○两代人 □唐锟／文

家有司令

将还没有起下名字的儿子捧在人们面前，脸盘方正前庭宽阔，饱满的两腮簇拥着一张小嘴，黑长的睫眉下镶嵌着一对圆眼，一副“福相”一派“官相”，人见人爱。可恼的是，好事者竟赠以“唐司令”大号，且遂即一叫百应名扬开来。

本家长专题对“唐司令”来由进行考证。扫兴得很，好事者缘因卑家唐姓，联想起电影《地雷战》中汤司令（八一厂的刘江饰）胖乎乎傻乎乎的形象而灵感大发。奶嘟嘟粉扑扑的一个英俊儿子，怎么能和汉奸联系起来。本家长心中甚是不快。久而久之，却觉得不仅叫“司令”无伤大雅还倒有几份可爱了，自家竟也“唐司令”一番呼唤了。更奇的是儿子颇显出“司令”的派头。呀呀学语时，竟有人教唆得这样回答问话：“姓啥？”“姓唐。”“叫啥？”“唐司令。”“长大干什么？”“当司令。”叫人啼笑皆非，左邻右舍争相抱逗，一问一答煞是乐人。长了几岁，虎气生生的“司令”更显出爱武好斗的天性。特爱玩枪，家中手枪水枪打火枪电子枪步枪冲锋枪应有尽有，枪枝拥有量足够装备一个加强班。“司令”进幼儿园学前班当“班长”，竟以“武力”整饬纪律，谁不听话即“抱住摔倒”，那日本鬼子的武士行为，自然为本家长惹来不少麻烦。

家有司令，必有小兵。我等在将军面前只好忍气吞声。人家学步咱再乏再累形影不离，上学读书咱接来送往绝不倦怠，学骑自行车咱鞍前马后牵马拖蹬。好在儿子天性聪颖禀赋不凡，不足四岁便会下棋，长了几岁竟自和老大爷们捉对撕杀。学习上很少让人费心，成绩一直在班内名列前茅。本家长颇为得意。洋洋自得必然官僚主义。三年级开始写日记，据司令本人讲老师夸他日记写得最好，老子我也就信以为真。几日后，我翻开日记本一看，天哪！竟全是“今天今后”一个模式，大都是今天我干了什么不对，今后我要干好之类。我揶揄道：“干脆给你日记本上印上今天——今后——，每天填空算了。日记怎么能一个写法？学问的事不懂就问，古人说‘敏而好学，不耻下问’嘛！”事后，为弥补孩子生长在县城生产生活面太窄之不足，我领他春挖荠菜夏拾麦，秋帮收种冬扫雪，让其“深入”生活。

后来发生的事，倒轮到自家“不耻下问”了。一日儿子放学回家，说老师问谁家家长字写得好，请给教室写标语。本人亦有写美术字特长，常在住地有劣迹于墙壁匾牌。我便问道：“那你咋不说本人有水平？”“我没说。”“你为什么不说？”儿子正经八百地叙说：“你给南边那家写那‘餐厅’两字，餐字写成了‘戈’，厅字的拼音应是ting，你写成了qing，让你写同学们要笑死哩，还水平唧？”一席话说得咱哑口无言。那“餐”字全在那死老板强求“一目了然”追求“大众化”下错成，而拼音之错责任却无可推卸了。这也难怪，拼音一丢三十多年，加上秦腔搅普通说的掺合，读音难以标准亦就常常“身在错中不知错了。”本人工余也好写诗歌、快板、顺口溜之类，合辙压韵之难题只好请教儿子了。

成长中的儿子知识与日俱增，本家长已感到后生可畏。下半年儿子上初中，两年后即高出本家长的文化程度了。看来，自家在司令面前也只有“谦虚谨慎”的份了。

□本版编辑／吕劲
□刊头设计／刘靖宇

○人间指南 □宋益冬／文

跳出「愁」圈

近日，与左邻右舍的几位离退休老同志闲聊，不料他们都没跳出「愁」圈——愁儿子大学毕业分不到经济效益好的单位，愁女儿找不到门当户对称心女婿，愁孙子考不上高中难进大学门，愁孙女不习惯托儿所的生活哭闹、害病……一流十三愁，无事不愁，无处不愁，唯独没想到愁自身。

试问，愁白了头，愁掉了牙，愁坏了身骨，顶啥用？问得他们一时也无言以对。

不信，咱们回头看，一辈子或为解放全中国抛头颅洒热血在所不惜，或为建设新中国小车不倒只管推，或为建设具有中国特色的社会主义，任劳任怨不松手。肩上的担子没卸过，且视之为天职。如今，又盼儿子高高兴兴成家，眈孙子顺顺利利成长，视之为责无旁贷。一辈子含辛茹苦，克勤克俭，尽心尽力，将心放在子孙身上，将仅有的积蓄全堆进子女的新房，从不说个「苦」字、「累」字。真不知该为之「感动」，还是谓之「可怜」。

离退休后，理应轻轻松松潇潇洒洒地安度晚年生活，却仍为子孙们办不完事，操不完心，甚至大伤脑筋，烦恼不堪。若把身板累垮了，给子女们添愁增忧，何苦而为之呢？与其如此，倒不如让子孙们自己走自己的路。也省下心来茶余饭后陪老伴散散步，松驰一下筋骨，与子女谈天论地，使他们正步踏入改革大潮，给孙子们补补功课，讲讲人生道理，岂不其情融融，其乐无穷！

愁哉，忧哉！该操的心会操，不该操的心不操，跳出「愁」圈，该安度晚年了！

○家春秋 □蔺抗战／文

咋个过日子

生活的滋味，有时候全在于自己内心的体验。就拿干家务活来说，我和妻子都没把它当成累赘，而是从中汲取生活的乐趣。人，要生存，就得吃喝拉撒睡，你皱着眉头也是做，你满面笑容也是做，累一天回到家里，围裙一系，扫帚一拿就感到烦，何苦呢？把自己侍候得舒坦一点，把自己三口之家弄得痛快一点，也是“自我解放”呀！两口子，谁同谁呀？家务事没必要计算得那么“合理”。别搞大男子主义，也别来大女子主义，谁把对方治理得一愣愣的，他（她）就能快活？一根绳上拴三只蚂蚱，要痛快都痛快，要难受都难受。你变着法给对方以温暖，那温暖马上又从对方身上折射到你身上，谁都得通情达理，否则日子没法过。

世无完人，两口子干家务就得取长补短，各尽所能。我从小嘴馋，琢磨着吃，炒菜还可以，只要我在家，这掌勺就成了我的专利，妻总忘不了夸奖我，尤其来了客人，一个劲地给我捧场，当然，我心里也高兴，人都这德性，一夸就来劲。同样的菜，一经摆弄，味道大不一样，您说这是不是乐事？我这个人粗，洗菜横竖涮几下就行了，妻子不放心，这类打下手的事她就包了。

我工作是八小时制，且每日早出晚归于西安至咸阳通勤，家里的杂事包括每月购粮、换煤气、买酱油等妻子都包了。再稍得暇，我还喜欢爬爬格子，家里的洗洗涮涮的事妻子干得多。每当我说起又中了什么奖，又领了多少稿费时，妻子绷着脸说：“牛什么？这里面有没有我一半？”我岂敢“牛”，咱当“羊”吧，我说：“岂止一半？百分之九十九是你的，我不过一分动动笔的功劳！”妻说：“贫嘴！”两人相视一乐。

刚结婚时，妻问：“谁管钱？”我说：“一千元钱以上我作主，其他你看着办！”咱虽不是“大款”，只靠几个死工资，但小日子还稍有节余。权越下放，妻越谦虚，有时没几块钱的事也商量，我手一挥，俨然电影中的首长一样：“这个事不在我的职权范围内！”当然，最后还是提提“参考意见”，居家过日子，不计算花钱不行，太计算钱也不行。

日子咋过？不就是这么个“取长补短，两路神仙各尽所能”的过法。

○生活调色板 □雪儿／文 玉军／图

胖墩

听妈说：我生下来就是个八斤女，奶奶乐坏了——八斤娃可有福呢。也许是应了奶奶的话，我虽生长在文革那段并不富裕的日子，可还是把娘胎里带来的“福”发扬光大了下去。

记得小时候，跟着爸妈串门子，见了我的人都会说：“瞧这胖丫头，多可爱。”在那年月，有个身体健壮的孩子也确是做父母的荣耀。因此，我也沾了胖的光而尝到了人见人爱的滋味，我曾是那样地自豪——为自己的胖。

记不清从什么时候开始，说我可爱的人越来越少了，取而代之的是让我难堪的调侃。

我第一次意识到胖的可怕是在初中二年级。当时学校组织汇演，爱唱歌的我跑去报名，谁知音乐老师连正眼都不看我一下：那么胖，也想上台？话中充满了嘲讽。我跑开了，心中愤愤不平：胖又如何，不要我算了，何必挖苦人？

汇演自然去不了啦，没过两天，体育老师也给我判了死刑：胖丫头，你也能跑吗？又是调侃的语调。我哭了，第一次因为自己长了这么一副胖乎乎的样子而烦恼。

从此以后，我便把自己藏起来了——不敢上街，不敢见生人，不敢言笑，只怕别人异样的眼光。我也曾学着广播上、报纸上、电视上说的那样减肥，尽管把自己饿得头晕眼花，尽管爬楼梯爬得一身臭汗，可娘胎里带来的“福”却根深蒂固，忠臣似地不肯离我半步。

就这样，在自卑中我长成了大姑娘。忽一日，他来到了我的身边，热恋中的一天，他对我说要送给我一个昵称，我忙不迭地点头，心中甜甜地想着自己可以得到什么“亲爱的”、“宝贝”之类小说上看来的词儿，他在我耳边轻轻地吐出两个字，我惊了一跳，挣出了他的怀抱，望着他：“你刚才叫我什么？”

“胖墩！”一副洋洋得意的样子。

老天，又是“胖”！我头也不回地冲出了房间，他追上来抓住了我，虎视眈眈：“你为什么不敢面对自己？胖点有什么？很难看吗——你自己觉得的！”

从那天起，他便不管我同不同意地叫起了“胖墩”，我呢，也由别扭到接受到习惯到喜欢这昵称了。恋爱四年，我由他的胖墩恋人变成了他的胖墩妻子，我的昵称也由他的专用变成了路人皆知的大号。

说实在的，我真感谢丈夫送了我这个昵称，不是吗？我敢走出家门了，敢进时装屋了（尽管那里面的衣服十有八九是我穿不了的），也敢做自己想做的事了。胖吗？有什么办法，爹妈给的，却之不恭，不如欣然笑纳，“天生我才必有用”，做个靓胖女不是也不错？

话说回来，有时也会想，还是瘦点好。唉，等来生吧。

○良友诊所 □李瑞定／文

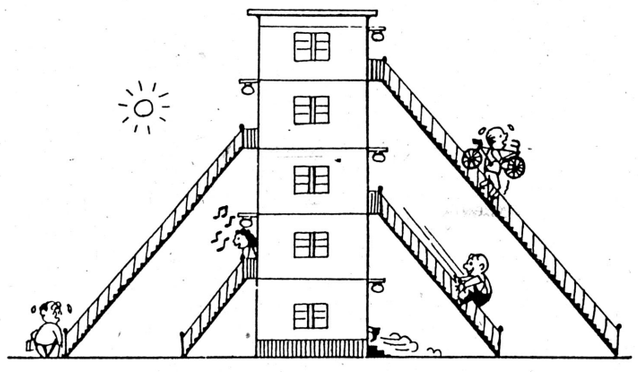
早秋时节话痢疾

痢疾是夏秋季最常见的肠道传染病之一，临床上可表现有畏寒发热、腹泻、腹痛、里急后重、排脓血样便、下腹坠胀，老年人还可能出现中毒性痢疾、脱水、酸中毒及神经精神症状。

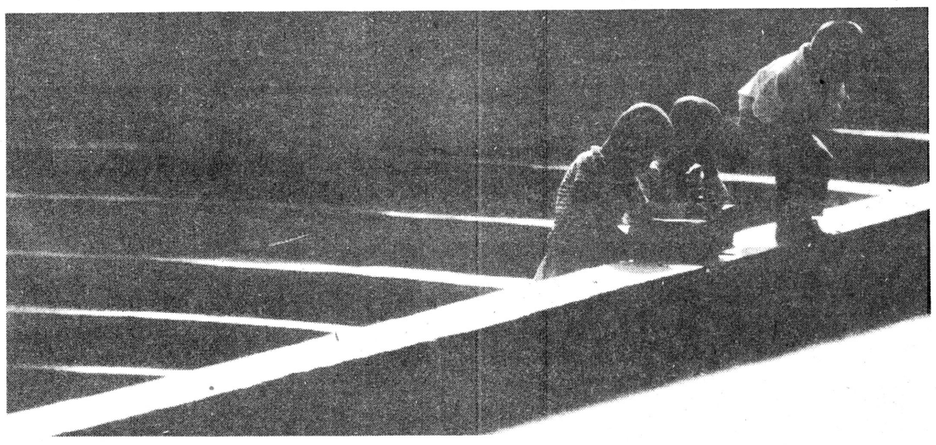
为什么夏秋季容易患痢疾呢？这主要是病人吃了被痢疾杆菌污染的食物，如腐败及隔夜酸馊食物及制做不清洁的凉拌菜等。另外，早秋温差较大，胃肠道容易受凉也是重要原因。

如果症状不重，病情较轻，除选用氨苄青霉素、庆大霉素、复方新诺明、吡哌酸、氟哌酸、黄连素等抗生素及对症治疗外，还可以服用世界卫生组织推广、我国广泛应用、配方科学的口服补液盐，每袋加500毫升温开水即成。一般轻、中度脱水按每公斤体重50—100毫升计算，4至6小时服完，其它时间可喝白开水。如果是重度脱水就不能单纯服用口服补液盐，就要及时到医院进行静脉补液治疗。

○博你一笑 邻里无纠纷楼 □何共和／绘



○写真角 □左黎军／摄



○衣食住行 □王咸阳／文

佳节喜宴新吃法

中秋、国庆佳节即至，合家团聚，亲朋往来，总不免要聚餐庆贺。但如何吃到既丰富多彩，又味美适口；既富于营养又荤素相宜；既经济实惠，又容易办到的膳食呢？这里为您提供一些参考。

一、制定菜谱，因人配料。一般来说，八至十人安排十个菜就可以了，凉菜占百分之三十，热菜占百分之六十，汤、果品占百分之十较为适宜，然后有针对性地选购一些老幼、青年人喜欢的鸡、鱼、肉、蛋等原料，再斟酌哪些原料用哪种烹调方法最为合适。这样到操作时就不用手忙脚乱了。

二、荤素搭配，营养丰富。而今，人们吃食习惯已由过去的“求温饱”转变为“讲营养”价值，，更为注重膳食结构的二高三低，即高蛋白、高维生素；低糖、低盐、低脂肪。因此，还应考虑到原料之间、菜肴之间的荤素搭配。

三、多味调合，清鲜为主。一桌成功的酒席宴必须以“鲜”为主。人常说：“清鲜者真味出”，而不能百菜一味。该浓就浓，应淡就淡，菜肴各有特点，相互衬托。

四、突出头菜，注重后汤。您在吃好一桌满意又可口的家庭宴时，不妨把你认为最好的原料，鱿鱼、海参、虾仁等作为头菜，也就是说，席上有一道拿手大菜，这样最能烘托全菜气氛，展示桌上的高雅格调。其次，还要注意其它菜肴上菜顺序。有条件的话，头菜之后应上一些烤炸之类，如：家庭主妇，特别年青女性都喜欢吃的“美容肉”兔肉，中国第一吃鸭肉等整体有型菜肴，再上一道果品、和一道清汤。一般讲究上菜顺序为：先冷后热；先咸后甜；先荤后素；先浓后淡；先干后汤。

合家团圆其乐融融 延生护宝情深意重

如何治疗妇女肾阳虚和协调更年期？

女同志和男同志一样，也具备生命盛衰之本源的肾。我国最早的中医书籍《黄帝内经》记载：女子七岁肾气盛，齿更发长，十四岁天癸至，任脉通，月经来临，可以生儿育女，二十一岁肾气平合，故真牙生，少疾病，随着年龄的增长，肾气衰弱，人体衰老。可见女同志生长发育和衰老的过程也是肾气盛衰所造成的。

女同志肾阳虚的主要症状为性欲减低或没有性欲望，头晕耳鸣，面色苍白，精神萎靡不振，肢冷畏寒，手足冰凉，腰膝酸软疼痛，小腹冷痛，月经量少，血色晦暗，白带过多，有异味等，治疗方法当然要补肾补阳，这种补阳或壮阳一种广义的恢复和激活人体根本动力的治疗方法。特别是我国中老年女同志，寒凉性体质特多、阴冷过甚，出现严重的肾阳虚、畏寒诸症，冬令进补，补肾补阳正是治疗人体多种疾病的最好办法。

四十九岁天癸绝，月经停止，肾脏衰，人体衰老，出现更年期症，可见女同志更年期综合症亦与肾的盛衰有直接的关系，妇女进入更年期后肾气衰弱，体内分泌失调，部分生殖功能低下或丧失，出现腰膝酸痛，阴干症，情绪不稳定，易激动、紧张、忧郁好哭、失眠、疲劳、记忆力减退、思想不集中等综合症状，其它功能和重量结构也发生明显变化。

女同志更年期到来时间与人体的体质有关，即与肾的盛衰有关，体质好，肾功能强，其更年期到来迟。近年来，人们饮食提高，体制增强，出现女同志总体更年期发生时间年龄推迟的现象，，正说明更年期与体质和肾的盛衰紧密联系，女同志在四十岁后，更年期未到来前，服用补肾药可以推迟更年期的到来。更年期到来后，服用补肾药可以减少，消除和缓解更年期综合症的发生，延生护宝液对女同志更年期出现的腰膝酸痛、气短神疲、功能低下等综合症有很好的治疗作用，并可抑制人体衰老，特别对更年期妇女出现的反映强烈、症状明显、无法自控、症状持续时间过长等特殊病症疗效甚佳。

女同志更年期综合症的发生和结束，标志着女同志将失去了中青年时代的美丽容颜及魅力，步入老年时代，所以在此阶段，服用补肾的药物，抑制人体衰老，延长和保持中年之功能活力和人体魅力是女同志后半生之关键时期，防止衰老要在人体内部，从根本上抑制衰老发生，外观的美容，涂饰化妆品只能掩盖衰老不能抑制衰老。延生护宝液对人体综合抵抗衰老已显示出令人满意的医疗效果。延生护宝液从人体生命之根本肾阳虚入手，补肾抗衰，提高人体功能，恢复人体内分泌失调，具有高标准的保健和治疗价值。独特的功效，长期饮用有助于人体整体功能处于最佳状态，引起了国内外医疗学术界的高度重视。

每位女同志都依恋着自己的青春！

求助于延生宝液或许能实现您的夙愿。

延生护宝液献给人间的一片爱意！

作用神奇 处方独特

具有补肾助阳，通和血脉，强筋健骨，填精益髓功效。对男女肾阳虚损引起的诸多疾病具有一定的保健和治疗作用。主治肾阳虚所引起的腰膝酸痛、四肢萎软、肢冷畏寒、阳萎不举、尿频不利，气短神疲以及老花眼、前列腺肥大，妇女小腹冷痛、月经晦暗、白带多过，有异味，更年期综合症等肾阳虚衰之症。肾为先天之本，生命之源，调节人体各种机能活动，该药作用机理除补肾助阳，调正阴阳平衡外，其主药雄蚕蛾含有蜕皮激素，保幼激素等生物激素，具有促进人体细胞新生，增强免疫功能作用。长期服用可产生抗衰老效果。

一、补肾壮阳作用

延生护宝液兴阳坚阴，使人永葆青春，服用短时间后可快速补肾，主治阳萎早泄。成熟女性服用，治疗性冷漠，促进性生活和谐。

二、对前列腺生殖系统的作用

延生护宝液对有尿频不利的前列腺肥大、前列腺炎，有奇特的疗效。对男性不育症（即精子成活率低、死精子、精子畸形）及女性白带过多等症，有较好的作用。

三、对阳虚风寒的作用

延生护宝液对阳虚体寒、腰膝酸痛、风寒腰腿痛、手脚发凉等寒性体质，有较好作用。

四、对痹症的作用

延生护宝液能和血脉，对冠心病、脉管炎等气血不通之痹症有作用。

五、有激活造血机能的作用

延生护宝液有促进骨髓造血功能的作用，对功能性贫血有一定的作用。

六、对肌肤、头发及眼睛的作用

延生护宝液能使头发光润、白发变黑，增强皮肤弹性，减少皱纹，抵抗衰老。对老花眼有一定作用。

沈阳飞龙医药保健品集团出品
沈阳市和平区三好街96号
总裁：姜伟
省市各大医院药店有售

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：724642 编报部：777708 记者部：724614 副刊部：724649 广告部：772227—124 美编室：724654 专题部：724664 群工部：72463 本报社激光照排 陕西日报印刷厂