

吹牛

镇巴县城关镇 景家恩

我的业余生活是“吹牛”，差不多有三年的吹龄了。我们学校是和药检所挨邻搭界，药检所里有个小杨，我们的关系很不错。从地势上说，我们学校修在山跟前，药检所的房子比我们的要高出十来米，是修在山坡上的，加之小杨又是住在二楼，所以，我每每戏称他为“山上人”，而我自己称为“河坝人”。

三年前，我正自修《大学语文》，成天价背呀诵的。一天，小杨和我搭话了，说他也正自修《大学语文》，我们

开始滔滔不绝地探讨起一些疑难问题来。及至考完《大学语文》，我们已经改不了每天在一起谈论的习惯了。一天晚饭后，他照样喊我：“喂，teacher景，来。”他打了个到他那儿去的手势。

“你下来吧，”我说，“我们来吹牛”。从此，我们养成了每天晚饭后必“吹”一会儿牛的习惯。他吹：历史上第一次劫机事件是一九五六年七月十三日发生在匈牙利。

我吹：纽约的第一位中国律师叫高庆天。开始，我们只能“吹”一些平凡一些的内容，随着“吹”龄的增长，经验的丰富，我们越“吹”越能“吹”了：“三九胃泰”大战：“济公”打赢了官司；英国资产阶级革命；美国独立战争；拿破仑帝国的兴亡；萨达姆·侯赛因是遗腹子；美国第八十二空降师叫紫色魔鬼……日

牛

熟人好办事，在时下是很普遍的现象，但有些事情并非是人难办，一位朋友就遇到这么一件事。有次他送老母去医院，先后联系了几位在公家开车的熟人，有的关系还相当不错，且扔出了两包“红塔山”，还是被婉言谢绝。失望之余，他拦了辆出租车，仅花了八元钱，就顺利解决了问题。

在中国，人们一般比较注重情义，在家靠父母，出门靠朋友，熟人好办事有着悠久的渊源。作为亲友熟人，彼此帮

忙，相互照应，是完全必要的。但是不管大事小事，公事私事，自己办不到的事还是自己轻易可以办得到的事，都一概求之于熟人，把本来比较简单的事情搞得复杂化、不正常起来，就

于司机，若是误了公家大事，更会坑了熟人。时下有不少人是很乐于四处奔波求人办事的，求人的目的多是想占点他人或公家的便宜。事实上许多事情求于熟人帮忙，不仅比求于“生人”通过正常渠道付出的代价要高得多，而且还搞坏了社会风气，使各种事情都变得复杂难办起来。希望那些热衷于奔波求人的同志，还是从复杂的不正常的人际关系网中跳将出来，别活得那么难受、费劲。



生活絮语

生人未必办事难

介子



生活顾问

一是“无声语言”法。例如，当男性走近你时，可双手交叉放在胸前，表示不可侵犯。这种方法可使对方造成情感心理上的障碍，也不会伤害对方的自尊心。

二是“以攻为守”法。例如，对方开口相约，你就主动约其他同事一起去。

三是“先礼后兵”法。如果你遇到上司对你有好感，并表明态度时，那你不妨说：“你的好意我心领了，你有那么一个美满幸福的家庭，应该珍惜呀！”

四是“适可而止”法。有些男同事借谈公事之机与你接近。那么你就可以与他共谈公事。公事谈完了可以借故离开。

五是“孔明借箭”法。如若你还没有对象，而遭遇到纠缠时，可向对方说自己已有了男朋友或未婚夫，这是非常好的借口。

六是“围魏救赵”法。若你碰到经常来纠缠你的男人，可以同其他女友暗中约定，在你

无法摆脱时打电话来找你，可以借机走开。

七是“擒王擒马”法。想办法认识他的妻子，并跟其相好，这样就能使他不敢过分接近你。如果他伤害或猥亵你，你便可向他妻子告一状。

八是“主动将军”法。对于一些已有孩子的男同事，不妨多提到他的孩子，暗示他不要再有非份之想。

摆脱男性纠缠十法

邓友高

九是“自我保重”法。有时男同事追求，往往是你本身不慎所引起。

十是“逼上梁山”法。在对方纠缠不休时，你可以向他提出警告，或向组织报告，借助于组织的能力来保护自己。

老年人的性格特征

戈柳

老年人的性格特征，与社会适应的良好与否及不同性格有关。适应良好的老年人性格类型有成熟型、逍遥型、被动依赖型。适应不良的老年人有易怒型、自我怨恨型。抑郁心理状态是老年人最常见的情绪反应。尤其退休职工和无业老人，有抑郁体验者占48%；而同龄有工作者只占25%。老年人说话噜嗦，幼稚好动，自私狭隘，被医学界称为“第二童年”。

心理学新的分析认为：老年人健康长寿除与营养、医药、运动有关外，心理因素切不可轻视。情绪乐观可延年益寿，而坏脾气、好斗性格者于长寿不利。



刊头设计 董凤山

社交“四度”

一是向度 也就是社交的方向性，同哪些人交往，为什么而交往。向度是社交是否有利益的前提。不说“志同道合”，至少也应有“共同语言”。那种互相利用的“朋友”，实在是一种庸俗的利害交易。

二是信度 人与人交往，可以患难相助，也可能只是点头之交。关键在于相互之间要有“信”（信任、信用、诚实）。友谊需要共同的理想，更需要肝胆相照，以诚相待，相互信任。

三是广度 一般说来，交往的范围大一些比小一些好。接触各个方面的人士，能开阔视野，丰富知识，获得信息。

四是适度 适度有两个含义，一是在时间和精力控制上要有度；二是与异性朋友交往要有“距离”和“界限感”，既要保持友谊，又不能过分亲密。（张天麟）



生活絮语

久，地理、历史，我们都“吹”遍了。只有一样没“吹”过，那就是为吹牛而准备材料所受的苦——看书和读报。为了“吹”好牛，我很少看电影，电视只看新闻联播。临睡前，得看一些常人所不愿看的书，并记住有关内容。为“吹”而看，为看而“吹”。在“吹牛”过程中，我记住了“吹”过的内容。有人说这也是一种掌握知识的方法。

男子多做家务有益健康

据美国一项最新调查显示，动手做家务活的已婚男子，比不做家务活的更健康。研究人员对106名男子进行了4年观察，将他们中做家务活与不做家务活的患病次数做了比较。据参加这项调查的一位心理学家说：“我们发现，做家务的男子较不做家务的少患病。”他解释其中原因时说，这是因为做家务的男子在婚姻生活中会更投入，并更善于解决婚姻中出现的问题；而不做家务的男子则对其他东西更多地投入精力，如工作等，但他们因精神压力过重而影响身体健康。



露 习凤山 作

不久前，在南极考察的澳大利亚科研人员，似乎人人都得了一种怪病，整天失眠，整天昏昏沉沉，情绪低落，一切药物均无济于事。有的人得了严重的健忘症，资料前看后忘，甚至连彼此的名字都记不起来，简直无法工作。有关部门派

堪培拉大学的罗斯·克拉克博士前往调查。研究，克拉克一针见血地指出：是性比例严重失调，导致异性气味匮乏的结果。当今，越来越多的专家们指出，异性气味在协调男女身心健康方面起着微妙的作用，即使微弱的异性气味在异性中扩散，也会引起强烈的刺激，从而改变其情绪，并认为这是异性气味影响着机体的内分泌、血压、心率、呼吸和神经活动的结果。

经事实证明，男女青春发育期发出的体味，对于异性的确有很大的吸引力，它能使男女双方增加爱意，形影不离。专家认为，现代女孩子的月经“初潮”年龄普遍比过去提前，这与当今男女交往自由、常受异性体味的熏陶不无关系。西方有些学者甚至认为：当



无题 卢大钢

心血管病人对冷的刺激非常敏感，人体突然受冷的刺激，容易发生心血管发生痉挛，并促使血管收缩，而冠状动脉比较狭窄，更易导致供血不足引起心肌缺血，发生急性心肌梗塞甚至猝死。此外，寒冷还容易使人发生感冒和上呼吸道感染，从而使冠心病加重或诱发心绞痛。故应注意以下几个方面：①平时要参加一些力所能及的体育活动，使心脏对寒

冷逐渐适应。如下雪时突然降温宜在室内活动。②注意保暖。要根据气温冷热变化而增减衣服，特别要注意头部和脚下的保暖。③保持稳定情绪和愉快的心情，避免精神刺激和情绪激动。④生活要规律，睡眠要充足，活动要适度，避免过度劳累。⑤低脂、低盐、低糖饮食，多食蔬菜、水果、鸡、鸭、鱼、蛋及奶制品。⑥戒烟、少饮酒，并以低浓度或果酒为宜。⑦外出时应戴手套保暖，戴口罩防止呼吸道感染。⑧节制性生活。⑨坚持服药，定时去医院请心血管专科医生进行指导。⑩参加一定文化体育活动如音乐、摄影、集邮、跳舞、气功等，切忌闭门不出。

冠心病患者要当心

王茂书

经检查，未发现头部有任何损伤。长头发说：“谁敢担保以后没啥事情，大医院有的是，咱们再到别处检查去。”晚上十点多，被折腾得精疲力尽的他和她在花去车费、药费、饭费、营养费一百多元后，问题才算得到了“从宽处理”。长头发客气地说：“哥们儿，看在这过年的份上，今天的事到此暂告一段，以后有事再登门拜访，拜拜！”他和她望着长头发夫妻远去的身影，又气又恨，过年的情绪一下子低落了许多。

苹果事件 胡长荣 春节前夕，他和她不小心，一个苹果摔在邻座一女同志头上。两人见状连忙道歉。“光道歉顶屁用！”话音未落，他的衣领已被一个长头发的青年抓住，险些透不过气来。走，到医院检查去！“汽车来了，他和她刚准备上，长头发厉声喝道：‘她的头怕磕怕碰，能坐汽车吗？’”稍顷，一辆“的士”将他们送到了医院。

苹果事件

胡长荣

春节前夕，他和她不小心，一个苹果摔在邻座一女同志头上。两人见状连忙道歉。“光道歉顶屁用！”话音未落，他的衣领已被一个长头发的青年抓住，险些透不过气来。走，到医院检查去！“汽车来了，他和她刚准备上，长头发厉声喝道：‘她的头怕磕怕碰，能坐汽车吗？’”稍顷，一辆“的士”将他们送到了医院。