○生活调色板　□周贤宝／文

我只享受贪图

前几年，本人有摄影片儿偶尔在市里、省里、国家里的报刊上出没，伙计们便送来一些话语——这小子行啊，非弄出个跨越凤州(我谋生之地)，闯过神州，冲出亚洲不成。

呵！一连串温乎乎的调侃，听得叫人面红耳热心扑腾。可倒也是，我只有一个跨越凤州山窝小镇的胆儿，“冲出亚洲”压根儿就没想过，也不敢想，况且那般得意光景已经成为过去。近一时期，我随波逐流地愣是拽着潮尾，捞文凭来了，相机搁在了一边。伙计们又说了：贤宝呀，该歇会儿了。也有朋友道：这家伙非掉队不可。此话算是说着了，我生就一双修长健壮的腿，善登攀，利跋涉，却总也不赶趟，实乃生不逢时也。

刚刚离开娘胎，就遭“三年自然灾害”。上学不久，又不偏不邪地撞上了“停课闹革命。”好在长一岁升一级地一唬弄，就这么堂堂正正，身不由主地结束了十年寒窗的学子生涯，取得一纸可人的高中文凭。而后来，这纸烙有钢戳儿的文凭降格一级，充作初中学历的凭据也不被认可，说是“唬”来的，活该我等之辈上了十年学的秀才们只不过一个小学文化人。书没念着，志却不短，闯出校园，就山呼海吼着“一颗红心两只手，不在城里吃闲饭”的脆的火星四溅的誓言，身怀一腔“敢叫日月换新天”的沸腾热血，从贫下中农手里接过一把五斤有余的镢头，以每日二十几分钱的劳动价值的个人所得迸发出的浑身的力气，一镢一镢地修理起地球来……可谓这脚步迈得踏踏实实，有声有色。却走跳棋一般，一步踩不住点儿，便步步踩不住点儿。

这不，捞文凭的浪潮早已跌落千丈，我偏偏不知深浅地赶了来。然而，扑个潮屁股并不可怕，怕只怕受了寂寞。于是脑瓜儿总也不闲，手头没了相机，眼儿照样看，心儿照样想，这笨拙干涩的笔，也就装模作样地划拉开了。尽管万语千言不及一图，毕竟心理有了一点儿补衡。有人说，搞摄影的离开机子就没戏了。我不这样认为，只要不甘寂莫，就总有事干。纵情潜入显影药液捕捞茫原小草的春夏秋冬和星换斗移的飞霞流云是一种享受，放思驰骋方格稿纸铺排甜酸苦辣的喜笑怒骂和阴差阳错的悲欢离合也是一种享受。当然，下棋逗乐打麻将、钓鱼养花斗蛐蛐、喂猫训狗遛马路、绘画集邮玩古币、弹琴跳舞调嗓门、击剑练拳踢足球以及上山打猎，下河摸鳖等等等等，统统的同样的都是一种享受呢。这享受不分谁俗谁雅，下棋赢得聂卫平，那便是棋圣；逗乐逗倒赵本山，那便独领风骚；打猎若是弄出个百发百中，那才是真格儿的奥运赛场领银捧金的主儿呢，只怕是你活儿玩得不绝，招儿耍得不奇，哪里还有谁雅谁俗呢！

不过，我既无伸显风骚之才，也无领银捧金之勇，只有满怀的贪图享受的意趣。于是乎，在不能拍片的当儿，我就面对洁白无瑕的方格纸儿神吹唬侃，只图享受。当然，这份享受，需有一身勤奋呢。那“拳不离手，曲不离口”才能有不尽的享受。

陕西有个著名摄影家石宝锈，前年因拍片摔折了胳膊，仍不闲着。一日，我去拜望他，登门见了嫂夫人，他却不在家。又是拍片去了。我好生纳闷儿，他一只手怎么摆弄相机呢？难怪嫂夫人一个劲地埋怨：“他这人呀，几次拍照遇险没要他的命，这次断了胳膊，还这样儿，有他这号只要还剩一口气，也要去照像的吗？”我以为，这正是一种享受呢，是一种玩命的享受。真真切切地叫我深深的钦佩了。

莫道愚人憨痴贪享受。其实呢，人们各有各自的贪图，各有各自的享受。少了这份享受，人生就少了许多滋味儿。一份享受就是一份追求。有了追求，便也有了享受。追求不止，便也享受无穷。

我就憨憨实实地贪了图了这份有滋有味儿的享受。

□刊头设计／刘靖宇
□本版编辑／吕　劲

○写真角　山里的太阳　□党红／图

○良友诊所　□刘鹏安／文

父母勿当家庭医生

最近听我一朋友说，在他们福利区一住户中发生了这样一件不该发生的事，儿子因患出血热浑身疼痛，高烧不退，父母误以为是重感冒，未去医院求医，便给服用了安乃近，满以为这样就可以治愈。结果事得其反，因用错药和贻误病情，致使儿子丧命，父母遗恨终生。

在我们现代家庭生活里，一些父母亲，自认为懂一点卫生知识，就把孩子头痛发烧看成是“克感敏一片”的小病，自觉不自觉地充当“家庭医生”的角色。孩子生病时，不是及早去医院治疗，只是自己去药店买一点针对性药品，这样往往容易耽误治疗，造成不良后果。因为头痛发烧等症状，往往是一些疾病的先兆，如流行性出血热、脑炎、肝炎、病毒性感冒等病。如若治疗不当，很容易引起肺炎和心肌炎等病。因此，劝众家长，在孩子病因不明时，千万不要自作主张滥用药，应及时带孩子去医院查清病因。

○两代人　□岳甫／述　李钰／记

结婚才啥儿时子

儿子今年三十了，在一家工厂当电工。工作干得不错，年年先进，可就是找对象的事太让人操心。打从二十二岁开始到这会，经人介绍说合的也有五、六十个，见面的也不下三四十，可儿子挑剔得也就太狠。姑娘活泼了他嫌不稳重，话少了又说呆板，这个牙朝外此了，那个长得黑了点……直把我和他妈那个气呀！今年谈了一个，两人挺投合，把家具也做了，谁知他又犯了啥邪，硬是和人家姑娘分了手。后来才知道他和姑娘去看电影，碰见个中学同学，就听信那同学和他开玩笑的一句话：姑娘的风度欠缺了些。我和他妈劝他现实点，他一点不听，还说我和他妈老了，不懂年轻人的事。

儿大不由父，可谁又让我是他的亲爸呢？「可怜天下父母心」，我能不急？现下这物价见涨，姑娘的要求也水涨船高。家里原来底子就不厚，身上省，嘴里省，挣死巴活的，看看结婚的钱差不多了，可儿子的婚事就是定不下来，这攒的钱往后明摆着又不够，咋办？也只有豁上我这条老命去「献余热」了。

○人间指南　□张宝成／摘

交际处方

给对方亲近感7招

·谈话时用柔和的目光看着对方的眼睛，可表现你可亲可信。

·在谈话时或信函中，多次称呼对方的姓名，能够提高亲密感。

·赞扬对方不引人注意的某些优点，或每次见面就夸奖对方某一优点，可获得对方的好感。

·凡事都先问问对方的意思，对方会感到你尊重他。

·听话时上身向前倾，对方觉得你很关心。

·打电话时，先“问寒问暖”容易缩短心理距离，能引起对方听电话的兴趣。

·对于别人提出的问题或要求，深呼吸后再回答，对方会认为你在尽心尽力。

摆脱无聊者3招

·坦然地跟他说，你要赶做一件事，非及时做完不可。

·避免眼光与他相接。例如当你见他正在朝你走来，你装着没见他，免得四目相接，让对方误会你招呼他。两人在一起时，眼不看对方，也容易使他打退堂鼓。

·手头上要有事情做，对方出现时，只管做你的事(或找点事做)，你把事情搁下，对方会觉得打扰一下你没关系。

○衣食住行　□小徐／文

元宵吃法种种

正月十五是我国传统的元宵节。每逢这天，家家都要吃元宵。表示迎来新的一年吉祥如意。为了使你在佳节欢乐、有趣，这里介绍几种元宵的吃法。

——汤煮元宵：是元宵最普遍的吃法。但还有一定的学问，要掌握“滚下水、漫火煮”的要领，并用汤勺徐徐推转，使元宵在汤中旋转，不致粘锅。水沸时，可稍加凉水，保持似滚非滚状态，辨别元宵是否熟透。采用眼观手按，达到表里发虚，即可盛入事先放糖的碗中，整齐美观，软滑可口。

——油灯元宵：热油下锅，烧火要均匀，元宵下锅后轻轻翻动几遍，直至元宵全部虚涨，即可捞出撒上糖食用。

——拔丝元宵：先用食油光滑锅底，再放白糖和适量水用文火化成稠糊状，当冒大泡呈黄色后，将油炸好的元宵入锅，与糖糊搅拌。迅速出锅，趁热食用，满桌金丝伸延。

——穿衣元宵：芝麻炒酥研末，放入稠糖糊中，下进油炸好的元宵，滚粘均匀，出锅上盘，逐个摆开，互不粘连，冷热食用皆宜。

——酒醉元宵：将特制的个头小、数量多、名为“百子头”的小元宵，熟后放在碗中，再将煮沸后的甜酒酿浇入，打入鸡蛋花更佳。席开上桌，家人团圆围座舀吃，甜酸软滑，酒香醉人，色、香、味具佳。

○人间指南　□高裕忠／文

怀旧过度使人愁

邻居老王，去年春上老伴不幸去世后，便整日愁云满面、郁郁寡欢。不久，本来还健康的身体状况日渐衰弱，成了医院的常客。

老来失伴，难免触景生情，睹物思亲。这种怀旧心理是完全正常的。问题是，怀旧过度就容易给身体带来不良影响，这不但加速了老年人组织器官功能的衰退，损害了脆弱的中枢神经系统和机体的免疫机制，而且侵扰了人的正常生理功能。医学、心理学家的研究发现，人在焦灼、感喟的情况下，体内将分泌出较多的氧基皮脂酮和睾丸酮。这两种物质都容易诱发心脏病。老王在老伴离去后，整日眷恋、追忆过去，沉溺于往事中不能自拔，故才经常去医院。

如何使老人在失伴后解脱悲天悯人的环境呢？其重要一条就是要淡化怀旧心理：

——追求高雅的生活情趣。首先要学会自得其乐，择好而从的生活方式。例如走走亲戚，访访同事，看看书，写写字。还可主动承担起对下一辈教育的义务，适当旅游。这样就能增加生活新意、摆脱往事的过多追怀。

——风物长宜放眼量。对生活、家庭里的许多不尽人意的事情、采取一种“难得糊涂”的态度，从现实的困惑迷惘中解脱出来，不因此造成心理缺憾和精神压力。面对今天和明天。

——人间自有真情在。要努力去开启自己的心扉，积极去寻找新的伴侣。只要身体尚可，不妨更多地走向社会，让余热生辉。

505—OK！

□文／丁晓钟

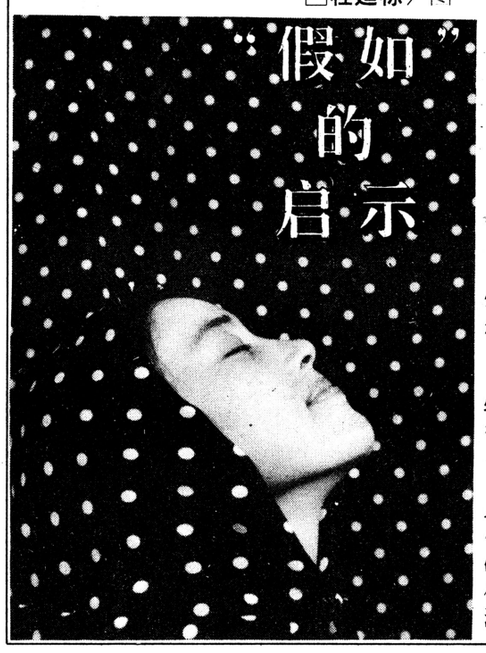
快十年了，我的慢性胃炎发展成了胃溃疡，1991年又出现胃溃疡出血。因黑便，我短短一年时间里竟然住了四次医院。这几年来，受尽胃病折磨，只能吃流质半流质食物，别说瓜子、花生豆不敢染口，就连油条、米饭，桃杏苹果西瓜之类也和我道了“拜拜”。可把我这个从小爱吃瓜果和零食的“馋猫”治住了。整天这不能吃，那不能尝也倒罢了，可是尽管饭量不大，胃腹部还总是和我过不去：不是今天腹泻，就是明天腹胀，实在令人憋气窝火。光自己难受也还好说，俗语云：一人害病，全家遭殃。此话不假，家人每天要给我操持五顿饭，少吃多餐，一旦住院，更是以我为“核心”，爱人和孩子忙里忙外，焦头烂额。去年以来，十二岁的儿子也常闹肚子疼，服了打虫药也不见效，雪上加霜更增添了全家人的苦恼。

今年新春，听年过半百的“老胃病”张师傅跟我现身说法：他1991年抱着死马当作活马医的试验心理，连续戴了两条“505”，一年过去，病已彻底好转。起初，偶而还胃疼或腹泻，仅仅过了一个月，胃不疼了，腹泻消失，每次饭后二小时一过，就感到饥饿欲食，饭量相当可观，一日六餐也减至三餐了。当我把这些侃给我爱人时，她连声急着说：“一条“505”才三、四十元，也并不贵嘛！让人捎两条，你和儿子都试试”。刚巧去年春节有同志回咸阳，托他买来。我们立即兴冲冲地戴上。果然，去年5月份以后，奇迹大现：我没吃什么药，胃疼胃胀不翼而飞，黑便也消声匿迹，每天饭还没做好，肚子就：“咕辘辘”喊饿，每顿饭量也较以前增加一倍还多。最近一个多月，我小心翼翼试着吃了几回油条、米饭、竟没出现异常，我也敢大胆开戒了。周围同志一见到我，都夸我气色不错，问起“秘诀”，我诚心诚意地告诉他们：“505”戴得呗！至于我儿子的胃疼毛病，面对“505”的神功，更是小菜一碟，早就甩到爪哇国去了。

我爱人问我：“‘505’如何？”我禁不住高兴地夸奖：“‘505’OK！”我爱人舒了一口气：“这下可把我解放了！”

○玻璃屋　□曲　明／文　□杜延栋／图

“假如”的启示



假如命运给了你太多的烦恼，那绝不仅仅因为是思想。智者常以愚自喻，真愚了未必是一件轻松的事。

假如有太多的人围着你转，事实上并非出于人缘。待到人去楼空时，收获者大多是小人。

假如活着只是为了索取，那实在是一种艰难的人生。乞者为讨得一枚小小的硬币，常常装出一副可怜相。相比之下，倒是奉献来得潇洒。奉献是给予，给予总使人感到欣慰。

假如有朝一日你被推到了峰顶，千万别因此而沾沾自喜，当务之急倒是要想想下去的路，否则，付出的也许比得到的还多。

假如生存本身就是一种竞争，这竞争肯定比运动场上激烈百倍，因为，我们并不在同一条起跑线上。因此，名垂青史的，也许并不是最先到终点的那一个。

假如凑巧赶上了雨季，索性痛痛快快地淋个够。老天爷弄湿的，老天爷自会将它弄干。只是别让心灵也湿了，想必老天爷对此也无能为力。

假如天地间只剩下你一个人，你一定会急得发疯的。所以还是好好地待人吧，因为只有人，才是你生命之旅的唯一的鉴赏者。

假如行为只是一种模式，只是为了昭示启人，这行为完全可以用教科书来替代。个性的伟大在于创造，失去了，则如同教科书一般枯燥乏味。

赴东南亚旅游、商务考察欢迎您下榻

泰国曼谷迎宾皇宫大酒店

Wel come　Palace　Hotel　Bangkok　Thailand

本酒店位于泰王国首都曼谷市中心，是泰国著名的大酒店之一。酒店有客房500套，床位1000多张。房间色调淡雅、豪华舒适。中央空调、闭路电视（中文台）、音响、程控电话、冰箱、地毯、豪华卧具、高级卫生洁具等设备齐全，舒适方便。酒店设有不同风格的中餐厅、印度餐厅、伊朗餐厅、夜总会、俱乐部、迪斯科酒吧以及24小时服务的咖啡厅。酒店设有商务中心、高级写字楼、桑拿浴、按摩房和购物中心等配套设施。

为适应接待中国宾客的需要，本酒店特别加强了对员工的中文培训。本酒店全体员工恭候您的光临并为您提供尽善尽美的服务。（凡持本广告下榻本酒店，可享受七折优惠）

地址：30　Narec　Road，Bangrak，Bangkok　10500，Thailand

Tel. 2373030—2373083　Telex. 21063WELLPAL　TH　Fax. 2373083

总经理：郭新华　　经理：余新齐

西安代理机构：西安市人民银行金融工会　电话：775131、772645转1504　地址：西安市西大街378号（市人民银行内）　联系人：刘军　张全利

本报社址：西安市莲湖路143号　邮政编码：710003　广告经营许可证：陕工商广字01—018号　办公室、广告部电话：710619　编报部电话：777708　记者部电话：772227转　群工部电话：775728转　陕西日报印刷厂代印