警惕独生子女的“爱意识缺乏症”

寇准　杨明

有人说，一朵花也是一个世界。那么一个家庭呢？更是一个完整的世界了。在中国，大多数家庭的世界里都有一个光彩夺目的“小太阳”——独生子女。“小太阳”的臣民们无不对它顶礼膜拜，尽管他们早就注意到了太阳的黑斑，可谁都无意去研究太阳黑子裂变的根源。因为他们太爱它了，包括它的缺点。殊不知“小太阳”已患了致命的“爱意识缺乏症”。

“爱意识缺乏症”是独生子女自私、偏执、狭隘的根源。试问今天的孩子们，有几个知道父母为争取他们的幸福，做出了多少牺牲？放弃了多少欢乐？他们是否懂得，每一个人生存在这个世界上不能只是接受和索取。每一个人都有“爱”的本能和欲望，可罩在“小太阳”头上的总是太浓的爱，而正是这太浓的爱窒息了他们的感情，使他们的爱心荒芜了。

培养孩子们的“爱意识”并不难，父母本身稀释自己过浓的爱心，并帮助孩子做到以下几点：第一，要他学会尊重劳动。如果一个5岁的孩子冲着清洁工人的背影扔果皮，那你就要警惕。第二，要他学会用感激之情接受别人的帮助。当你的孩子在接受你的照顾时，大声斥责你的不周，你就该想一想了。第三，要他学会以同情之心对待他人的痛苦。在看见别人痛苦时，孩子的眼睛最能说明问题。这些尊重、感激、同情都是最高尚的感情，是爱的基本要素。当它们汇集到幼小的心灵中时，必然会迸发出“爱”来。

事实上，哪一个父母不希望自己的孩子慷慨、勤奋、豁达、快乐呢？每一个孩子就是一块“爱”的沃土，千万不能让它荒芜。种瓜得瓜，种豆得豆。只要精心耕耘，孩子是不会辜负你的。

快乐的单身汉　（木刻）　王冠群

迎春花开报春来

“覆阑纤弱绿条长，带雪冲寒折嫩黄。迎得春来非自足，百花千卉共芬芳。”这是宋代诗人韩琦成咏赞迎春花的诗句。

严冬初过，乍暖还寒，百花园中“佳丽”们依然酣睡，唯有淡妆素裹的迎春花张开了金黄色的小喇叭，唱出了第一首春天的歌。她不仅迎来了春光，而且接踵而来的是桃红柳绿、百花争艳。将迎春花植于庭院，可早报春光，提醒人们“春宵一刻值千金”，不要虚度光阴；将迎春花栽培在路边、岸旁、假山等处，则金光点点，河山换装，使人心旷神怡。

迎春花是木犀科落叶灌木，先花后叶，小枝细长，恣散多姿，舒展如带，所以又有金腰带的别称。迎春花原产我国华北、西北及西南山区，在我省秦岭山区，至今还有野生的迎春花。它是我国早春花卉之一，在各地园林多有种植，凭添不少春色。

迎春花的繁殖多用扦插、压条或分株法。只要注意浇水，很易成活。庭院中栽培，最好筑一高台，将迎春种植台上，让枝条向外铺散下垂，春季赏花，夏季观叶，冬季绿色枝条也很秀美潇洒。除美化庭园外，还可作盆栽，置于阳台、客厅，或会议室，便显典雅大方，生机盎然，充满春的气息。　（恒庆）

如何防治肩周炎

赵世杰

肩周炎是一种常见病，多发病，发病年龄多在50岁左右。一般发病在单侧，也有双侧。体力劳动多于脑力劳动者，女多于男。

这种病的主要症状，初期经常感到肩部疼痛，活动不利，劳累后疼痛加重，逐步发展到肩部周围广泛疼痛不舒，不能上举与后伸，甚至穿衣也要受到限制，尤其夜间疼痛更为难忍，晚期肌肉萎缩或粘连，最后形成“冻结肩”，到那时，肩部所有活动都要受到限制。

本病严重时影响人的正常工作和学习，甚至生活不能自理。

肩周炎的预防应当注意以下几点：

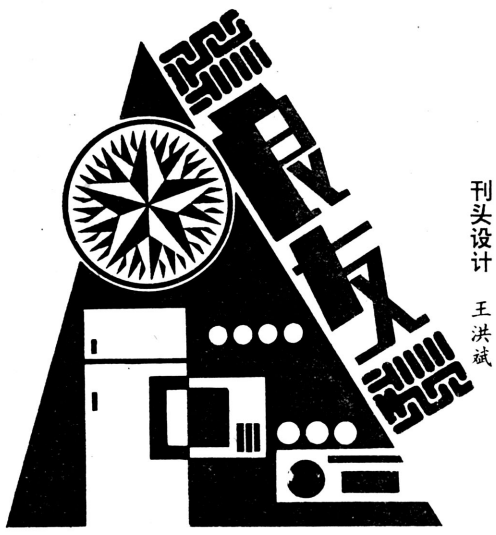
一、晚上睡眠时必须盖好被褥，不要露肩，避免受风寒，夏天不要在电风扇下猛吹，以防风邪侵入肩部。

二、在劳动中不要劳累过度，同时要避免肩关节的扭挫伤，在工作中还需要适当调整姿势。

三、年老体弱的人，应当多晒太阳。在饮食方面，多吃些有营养的食物，以弥补身体的不足，增强抗病能力。

四、加强锻炼，两臂旋转，前伸后展，上举数遍。还可以打太极拳，在工作中做一做工间操等。

以上几点，对于预防肩周炎一定能够起到比较理想的作用。患了肩周炎这种病，应当及时到医院请医生诊治。不要耽误时间，避免病情继续发展。本病的治疗方法很多，可以采用理疗、蜡疗、针灸、按摩，贴膏药、封闭等。相比较而言，按摩疗法对于治疗肩周炎效果最好。



生气有十害

一害呼吸系统，可引起气促、胸闷、肺腔膨胀、气逆咳嗽和哮喘等疾病。

二害肝脏，容易肝郁不舒适，肝气不顺、肝胆不和。

三害消化系统，气满填胸，不饥不渴，气满于胃，停止蠕动。

四害心脏，久滞之气不能排泄体外，侵入心脏，引起心跳加快。

五害神经系统，气扰神经可以引起失眠。

六害肾脏，逆气冲击肾脏，会出现肾衰，腰膝无力。

七害泌尿系统，可引起尿急、尿频。

八害皮肤，可引起气串，肿胀和神经性皮炎。

九害内分泌系统，可以引起甲状腺机能亢进。

十害健康长寿，经常生闷气的人，对身体健康影响很大，有碍长寿。　（邢德朝）

男人存“私房钱”种种

李金玉

为接济父母弟妹。许多父母弟妹在农村的职工，常因往家捎钱而导致夫妇间的不快。为使小家庭和睦，又达到照应老人、弟妹的目的，他们便采取了存“私房钱”以应急需的这种“曲线顾家”的方式。

买书。这类人多为知识分子，他们不讲究吃穿，却嗜书如命；眼下书价飞涨，妻子给的“书报费”早已不够，又无勇气让妻子“追加”，只好悄悄攒上些，不致于“断顿”。

社交需要。一些做妻子的既希望男人有“本事”，又舍不得“出血”；而现时的社交绝不是只凭空话就能取得实效的，男人为了自身的发展、成功，便想方设法存储一些，以用于社会交际。

烟酒嗜好。如今二十多岁成了家的男人，少有不抽烟喝酒的。妻子为了小家庭尽早“现代化”，亦从丈夫健康着想，严格控制这方面的支出，而“蕴君子”又难割舍口中杯中之物，“私房钱”也因此产生。

怕麻烦，图省时间。一些“家庭主男”集市采购常速战速决，往往花的是高价，又怕妻子说贵了，就把价说低些，再自己进行“补贴”，这“补贴”的钱当然也得依靠“私房钱”了。

留一手。这多表现为结婚时间不长，且婚姻基础不够牢固的夫妻间。男的既心存疑虑，便处处留一手，钱的问题上亦如此，以防万一分手时自己吃亏。

其它。男人的世界是广阔的，他们常会遇到许多意外的需花销的事情，口袋中的钱多几个，办起事来到底方便，有面子得多。这也成为促使男人存“私房钱”的一个因素。

蜂窝煤脱硫法

蜂窝煤在燃烧时会散发一定的有害气体，既严重污染环境，又危害人体健康，也会对生活用具造成一定腐蚀，缩短使用寿命。

为此，蜂窝煤在燃烧前，可以进行脱硫处理，方法是：在火炉旁放一盆石灰水，在更换煤块时，将蜂窝煤浸入石灰水中三分之一，然后放入炉内。也可以先将蜂窝煤浸入石灰水然后晾干备用。

这样，蜂窝煤燃烧时就不会出现有害气体，而且火力旺，燃烧时间长，既省时又节煤，不妨试试。　雄文

猫没醒

邻居：“昨天晚上，您的酒又喝多了吧？”

老王：“你怎么知道的？”

邻居：“我家的猫吃了您吐出来的东西，到现在还没醒过来呢！”

冒死挡车

介子

这天天气很冷，在西潼公路华县段内一个小站等车的人很多，但是先后过了几辆车，有人怨，有人骂。其中有两位留着光头和穿着军大衣的青年耳了一阵后再次去挡车。为了不让司机钻空子溜掉，他们两个高举着双手，站在路中央。留光头的还将身子背面对向来车，大有一种死也不躲的气慨。

不久，又一辆大轿车响着刺耳的喇叭开过来了。但是司机眼见着车前有人挡车，仍不减速。车距两位年轻人只有二十多米时，穿军大衣的见司机也来真格的，连忙跑到了路边。而“光头”仍举着双手纹丝不动。只见汽车猛一刹闸，正对着“光头”的脊背撞了上去，将光头撞出二米多远，车停住了。司机大摇大摆地出了驾驶室，带着好汉做事好汉当的气概向趴在地上的光头走来。谁知“光头”突然从地上跃起，上前抓司机的衣领，但人没抓住，他自己却软倒在地，原来他的腿骨被顶成骨折。

这一幕可真让车上车下的人都惊奇不已。俗话说，南方才子北方将，陕西楞娃站两行。看着这些把生命根本不当回事的小伙子们，人们能不相信吗？

多棱镜

重要的是参加

汉阴县化工厂　付德军

我喜欢参加各种有奖竞猜、评选等活动，但运气一直不佳，从来没有获得过全国大奖。

我从八五年开始参加一年一度的全国评选十佳运动员活动，只是在八五年和八八年两次获得纪念奖。

去年是亚运年，各种报刊、电台、电视台纷纷举办名目众多的有奖竞猜、评选亚运明星等活动，只要有机会，我每次必参加，购买亚运奖券更不在话下。由《中国体育报》与“奇安特”鞋业集团联合举办的“迎亚运读报有奖竞赛”活动，我每次都参加，但连纪念奖都没中一次，真是出了邪门。特别遗憾的是由“富士胶卷”与《人民日报》联合举办的“竞猜中国运动员在第十一届亚运会获得多少枚金牌”活动，由于我一时忽略，忘记了皮划艇项目，少算了十枚金牌，只写了一百七十三枚金牌，当我邮走后才发现，我又重新计算，认为中国运动员将获一百八十三枚金牌。后来，结果正如我所料，一百八十三枚金牌，我真是后悔莫及，遗憾终生。要不然我一定能获奖。

后来似乎走了点运气。在八月份我县迎亚运办公室举办的“汉阴县迎亚运有奖知识竞赛”中，我是“矮子里面选将军”，竟然获得了唯一的一名头等奖。奖品虽然不贵重，但这毕竟是我有生以来第一次获得大奖，我独自高兴了几天。但我也清醒地知道，山外有山，我希望在全国获奖，但是我更相信奥运会的格言：“参加比取胜更为重要。”

遇上了「车间主任」　韩迎建