孩子打不得

黄宝忠

有些家长见孩子淘气闯了祸，便顺手打孩子的后脑、后背或屁股。还有的家长在孩子不听话时，拧着孩子的耳朵拽着走。殊不知，这样会损害孩子的身体健康。

人的神经系统主要分布在后背的脊椎骨中。打孩子的后脑和后背就会造成压强和震动过大，易使其中的神经受到损伤。有人习惯打孩子的屁股，认为屁股肉多打不坏。其实这个部位有坐骨神经，用力打也可造成损伤。拧孩子的耳朵也有害，耳朵是人的听觉器官，小孩耳神经末梢反应比较敏锐，肌肉又很嫩。拧耳朵会损坏“听宫”和“听会”穴位，导致耳膜受损，造成耳功能障碍。同时，由于肌肉细嫩拧耳朵也容易引起外伤。

经常打骂孩子，还会伤害孩子的自尊心，使孩子变得胆小怕事，唯唯诺诺，性格软弱。也可能使孩子性格变得粗暴，蛮不讲礼，经常打架斗殴。

家庭文化氛围缺不得

赵德铭

随着人们物质生活水平的提高，许多家庭都购买了彩电、电冰箱、洗衣机、组合家具等所谓四大件，甚至有的家庭还装上了吊灯，铺上了地毯。然而在有些家庭中，却忽视了一个重要的内容——家庭文化氛围的建设。

据笔者观察，有的家庭虽买了彩电，但对中央新闻等时事政治方面的节目，却从来不看，只是看些娱乐消遣节目。杂志报刊，除了为孩子订点课外辅导读物外，其它几乎全无，即使有，也是些通俗、言情、武打、气功之类。还有的家庭，尽管屋子布置得华丽堂皇，但连小孩固定学习的小天地也没有。

笔者认为，在科学技术高度发展的今天，创造适当的家庭文化氛围是十分必要的。它能让人们享受家庭物质生活的同时，丰富科学文化知识，通晓天下大事，并增进家庭成员之间的共同语言，融洽互相间的感情。

作为家庭文化氛围，其范围是很广的。工余饭后，读读报刊杂志，既可以增加家庭成员的知识，也可以对一些文章，某篇作品，各抒己见，互论长短，展开争论，共同提高。还可根据各家庭成员的不同业余爱好，如欣赏艺术作品，观看体育比赛、集邮、绘画、写作、剪贴、针织、缝纫、进行小制作等，各展才华，陶冶情操。

建设良好的家庭文化氛围，不但对每个家庭，就是对提高我们整个民族的文化素质，无疑也会大有益处。因此，我们在不断提高物质生活水平的同时，切不可让健康的精神享受老处于“低档次”水平。

生活絮语

环境与孩子性格

如果孩子在鼓励中生活，他将学会自信；

如果孩子在羞辱中生活，他将学会自卑；

如果孩子在平等中生活，他将学会公道；

如果孩子在争吵中生活，他将学会诡辩；

如果孩子在忍耐中生活，他将学会容忍；

如果孩子在埋怨中生活，他将学会责怪；

如果孩子在偏爱中生活，他将学会嫉妒；

如果孩子在宁静中生活，他将学会孤独；

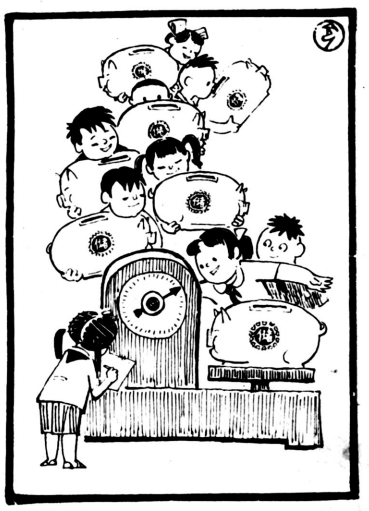
如果孩子在打骂中生活，他将学会暴躁；

如果孩子在缺少温情中生活，他将学会冷漠；

如果孩子在不断赞扬中生活，他将学会自负；

如果孩子在适当的表扬中生活，他将学会自尊。

（周悟祥）



看谁喂得肥　　积今

说黄瓜

荣廷

黄瓜，营养丰富，含有较多的钾盐、糖、维生素以及钙、磷、铁等人体所必需的矿物质。其中：钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B_1、及B_2，维生素C的含量不次于西瓜。

《本草纲目》把「黄瓜」称为「胡瓜」，是一种药用瓜果，性凉、味甘，有清热、利尿、除温、滑肠之功。

生黄瓜中，含有丰富的丙醇二酸，可以抑制糖类物质转变为脂肪。因此，多吃黄瓜可以减肥。黄瓜中所含的纤维系，对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇，都有一定的作用。

目前，科学家又发现，黄瓜还有滋润皮肤和驻颜的功效。所以多吃些黄瓜还是有好处的。

爱书有「十苦」

李福生

1、奇书好书，惹我情思，却又遍购不得，不亦苦哉！

2、书价太贵，看到好书想买，犹豫来犹豫去还是不买，回到家里又后悔不迭，魂牵梦萦，不亦苦哉！

3、心爱的稀有品种被好友看见，硬借而去，日久不还，又忘了被谁借去，或有时虽还，但被玷污弄脏，心痛之极，不亦苦哉！

4、报载好书出版，评说得天花乱坠、头头是道，花高价买来一看，却又名不符实，大失所望，不亦苦哉！

5、忽然想读旧藏奇书，却又在书架上遍寻不获，一时竟想不出塞到哪里去了，不亦苦哉！

6、读书本是快事，但如若为了应付考试，不亦苦哉！

7、奇文妙思，开心益智，却又逢上记性不好，前读后忘，不亦苦哉！

8、“书当快意读易尽，客有可人期不来”，不亦苦哉！

9、读书读到酣畅淋漓处，忽有缺页漏句，或删去几十、几百字，不亦苦哉！

10、案上茶杯忽被衣袖掀翻，把平时爱读的本本浸得湿透湿透，不亦苦哉！

刊头设计　赵国明

除冰箱异臭味

吉贞俊

家用电冰箱冷藏室内存放食品时间稍长，就会产生一股刺鼻的异臭味，影响食品新鲜度，对人体健康有害。怎样除去这种异臭味呢？有一种不要付出代价，又简便易行的方法，请君不妨一试。

把烧乏的蜂窝煤（整块或破碎的均可），晾凉后，放在一个菜盘子中间。打开冰箱冷藏室门，将盛着乏蜂窝煤的盘子放在隔架上，关上门。二天后，冰箱内异臭味消失，再把盘子拿出来。

如何制止发脾气

编辑同志：

我脾气不好，动不动就火冒三丈，轻则动嘴吵骂，重则动手就打，惹了不少祸。每次发过脾气，我都十分痛苦，发誓改掉这个坏毛病，又不知该怎么做。

临潼　田平伟

田平伟同志：

喜怒哀乐，怒是构成人之情味的不可缺少的成份。人人都有发怒的时候和可能，没有脾气，人就失去了个性和生气。但日常生活中的情况往往却象你那样，因为发脾气而造成愤懑、诅咒、殴斗等不良结果，超出了人们所希望的那样，变成强烈的敌意和攻击欲了。强烈的敌意和攻击欲不仅会引起对方的敌意和以牙还牙的报复，而且还会伤害自己的血管、神经系统及心脏，对身心有害无益。

事实上正象你说的，如果人们能够将自己每一次发脾气的全过程记录下来并作以冷静的分析，就会觉得许多发脾气确实不该。有人说过。当你发怒时，紧跟在后面的便是内疚和后悔，这话不假。邻居老太太有个儿子，非常孝敬老母，但就是脾气不太好，经常对老母非打即骂，有一次竟将老母打得肋骨骨折，不久离开人世。事后他内疚不已，在母亲灵前跪了三天三夜，以示对自己的惩戒。他深有体会地说：“如果发怒的好处能占百分之十的话，其坏处则要占百分之二百。”后来他终于改掉了爱发脾气的毛病。

要克服发脾气的毛病，我觉得你首先要下狠心，同时还要做到以下几点：要充分认识发脾气伤人害己的事实，时常告诫自己不要发脾气。当你忍不住要发脾气时，可以将心比心地替对方想一想，冷静地听听别人的意见。在平时还要注意减少对别人的怀疑，不要总把别人往坏处想，学会以友善体谅不同立场的人。要相信这样一句话：如果发脾气是一颗炸弹的话，那么友善则可以使它的底火失效。

良友

我读怎么办

荡起理想的双桨　　高淑英

防火第一名的背后

邓嘉

明天上级领导要来检查各班组冬季安全防火的执行情况。按照预先的布置，青工小张正忙着写防火规程。他边写边念着：“……第七条、禁止使用明火；……”一会，他抬起头来问道：“王师傅，写完了，贴在哪？”“就贴到炉子西边的墙上吧”。班长老王答道。于是，小张将这张长达二十八条的防火规程贴上了墙。

第二天，检查团来了。他们围在火炉边，一面烤着手，一面称赞西边墙上贴的防火规程写得详细完善。

不久，检查结果出来了。王师傅的班组因规章制度完整健全而荣获第一名。除了奖状外，每人还得了一件奖品：进口电子气体打火机一个。

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

一份价钱两份货

西安市北斗饮料厂为您所想

以往，我厂生产的北斗牌酸溜溜系列饮料经过批发、零售几个环节到您手中已身价倍增。为了减少您的花费，我厂从即日起向各大工厂、机关、学校的福利机构优价供应百利包、利乐屋、吸塑杯、冰果汁等饮料，免费送货，欢迎惠顾。

厂址：西安市未央二路西段

电话：41105　联系人：王伟

中国书画函授大学西安分校招生

本校已办学五年，年年招生，年年开新班，教学质量高，为社会培养了一大批书画艺术人才，去年被评为“办学先进单位”。现在开始招收91级书法、国画、实用美术、服装设计（均为二年制）各班新生，同时招收89级书法、国画，90级书法、实用美术部分插班生。即日起开始报名，备有简章，函索即寄。**报名地址：西安市玉祥门内西北一路40号陕西工运学院内本校办公室。邮政编码：710003。电话：22005转函大办。**

圣棱镜