●家春秋　□朱百强／文　柳影／图

我想回趟家

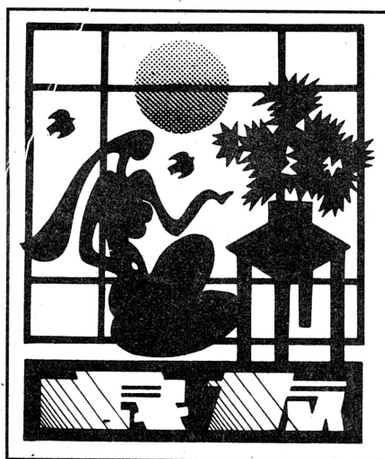
老家并不远，七八百里一天即到，我也是年年回去的，但是我还总想说一句："我想回趟家。"

家，包括着多么深沉的含义啊。有温馨，有母爱，有姊妹情，有天伦乐，更有一层天然的保护和依赖呀。家在关中西部的小村，尽管在童年的记忆是那么贫穷丑陋不堪，但在我心里，却实实在在是一片美好的自由的天地，是一个安全的避风港是一只悠悠的小船儿呢。和小伙伴打架时，我说，我回家，回家找妈妈；拔猪草天黑时，我说，我回家；放学路上饿了时，我说，我要快回家；出工累了时，我说，我回家；出远门时，我说，我想家；独自一人在外时，我说，我想回趟家！家，是个多么实际而又温暖的所在，是个多么美好的窠儿啊。潘美辰唱，我想有个家！我却偏要说，我想回趟家。

我想回趟家，回家的头一件事是径直走进那个我异常熟悉梦萦缭绕透着泥土清香的农家小院，见到我白发苍苍生我养我的爸爸妈妈；第二件事要把亲亲的一对儿女搂在怀里，久久地在小脸上吻个够；第三件事要拥抱着妻子亲吻着她粗糙的脸颊，说一声：你受苦了！第四件事就是召集姊妹并坐美美的唠个够，吃一顿母亲亲自制做的浆水搅团；第五件事我要去村口寻找那棵刻在我记忆中的老皂角树，与它对话，向它问安，抚摸它衰老沧桑的身躯。接着我还要去村街上好好地溜达，寻觅童年的脚印和影子，闻一闻乡村里特有的气息。还要去敲开小伙伴的门，去辨认昔日他们的烙印，与他们聊天聊地聊收成聊国事。还要走向田野，望一望南秦岭北渭河，望望村舍上空的缕缕炊烟，抓一把清新的泥土品尝。还要走向村南那片被树荫遮映的坟地，去告爷爷一声：您的孙儿回来了。再下来我哪儿也不去，整天儿呆在家里，让母亲的老泪浸洗我的痛苦，让爱妻的温存抚愈我心中的创伤，让儿女的呢喃萦回在耳边，啼听牛羊猪狗鸡的大合唱，嗅闻绿叶泥土的芳香，享受乡下特有的日光沐浴，顿顿吃家常的饭食，日日有天伦之乐陪伴，夜夜睡在母亲身边象儿时一样闻她的乳香，说一声：妈，我累啦。

妈，我累啦。我独自在外，风里雨里白天黑夜在忙，忙得昏天黑地，忙得没有休息没有假日没有空闲忙得晕头转向，但总不知都在忙些什么啊。妈，我想您；我累了，我想回趟家，用地地道道的关中腔亲亲地象儿时一样唤您一句：妈！

我想回趟家！



□本版编辑／吕劲　□刊头设计／刘靖宇

○良友诊所　□赵忠强／文

感冒病儿的饮食调理

小儿最容易得伤风感冒，患病期间适宜的饮食调理，可使病儿早日恢复健康。患感冒但不发烧的病儿，家长不要强迫小儿多食。这是因为感冒小儿的室外和室内活动减少，胃口不佳，如果强迫小儿多进食，势必加重胃肠负担，反会带来其它疾病。食欲不振，可多给些可口的饮料。感冒、咽部疼痛并伴有发烧的病儿，病起后头两天，可不给吃普通食物，仅频繁给饮桔子汁或其它含维生素C丰富的饮料及白开水。清淡稀饭易于消化，可作为这类病儿的主食及滋补膳。高烧病儿也可喝些牛奶，发烧而食欲尚佳的病儿，也可适当吃些普通食物，但要做得清淡、松软、可口。

发烧并伴有呕吐的感冒病儿，第一次呕吐过后，可给半杯温开水，再适当饮些桔子汁或其它水果汁。几小时后，如病儿想吃东西，可给一片烤面包、一小匙汤或一点糖水煮苹果，亦可服适量脱脂牛奶。少量饮食后又发生第二次呕吐，则应禁食两小时，其后可给少量温开水，即使有饥饿感，也不要进食东西，更不能强迫孩子吃喝，否则会加剧呕吐，对身体消耗极大。高烧过后，应采取循序渐进的进食方法，由少渐多，由细软到固体食物。经过7——10天的恢复，当孩子食欲猛增时，可充足供给可口饭菜，恢复正常的饮食生活。

○两代人　□刘三余／文

我给儿子发"工资"

儿子上学吃早餐时多带了一元钱，妻子就怀疑他用钱打电子游戏机玩了。在我们这个院子里，妻子已发现有几家小孩不吭不哈地拿着家里的钱出去乱花，荒芜了学业。事出有因，妻子的盘诘就严厉了些。儿子呢，却一口咬定他在放学路上买了糯米糕吃，说着说着就扑簌簌流下眼泪，极委屈的样儿。妻子没有"证据"，却依然是不依不饶——中国的父母亲，目前还少有向孩子道声"对不起"的习惯。

和许多俸禄微薄的工薪阶层一样，我们对家中的"小太阳"，从来就是呵护有加，有求必应。孩子想要一辆百十元的电动玩具车，咬咬牙也就买了。从经济管理的模式看，基本上属于"供给制"，但统的过死，管的太细，家长孩子之间就容易发生摩擦，于无形中滋长小孩的依赖思想更是在所难免。象发展企业的道理一样，与其捆死，不如放开搞活；与其让他藤缠树一样一味地依赖大人，不如早一点增强他的自主意识和一定的商品观念。听从美国回来的朋友讲，美国学生长到18岁上经济就须独立，靠假期课余时间打工挣钱养活自己。这，恐怕和其家长生活上尽早给孩子"断奶"不无关系。在约束孩子"不许做"和鼓励孩子"怎样做"之间，聪明的选择当是后者。不要害怕孩子的小闪失。当我们试图把小孩设计成水晶石般 纯洁的人的时候，实际上你是辛辛苦苦地培育"豆牙菜"。

十三、四岁的小孩毕竟不是大人，缺乏自理自立能力。一元钱的小风波之后，我们对孩子的经济管理开始实行过渡时期的"双轨制"：生活、学习、费用仍然实行承包制，每月给儿子发属于计划外开支的10元"工资"，支配权自然属于他自己。给老师、亲友买纪念品啦，社会性的募捐啦，在"工资"内开列报销。到年底家长实施宏观指导，对儿子的开销情况检查一次，并提出建议。

"双轨制"实行近半年了，孩子每月到银行以自己的名义去存款，知道了各种存款方式的利息计算办法，家里亦再也没有发生一元钱风波的口角之争。至于儿子打算如何花这些钱，目前尚是一个秘密。到年底再看结果吧。

○良友话题

夏令营中的较量

省总工会副主席　李怡霞

中日少年探险夏令营的故事，成了最近人们议论的一个中心话题。因为这篇文章从一个侧面集中地反映了近年来独生子女教育中存在的问题。对于国力日益增强，生活日益改善并以尊老爱幼、敬长抚小为传统美德的中华民族来说，应当从中引出一些积极的思考。

儿童少年是祖国的未来，祖国的希望。古往今来，希望总是在未来。国人常把家里有个好孩子作为最大的安慰，何尝一个国家呢？正是由于一代比一代强，家才有继，国才兴旺。中华民族需要有希望的少年儿童，改革开放的时代应当拓起更有希望的一代。

这一代的少年儿童是非常幸福的，因为赶上了祖国腾飞的时代，比起他们的父辈来，物质生活和学习成长的环境都有了极大的改善，孩子们智力的提高和体质的增强是非常明显的。但是较之于艰苦环境中的父辈和多子女成长起来的大哥哥、大姐姐们，现在的孩子却明显得缺少磨炼，加之为分数所困扰，死读书、读死书而忽视德、智、体、美、劳全面发展的现象的确令人担忧。我们常说少年时期是长身体，长知识的时期，这无疑是对的。但加强对孩子们多方面的培养、锻炼，使他们从小就树立远大的理想、规范的品德、顽强的毅力和良好的习惯本是其中应有之义。就当前独生子女教育的情况看，应突出地强调后者。培养人最核心的是塑造高尚的精神，有了生机勃勃、顽强向上、自强不息的精神，就能适应各种环境，克服各种困难，去获得对社会对人民有用的知识和本领。

时下，不少作父母，当爷爷奶奶的，可谓给孩子操碎了心。有的"小太阳"除了学习要自己亲自操作外，其余所有的事情几乎全要大人"承包"，熟不知这种依赖不加限止地延伸，就会泯灭孩子的精神、勇气，这种好心好意所带来的不一定都是好结果。

很希望这篇报导能刺激一下学校和家长，让我们全社会都来关心下一代的成长，让孩子们在打基础的阶段就能把筋骨锻炼得坚强一些。让他们对家庭少一点依赖，多一点自立；对社会少一点索取，多一份责任；对他人少一点冷漠，多一片真情。因为中华民族的希望在他们身上。

华阴市华山冶金车辆厂　萧阳

俗话说："惯子如杀子"，看了《夏令营中的较量》一文后，我觉得这话说得再好不过了。你看现在这些孩子们，除了认得自己的东西自己的家以外，眼里谁也盛不下。吃要吃好的，穿要穿好的，玩要玩花的。学习怕用功怕动脑子，劳动怕吃苦怕流汗，就喜欢由着自己的性子玩。小了，不好管。大了，也不好管！自己一个钢币都挣不来，花起钱来倒大方，多贵的东西都敢伸手要，从来不替大人着想。你看他们追星追的那个狂劲！真要让他们到工厂农村干个十天半个月的，我看他们还狂得起来？

当然，这"病根"还在我们家长身上。平常让孩子吃好点穿好点，并无过错。但千万别养孩子"想干啥就干啥，想要啥就要啥"，一点苦也不吃，一点亏也不受的怪毛病。你在家里可以尽情地惯娃宠娃，但社会是公平的，绝不会因为是"独生子""宝贝蛋"就为你网开一面，《夏令营中的较量》其中不有这样的例子吗？

我以为适当让孩子吃点苦受点累，未必不是一件好事！你看现在我们社会中真正做出成绩的有贡献的人，大多是关过"牛棚"的老"右"，和"十年动乱"中下过乡的"老知青""老三届"，他们之所以能取得好的成绩，达到人格的完善，与他们当年那一段"痛苦"的经历不无关系。"钢在火里炼，刀在石上磨"。但愿在下一届"夏令营"中，我们的孩子能交一份优秀的答卷，我们的家长也不再象那个"少工委干部"做护崽的母鸡！未来是属于孩子们的，还是留一片天地，让他们自己去闯吧！

西安市某报记者　陈进

一日，12岁的女儿回家宣布：老师在课堂上读了篇文章，名叫《夏令营的较量》，老师还说今年春游不能带饮料、小食品、火腿肠，只能带饭带菜和水了。

在此这前，我曾在饭桌上讲过这文章的大致内容，母女二人的反映是冷静而平淡的。

就说春游携带食品这事，女儿上二年级第一次春游时，我有动议，带鸡蛋炒米饭，背一军用壶开水。但刚提出就被否定了。母女俩理由充足：都啥时候了，还带这！于是女儿便兴高采烈地背了装满面包、鱼片、锅巴、牛肉、高橙之类的包登程。归来时还讲谁带了烧鸡、谁带了香肠云云。

《较量》一文，中日小孩子在一件件小事前表现各异，是社会、学校到家庭整个教育链的导向所致。当诸多眼睛盯在成绩单上时，孩子们春游携带什么食品就是小事一桩了，岂不知，小事也可影响人的一生。有报道说，今年3月5日，大学生们上街"学雷锋"，而大学校园里的厕所由中学的"学雷锋"小组清扫，这般学法，只要一次就可使"天之骄子"萌发今后干事摆花架子的念头。经历过60年代大饥荒的人，经历过"上山下乡"的人，如今就不那么太浮燥，这恐与当年逆境生存有关系。我建议，为人父母者，自今年春游始，在小事上多给孩子以正确导向。然后再教如何做人。

○玻璃屋　□菊生／文　东生／图

茫茫宇宙，浩瀚天际，无垠大地，人们总是特别羡慕温柔，虔诚寻找温柔，心呼唤温柔。

温柔，不是甜言蜜语，不是矫揉造作，而是心底的直白，灵魂的独语。

纯朴的温柔，应是善良与宽厚的展现：当别人遇到危难时倾力相助；当别人遇到苦难时尽情关照，当别人遇到哀伤时，全力相抚。也有人说，温柔是洒落的春雨，能滋润着实；温柔是一丝普射的阳光，能丰润秋季的果洗涤烦愁的忧伤和痛苦，……温柔的功力就在于：它能使人们的一切不快化作缕缕轻烟，能使干枯的河床涌出涓涓细流，能使泯灭的希望扬起新的风帆，能给长途跋涉者鼓劲加油……

我们的生活需要温柔，没有温柔，人世间就少了一份热情的爱；静谧的港湾就少了一只泛波驰骋的小舟，千里旷野就少了一片絮都如茵的绿洲。

温柔，不是女人们的专利，也不是男人们的虚情。女人的柔情似水，男人的温柔似山。温柔人性的底韵，是我们所期望的美好人生。

○生活调色板　□张泽／文

为女做男　终忌哼哼唧唧

做女人或自嘲或他比，做男人或自况或他拟，这都是避免不了的。但一当"做女人真难"和"做男人真累"的吆喝成为"风尚"时，我认为，世间的事儿就有些不妙了。人们或许还记得"做女人难，做名女人难，做离了婚的名女人更难"这句"难"话，但百人百相，百人百性，那"难"也是人家的，有姓有名而身份低微的人万不可盲目共鸣，否则，有人要讥你一个神经病！

说来好笑，喊"做女人难"的都是女性，而吆喝"做男人累"的也几乎都是男性。真正是把方便留给自己，把困难推给别人。我想，女人和男人的区别仅止于性别，而在"人"字这一大概念内，男女都不妨把自己看作是那相互支撑的一"笔"。人字不能拆，拆开就麻烦。倘若我们只想鼓自己的那一股劲，而不去强调协调，那是要男不男女不女的。现在的问题是男女都想像男女一样，但什么是像男女和怎样像男女又都盲目，加之有"潇洒"一词导之于前，把男女的"自主性"煽动得热而又热。据说男人洗碗就累，而喝酒搓麻将就快乐无比；女人"温柔"做不出，但跳舞转大街就满怀开心。

现在的男人女人之"难"之"累"，还有一种表现，就是受不得批评，一说就是"干预"，一批评就是不让"选择"。"干预"了就喊"难"，批评了就吆喝"累"。要不百姓的口头禅怎么老说如今的人都"皮薄"了呢！谁也别管谁，谁也别说谁，就不"难"不"累"了。从这里，我们是否可以追踪到"中国人缺德"这个问题上呢？且打住，别跑题了！

我的拙见，男人女人还是不要哼哼唧唧的好，大家都实在些，老实些。不要以为"老实"就是傻蛋，不要以为"诚实"也是落伍，也不要把"机灵"单纯当做就是人样。我们大家都是平常人，哪有功夫老害"难"病"累"症呢，再说我们也害不起！

○衣食住行

鲜花保鲜技巧

□魏林茂／摘

近年来，随着生活水平的提高，人们的审美情趣也上升到了较高的层次。鲜花作为装点家庭环境、美化生活的佳品，正款款走入寻常百姓家。在欢度春节时，家中插上一束鲜花，会增添节日的喜庆气氛，给人带来春天的温馨。但瓶插鲜花容易凋谢、腐烂，为使鲜花尽可能长久地保持鲜美，应注意以下几点：

1、切除花梗。一般切2——3厘米，尽量除去干枯部分。用利刃斜削优于用剪刀剪，因为后者易使刀口褐化，缩短鲜花寿命，而前者可以增加花梗的吸水面积。

2、摘除花梗底部叶片。多余的叶片浸泡在水中会滋生微生物，从而易引发其它叶片及花梗的溃烂。另外，摘除叶片可以防止鲜花垂颈。

3、添加保鲜剂。在清水中加入适量的保鲜剂可以延长鲜花的寿命，如果没有现成的保鲜剂，可以自制，其配方为：取等量的清水和汽水，再加几滴漂白水。

4、注意放花的位置。在阳光下直接曝晒、靠近电热器或者直吹冷风，都会使鲜花萎缩凋谢。烟雾弥漫也会对鲜花产生危害。

5、及时摘除已凋谢或受伤的花和叶。

6、勤换水，勤切除花梗。如果不用保鲜剂，最好每2天换一次水并切除花梗，反之，可根据不同季节的温度，每隔3——7天更换保鲜剂。

老年人长期服安眠药易骨折

□王文才／文

1989年，美国科学家发现65岁以上老年人长期服用安眠药或长效镇静剂会增长发生骨折的危险。经调查，服用这类药物的老年人发生跌跤和臀部骨折的可能性高达70%，原因在于这类药物直接影响老年人的头脑平衡和保持头脑清醒的能力，这就使老年人随时有跌跤和骨折的危险。

在美国，每年大约有25万老年人发生跌跤事故和骨折。科学家们曾对20401名老年人做了试验，其中有4501人在服用安眠药后发生跌跤和骨折。防范的办法之一是，老年人最好改用短效镇静剂来代替安眠药。

505信箱
505
中国咸阳保健品厂

"505"胃病的克星

我是一名教师，因工作需要，时常废寝忘食。天长日久，食欲不振，消化不良，身体日渐消瘦，一遇天阴下雨，腹部就疼痛难忍，而且发胀，特别是到了晚上，总感到上腹饱满，下腹胀疼，次日黎明，又肠鸣腹泻，以至讲课时，有气无力，无精打采。为寻医求药，我几乎跑遍了西安的大小医院，专科医生诊断为慢性胃炎、胃下垂。虽曾多次治疗，但病情时好时坏，不能除根。

去年9月，我看报时偶见"505神功元气袋"广告，怀着试一试的心理，我在药店里购买了一个"505"神功元气袋。戴了不到一个月，就觉得肚脐四周有融融暖流，感觉胃很舒服，有一股热气直往上冒，饭量也有所增加，腹胀胃疼等症状减轻，肠鸣腹泻也逐渐消失。

现在我精神振奋，体力充沛，走上讲台觉得浑身上下有使不完的劲。教学质量明显提高，同学们也觉得象是换了一个老师似的。我兴奋地告诉周围的同事："505，胃病的克星"。

西安缝纫机厂　陈一

○博你一笑　□大涵／文图

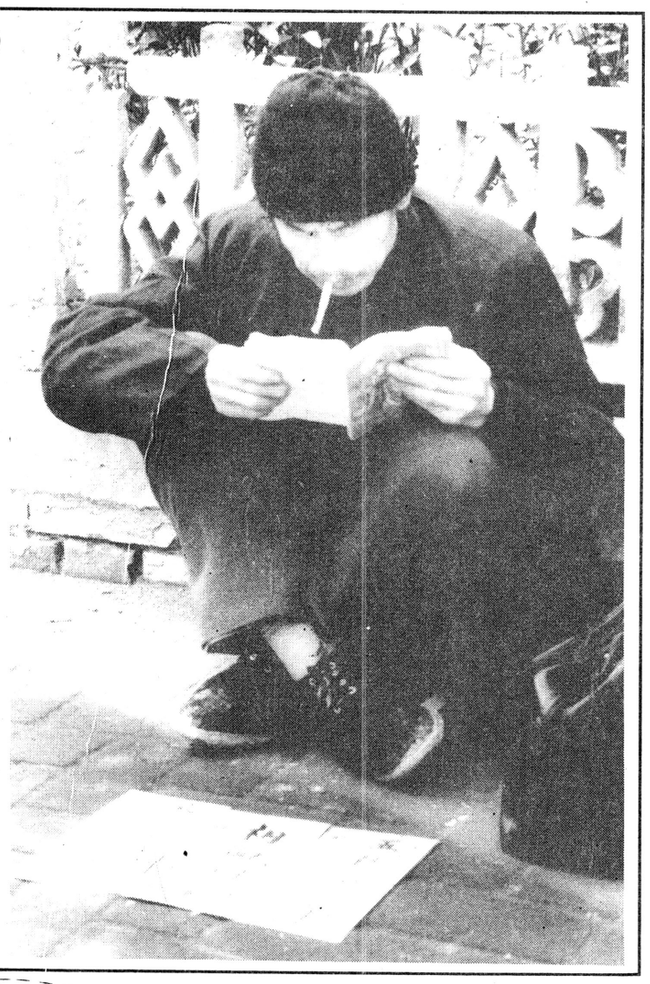
各样都来一点

某君成为大款后，对什么都变得毫不在乎。进商场、上酒楼、逛金店，如家常便饭。花天酒地，挥霍无度。久而久之，对一切都不放进眼里。商场、酒楼、饭店进的多了，一句口头禅就经常吊在嘴上：各样都来一点！

一日，大款走进一摩登发廊，神气十足地坐在位子上。理发小姐做好准备后，笑容可掬地问他要什么样式。他抖动着二郎腿反问：你们都有哪些样式？小姐笑着说：有偏分、中分、大背、斜背、火箭式……。不等小姐说完，大款手一挥，显得极不耐烦：各样都来一点！

理发小姐目瞪口呆，不知所措。

○写真角　现学现卖　□陈晓林／摄



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 各部室电话：办公室7224642 编报部7277708 记者部7224614 副刊部7224649 广告部7282196 美编室7224654 专题部7224664 群工部7224613 本报社激光照排　陕西日报印刷厂印刷