做个聪明的妻子

柳中秋

我有一个充满欢乐和温馨的家庭，丈夫对我很体贴。有人羡慕地问我有何诀窍，我说，做个聪明的妻子。

尊重丈夫的家人。我出身于干部家庭，而丈夫家却是普通工人。我从不炫耀自己的父母，视公公、公婆为自己的父母，牢记他们的生日，到时一定贺寿。逢年过节，必买礼物送给老人，并陪着唠唠。家中的事，不待丈夫开口，主动提出资助。平时若丈夫的兄弟姐妹到家来，准保热情相待，一片真诚。

对丈夫不唠叨。自己不是完人，对丈夫亦不苛求，有些毛病，说是要说，但绝不唠叨个没完。丈夫爱吸烟，趁他高兴，相劝戒掉。他戒不掉，或是不愿戒，我还会拍马屁，用我的稿酬买条好烟给他。

保全丈夫面子。哪个丈夫不爱面子，我绝不傻到在众人面前让他掉架子，人前不揭丈夫短，问题私下解决。丈夫好棋，有时一玩上兴头几个小时不下阵，忘乎所以，我心中即使不快或家中有事，也不会喝令他回家或让女儿干扰他，甚至会给他端去一壶热茶，外加一盒好烟。丈夫尽兴而归，主动自称惭愧时却笑容满面，面子足了，不用我说，这样的事越来越少。

会体会爱意。婚后没有了热恋时的浪漫，也无新婚时的缠绵，平凡而普通的日子，从小事上感受爱意。晚上，我有事要去厂里，丈夫坚持陪我去，理由是天黑行人少，办公楼梯处没装灯，万一摔了吓着怎么办？我很感动，丈夫这种关心，岂不就是爱。平时一杯热茶，一声问候，一次安慰，我都报以微笑。

错了自己说对不起。一个家庭不可能不存在矛盾，处处尽如人意。意见分歧，相持不下，退让三分，不多说半句，更无过头话。待丈夫阴转晴，自会心平气和地与丈夫谈心，占理不自傲，错了，诚恳地说声对不起。在外面，我可以骄傲得象公主；在家里，我是妻子！

做个聪明的妻子方法很多，但有一条：爱自己的丈夫。我可以瞧不起很多人，绝不能瞧不起丈夫，世上好人多的是，丈夫对我就一个。

刊头设计　董凤山　**本版编辑**　惠焕章

我的水族馆

●金　杉

别人喜好养金鱼、热带鱼——那是水中的花——自有一番情趣，而我却另辟蹊径：养一些野生的淡水动物、诸如小鲫鱼、小鲤鱼、甲鱼(鳖)、乌鱼、黄鳝、泥鳅什么的。

这些野生的水中动物与“家养”的金鱼、热带鱼比较，由于其“野”而不显得那么娇惯。它们食性较杂，喂些蚯蚓、米粒、面团即可。忙时顾不上，数天乃至月余不喂也不碍事，不象金鱼要常备鱼虫，热带鱼还需在寒冬用灯泡烘烤水面，不但劳神费钱，若是停电，这些小生命可能无法过冬了。我的这些水中小玩艺就无此之忧。

我的家乡在苏北，那里水多河多，孩提时，我春秋驻足河岸，或钓；夏时下到河里，或摸。那鱼呀鳖的总会装入鱼篓。定居北方后，我不免常恋起家乡的河呀水呀，以及那河水中的动物。现在，每当我观察着水中的鱼鳖时，那鱼缸里似乎也盛满了我童年的梦和思乡之情……

自然，我还可以透过鱼缸，观赏这些动物的生活习性；或是为它们摄下多姿多态的小照，或是拿起画笔，来个实物写生。

我的这些置于案头的野生淡水动物，现在已经有金色的小鲤鱼，银色的小鲫鱼，长着胡子的小泥鳅，比五分硬币稍大点的小甲鱼，有鳝鱼、鲇鱼、河虾、河蚌、螃蟹、田螺之类。金色的小鲤鱼是我向一个养鱼专业户要的，其余都是我在夏天到远郊的河里捉来的。这些“品种”在水中反射着金、银色的光，或爬行，或追逐嬉戏于珊瑚、水草之间，喂时，争着吃，平时，吐着泡……真是趣味无穷。

且说花钱过日子

●胡克正

工余之暇，同志们在一块谈起生活开支问题，大家概括了三种情况：其一是有节余；其二为“月月光”，其三是“拉饥荒”。

有节余者，精打细算，计划得当，不该买的不买，不该花的不花。月月有存款，年年有增长，“基础”越来越雄厚。即使遇上困难也“有恃无恐”，帮助同志也慷慨大方。

“月月光”者，则收支平衡，过了一月算一月，月月花个干净。这种同志常常自我解嘲地说：“银行什么时候也不欠我的帐。”但一旦遇上意外情况，就得借钱，出现“财政赤字”。

“拉饥荒”者，说到底是毫无计划，乱花一气。美其名曰：“有钱不花，丢了白搭”。结果经常是入不敷出，捉襟见肘，少数同志则更是债台高筑。几经组织照顾，同志援助，生活仍是紧紧张张。

我以为，“拉饥荒”的同志应当紧缩开支，把帐还清，并努力向有节余的同志看齐。那时你将会喜笑颜开，感到一身轻松。“月月光”的同志亦应妥善安排每天乃至每月的生活，注意节约开支，努力做到月月跑银行。

俗话说得好：“吃不穷，穿不穷，一事计划不到就受穷”。因此，我们处家过日子、办事情、想问题，都要心里有本帐，手头有准，精打细算，心头有数，勤俭节约。只要我们每个同志做到每事有计划，勤俭过日子，家庭何愁富不了，国家何愁强不了？！

生活絮语

约

郭谊　摄影
焕章　配诗

年轻在晨辉下
延伸出粼粼隽永
心如小鸟飞过彼岸的美丽
在坐下的礁石底
啄得一片朦胧

冠心病患者往往有牙病

芬兰学者在一项研究报告中指出，大量调查发现，患有龋齿的人，冠心病的发病率较无龋齿的人显著增高，冠心病患者往往伴有严重的龋齿、牙痛和牙龈病。

专家指出，能引起龋齿的细菌主要是一种变形链球菌，该菌在糖的代谢物葡萄糖的作用下，粘附在牙齿表面形成菌斑，细菌对糖和食物残渣发酵产生酸，腐蚀牙齿，进而引起龋齿和牙龈炎症。变形链球菌及存在于龋齿中的其他细菌产生的毒素可能对心肌有毒性作用，并损害冠状动脉内膜，导致胆固醇沉积而引起或加重冠心病。

目前，专家们正在进一步研究龋齿与冠心病之间相关联的病理学证据。专家认为，龋齿的发病率很高，预防和修补龋洞，治疗牙龈炎症，清除口腔中各种病灶，是防治冠心病中不可忽视的重要措施。

（鸿）

阳光与受孕

耿全友

在靠近北极的爱斯基摩妇女中，许多人在漫长的寒冬有四个月停止月经，而在夏季受孕率却大幅度提高，这主要与阳光有关。人体内有一种激素叫黑色紧张素，这种激素的主要功用是抑制性腺活动，但它对阳光很敏感，黑暗的时候分泌的多，明亮的时候分泌的少。分泌少时，对性腺的抑制作用就弱，这时性腺活动增强，受孕率提高。反之，对性腺的抑制作用较强时，连月经都停止了，当然受孕率会下降。

减科长

憨憨

厂里定编减员，先从机关开始，质量科长犯难了。六个人五个编制，虽说只减一个，可这回动真，减下来的人到车间去。

科长想了三天三夜，想不出减谁。老张、老王工龄等于自己的年龄，说是可以内部提前退休，可他不敢开这头；小李、小赵是科里的顶梁柱，他无法忍痛割爱；小刘的姨夫是组织部长的大舅子，他又怎敢拿乌纱帽开玩笑。最后，还是夫人高明，“无记名投票呗，谁去谁留让天定。”

科长恍然大悟，结果很快出来，一致同意减科长。

（世霖　插图）

啤酒四谈

新城

啤酒，和人们的日常生活密切相关，素有“液体面包”之称。每逢节假日，亲朋好友欢聚一堂，举杯共饮同欢庆，酒不醉人人自“醉”。然而，喝啤酒的种种讲究，却并非人皆有知，似有必要略述于后。

不宜过量，否则会酒精中毒

据分析，啤酒中含酒精百分之四到六，喝一瓶五百毫升的啤酒，相当于喝六十度左右的白酒一两。如一次喝四瓶啤酒，就有可能酒精中毒。有人一次喝了八至十瓶啤酒，就曾出现了心脏扩大的“啤酒心”症。

越鲜越好，宜于快饮

啤酒的主要成分是麦汁糖，受阳光作用或长期储存会变质。所以，啤酒与白酒的越陈越好不同，是越鲜越好。瓶装啤酒的保存时间，最好不要超过六个月。放置过久，啤酒所含的二氧化碳气体容易消失，喝后就无法将体内热量带出，从而失去清凉舒适的感觉。

杯子忌有油污

啤酒倒入杯子时，以有一层白色泡沫为好，这可以减少啤酒中二氧化碳气体的散发。油污则使泡沫很快消失，所以盛啤酒的杯子一定要洗干净。

要低温保存

由于酒液的温度越低，其中的二氧化碳气体越容易溶解在啤酒中，所以，啤酒宜用低温保存，熟啤酒以摄氏十二至十五度为宜，鲜啤酒以摄氏零度至十五度为宜。饮用时的温度，鲜熟啤酒都以摄氏十至十五度为宜。夏季应将啤酒放在荫凉处，饮用前入冷水或冰箱中。酒温过高或过低都会影响酒味。

505可使我再干十年

我是一名地质工作者，近十年的深山野外生活，使刚过而立之年的我就患上了风湿性关节炎、萎缩性胃炎等疾病。由于我们经常工作在远离乡镇的深山之中，生活没有规律，有时连续几天在外作业，开水都喝不上，求医看病很是困难，打针吃药就更别提了。近几年，我曾利用假期四处求医，药也吃了不少，但一直未见病情好转。在我正准备调换工作时，我爱人给我买了一条神功元气袋。说实话，开始我对它有点不相信，可爱人好心买来，我不妨一试，何况戴上它也挺方便。

正象它的名字一样，505还真有点“神”。我佩带不到一月，就见精神明显好转。最令我想不到的是，过去老是食欲不振、饭量很小的我，一下子饭量大增。我再也听不到爱人说：“一个大男人，一次只吃那么一点”的话了。

通过我对505的使用，使我和爱人对它都十分信服。另外，它佩戴方便，解决了我们这些人不能按时吃药、打针的难题。有了它，看样子我可以再干十年地质。　西北地勘局　角闪石

我与505征文

505

中国

咸阳保健品厂协办

陕西省文化物资公司

为文艺团体、工矿企事业单位、舞台、舞厅、礼堂提供JBL、EV、YAMAHA、ROSS、丰力等进口系列音响器材，以及国产系列音响、灯光设备。省内唯一国营专业销售单位。种类全，价格低。并负责设计、安装调试和维修，市内免费送货，欢迎光顾。

经销部地址：西安市北大街32号
电话：26248　电挂：2648
邮编：710003
联系人：苏文育　马林安

西安市悦声音响灯光器材经营部

我部由全国著名专业音乐团体陕西省乐团主办，由本团国家级高级音响师及高级灯光设计师领衔主持，为工矿企事业单位、舞台、影视、舞厅、礼堂和宾馆承担设计、安装、调试工程。提供JBL、YAMAHA、史云——威格罗斯等进口音响系列和国产音响器材，进口电子乐器、灯光系列设备及专业设备维修。

地址：西安市柏树林25号
电话：23815　邮编：710001
联系人：鲍约明