◎生活调色板 ■卓月／文

我是老几？

几天前，意外地收到了一封某杂志社的来信，隐约有点激动——年后曾投给它一篇散文稿。信封里却只有一页铅印的字条：《大赛入选通知书》。内称“你的作品经评委会初审，批准参加散文大赛并进入复赛”，背面的“须知”则列有名作家名诗人赵钱孙李为大赛评委。最后才列出这样一条：“收到入选通知书，请及时寄交参赛费30元，凡不按要求办理者，将取消参赛资格。”不由记起孙犁先生写过的——“这才是最要紧的那句话！”

初入文途的蹒跚小子，习作竟荣登自己一向景慕的名家们主持的大赛初选名单，复赛又很可能得个一等二等的大奖，三百五百的钞票“大大的”发，实在不行，“交纳参赛费后，均将发给纪念奖证书”，有这证书在手，酒后神侃，拽出来蒙人，何其自豪，何其来劲！嗟来之食，时机不再，无名小子啊，快寄钱吧！可我看完通知书，收信时升上去的半度体温很快又降了下来。当然不曾“汇款30元”，更不曾写去涕泪齐下的感恩信。

我做得有理！有这钱何不给因换肾而向全省同仁求助的李庆升再捐30元！投稿前我了解自己的水平，投出后没想去什么大赛上出风头；即便给你寄一万元，我那丑小鸭也变不了白天鹅，我也不会才如江郎，淘之不尽。评由你评，用由你用，不评不用也不曾央你退回。

因为，我是老几，我自个清楚。文学的狂龙是如何桀骜不驯，我难道不明白么？不因你一朝把我推上鳌头，我便成了文坛翘楚；也不会因不肯掏钱，一夕间化为白丁。我就是我，没人能呼口仙气给我另换一副筋骨。弄文是靠打磨的功夫，是靠三更灯火五更鸡，是靠一种虔敬一种精诚，绝不是扎花架子贴几片跌打损伤膏药、或往顶门心上点几点戒香所可奏效的。固然有人一闻佛号即纳头便拜恨不能立地摩顶受戒，自然也有人性如我辈偏偏爱惜自己那片头顶。

知道自己是老几，遇宠不喜，临辱不惊；热风来时无飘然有上九天之威，寒潮掠过也不会流清鼻打喷嚏外带放虚屁。只稳稳扎下一个佛坐莲心势，内修外炼，没准真能成正果呢。

◎衣食住行

锌在人体内的重要功能

■段兰州／文

锌是保证人体健康14种微量元素中的一种。虽然人体内存在的锌含量极少，可是锌能使某些酸在细胞内进行重要的化学变化。胰岛素含有锌，而且糖尿病患者的胰腺所含锌量只及正常人的一半，这一事实颇受研究者的注意。

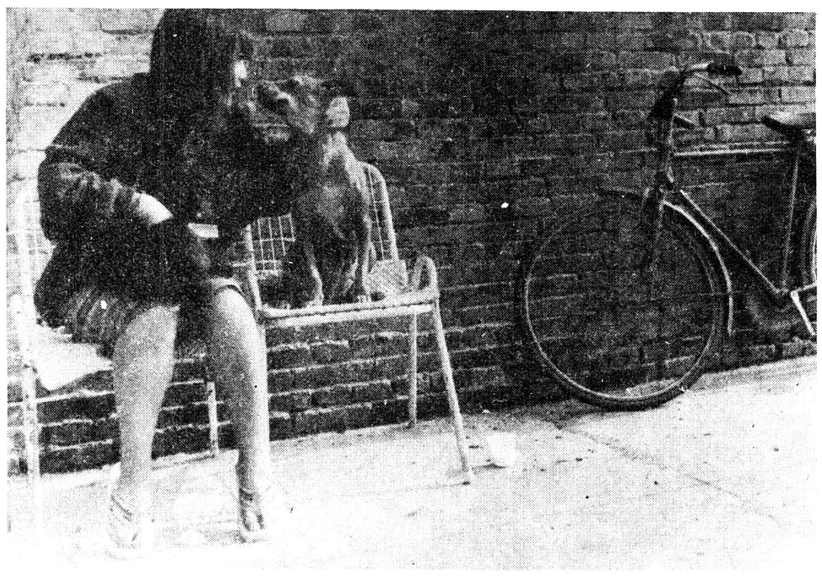
美国沃尔特·波易斯博士发现动物吃了含锌成分的食物后，它们的病就好得比原来快。有的人没有正常嗅觉，有的病人发育比正常人迟缓，有的病人性器官发育不健全，某些人手指甲和脚趾甲出现白色斑点，这是人体内缺乏锌导致的，当服用含有锌元素的药物或维生素B6后，这些症状很快消失。妇女在妊娠期间，如果食物中缺少锌，那么就会影响日后孩子的阅读能力。大量脱发，就是由于严重缺锌之故。

缺锌可使青少年生长停滞、贫血、肝脾肿大，生殖器官及第二性征发育不全。

人类对锌的需要量所知甚少，根据平衡试验的结果，建议每公斤体重每天需摄取0.3毫克。此外，随食物摄入的植酸过多或夏日炎热流汗过多，可引起锌相对不足。

锌广泛存在于高蛋白食物中，例如牛奶、肉、鱼和蛋品中，谷物中也含有锌元素。这几年，医药卫生人员经过大量的实验研究，已制出含有锌元素的甘草锌等，广泛应用于临床，已收到显著的疗效。

□刊头设计／魏玉新
□本版编辑／吕劲



◎写真角

亲密朋友

■田野／摄

电四杯 摄影艺术竞赛 西北电力建设四公司

◎两代人 ■刘畅／文

为人之子

未近不惑心已不惑；正是横跳一丈，竖蹦八尺，吃不饱，累不倒，玩儿起来不跌跤的年龄，却每日愈真地感知到为人之子的不安和惭愧。

春节回家，年三十与老母坐在暖烘烘的炕上，只顾看赵本山的精彩表演，时间长了才发现母亲没看电视却在看我。五十四载光阴在母亲的面颊上刻下了密密的皱纹——这岂只是岁月的无情，恐怕更多的是对我这个儿子的包容和亲视……

母亲说我小时候一场大病，市医院的医生叫把我扔了。现在不论站在清姜河畔的什么地方，似乎都能看见怀抱娇儿，泪湿襁褓的母亲，望着写有“毛主席万岁”的电厂大水塔旁盘旋的老鸹，心痛欲裂。每每提起，母亲总是含泪的笑眼不眨地看着我浓密的黑发和黑亮的眼睛，我也正从母亲的眼睛里看到了长大的自己。

接过父亲的“班”，父亲虽然使我跳出了“龙(农)门”，可我还是像对城市缺乏感情一样地不愿亲近父亲，甚至埋怨他使我来到这白光光的水泥地——也离开了母亲。可谁让我是他的儿子呢？子承父业！每次把父亲的退休金如数交给他，却怨恨他不给我“批发”两张。而临走时看着父亲检查我的车胎车闸，看我一眼说：“快走吧，路上要小心”，我的心里一酸，说：“爸，我要给您买瓶好酒，再泡上药。”

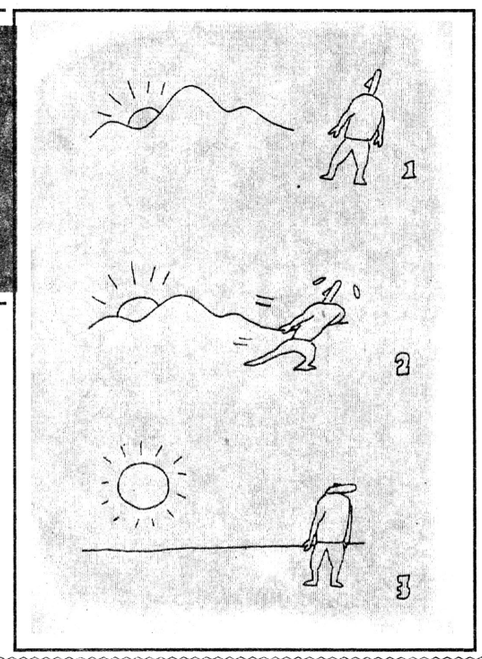
团圆的饭桌上，父亲打开那瓶颜色殷红的药酒，给我和母亲各倒了一杯说：“我这一辈子没干下啥，我和你妈只想你能在厂里干出成绩，不要牵心家里，喝——”我端起酒杯的刹那，一串硕大的泪珠落进酒杯里，喝到口里喉咙哽咽地咽不下去，泪水却涌了出来。

夏雨飘飘，站在清姜河滩，迷惑中遥望西北方，那儿有座站在顶上能看见电厂大水塔和清姜河的大山，我的父母就住在那山脚下，面对着那里心里暖暖的、坦坦的，似母亲的手在抚慰；又似父亲的目光在催促。只有耸耸双肩，抖落无知，在心里说：“爸，妈，儿知道了。”

◎博你一笑

性急

■白维纯／文



◎良友诊所 ■郭振东／文

肩周炎的体操疗法

一、弯腰划圈：患者取站立位，两足分开，前弯腰，让患肢伸直下垂，以肩关节为圆心作顺时针，逆时针方向划圈，动作由慢到快，连续进行二分钟左右。

二、钟摆回环：患者取站立位，两足分开与肩周宽，一手叉腰，患侧手握拳自然下垂，先将手臂向前、向后摆动二分钟左右，然后再以肩关节为轴心、手臂作顺时针、逆时针旋转回环二分钟左右。

三、梳头上绕：患者取坐位或站立位，肘关节屈曲90度，做梳头动作，即手臂上举，从头顶向前至后绕过，动作由慢到快，反复进行四分钟左右。

四、背伸后拉：患者取坐位或立位，患肢手臂背伸，肘关节屈曲，在对侧手的牵拉帮助下，患肢作向后、向上的内收动作，反复进行四分钟左右。

五、爬墙摸高：患者取站立位，两足微分开，面向墙壁距离一手臂远，同患侧手指沿墙徐徐向上爬行，身体同时随患肢上行而逐渐向前移动，使患肢向上高举至最大限度，然后再沿墙归回原处，此动作反复进行六分钟左右。

上述医疗体操可按顺序全做，也可任选几种做，还可交替着单做。每日1～2次，坚持进行，能使肩周炎在短期内好转。

陕西省煤炭（集團）有限公司成立誌禧

股东单位：

陕西省地方煤炭供销公司
陕西省地方煤炭多种经营公司
耀县煤炭工业公司
咸阳市煤炭工业供销公司
西安市地方煤矿供销公司
澄城县曹村煤矿
西安铁路分局上峪口煤矿
西安铁路分局商贸运输实业总公司
西安铁路分局经营开发总公司
旬邑县黑沟煤矿
陕西省地方煤炭供销公司铜川供销处
韩城市煤炭公司
蒲城县煤炭工业总公司
蒲城县煤矿
韩城市燃料公司
渭南地区煤炭总公司
旬邑县煤炭工业供销公司
陕西省华西煤炭物资公司
白水县煤炭供销公司
陕西省地方煤炭渭北供销公司
宜君县煤炭工业公司
白水县东风煤矿
合阳县煤炭运销公司
澄城县煤炭供销公司
陕西省能源开发经营部
陕西省神府煤田供销公司
白水县煤电公司
陕西省西安煤炭调运处
陕西省地方煤炭供销公司咸阳供销站
三原县黄堡跃进煤矿
耀县照金煤矿
延安地区燃料公司
铜川市煤炭工业总公司

祝贺单位：

中国煤炭销售运输总公司
中国地方煤矿总公司
中国华联有限总公司
北京市地方煤炭工业公司
内蒙古煤炭厅
陕西省计委
陕西省公安厅
江苏省电力工业局
湖北省电力工业局
西北电业管理局
江苏省电力燃料公司
江苏省电力燃料总公司
江西省电力局燃料处
湖南省煤炭公司
安徽省煤炭工业供应公司
四川省煤炭工业供销公司
山西省煤炭运销总公司西北分公司
甘肃省煤炭工业总公司
湖北省燃料总公司
陕西省燃料总公司
江苏省徐州发电厂
江苏省杨州发电厂
华东电力网局望亭发电厂
江苏省南京热电厂
江苏省南京热电厂电力燃料公司
湖北省青山热电厂
陕西韩城发电厂
陕西户县热电厂
陕西略阳发电厂
陕西秦岭发电厂燃料公司
江苏连云港港务局
江苏邳州港务管理局
湖北武汉港务局江岸港埠公司
天津港务局
甘肃省华亭矿务局
湖北襄樊市燃料总公司
四川涪陵地区煤炭公司
四川达县地区煤炭工业总公司
四川达县地区冶金工业总公司
陕西省技术监督局
陕西省煤炭科学研究所
西安市燃料总公司
西安市碑林区政府
西安市地方煤矿管理办公室
安康地区工业局
安康地区燃料公司
铜川市煤炭管理局
铜川矿务局煤炭经销处
宝鸡电力实业总公司燃料供销公司
商州市煤炭工业公司
商州市朝阳煤矿
商州市高山煤矿
柞水县煤炭公司
凤县矿务局
旬邑县人民政府
耀县人民政府
旬邑县煤炭管理局
镇巴县煤炭工业局
镇巴县煤炭工业公司
镇巴县煤矿
无锡市双龙电脑有限公司
陕西精细物资采购供应公司
江苏省电力燃料总公司
安徽省电力燃料总公司
中国煤炭报西安中心记者站
国家电力部调度通讯局
国家交通部水运管理局

董事长邱华敦、总经理郭龙祥、常务副总经理高茂才向全省煤炭战线职工问好！

抓住机遇 跨出国门 参与国际经济大循环

欢迎你加入澳亚国际集团明星企业家联谊网络

澳亚国际集团明星企业家联谊网络，是澳亚国际集团（泰国）有限公司驻西安办事处发起组织的高层次企业家联谊机构。其主要任务是以澳亚国际集团雄厚的资金实力和广泛的国际商务网络为基础，以西安和西北地区为中心，加强优秀企业家的联系和合作。并依靠网络的优势和桥梁作用，按照企业家的愿望和要求，组织有益于企业家和企业成长和发展的活动。特别是为企业进入世界经济大潮，参与国际经济大循环提供卓有成效的服务。其主要活动内容：国际事务代理，招商引资信息，海外长年展销，提高产品声誉，跨出国门发展，代办注册登记，出国考察培训，办理全套手续，定期刊登广告，发布世界各地，参与国际循环，增进企业效益。（备有简章，可前往或信函索取）

澳亚国际集团明星企业家联谊网络秘书处

地 址：西安钟楼饭店531室 邮 编：710002
电 话：779200转531 联系人：洪海潮 陆保月

本报地址：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10－018号 各部室电话 社长总编室：724644副总编室：724624办公室（中缝广告室）724642 编报部：777708 记者部：724664 副刊部：724649广告部：724613 美编室：724654 专题部：724664 本报激光照排 陕西日报印刷厂代印