40岁以上的中老年人占30—40%。所以，对于中老年人来说，了解和掌握一些有关糖尿病的知识，就显得更加重要。

糖尿病的典型症状为多饮、多尿、多食和体重减轻，（减少），即三多一少。临床症状表现如下：

①中老年糖尿病一般起病隐匿，病情进展缓慢，大部分病人表现为肥胖，食欲不振，腹泄或便秘、少汗、闭汗或多汗。

②四肢对称性疼痛和感觉异常。表现为间歇性或持续性发作。有烧灼感、隐痛以及电击样刺痛，静止或夜间加剧。感觉迟钝，关节麻痺，似有脚踩棉花样感觉。也有一部分病人可突然出现眼球活动不灵，上眼睑下垂等症状。

③不明原因的失明，白内障、青光眼、眼

底镜检查发现视网膜肿瘤、渗出、出血，絮状白斑，血管新生，静脉串珠样改变等极易误诊为眼科疾病的症状。

④间歇性或持续性下肢浮肿。部分病人有不明原因的尿尿，高血脂症，高血压，晚期会发展为尿毒症，而又极易误诊为肾脏系疾病。

⑤反复

发作的全身各器官感染。多见于肺部感染，如肺炎、气管炎、肺结核。其次为泌尿系感染，胆系感染。女性病人易患真菌性阴道炎。

⑥经常性的胸闷、气短、头晕、失眠，心电图示见心肌缺血或损伤；突然发生的心肌梗塞，而这种心肌梗塞大多又是无痛性的，不易察觉，且有突然猝死之可能。临床又多误认为冠心病等。

总之，糖尿病的并发症和合并症可表现于

全身各个系统，涉及临床各科，凡有上述症状的中老年患者，都应及早到医院进行全面细致的检查，以便及时发现病情，以免延误诊疗。

祝健康

（五字）

哪些人不宜跳舞

以下七种人不宜跳舞：

一、患有胃下垂、子宫下垂和脱肛的人不宜跳舞，否则会加重内脏器官的脱垂。

二、经期妇女不宜跳舞，否则会导致血量增加、经期延长、腹痛或腰痛等症。

三、妊娠早期或晚期的妇女不宜跳舞，因长时间的活动和情绪激动会造成早产或流产。

四、患流感、肺结核、肺炎、肝炎等疾病的人不宜跳舞，否则不仅会加重病情，而且还会传染别人。

五、患严重高血压、

心血管病、脑血管病的人不宜跳舞，因剧烈运动或情绪激动会使血压升高，诱发心绞痛，产生脑血管意外等并发症。

六、大量饮酒或醉酒后不宜跳舞，否则身体会失去控制，迈步不稳，易摔倒。

七、头晕体弱的人不宜跳舞，因跳舞消耗体力大，旋转次数多，易患舞蹈眩晕症。

（五字）

请注意家庭污染

一、家庭生活燃料污染。

煤燃烧后会产生产多种对人体极为有害的物质。如一氧化碳、二氧化硫等，并产生大量的粉尘，通过呼吸进入人体。同时，煤烟中含有致癌的煤焦油。在冬季室内门窗紧闭，空气不流通的情况下则害处更大。

二、化学品污染。随着化学工业的迅速发展，大量化学品进入千家万户。例如各种化妆品、洗涤剂、油漆、杀虫剂等，这些化学品不断向室内散发出一氧化碳、四氯乙烯、气态甲醇等物质，从而使室内的有毒成分高出室外数十倍，甚至上百倍。

三、吸烟污染。据化验显示，香烟中有300多种化合物，其中许多是对人体有害的。家中如有

一人不停地吸烟，室内空气污染程度可超过一个小工厂所许可的污染程度；若多人在一起吸烟，则不亚于一座中型工厂污染所造成的危害。

四、烹饪油烟污染。烹饪时，高温不仅破坏了蔬菜的营养成分，而且使油分解，产生大量有毒的丙烯醛气体，尤其是用多次发了黑的“老油”更为严重。

五、人体排泄物污染。人体内新陈代谢排出的气体、尿、粪便和汗水中，也含有一氧化碳、二氧化碳、丙酮、甲烷等有毒成分。

六、家庭噪音污染。人们的生活水平不断提高，电视机、电冰箱、收录机、电风扇等，应有尽有。这些电器产生不同频率的噪音。噪音不仅损伤人的听觉系统，还可导致神经衰弱等疾病。此外，电器所产生的电磁污染也对人体有害。

张思良

鲜花的药用价值

鲜花盛开时有大量花粉，花粉中含有96种物质，包括22种氨基酸、14种维生素和丰富的微量元素。营养学家指出：人体中所需的基本元素，除花粉外没有一种食物能包含全部人体所需的营养成分，故在欧美被誉为地球上最完美的食物。

科学家的研究还发现：花粉所富含的蛋白质远胜于牛肉、鸡蛋、干酪。其营养价值比牛奶、鸡蛋高七八倍。

现在常用的花粉中药至少有30种。临床医学已证明，花粉能刺激脑下垂体，具有调节激素分泌的作用；它能增加红血球，具有造血功能；它能强化毛细血管，具有防止衰老的作用；对于中风后遗症、贫血、糖尿病等有一定的防治疗效。



对

彭东雁

B县城有条小溪，溪边长着排垂柳，柳树下有几副水泥桌椅。不知从什么时候起，这地方竟让县城的棋迷们独占了。每到下午五点钟之后，这里便三五成群，摆开战局。

眼下，年过六旬的上届冠军老张头正与后起之秀高个李摆开战局，一个死守，一个快攻，十分精彩。几分钟后，老张头额上渐渐冒出汗珠，借擦汗工夫，高个李又来了个将军抽马，使得老张头的防线已经崩溃。哪知高个李只攻不防，让老张头来

弈

了个出

地死

将。众

口齐

夸：姜还是老的辣！

这时，不知谁招呼了一声：“郑县长，您也有空来这儿转转？”

这一喊叫，认识的、不认识的也都齐声跟着打起招呼来。老张头和高个李也忙站起来表示欢迎。又有人说：

“郑县长，早就听说您棋艺高超，今天就给大家露一手吧，也让我们开开眼界。”

“对！”一片应声。

“不行，不行……”

郑县长嘴上推辞着，屁股却在刚才高个李的位

子上坐下来，与老张头摆开了杀阵。三步过后，老张头丢一炮；五步过后，老张头舍一马。众口齐夸：郑县长棋术名不虚传。少

许，老张头败下阵来。接着，高个李、瘦老王……也以同样的结局告终。

“郑县长下得好！”

“下届冠军非您莫属了！”……

大家你一言我一语，说得郑县长脸上笑咪咪的，表示以后常来。

县长走后，群棋友不约而同地说：“真有意思！”

于是，又重新摆开战局……

