

生活调色板

王小桔/文

烟來信往

在外地施工，前后方往来的人是理所当然的使者和邮差。一听说有人从家里过来了，办公室的陈便兴奋冲去找，而主任则从容地坐在椅子上，悠闲地品一口茶，一派“猝然临之而不惊”的大将风度。

一会儿，陈像只幸福鸟一样笑容满面飞回来了，一手拿着一封信，一手拿着两条烟。“喏，又有两位‘公主’驾到。”他晃晃手里的烟，对主任说。办公室的人一见，纷纷调侃：“哟，嫂子的烟草批发生意搞得真红火啊。”“送了这么多‘公主’，她不恨您忘了她呀。”“哪呀，越送越想，嫂子就是公主……”主任招架不住，皱着脸表情痛苦地说：“我那老婆婆，拿着这慢性毒品来害我。”说完却又嘿嘿一笑，眉目放光，拆开一条，请人家抽，却发现少了陈，仔细一看，原来他正躲在角落里专心致志读他那小妻子的远方来信，一双眼睛瞪得老大，仿佛要把那字一个一个吞进肚里似的，全然不顾周围人的取笑。



说真的，对于逛商场我没什么大兴趣。原因之一是因为商场里的东西几乎差不多，要买什么东西直接打听到去买就是了，何必挨个去看呢？其二，逛商店太累人，第三，也是最主要的原因是囊中羞涩，兜里的钞票同商品的价格相比差距太大。于是，便少了几分逛商场的闲心。但碍于妻的情面，又不得不去。于是，多数情况下便出现了这样的情形：妻在商场内挑买东西，我带着儿子在商场门口玩。当然，趁这个机会我会抽根烟解解乏的。

陪妻逛商场

家春秋 慧奎/文

记得在结婚前，陪妻逛商场，便是我对她表白心迹的途径之一。那时候，我对她是言听计从的（这主要是受哥们“从奴隶到将军”的影响）。因为在周围，经常有“大意失荆州”的。所以，每次妻说逛商场，我总很热情，也从不离她左右，以便随时“献殷勤”。有时碰上妻喜欢某件时装什么的，虽然那时装也就二三百元，在某些“大款”的眼里还不够一碟菜钱，但对于我这个靠工资吃饭的人来说，却是一个不小的数目。正是考虑到自己腰里的铜板太稀，每当遇到这种情况，便只好拿出浑身解数，

只要美颜不要斑

良友诊所 刘爱娥/文

慢性刺激亦可导致皮肤色素沉着。近年来，科学家们发现，如果饮食中长期缺乏谷胱甘肽，可使皮肤发生色素沉着。由此，科学家们认为，只要合理调配膳食，可以预防和治理蝴蝶斑。

合，分二次饭后服用，一般十天即可可见效。洋葱和大蒜、西红柿含有较多的硒，常食可使沉着色素减退或消失。新鲜的黄绿色蔬菜和山楂、桔子、鲜枣等水果均含有较丰富的维生素C，能使皮肤内深色氧化色素还原成浅色还原型色素，从而抑制黑色素的形成。

衣食住行 要长寿快步走

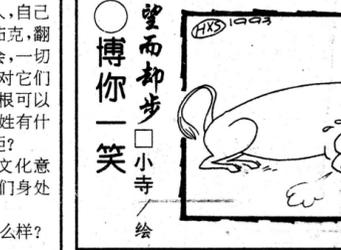
日本学者在探索长寿村居民为什么长寿的奥秘时，发现他们都有长期快速步行的特点。根据最新的研究资料证实，用较快的速度走路，对于促进心血管系统的活动能力，提高呼吸肌的功能，降低血液中胆固醇的含量，避免高血压症的发生都有良好的作用。

饮酒保暖不可取

有的人以为“酒能防寒”，这是一种误解。人们喝酒以后，由于酒精成分刺激了皮肤表面，血流增加，使体表的血管舒张，导致充血，这时的皮肤温度就会升高，使人产生温暖的感觉。但是，这种温暖感是不能持久的，因为体表的血管越舒张，松弛、体表的散发就越快，体温就会下降，人就产生了强烈的寒冷感觉，喝了酒反而比不喝酒更容易受凉或感冒。

防治染发剂皮炎

使用染发剂后，头皮部位出现肿胀、红斑、丘疹、水疱、刺痒、灼灼样刺痛等的一系列接触性皮炎。要预防染发剂皮炎发生，务必做好预防措施。其预防方法即是：在第一次使用前，要进行斑贴试验，将染发剂滴一点在纱布上，贴于前臂内侧的皮肤上，观察二十四小时后，如果该处皮肤出现红肿、发痒不适感或其他异常，就提示该种染发剂绝不可使用，选择其他牌号的染发剂。



望而却步 小寺/绘

流行西装，向传统挑战

今冬流行榜 赵勤/文

西装一向被认为是男人的标志服装。几百年来，服装潮流此起彼伏，但西装却能以不变应万变，始终保持那份执拗的自尊。越来越多的城市男子穿着做工考究的深色西装、白衬衫，系着花型宽幅领带，为获得事业上的成功而刻意打扮，西装渐成为大款大户的标志，成为追求声望和成功的外化物。

但在90年代回归自然的人文潮流影响下，西装也发生了变异。一种更舒适、更休闲的流行西装正为越来越多的城市人所接受，并大有取代传统西装之趋势。款式上，流行西装一改传统西装那种正襟危坐、有板有眼的拘谨状，它宽肩、窄下摆，不收腰色泽也是眼花缭乱：地球色、稻田绿、热带丛林、异国情调色彩，都在流行西装上得到反映；面料不一定是全毛、纯棉、磨绒纱卡、纱洗真丝，来者不拒。

出差受苦，全靠“505”

丈夫在一家杂志社当记者，打干上这行当后，丈夫算是和出差结下了不解之缘，常是边走边走，家倒成了旅馆了。可丈夫呢？一遇到出差的事就愁眉苦脸，这么说，人们也许会误解，以为我丈夫是个恋家的主儿，或是我可劲地拖后腿，其实不是这么回事。丈夫怕出差原因就一个——怕在外边吃饭受罪。

Advertisement for 505 medicine, featuring a product image and text describing its benefits for travel-related ailments.

北京流行“国民”热 这里是北京销售市场的几个镜头。镜头之一：北京白塔寺药店。四月的一天上午，上班的服务员刚把大门打开，突然涌进了五六百名顾客，他们纷纷冲到柜台前，众口一声要买“国民全营养素”，恰巧那天没货，任凭服务员怎么解释，虔诚的“上帝”总不肯离去。药店被顾客们的执着所感动，破天荒地采取取号取货，仅那天一天就发了64个号，药店负责药品采购的老师傅刘栋杰告诉记者：白塔寺药店在京城与同仁堂齐名，算得上数一数二的大店，卖出的减肥药少说也有十几种，象“国民”这么排长队的，几十年间都未见过，最多一天卖到600盒，而且买得最多的是回头客。有位顾客一买就是一箱，全家三口人都在吃。每箱2160元，你算不算低，但顾客舍得破费，都说减肥效果太好了。

东方减肥大趋势

红墙里的高级营养师

1978年，从噩梦中醒来的祖国，进入了中华民族的伟大复兴时代，国敏元教授以接近不惑之年归队调往北京营养源研究所，她负责的菌类蛋白选题很快取得了较大的社会经济效应。

世界大奖属于谁？ 1991年8月，香格里拉饭店宴会大厅，一个神圣庄严的时刻，在这座梦幻般的殿堂里徐徐拉开了帷幕，由轻工业部组织的一个中国营养学界和医学界的一流专家会聚在这里，对“国民全营养素”进行严格科学的鉴定。

Large advertisement for 'Bo Ai' (博爱) magazine, featuring the headline '酒向人间都是爱' and '百万读者同做您真情的见证'.