

生活调色板

钟哲 / 文

不再系领带

第一次见人系领带（非从电影上），是在上初中的时候。有一回，学校组织我们去附近的一所中专增长见识，在实验室平生第一次邂逅了一位系着领带、光彩照人的老师。也许当时我所在的县城，现实生活中西装革履的人绝无仅有，所以对此奇装异服印象深刻，至今依然记得那位老师身材瘦削，戴着黑框眼镜，一身笔挺的西装，显得那么威严。风度翩翩、气质不凡，令我等见识寡陋的家娃很是眼花缭乱了一阵子。文革十年，由于禁锢的思想和扭曲的观念，除了大一统的灰黄蓝之外，没有了缤纷的生活和多彩的服装，西装领带一类大概也在荡涤之中。

改革开放以后，随着生活水平的提高和思想观念的转变，人们的衣着穿戴一下子绚丽多彩起来。西装也趁势而起，普遍为国人所钟爱。也真是，一套合体的西服让色泽鲜艳、飘逸洒脱的领带点缀其间，给许多俊男靓女锦上添花。就连昔日司空见惯、平平常常的哥们儿们有朝一日包装一新蓦然旋转在工厂的舞池里或悠闲在熙攘的大街上时，还真让人有心羡慕神往之感。于是，便想：我也弄条领带吧！

领带有了，但因思维深处那种家气使然，一直未敢面世。直到有次陪客人游览法门寺，才在立此存照时，轩轩然系于颈上，留下了瞬间的永恒。——我承认，那是我唯一的一次潇洒。

套在脚上？敢情这种包装上的不协调、不和谐（当然还有气质上的欠缺），就如一句很流行的戏言——“装模作样”，难怪会招来“香港菜农”式的揶揄了。

美是什么？美是和谐，美是统一。就人的衣着而言，色泽、面料、质地、造型、做工，等等，就足以有无数姹紫嫣红、仪态万种的排列组合。倘若再和人的具体条件（身高、胖瘦、体型、肤色、喜好、气质）结合起来，就更加变化无穷。但也有万变不离其宗的，那就是和谐与统一，是外在包装与内在气质及周围环境的完美结合。试想：敞着中山装，系着红领带，美吗？再试想：浑身的珠光宝气、描眉抹红，却出言不逊、口吐脏言，美吗？因此，不注意对美的高层次把握，即便是皮尔卡丹，即便是金利来，即便是耐克、雪迪，也不见得就灿烂出一个尤物来。

所以，我不再系领带，至少在我没有配套的包装和相应的气质之前。我愿保留我的不羁与自由。没准，这也是一种洒脱与不俗呢！

两代人

巩志明 / 文

给孩子一片纯净的天空

每次出差，最牵肠挂肚的就是我的醒儿，我儿虽不足两岁，也不算眉清目秀，但他机灵肯学，善解人意。每次回来，不管多累，当看到醒儿象小鸟一样扑过来，父子戏嬉，其乐融融。稍息，他又象雀儿一样给你背他新学的唐诗。儿歌，什么“鹅鹅鹅”啦、“小老鼠，上灯台”啦，或稚气地唱：“我们的祖国是花园”或是“我的好妈妈，下班回到家”……渐渐我便觉得疲倦已逝，生机无限。

可这次出差到家，晚上“检阅”醒儿的成绩，却发现新学甚少，叫背儿歌，他背开了“开开开，大家都来开××，八百三十八万元”……叫唱歌，他唱的是“红尘滚滚，痴痴情深……恩恩怨怨生死白头几人能看透”……我震惊了，问妻，妻苦笑，“有啥办法，一开电视，尽是这些，还尽安排在吃饭时间，不叫看，他能吃饭吗……有些是小保姆教的。”

夜深了，看着醒儿顽皮稚气的睡态，我的眼渐渐潮了。如今社会整天呼吁这污染，那治理，可有关心过如今混浊的空气对孩子们幼小心灵的“污染”吗？他才只是个不足两岁的孩子，他应该有一个纯净的天空。



本版编辑/吕勃
刊头设计/刘靖宇

良友诊所

刘蔚 / 文

萝卜煮鸡蛋
冬日不咳喘

冬季寒冷干燥的气候，导致支气管炎患者病情逐渐加重，剧烈的咳嗽，使人难以忍受。俗话说“内不治喘，外不治痢”。这说明慢性支气管炎是一种较难治的疾病。但有一道普通的菜，名作萝卜煮鸡蛋，味道清淡，烹制简单，据北京王友虞老中医多年临床应用证明，长期服食，可解除咳嗽痛苦。萝卜（中药名“莱菔”）入肺经两经，具有降气化痰、消谷宽中的功效。古医书载其性味甘：“辛而又甘，故能散结而又下气速”；“散结及炮煮服食，消谷、去痰癖。”冬至为阳气初升，三伏为阴气初起，冬备而夏食，正是循其返本还原，升降得宜之理，故可加强降气，消谷，宽中之效，冬病而夏治，并有一定预防意义。鸡蛋不仅是优良的滋补食品，而且还能润肺利咽、养阴滋肾。绿豆利水，对于因肺、脾两虚造成的水湿内聚有一定调节作用。此外还有解毒、润燥功能，由上观之萝卜煮鸡蛋确实是治咳嗽的佳肴良药，慢性支气管炎和支气管炎咳嗽者不妨舍药而求此一试。

具体制作及服用方法：1、冬至时买红萝卜1500克，去头尾、洗净，用无油洁净刀将萝卜切成半厘米厚的均匀片，再以线穿成串，晾干后收藏好。2、每次取萝卜干3片，鸡蛋一个，绿豆一小撮共放入锅内，加水煮30分钟至熟烂。3、服时剥去鸡蛋皮，连同萝卜、绿豆及汤一起吃入。从三伏第一天开始服用，每日一次连续用30天。4、冬至始照此方吃萝卜干更好。

冬季指压按摩护肤

康宏芳 / 文

冬季指压按摩护肤冬季皮肤干燥起皱，原因之一是新陈代谢不够活跃，血液循环欠佳，肌肤不能及时得到津液的滋润。指压法，将会改善这些情况，收到良好的保养效果。

一、颈部指压：1、双手向后，四指按住颈部，母指在颈部的两旁向头部推压数分钟，增强血液向头部回流，使面部皮肤更好地吸收营养和津液。2、用双手指尖不停地，力度适当地敲打头部，刺激和活跃头部的神经。

二、消除眼尾鱼尾纹：1、每晚按摩太阳穴5分钟。2、眼尾部分画一条无形的垂直线于眼睛，沿此直线上按压1分钟，早晚各做一次。3、用两指轻轻按压尾椎骨下凹陷的地方3分钟，然后再轻压眼肚下3分钟。4、用手指向后压按眼尾数十下。后两点每天早、中、晚各做一次，致使新鲜血液可经常流经眼部部位流通，不但皱纹消失，皮肤滋润，更使眼睛明亮如秋水。

三、消除脸部皮肤干燥：1、用双手掌轻柔有力地有次序地压向额头、眼睛、面颊、下巴、双颊等等地方；直至全面颊发热。2、用手掌轻轻地拍打整个面颊，直至面颊发热。3、擦热双掌，然后轻轻在鼻子两侧向面颊方向抹、拉、擦，重复多次。

家春秋

张继红 / 文

爱上一个不回家的人

上班前我扯着“勇于承认错误而死不改悔”的丈夫的耳朵又嘱咐了一遍：“巧妇难为无米之炊，今天下班再不按时回家去买粮买菜，小心‘炊事员’罢工。”他唯唯诺诺地应承着跑下了楼，我这才长长地舒了口气，怀抱小儿快速送往保姆家，再急匆匆去上班。

下班，我急急火火地接回了嗷嗷待哺的娇儿，打开房门，丈夫和往常一样还没有回家。肚子早已唱开了“空城计”，但米缸见底、面袋空瘪，蜂窝煤还在四楼下柴火棚里。望着怀中的小儿，不由得鼻子一酸，眼泪就流了下来。

我俩相识于多梦的大学校园里。记得第一次约会时他就警告我说：“我将来会有自己的事业，我的性格也不安份，谁跟上我一辈子可能都会颠颠簸簸的。”想当初自己是怎样信心百倍地接受了他的爱，又怎样神气十足地在女伴们羡慕的神色中大谈他的前途、我们的未来。多梦的季节过去了，实实在在的婚后生活也正如他所预示的那样，结婚三年，他从当教师到考上律师、做了秘书，继而又成了一个部门的领导人，完完全全地成了一个工

作“狂人”，而我却需要用百倍的信心和毅力去独自咀嚼“爱上一个不回家的人”的甘苦。

嫁给这个“不回家”的人，使我收起了眼泪与浪漫，学会了宽容、理解与自立。先哲曾经说过：“每个成功的男人背后都站着一个伟大的女人”，如今丈夫的事业才刚刚起步，我就体味到了这句格言的真正含义。想当初，我们曾怎样热切地盼望“小宝宝”的到来，当迟到的“小天使”终于“安营扎寨”时，适逢丈夫面临一次“大考”，丈夫短暂的喜悦过后就一头扎进了书的世界，全然不顾我翻江倒海、命若游丝及先兆流产的出现，却不近人情地求我给他做好一天简单的饭菜，合家团圆的年三十，他却忙于公务而至深夜，只留我孤寂地守着电视机观赏别家的欢乐；我

神功奇特 505 中国咸阳保健品廠

“我说老头子呀！还是稳些好。”

“现在不由人脚就上去了。”

提起505，我不得就不由有许多话要说。

我今年五十六岁了，小时候因吃饱了饭受寒，中医确认为“冷停”。此后，常闹胃病。1958年又染上了严重的关节炎，虽经住院治疗能正常行走，不妨碍工作。但从此以后，这两种病一直困扰着我。人瘦如柴，腰围只有两把大，一看就知道是个病夫。

久病乱求医，只要听到能治胃病和关节炎的大夫或药方，都要试一下。看病花钱之多，用我父亲的话说是“放在扁担上，把你放一头，把给你看病、买药花的钱放一头，担子要向钱一头斜下去。”“你的命是用钱买来的，而且要不不停地花钱才能使你活着。”是的，花钱求医虽然保住了这一条命，但病未根除，常是要死不活的活着也难受。

听人说505神功元气袋如何好，三十多年来我对医方的屡试无益使我对505也产生了不信任的想法；每次医方的试用，都是听说得挺好，用后收效甚微，何况今天商品经济中，商品生产者无非是为了赚钱，总是琢磨人的心理需求，想方设法用能吸引眼球的商标和名字以“哗众取宠”来达到推销商品的目的。这个505到底怎样？希望在不抱希望之中，还是试一试。

今年开春，我买了505神功元气袋，带了仅三天，就觉得饭量增加。一周后，就觉得身上有了力量，去医院的次数也慢慢减少了，在不知不觉中把身体的病也就不当一回事了。

今年七月份，一位久别重逢的朋友一见面就说“我看你身体挺好！”……这句话才使我想起我是一个曾被胃病和关节炎折磨过三十多年的人。我现在上下楼梯，常是一步跨两个台阶。一口气上三个楼层心不跳、气不喘。不知老伴什么时候发现了，说我“五十多岁的人了，上下楼梯像个疯子，叫人看见了笑话。我说老头子呀！还是稳些好！”我说“以前你想叫我跨两台我也跨不上去，现在不由人脚就上去了！”

前不久，见了我二姐，她说“看你小时候的身体。没想到你还能活到现在，更想不到你现在五十多岁了还发‘福’了。”我给她说了我用505的经过，她说“我啥时候也买个试试。”

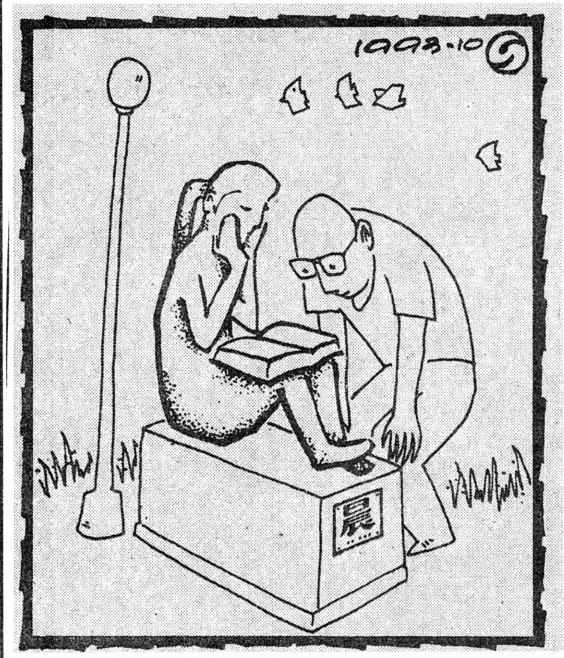
用过505，实觉“神功”奇特。在人无任何察觉中治了病。我想，它的“神功”就在于它大增元气。近来，我又带了一个“505神功元气袋。”

勉县9廿宣传部 晨曦

博你一笑

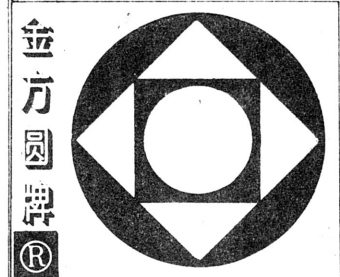
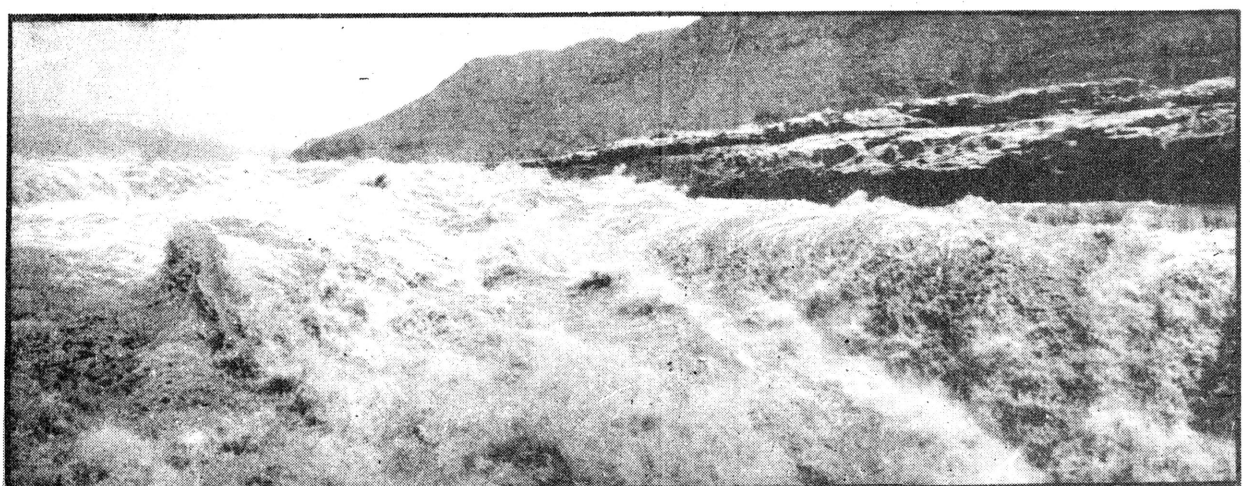
韩小士 / 绘

一本好书



写真角 壶口

乔树发 / 摄



金方圆呢絨

伴君潇洒飘逸

使您魅力倍增

陕西第一毛纺织厂
厂长徐峯
向全省职工致意

为感谢全省职工的厚爱，值此呢绒销售旺季，特向全省各级工会组织、工会会员优惠供应毛纺产品。凡持工会介绍信或会员证者，享受15%以内的优惠。集体购买，价格更优。优惠时间：从即日起至1994年元月底。



联系部门：销售总公司

厂址：咸阳市人民路29号 电话：212112、213958 厂休：星期日

陕西工人新闻广告发展公司策划 752116