

我将秋天的飞花、落叶捡起，夹在书中压平整，再根据颜色的不同剪拼成不同的图案，贴在纸上，并配有相应的说明、小诗、散文等，然后装订成册。每幅画面都展现着秋的博大、深沉和忧郁，每幅画面都蕴含着我的喜、怒、哀、乐。我将秋菊那金色的花瓣拼成图案，便有了“不是夕阳下的那缕金黄，不是梦中的那个金色的光轮……”

的钢条串起缕缕年轻的热情，有力的钢钳拔起烁烁跳动的乐章……”的力量。

这些，构成了我“秋的记忆”，也是我年轻的心对秋天的思考，对生活爱。

前不久，一位远在西藏林芝的同学来信告诉我他要结婚，我花去了月薪水的三分之二，买了自以为很“不薄”的礼品，当我寄出后，

珍存秋天

西安钢厂 骆华丽

总觉得自己少点什么，我又将自己珍藏在这本集子里的自以为很“上乘”的“画”寄给他。不久，他来信告诉我，在他收到的那么一大堆的无头绪的贺礼中，他最珍爱我寄给他的那三幅用落叶、花瓣拼成的画，那画使他再一次拥有了关中的春、夏、秋、冬，并随信寄来了那么多我叫不出名的花瓣和叶子，他说这是“世界屋脊”的秋天，让我与他

共同拥有，此情此景此意此境使我兴奋得难以言表，从此我常常将我的画寄给我的同学、朋友，让他们和我一起“珍存秋天”。多少个秋日的黄昏，我去采撷落叶飞花，使我品尝到了秋的清幽，领略到了秋的壮美，也享受到了秋的意境。我爱秋天，我喜欢穿上漂亮的秋装，带着春的稚气和夏的热情，让年轻的车轮去追逐秋的遥远，去珍存秋的境界，去作一个象秋一样博大而深沉的青年，也希望我们都拥有一个如秋一样富有而高远的心灵……



共同拥有，此情此景此意此境使我兴奋得难以言表，从此我常常将我的画寄给我的同学、朋友，让他们和我一起“珍存秋天”。

多少个秋日的黄昏，我去采撷落叶飞花，使我品尝到了秋的清幽，领略到了秋的壮美，也享受到了秋的意境。我爱秋天，我喜欢穿上漂亮的秋装，带着春的稚气和夏的热情，让年轻的车轮去追逐秋的遥远，去珍存秋的境界，去作一个象秋一样博大而深沉的青年，也希望我们都拥有一个如秋一样富有而高远的心灵……

说说给孩子过生日

刘忠羊

过去孩子过生日，父母给做顿好吃的，或买件纪念品也就过去了。就拿我小时来说，妈妈给煮两个鸡蛋，乐得直蹦蹦。现在可不行了，由大吃大喝一顿，发展到互相攀比：买蛋糕、点蜡烛、互摆宴席……一位家长对我诉苦说：“半年来，为孩子们过生日凑‘份子’，花了一百五十多元，人家都那么摆宴席，你不给行吗？”我最近对一个初中班做过调查，这个班共有男女学生38人，也许是受旧社会影响吧，由班长带头，个别家长支持，在班里成立个“过生日协会”。孩子们出于童心，“协会”里下设什么“联络处”、“宣传处”、“后勤处”……，每个人生日的年月日，分别写在登记簿上。“协会”按登记簿记载，提前三天，就要为过生日的同学操办。大家轮流过，过生日的宴席费，当然是“羊毛出在羊身上”……

其实，我们的家庭收入一般并不高，在孩子过生日时不适当的超前消费很不应该。对孩子的健康成长更为不利。有的家

爱的语丝

△生活是一部精深的书，而爱情则是其中最精彩而又最艰涩的一页。
△所谓永恒的爱，是从红颜爱到白发，从花开爱到花残。
△爱情的自私是崇高的，自私的爱情是卑鄙的。
△你能用金钱买来爱情，别人也能用金钱把它买去。
△谅解是一种美德，它催化友谊，也净化爱情。
△爱河无航标。



长很会动脑筋，比如给爱好音乐的女儿买把小提琴，或是给喜欢摄影的儿子买台照相机，在过生日的时候送给孩子。孩子得到的礼物正是自己所盼望所需要的，这对孩子的精神和未来的事业，都起到振奋和促进作用。还有邀请小朋友们到家做客。大家玩玩唱唱，吃点糖果和点心，送张自己画的生日卡，留下几句美好的祝愿。这种做法，对增进孩子间互相交往，增强友谊，发展孩子的社会性能力都是很有益处的。问题是任何事情都应该量力而行，并应有一个健康向上的主题。



刊头设计 董凤山

家电摆放禁忌

- 一、电视机旁不应摆放花卉、盆景。因为花木散发的潮气对电视机有影响，同时电视机放射线的辐射会破坏植物细胞的正常分裂，以至花木日渐枯萎。
- 二、收音机上不要放机械手表。因为收音机喇叭的磁场会使手表磁化，导致走时不准。
- 三、洗衣机不要放在潮湿的厕所、厨房等处。否则，洗衣机的铁皮会锈蚀，内部电动机和电气控制部分会受到潮气的损害。
- 四、电冰箱不要放在室内空气不流通的死角。因为电冰箱的散热器会使冰箱周围的温度上升。

如何处理同事间的摩擦

工作场合中，同事间难免有摩擦，但如果处理得当，能把激烈的争执转变为冷静的沟通，反而有助于彻底解决问题。处理的方法如下：

- 一、当同事愤怒时，不要以愤怒的态度回报，但要坚持你的意见，表明你希望先冷静下来再讨论的意愿。
- 二、询问他生气的原由，但不要长篇大论。如果他后悔自己一时失态，立即保证你毫不介意。
- 三、当同事哭泣时，表示你的关切及协助他的意愿。
- 四、不必阻止他哭泣，因为哭可能是缓解他情绪的好方法。
- 五、问他哭泣的原因，若他拒绝回答，也不必强求。若他说出不满，只要倾听，表示同情即可，不要妄下断语或提供解决方法。

可，不要妄下断语或提供解决方法。当同事冷漠不合作时不作判断。你可问他：“怎么了？”如果他不理睬，不妨以友善态度表示你想协助他。如果他因家庭、感情或疾病等私人因素，影响到工作情绪时，建议他找人谈谈，或请两天假。（增连）



祝您健康

除羊肉膻味六法

- 一、萝卜去膻：将萝卜扎上几个小洞，和羊肉同煮，然后捞出羊肉，再进行烹调，膻味即除。
- 二、米醋去膻：把羊肉切块放入开水锅中加米醋（0.5公斤羊肉加0.5公斤水，25克醋）。煮沸后，把水倒掉，再进行烹调就无膻味了。
- 三、绿豆去膻：每0.5公斤羊肉放入5克绿豆，煮沸10分钟之后，将水和绿豆倒掉，羊肉膻味即无。
- 四、甘蔗去膻：煮羊肉时，每0.5公斤羊肉加入剖开的甘蔗100克，可除去羊肉膻味，并能增加羊肉的鲜美。
- 五、咖喱去膻：烧羊肉时，加入适量的咖喱粉同煮（每0.5公斤羊肉加入半包咖喱粉）。烧后即成没有膻味的咖喱羊肉。
- 六、药料去膻：烧羊肉时，用沙布包好碾碎的丁香、砂仁、草果（豆蔻）、紫苏等药料同烧，不但可以去膻，羊肉还有独特的风味。（古天）

随着生活水平的提高，加上一些广告过头的宣传，不少人对一些营养药迷信之至，以为是健康和益寿的灵丹妙药，大量服用。其实，营养药虽具有补足人体某种营养成分不足和强身抗病的作用，但只有合理使用才对身体有益，滥用则有害。

所谓老少皆宜的蜂王浆，对婴幼儿过多服用可影响正常的生长发育，促使早熟；长期服用大剂量的鱼肝油、维生素AD丸，可发生维生素A中毒，引起骨骼痛、头痛、呕吐、脱

慎用营养药

阎锋

发、厌食、皮肤瘙痒等；过多服用补血营养药如宝宝乐等可引起铁中毒，出现呕吐、昏睡等症状。有的老年人常服维生素E抗衰老，却忽视了它的副作用。近年来的研究证明，维生素E能影响人的免疫功能，大剂量服用能影响人体白细胞的杀菌能力，对内分泌、心血管、血糖都有一定的不良影响。

营养药毕竟是药，人体的营

养主要从食物中获取，维护健康主要依靠加强锻炼，增强体质，心胸开阔。民间常说：“药补不如食补”。有病要看，如某些疾病确有必要服用一些营养药，也应在医生指导下慎用，绝不能“多多益善”，以免弄巧成拙，引起某些副作用。

传统玩具好

专家们认为，玩具的功能应该是让儿童浑然忘我，忘记时间和旁边的环境。一个能玩得

忘我的幼儿将来可能在工作或读书上容易专心，而简单的玩具比自动玩具更能使儿童在专心方面得到训练。相反，自动玩具会象电视机一样吸引儿童的注

意力，但儿童却是被动的角色，无法发挥儿童丰富的想象力和活动力。

鲁克教授提议多给孩子一些诸如积木、玩偶、玩具车、纸板、布娃娃等小玩具，这样能使男女孩子们建构他们自己的心灵世界。

穿耳环五注意

- 一、月经期间应禁止穿孔扎耳眼，因为此时全身各器官充血，抵抗力相对下降，穿耳眼容易导致出血和感染。
- 二、耳垂患有急性期炎症或慢性皮肤疾病的姑娘，应在炎症控制和皮肤病治愈后方可穿耳眼。
- 三、容易留下疤痕的姑娘不宜穿耳眼，否则穿耳眼处容易引起纤维组织增生，形成疤痕，影响美观。
- 四、穿耳眼时，应在无菌操作的情况下进行。有的人抓起缝衣针就往耳垂穿过去，这样容易招致危险。
- 五、穿耳眼手术做完后，7至10天内应保持耳垂处于干燥清洁，不要随便牵扯留在耳垂上的线环，避免感染。



无题 马腾

君子兰的故事

王阳

办公楼走廊窗台上，有一盆君子兰。花株枯黄，即将死去，显然是被抛弃了的。我怀着惻隐之心，开始培养起来。过了一段时间，它居然长出了青嫩的新叶。我换了土，施了肥，它便越来越精神起来。今春，它已经长成了一株健壮、充满生机的好苗。不少养过花的人都说，这个品种好，明年就会开出鲜艳的花。就在我等着它开花的时候，意外的事发生了。一天，一个高大的汉子走进办公室，把花儿看了好一阵，然后说：“这花是我的。”“你有什么证据说这花是你的？”“你想要什么证据，

要人证吗？要几个？”我想那也许就是他的吧，反正是我捡的，应该物归原主嘛！于是，我只好让他拿去了。不久前的一天早晨，那盆花又出现在走廊的窗台上，叶子枯黄，已完全死了。



多棱镜



生活顾问