

水，仅次于空气

文伯宣

水对人来说，仅次于空气。人如果没有水，将被自身产生的废物毒死。人体肾脏所产生的尿酸和尿素，都必须靠水来溶解，如没有足够的水，废物就不能排出而形成肾结石。水也是维持身体内消化和新陈代谢的重要物质。水经由血液运送营养物质和氧气给肌体细胞，又通过排汗散热来保持人

体正常的温度。水对人体关节的润滑亦起着重要的作用。人的呼吸也离不开水，肺必须在湿润的情况下才能吸进氧气，呼出二氧化碳。水在人体中的总量约是体重的70~75%左右。若体内失水2%就会轻度脱水，达到6%就会感到口渴、尿少和软弱无力，达到15~20%就会有生命危险。

一个健康的成人在无明显出汗的情况下，每天排出的水分约

2500毫升，除体内物质代谢可氧化产生约300毫升外，每天至少应补充2200毫升水，才能保持体液的基本平衡。因此，专家们认为，健康人每天至少饮水8~10杯（每杯约320毫升），且要在一天中分若干次均匀地饮，如参加相当程度的活动或在夏天，还应适当增加水量。对于超重者，应按每超正常体重25磅（折合11.35公斤）外加一杯。尤其是年轻人，正处在长身体阶段，加之运动量大，就更应适当多饮水，以维持体内水分的平衡。



刊头设计 赵国明

竟有时分不出是那人所唱，还是那唱中人就是我。我是不懂得半点戏理的，久灌耳音，竟记住了不少唱词。于是，没人注意时就小声哼几句，无人在场时便悄悄溜一段；有时关起门来还要走几下势。最妙的是上班时候，纺机巨大而有节奏的轰鸣声，正好掩盖我偷偷发挥，或胡凤莲藏舟，或贾莲香朝山，高兴哪段就哪段，既减轻了疲劳，又手脚麻利开好了纺车，八小时只感觉很快就过去了。

满地黄花西风卷，又是秋季一个寂寞的星期天。姐妹们先走了，我也正想去搭车回家，突然腹痛难忍，只觉浑身虚脱得厉害。躺在床

还在妈妈怀里，爸爸背上的时候，我就听懂了秦腔。我原以为人人都是爱听秦腔的，但到了厂里，我才知道，我一个“现代”年轻姑娘，不爱歌舞迷秦腔，是多么“乡里气”。

但我离不开秦腔。那锣鼓弦乐悠悠一起，我就禁不住一头陷进去，或随着悲愤凄惶，或心潮荡漾，或酣畅淋漓，或慷慨激昂，竟有时分不出是那人所唱，还是那唱中人就是我。我是不懂得半点戏理的，久灌耳音，竟记住了不少唱词。于是，没人注意时就小声哼几句，无人在场时便悄悄溜一段；有时关起门来还要走几下势。最妙的是上班时候，纺机巨大而有节奏的轰鸣声，正好掩盖我偷偷发挥，或胡凤莲藏舟，或贾莲香朝山，高兴哪段就哪段，既减轻了疲劳，又手脚麻利开好了纺车，八小时只感觉很快就过去了。

|听| |戏|

泾阳县棉纺厂 郭巧梅

上我真以为要悄无声息地去了，泪水漫湿了脸颊。我挣扎着打开了新买的录音机（那是我正准备带回家孝敬父母的），在《庵堂认母》里广雪琴那情挚意切的哭诉声中，我泪眼依稀仿佛又看见了端着糝子碗跪在门前石碾子上的父亲，看见了系着围裙忙碌在锅前灶后的母亲，看见了在院子里撵作一团的弟弟和妹妹……正伤情处，门忽然推开了，竟是远道而来的母亲，顿时母女相拥，哭作一团。我至今仍相信，几百里外的母亲正是听见了女儿放的戏音才颠奔而来的。

今年春节厂庆，举厂联欢。轮到即兴演节目时，不知哪位姐妹忽然喊了我的名字，让来段秦腔，从没有在人前多说过一句话的我硬是被推搡着上了台。仓惶间选了段《柜中缘》，前两句稍拘谨，唱着唱着竟连嗓子带架势都放开了，唱毕，全场大哗，尤其是我们车间的姐妹们竟跳了起来。车间主任在台下满脸笑容地对我说：“没想到咱车间还有你这么个人才，好好唱，以后再给咱车间争光。”不几天，厂墙报贴出了演出照，我靠近一瞧，霎时羞红了脸，正想逃开，不料死女子小莉从背后一把扯住了我耳朵，几位姐妹直把我押到厂小卖部硬是给买了糖。

第二天，我就向厂里要了张照片，随信寄给了远方的母亲。



名人贵有「三」

谈男女恋爱方面的问题，被学员们誉为“身无分文，心忧天下。”

任弼时有“三怕”：一怕工作少，二怕用钱多，三怕麻烦人。

谢觉哉的“三自”。谢老把自我批评比作“跟自己打官司”，要自己当“被告”，自己当“律师”，自己当“法官”。

董必武同志有三不许：“不许向地方要东西；不许以我的名义在任何部门搞活动；不许接受礼物。”

徐特立同志有三个“第一”：即“革命第一；工作第一；他人第一。”

陶铸同志每到一个地方都要宣布三不准：“不准请客；不准迎客；不准送礼。”

彭德怀同志有三原则：“第一是自己不贪，第二是别人不送，第三是敢于把厚脸皮的上司、熟人挡回去。”

(霍育三)

法律没有招、娶、嫁

李喜善

维持恋爱婚姻家庭的最高准则是我国的现行法律。翻开《宪法》、《婚姻法》和《继承法》，从头至尾是找不到所谓“招”、“娶”、“嫁”这些字眼的。但是，招、娶、嫁不仅在现实生活中形成了许多事实，就连新闻媒介、影视戏曲里，招嫁娶亦是口头禅。

所谓“招”，就是男到女家，且后代必须改姓。所谓“娶”，就是女到男家，“娶来的媳妇买来的马，任我骑来任我打”。所谓“嫁”，就必是“嫁出的女儿泼出的水”，是收不回来的。这些，哪一个不是封建糟粕呢？

我国法律和现行婚姻制度就是要从封建礼教的束缚中

解放出来。只有自觉维护法律，才能达到这种目的。在这方面，毛主席是我们的典范。众所周知，毛岸英作为毛主席的长子牺牲在朝鲜战场，岸英的妻子刘松林好多年没有再婚。毛主席在给她的信中说：“要听劝，下决心结婚吧”。这里，领袖并没有人云亦云地用“再嫁”、“改嫁”之类，他仍然用了法律规定的“结婚”。这是值得我们深思的。

所谓“结婚”，就是指符合法律规定的经婚姻登记机关登记的男女建立在性爱基础上的特殊感情的结合。其余均按双方婚前的约定办事。因此，诚望人们特别是一些宣传媒介不必有意无意地用这些不符合法律规定的陈规陋习了。



世界卫生组织推荐中药戒烟法

蒋明渊

为使戒烟者达到理想效果，最近世界卫生组织向全世界推荐四个中药戒烟处方。

(一) 中药戒烟汤：鱼腥草30克，地龙、远志各15克，藿香、薄荷、甘草各10克，人参5克。水煎服，每日1剂，分5次饮服，效果颇佳。

(二) 中药戒烟茶：鱼腥草250克、水煎当茶饮，每日早晚各煎一剂服用，即可达到戒烟目的。

(三) 中药戒烟糖：藿香90克，薄荷、甘草各30克，研粉过120目筛，调入葡萄糖粉20克、白砂糖15克混合备用，有烟瘾时吃15克即可。

(四) 中药戒烟酒：鱼腥草60克，远志、甘草各20克，地龙、薄荷、藿香各15克，研碎浸于1公斤60度的酒中，然后加盖密封半月后饮用。每次服10~15毫升，每日8~12次，效果很好。



吃西餐的礼节

王川生

一、吃西餐时不能把餐巾放在桌面上，应把餐巾铺在大腿上，以防溅落的食物弄脏裤子。就餐者在需要时可用餐巾来擦手和嘴。

二、不要把自己的刀叉伸入上菜用的公共杯盘中，应用公共杯盘中的大匙或叉将菜放进自己的盘中，然后再用自己的刀叉进餐。

三、不要把嘴贴近汤盆边沿喝汤，应用汤匙舀来喝。

四、不要乱吐鱼刺等骨头。如嘴中含有骨头时，可用手指取出骨刺，将其放在自己所用的盘内。

五、不要乱抛果皮果核，应将其放在盘内或烟灰缸中。如两者都不够用，可放在桌面上。

六、不要把手臂伸到他人面前去夹菜，应礼貌地请他人把自己所要的菜递给自己。

七、就餐时应尽力控制自己不大声地打饱嗝，如果打了饱嗝，那就得说一声“对不起”，然后再继续原先的谈话。

八、打喷嚏和咳嗽时应用手或手帕遮住自己的嘴。



春早(木刻)

王冠群

魔针 熊小伟发明的最新家用医疗器械

荣获第38届世界博览会四枚金牌 被誉为“口袋里的医院”

我公司隆重推出最新型交、直两用魔针系列产品。欢迎广大用户来人来函订购，批零兼营，并代办邮购业务。

西安市四达电子有限公司

地址：西安市文艺南路23号

电话：52366 邮编：710054

联系人：哈少华

西安碑林节电灯厂

优惠展销

本厂专业生产100余种节电在80%的节电灯具并提供以旧换新服务。电子节电灯折价50%回收，电感节电灯折价30%回收，并实行终身保修。

厂长：任有勇

电话：710413

地址：市南关正街3号



魔针 熊小伟发明的最新家用医疗器械

荣获第38届世界博览会四枚金牌 被誉为“口袋里的医院”

我公司隆重推出最新型交、直两用魔针系列产品。欢迎广大用户来人来函订购，批零兼营，并代办邮购业务。

西安市四达电子有限公司

地址：西安市文艺南路23号

电话：52366 邮编：710054

联系人：哈少华