

记得鸡年春节刚到时, 电视上、广 播里骤然一片"鸡鸣"。主持人拼着性 菜,三筷子两勺,新鲜劲没了,还不得 命在鸡身上弄文章,搞噱头,把全国人 民的注意力一下子集中在这世世代代被 人们圈而养之、杀而食之的动物身上, 弄得人人恨不得咯咯嗒叫几声, 沾点 "鸡"(吉)气。世界眼看要变做养鸡 场了。

一伙属鸡的姐儿们不禁有点飘然, 陶然了。瞧, 夸咱们呢, 没想到也有这 么扬眉吐气的一天。大家纷纷说。得 了,别臭美,不过是皇帝轮流做,今年

夏时节不可多

得 的 佳 蔬。

《本草纲目》

云: "苦以味

名, 瓜 …… 相

似而得名。"

苦瓜的苦味,

是因为它含有

- 种 叫 "糖

甙"的物质。

这种物质具有

涤

衣

食

住

到我家, 你只是人家重新端上的一道 撤。有人在角落冷冷说。

这话很合我意,本来嘛,鸡年谈 鸡,狗年谈狗,人们不过图个热闹,与 我们何干?一切的一切,只有一个事实 与你有关,你二十四岁了!

楼上的小女孩认真地说:系个红腰 带吧,本命年灾难多。正好那天穿了双 红拖鞋, 便信口道: 我把红腰带下放到 脚上了, 行不? 大家笑作一团。

不知什么时候,竟学会这样嘻嘻哈!

## 不可忽视 良友诊

料表明,老年人因衰老而死亡的比例 很小,美国只占0.1%,法国较高也 只占4.8%。但由于心理不平衡而引 发疾病死亡的老年人却逐年增多。因 此,老年心理保健很值得人们重视和

据笔者调查,老年人产生心理不 平衡的因素颇多,尤为普遍的则是: 离退休后由于新生活不协调而产生的 失落感;身患慢性疾病而急切期望有 个健康身体;因住房面积小而不安于 日常生活;因子女不孝而思虑晚年的!才能保持心理平衡。

"爱情"又成了中心话题,一段时期,

峰",其实全是道听途说和书本知识

……。那时候的眼睛中,有那么多的苦 恼和困惑,具体而又茫然地迷蒙着明媚 的岁月。那时候我们什么都是,就是不

不知从什么时候起,一切显出它平

淡的本来面目。人生不是戏,生活不是

念台词,大悲大喜、大起大落很少。我

们所能做的,只是赋予一些平淡的瞬间

和细节以情趣,如在一块普通的布上用

针随意缀上几朵花,在一盘汤中放上些

面,生活已给它加上了一把盐。而人生

这道菜到底应该怎么做,心中却依然只

有个瞪大眼睛,满脸茫然的厨师。

二十四岁,青春已不是碗白水煮

□蒙宪元/文 东生/图

宋益

哈的活法。天大

的事,不搁盐不

调醋的几句笑话

便能使一切释

然。其实,凡夫

俗子们又能有什

大,不过是柴米

上的小风波,便已是十分了不得了,看

开了, 便会发现生活中的确很少有什么

家。几个小孩聚在一起,张口"国

"使命"等词象小溪样从稚嫩的嘴中

流出,大家严肃地皱着眉,一会儿痛

家",闭口"民族"、"责任"

人间指南

倒是十几岁的时候最是象个哲学

事值得人去认认真真地悲伤、悔恨。

是自己。

佐料。如此而已。

"衰老不等于疾病"。这位医学 生活寄托;因子孙后代不服教养而过度操劳等 专家的忠告的确不无道理。据国外史事。这些问题都会形成心理不平衡而产生忧虑 和悲观情绪,致使诱发各种疾病而加速衰老。

老年心理保健

所以老同志一要保持乐观情绪, 培养豁达 开朗的性格,增强身体免疫力,延缓衰老,延 年益寿; 二是不要沉湎于往事, 平日要过多地 回忆昔日的好时光,要面向未来,相信新一代 在事业上会比老一代做得更出色; 三是不要过 于依恋子女,即使在子女身上得不到欢快和安 慰,也要保持心情乐观,没必要与子女争争吵 吵;四是要有适应能力。目前我们正处在深化 改革的大潮之中, 社会环境、生活方式、各种 习俗都在发生深刻变化,只有具备适应能力,



○家春秋

□张忠良/文

把一位姑娘追求成妻子,是人生一 个重大步骤。我至今怀念使我完成这 一步的那位良媒。

那时,我27岁,依然茕茕孑立,白发 疯长而黑发狂脱,方正的脸渐渐变成了 尖下巴、凸颧骨,眼睛看东西老罩一层 蓝雾,不想出门,不欲见人。一次监考 认识了他,他便登门而来。问过了我的 情况以后,他咧嘴直笑:"你咋不早认识 我,我是有名的介绍对象专家,给人做 媒说一个成一个,至今九十九次,无一 失败。你是第一百个,明天就去给你!!他正捧了一包糖往里走,见我问: 跑!"一番话说得我热泪盈眶。第二天 他果真就向我介绍酒厂一位女子,可惜 人家不愿我是教书的,连面也没见,出 师不利。他说不要紧,他脑里储存的信 息尚多,要我坐等好消息。一个月里, 他先后跑了几十个单位纤 我介绍过十 三位姑娘,可惜都没成,有的一打听即 不再说,有的一见就决定不再见,有的 说再见后永不再见。他急了,一瞪眼: "难道我第一百个的纪录要栽你手里不 可! 我就不信我给你办不成这事! 常 说好事多磨,咱就给他磨,磨,磨!

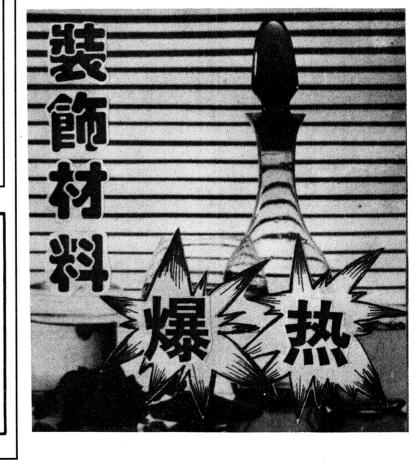
过了几天,他喜滋滋告诉我县医院 有位好护士,与我年相若也,貌相匹也, 并已安排了见面的时间地点。那天下 午我激动又慌恐,新衣服穿上脱下,脱 下穿上,皮鞋打上油,觉得太亮又弄赃, 弄脏后又擦亮,反反复复,他叮咛我:记 住,要勇敢、大方。我强装镇定,可是越 走越慌,后来两腿竟抖起来,说话也走 了调儿,特别是望见那挂着竹帘的门的 时候,再也迈不动了。他说:"走,这又 不是赴刑场!"我挪了几步又不动了, 他于是踢我一脚,接着从后面推着我一 直走进那竹帘门内,可是没几秒钟,他 就借故出去了。姑娘坐床沿儿,我坐对 面一条凳上,中间一条桌子上有盘瓜:那位良媒——他叫屈西安。

籽,我抓瓜籽递过去说:"你吃! 她接过又放下。她表情平静, 既无矜 持傲慢, 也无随和温笑, 她似在等我 开口。我觉得我应开口,可是说什么 呢?一急,啥也想不出,就咳嗽,咳 嗽之后再咳嗽,空气就凝滞了。我急 得用手擦汗水。我越来越感到不妙, 这样下去,自己定会被单独剩在屋子 的,与其被她甩了,我不如先走一步 把她撂在那儿!想到这儿,我忽地站 起来出了门。在门口,碰到了媒人, "咋出来了?""走吧,算了!"

"为什么?看不上人?""不是。我 看那人一脸狡猾,肯定要甩咱们!" "何以见得?""我总感到不妙!我 们一句话也没说。""没谈咋能妄下 断语! 走走走!"我又一次被牵进 去。这一次,他陪我们坐着,说说这 个,又说说那个,都是些幽默话题, 空气渐渐活了。十多分钟后,他推说 有个事,狠捏一下我的肩膀,再一次出 去。我受他这一捏,胆量陡增,心想豁 出去了,对着那女士开了言:"我这人相 貌一般化,本事也不大,可有一样好,吃 的多力气大,能背老婆能背娃……" 没打腹稿,可是却自然押韵,象首打 油诗,她一下子笑出声来,露出了洁 白的牙齿, 我的信心也一下子增添了 百倍,浑身解数都使出来。一星期后 她答应和我去看一场电影,一个月后 她答应光顾我的寒舍, 半年后她答应 我去受她全家审验,一年以后她答应 把她的名字照片和我的名字照片烙印 在一张结婚证上。

婚后的生活是甜蜜的。婚后的事 实证明妻子诚实又诚实,证明我当初 是多么荒唐。而这一切,都叫人难忘

大家骤然全体深沉起来,个个满脸的饱 经沧桑, 半个男朋友也没交过的女孩谈 起婚恋婴育之道竟也是"横看成岭侧成



心疾首,一会儿指点江山,一幅以拯 救天下为己任的样子。稍大些, 注意 力渐渐倾向个体, "人生" "理想"

苦瓜的营养成分较高, 而脂肪 含量少,粗纤维含量却比一般瓜菜 类高几倍;碳水化合物含量低,维 生素含量却特别丰富,在价值方 面, 苦瓜是蔬菜中糖尿病患者最理 想的食疗佳品。苦瓜中还含有一种

特殊的蛋白质成分,能 激活人体巨噬细胞,增 强其吞噬能力从而提高 人体的免疫力,保健肌 体健康。

苦瓜是炎 盛夏, 无疑具有治病防病的保健

涤热去暑、消炎消肿、补 肾清肝, 止痢防病的功 苦瓜的吃法多种多 效,对于暑热蒸腾,人体 样,凉拌生食,清凉爽 肝火旺而肾水竭,易犯疮 口,煎、炒、烧、烹, 毒炎症,流行腹泻痢疾的 或荤或素均可。



她匀灯少花疼 尽昼到错年 袋见 了了痛 心夜这可头 ;伸

东水冷福仅不大说莫非 很不大的据, 一点差口约把 母 了我院是 疼没说不来神 痛理。 后 起 已 "功元 使

恩句此找时便性你肚事 了暖亲袋想 我至又胃何会 是一就难到岳 半流戴 。到家腹会是耐屋母这存物母 的今重炎不有 小通时强了中泻腹 等不及是来。 。能 四来,我和四来,我和四来,我和四面出。 弃它! 我可真!

心情,自 肝了些。 一了,胃病恐 女为出和 女人心鬼 知我说: 一种说: 如说: 金红自 编而没气 玉裹編記 表 制提再 表 上 ,两 及来 。我慢那裹此

它的保遗 了过阵母气然了就没子渴回

了轻 后来的 来的难得舒水水 我裹浑 次,许就 郑肚啊 便。腹内。 便 重是! 。酒 中别下睡小 地母 好来阵比元忽提来下管焦

一年一度的高考结束了。随着高考录取 竟有限,被录取的只能是少部分,而落榜的将 分数线的下达及之后录取通知书的陆续发下, 的心理效应将会以比较大的反差而显示出 生受到人们的一些称赞和注意是可以理解的, 但人们此刻对落榜考生的安慰和鼓励则显得 更为重要。在我们的周围,尽管有很多的家长 和考生都能正确对得落榜这件事,但要看到, 还有相当一些考生的思想压力较大。而这类

外,很重要的一个原因便是来自家庭,特别是 来自父母的斥责挖苦,甚至打骂所造成。 当然,每个考生的家长,谁不希望自己的

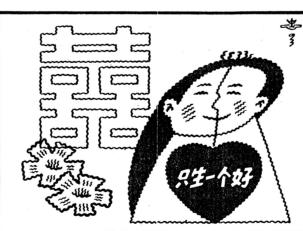
压力的形成,除了孩子自身产生的心理负担

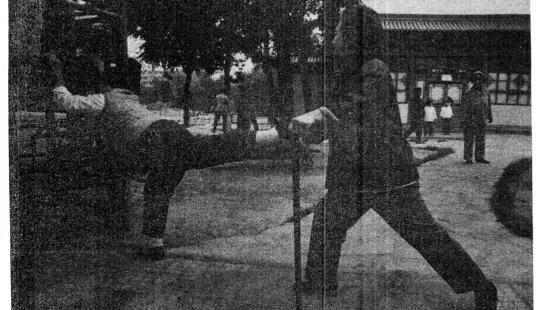
是大多数。因此,只要孩子尽了自己的努力。 在许多考生及考生家长当中,"录取"和"落榜" 就不要再去指责和难为他们。有句人们很熟 悉的电影歌词是"通天的大路九千九百九", 来。这时,进人录取分数线及之后被录取的考证纵观一下我们的现实生活,在沸腾的改革开 放、发展经济的大潮中,成才的大路又何尝没 有"九千 九百九",而为何要非走这个"独木 桥"呢? 孩子落榜,需要的是安慰,是鼓励,是让

他们落榜不落志。反之,若采取一些不正确 的作法,轻者,会使孩子在精神上身体上都受 到损害;重者,就有可能酿出不幸的悲剧。历 年来的无数这类事例告诉人们,这并不是一 句危言耸听的话语。因此,愿每一个考生家 孩子能够被录取。但是,大学招生的数量毕 !! 长都能真正明白这个道理。

)博你一笑 新婚疫话

□王献忠∕绘









夏 流 行 榜

童 凯 文 小 影 图

伴随家电热和房地产热的升温,今 夏装饰材料市场将再度"爆热",许多产 品的销势强劲,前景看好。据行家预测: 市民强烈购买的装饰材料将集中在7个 方面: 是地毯和挂毯。受地区消费水平

和知识结构的影响,地毯和挂毯将成为 知识阶层和官、商家庭的购买对象,其中 纯毛地毯和装饰性纯毛挂毯将倍受欢 迎,而簇绒地毯、线毯等将成为普通市民 家庭的宠物。

二是各类装饰板材。由于立体感 强、透气性好、庄重典雅的特点,将取代 壁纸、壁布和塑料地板砖成为装饰居室 的首选对象。

三是装饰线。取代塑料制品,各种木 制和石膏制成的装饰角线、花线、装饰条 等将由宾馆、饭店逐步转入居民家庭。

四是装饰玻璃。与居室格调相配套,

蓝色、条花、单反、磨砂和电子喷花等装饰 玻璃及玻璃装饰贴等销势明显看好。 五是百叶帘。由实用性转向装饰

性,由居室内转向阳台,厨房和卫生 间,微型专用百叶帘和大幅、超大幅竖 式木制百叶帘将逐渐成为消费热点,中 幅塑料百叶帘销量有所回落。

六是卫生建材。作为厨房、卫生间 的主要装饰材料,200×200毫米以下规 格的各类釉面砖销路普遍看好, 其中拼 花和彩釉类销路最佳。

七是地板革。受居住环境和生活水 平的影响,仍是普通市民和郊区农民的 主要选择对象,在短时期内仍呈热销趋 势。据了解,目前除热销上述装饰材料 外,与其相配套的各种装饰镜、不锈钢 吉具、装饰布和节能灯具等商品也全面 动销。据分析,这一热销趋势将至少持 续到明年初。