民谣：时代的镜子

□文／村夫

“做扇婆婆手遮阴，染坊里伙计穿白裙；瓦匠师傅住茅屋，种菜老倌吃菜根。”这是我孩提时祖母教我唱的第一首歌。后来，我进了学堂，读到了“举秀才，不知书；举孝廉，父别居。寒素清白浊如泥，高第良将怯如鸡”，才知道“民谣”这名字，并对它产生了浓厚的兴趣。平日偶有所闻，便抄了下来，日积月累，竟有了厚厚的一本。这类“感于哀乐，缘事而发”(《汉书.艺文志》)的俚语村言，生动活泼，褒贬分明，确实是文学宝库中的精品。

俄国大文豪普希金说，民谣是“时代的镜子”；列宁则称它是“研究一个时代人民心里状态的重要材料”；毛泽东在古田会议上也曾号召干部们搜集民歌民谣，以了解民情。

新中国成立之后，从前那些“手遮阴”、“穿白裙”、“住茅屋”、“吃菜根”的劳苦大众，成了国家的主人，一时间出现了许多“吐苦水、挖穷根、劳动人民庆翻身”一类的新民谣。然而，当“共产风”猛刮，“一大二公”喊得震天价响，“大锅饭”被吹得神乎其神时，群众中便有“谣”传：

出工一窝蜂，下地磨洋工。

打鼓喊吃饭，食堂门挤烂。

那时有的农村干部整日东游西荡，还要高额工分补助，群众称他们为“甩手”干部：“甩甩手，十分九；不动不捺，十分八。”社员们辛苦一年，收入怎样呢？“日值九分九，决算无钱数。不如给人打帮工，一日混得一餐酒。”这些民谣可以说是百姓们对农村经济体制改革最早的呼唤。

细细翻阅手头收集的民谣，使人渐次明白：什么时候老百姓心里窝火，什么时候民谣就盛行起来。记得早几年机构改革启用人才时，只看重文凭和年龄而忽视实际工作能力，干群中便流传：“年龄是个宝，文凭不可少；就讲这两条，本事作参考。”后来，有的地方的情形变了：“文凭是个名，年龄等于零，关系是关键，提拔走后门。”近年来，少数干部工作漂浮，作风腐败，民谣便应运而生：“坐着小车子，转上一圈子，端着酒杯子，说上几句子，临走还提了一袋子。”有的人滥用公款吃喝，酒酣耳热之际，便信口开河：“筷子一起，可以可以；酒杯一端，政策放宽。”吃一餐就吃一餐吧，有的人可没这么容易“打发”，还要跳舞还要打牌还要钓鱼且都有“附加条件”：“吃饭要唱歌，打牌要‘巴锅’(扑克牌一种新的赌博法)，跳舞动手摸，钓鱼不到用网拖。”……

“人欲自见其形，以资明镜。”我们的老祖宗还告诫后人：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”假如我们按照普希金的说法，“以谣为镜”又当如何呢？答案是明摆着的：“可以知民意。”正是这个原因，我国封建王朝的统治者在明白了“国以民为本”之后，还曾设置过专门机构收集民歌民谣。柳宗元在永州得知“赋敛之毒”甚于“异蛇”写成一篇《捕蛇者说》，也希望“观人风者得焉”。所谓“观人风者”，乃了解民情之官吏也。

我国而今没有收集民谣的机构。民间文学研究会一类学术团体，对民谣的收集与研究大都停留在“学术”范围。我想，如果各级党政要员都如列宁、毛泽东那样看待民谣，又自觉“以谣为镜”，经常检点自己的思想行为，不断克服工作中种种弊端，那么这一高悬的“明镜”必将折射出弊绝风清的太平景象。

正确关心迎考学生

■家常随话 □文／顾雨婕

中考、高考将近，每一位考生的家长都在关心着孩子的考试。如何关心即将参考的孩子呢？

首先，不要一味地给孩子增加压力。作为父母，谁不希望自己的子女能考上大学？有的家长要求孩子“一定要考上”，致使孩子心理负担过重，焦虑、烦躁、反而会影响复习和考试。如果家长能多一份理解关心，让孩子知道“只要你尽了最大努力，结果并不重要”，这样，给孩子一个温馨宽松的氛围，孩子就会消除紧张、恐惧心理，卸掉沉重的精神负担，轻松地投入复习，临场也就能发挥出最佳水平。

其次，要从身体上关心孩子。帮助孩子合理安排休息，一般要睡足8小时，中午也要有一定休息，切不可通宵达旦地硬拼。家长及亲友还可以与考生一起参加一些不剧烈的运动或有趣的活动，让考生绷紧的神经放松放松。须知，适当的体育锻炼，做一点家务，听一段音乐等，都是有益的身心调节。复习、考试期间，气温较高，脑力消耗又大，要合理调配好孩子的饮食。

第三，当好孩子的“后勤”，做好服务工作。孩子一门心思复习迎考，许多事情家长要帮助料理好。当然，这并不是说家长围着孩子团团转。“转”得过分，反而使考生心里不安，影响食欲。如孩子考完一两门功课时，家长不要询问情况，使孩子以平常心态对待高考。发现孩子开始考得不顺，信心不足时，要及时相劝“过去的不要想了，高考是看总分，后面考好了还不一样？再说别人也未必就考得好”。事实证明，适时鼓励往往有很好的效果。

为戳穿日片《自尊》谎言 谢晋筹拍史诗影片《拉贝日记》

■演艺圈 □文／顾育豹

日本三大电影公司之一东映株式会社最近完成的为东条英机歌功颂德的电影《自尊——命运的瞬间》，已遭到我国影视界人士的强烈抨击。义愤填膺的著名电影导演谢晋，继拍摄巨片《鸦片战争》后，又接受拥有《拉贝日记》影视版权的江苏省有关部门邀请，出任同名史诗影片的总导演，将在银幕上从一个欧洲人的角度，真实、客观、公正地记录“南京大屠杀”这一段惨绝人寰的历史，戳穿日本反动影片《自尊》所谓南京大屠杀是“以传闻为证据的夸张”的谎言。

60年前，在南京有一个名叫约翰·拉贝的德国人，他是德国西门子公司驻中国总代表。在日军向南京进逼的前夕，他被当时留在南京的一些外国人推举为南京国际安全区主席。1937年12月12日，日军侵占南京，进行令人发指的血腥大屠杀，拉贝利用他的身份，在自己住宅的后院和办公室，收容了650多名中国难民；在他所负责的不足4平方公里的安全区内，他和其他20多位外国人一起，使避难于此的25万中国人得以免遭惨杀。

1938年春，拉贝奉西门子公司之命离开南京返回德国。回到德国后，他多次在各处演讲，揭露日军在南京的疯狂暴行。没过多久，他被盖世太保逮捕。由于西门子公司出面，拉贝才被释放，条件是他必须从此保持沉默。于是，他就开始默默地整理自己从1937年9月至1938年2月的日记，加上有关资料，总共有8本2117页，他为之题名为《南京上空的炸弹》。此次拍摄《拉贝日记》，谢晋将以悲壮的场面及贯穿整个影片的爱国主义主题，去激发观众的情绪。他认为，在今天之日本，一小撮人仍在作着复活军国主义的法西斯迷梦，时不时有内阁大臣参拜“靖国神社”，鼓噪取消教科书上有关“南京大屠杀”的内容，更有右翼势力明目张胆炮制反动影片《自尊》，为东条英机张目……一系列严酷的事件，不能不引起我们的百倍警惕。谢晋说：“电影是我的生命，为中国人拍好电影是我毕生的追求。我目前筹拍的电影《拉贝日记》将向全世界揭露六十年前惨绝人寰的南京大屠杀的真相，在未来的影片中，除了灭绝人性的大屠杀之外，我还将用一定的篇幅表现安全区里的难民之间美好的情感。正是这种美好情感，点亮了人性的光辉，使人类一代一代地熬过苦难，走向明媚的阳光。

那一次，我真后悔

■婚恋与家庭 □文／晓芳

夫一向大度，恋爱之初，我就开门见山地说：“我谈过好几个对象，你不计较？”，他微笑道：“医生才追究既往史”，我又说：“曾经有个男孩和我很好”，他平静地说：“过去的事我不问，只要你今后珍重”，冲着这句话，我们定下了终身。

7年多来，我们的婚姻一直风平浪静，但前不久，我的好友虹偷偷告诉我说，他亲眼看见我的丈夫和他单位的一个女同事一起逛街。我气不打一处来，但苦于没有证据，便处心积虑地想试探丈夫一下，看他到底有没有变心。

那天，我有意将口袋里的两张火车票拿了出来，夫忙问：“单位派你出差？”我假装忧心忡忡地说：“没有。”“不出差那来的车票？”他用疑虑的目光审视着我。

“哎！说来话长。”我叹了口气说道：“在我以前的恋人中，有一个叫红兵的和我感情最深，我们分手后，他娶了一个港商的女儿，可后来他发现他的妻子有了外遇，就和她分了手。红兵是个要强的男孩，他靠自己的能力办了个小企业，现在倒也财源滚滚，可金钱并不能给他带来幸福，他虽很有钱，然而他缺少人间的温暖……

“你可以给他送去温暖呀！”不知何时胀红了脸的丈夫，毫不客气地打断了我的话。

听得出丈夫说的是气话，但我仍不放心地想继续试探他。

“不瞒你说，他能在孤独的日子里给我写信，打长途电话和我聊天，说明他还对我好，我应该珍惜这份感情。”

“今天他又给你买了火车票，邀你到他那儿去体味那一段失落的爱情，是吧？”丈夫的嗓音已经全变了。

“火车票时间是明天上午6点，我正为此事发愁哩！”

“愁什么？你不正好可以和他比翼双飞，重温旧梦吗！”丈夫转过脸去肩膀微微耸动，赌气地说道：“我们离婚吧！”。

听着他那连哭带气的嗓音，我明白：他是很在乎我们的婚姻的。我忙将他的脸扳过来，伏在他耳边轻轻地说：“瞧你这小家子气，我能真的舍得离你而去吗？”说完，我把火车票撕得粉碎。

丈夫一惊，忙抬头问：“你……”

我忙谎称说：“你怎么忘了我是个写小说的？这火车票是我从小贩子那儿低价买的假票；那位红兵也是我杜撰的。”

“你真坏！”丈夫突然举起双手，将我紧紧抱住，仿佛我会真的跑了似的。

“要是你下次再敢用此方法试验我，我可真的要认真了。”丈夫一脸严肃地对我说。

事后，我认真地询问了好友虹，虹说她也是为我好，要我将丈夫看紧点，免得出了问题后悔来不及。

这次试探我本该为没有发现丈夫“出轨”而高兴，但我却怎么也高兴不起来。本来我对自己丈夫的为人是很清楚的，可为什么朋友的一句不经意的玩笑话，我会那么认真地不惜牺牲夫妻之间的感情去设计骗局呢？

我为这一次鲁莽的举动而深深地自责、懊悔。

再就业十小渠道

■生活顾问 □文／喻浩华

下岗职工在资金不多，市场经验缺乏，心理承受力不强的情况下自谋职业，可以从以下“十小”渠道开始。

一是居民小区生活服务类。如手工包饺子、馄饨，制作腌卤肉食、豆制品、米面制品、小菜系列等。

二为居民小区工作服务类。如修理自行车、钉鞋补靴、理发美发、熨整服装、缝补衣裤、照看车辆、擦车洗车、清扫卫生等。

三为居民小区室内服务类。如当保姆带小孩、料理家务，疏通管道、安装修理灶具等。

四为顾客生活服务类。如经营小面食店、小水果店、小粮油杂货店、小图书店等。

五为顾客交通旅游服务类。如非机动车维修、佩带装饰品维修、非机动车载客运货、看守货物、购买用品等。

六为市场供需双方服务类。如供应茶水盒饭、装货运物、守摊位看货物、清扫场地卫生、代市场管理部门收费等。

七为市民零食服务类。如烤白薯、烤肉串、炒花生瓜子，办餐饮店、茶水店、文化娱乐厅等。

八是参加夜市经营大军。如经营小百货、衣帽鞋袜、床上用品、儿童用品等。

九是应聘社会服务类。如清洁环卫工、义务交通管理员、保安联防员、推销员、售货员、保育员、保险业务员等。

十是“上山下乡”务工生产经营类。如到乡企、私企当雇员或农副产品推销员，帮助农民大力发展种植业、养殖业、组织城市产品到农村营运，承包荒山荒坡荒水开发利用、架桥修路、各种建设工程等。

为您服务

wei nin fu wu

您是自己幸福的工匠 让您满意是本刊的理想

做鱼妙方集锦

1. 刮鱼鳞前用醋擦鱼体，鱼鳞易脱落。

2. 剖鱼时鱼胆破了，只要在沾有鱼胆的鱼肉上涂些白酒或小苏打，再用清水冲洗，既可除去苦味。

3. 鲤鱼背上有两条白筋，剖鱼时抽掉白筋，烧出的鱼就无腥味。

4. 河鱼在吃的时候，会有一股泥土的腥味，去腥的办法是：将鱼放在有食盐、葱、姜的水中浸泡即可去除。

5. 刚买回来的活鱼，离水后易死亡，可用二块浸湿的薄纸片贴在鱼的两只眼睛上，可以延长鱼的生命。也可以往鱼的嘴里滴几滴白酒，然后放在阴暗的地方，可使鱼活上两天。

6. 把带鱼放进70—80℃的水中烫10秒钟，立即移入冷水中，然后用刷子刷，能很快将鳞除掉。

7. 在烹制不新鲜的鱼的时候，用细盐把鱼里外擦一遍，等一小时后再煎炸烹调，成菜的味道会更鲜美些。

8. 做清炖鱼或鱼汤时，必须直接用冷水，且一次放足，如果中途加水，会减轻原来的鲜味。

9. 在炖鱼的锅里，放入一汤匙牛奶，不仅能去掉腥味，而且能使鱼肉变得酥软，味道鲜美；炖鱼的时候，提前在鱼身上抹些精盐，可防止鱼肉散碎而保持形美。

10. 在烧鱼的时候放点食醋，不但可以去腥增香，而且鱼肉易烂，并可溶解食物中的钙质，利于人体吸引。

11. 做鱼的时候，一定要视鱼的新鲜程度选择烹调方法。新鲜的鱼用来清蒸或清炖，稍陈一点的鱼用来红烧，最次的用来做糖醋鱼。

（孙兴利 荐）

茶的妙用

熏得过热无法忍受时可稍休息一会儿，每次熏十分钟左右，每天2—3次。长期坚持保护眼睛，到老视力不衰。

▲炖牛肉时，用洁净沙布包一小包茶叶同炖，牛肉不仅熟的快，而且更增加了牛肉的香味。

▲羊奶有些膻气，煮时可放一小撮茶叶，喝时怪味就没有了。

▲有鱼腥味的器皿，可放水加茶叶在火上烧煮几分钟即可除去。

▲茶水煮饭，色香味俱佳且帮助消化。具体做法是10克茶加200毫升水，浸泡10分钟后滤去茶叶，把茶水倒入已淘好的大米中，上火焖熟即可。

▲用隔夜茶每天洗眼数次，对于眼睛内有红血丝和常流泪有效。

▲用隔夜茶洗头，可止痒，去头屑，可使头发乌黑发亮。

▲用小刷子醮隔夜茶刷眉毛，可使稀疏的眉毛变得浓黑发亮。

茶渣的用处

▲每次饮茶后将茶叶滤出，凉干，收集起来，做枕芯，还可拌入少量花茶，枕起来即松软又舒适，还可以治疗头晕目眩，神经衰弱。

▲洗浴时，用布包一小包茶渣，浸泡在浴盆中。洗浴后周身清爽芳香，并可使皮肤光泽滑润。

▲润肺益肾、止渴养血：适量茶叶入杯冲泡数分钟，待温后放入2勺蜂蜜搅匀，隔时漱喉咽下，治咽炎有奇效。

▲和胃止痢，和血化痰：茶叶3克，冲泡数分钟后，倒入陈醋少许，搅匀后饮用，能医痢疾。

▲消炎解毒：疮疡溃烂可用茶水洗患处。

▲保护视力：把一杯刚沏好的茶放在桌子上，眼睛似睁非睁对住杯口，

（宋贤坤）

西瓜妙吃

西瓜的食法很多，现介绍几种特别的吃法

西瓜鸡：把一只鸡宰杀洗净，剔下精肉切成块，然后加入黄酒75克和适量的味精、葱、姜、盐、糖拌匀。挑一个中等大小的熟西瓜，在瓜蒂处切开茶碗大的口，用汤匙挖出瓜瓤，将鸡块放入瓜壳内，添水淹没，抒切下的瓜蒂原封对好，用竹签钉死，置瓷盆里，上锅蒸1小时左右(高压锅压20分钟)。蒸好后，打开瓜蒂吃鸡喝汁，清香味美，别有风味。

西瓜酱：将西瓜皮削去表面青皮，洗净切碎，加热软化，掺入蔗糖糖浆、葡萄糖、果胶、以及适量食用色素等，最后浓缩成西瓜酱。其味可口，风味独特。

西瓜酒：先把西瓜蒂部切下一块，当作盖子，然后放一把葡萄干进去，立刻盖上盖子，瓜外面用黄泥糊严，放在阴凉处。10天后，揭开盖子，里面就满是蜜水，略带葡萄酒的香味，喝多了还会醉。

西瓜乳汁：熟西瓜2500克，牛奶1瓶，白糖300克。取西瓜汁，加白糖，并将牛奶倒入，边倒边搅拌，使糖充分溶解，置于冰箱备用。此汁含丰富的维生素和多种氨基酸，饮后能清凉解渴，利尿开胃，补气健身。

翡翠片：用去掉瓜瓤的厚西瓜皮1斤，切成均匀的厚片，在开水锅里煮烫，待再开时捞出，滤去水分。然后在锅内放少量油烧热，侄入葱姜末炸炒，出味后，加一勺水和适量精盐、白糖、把瓜皮放锅内。文火烧4—5分钟，待瓜片入味后，用淀粉勾芡，倒上几滴香油即可，瓜片翠绿喜人，味道清香可口。(民福)

怎样挑选变色镜

怎样才能挑选出一副称心如意的变色眼镜呢？

一、变色、褪色要快。变褪色速度是衡量变色眼镜质量优劣的主要指标，变色眼镜是由变色玻璃磨制而成的。选购变色眼镜时，首先要检查眼镜片的变色速度。目前我国比较好的变色镜片，在阳光(紫外线)照射后，40秒钟就可完全变色；离开阳光后，在正常温度下，两分钟内褪色可以达到半透明的程度，完全褪色后，镜片表面无色透明，不留下任何色彩。

二、变色后色调均匀。在阳光下检查变色情况时，色调要均匀，不能有感光条纹的出现。

三、要注意“鸳鸯镜”。“鸳鸯镜”是指一副眼镜中的两块镜片，变色后色调不一致，一副眼镜变色深浅不一。

四、要检查镜片的内在质量。由于混合料及其熔化关系，玻璃内常会有结石、气泡出现。结石会影响光线透过的能力，无色透明时肉眼检查可以发现。(兰梅)

宝鸡电视台开拍《东方潮》

■演艺圈 □文／伊夫

国有企业改革是当前中国最为敏感、最引人关注的社会问题，在从计划经济迈向市场经济的过程中，许多大中型国有企业面临着减产、亏损甚至破产的境地。一方面，贪污腐化的干部在肆意挥霍国有资产；另一方面，大批下岗工人勒紧裤带期待着就业机会。

以反映国企改革为内容的22集电视连续剧《东方潮》的编剧、陕西著名作家莫伸，在经历了半年采访和体验生活后，以现实主义的笔调，大胆地描述和展现了当前国有企业所处的困境，内部出现的深层次矛盾。用全新的视角从不同层次揭示出“只有改革，国有大中型企业才有希望，才能走出困境”这一重大社会现实。

西安电影制片厂年轻导演强小陆应邀执导该剧，宝鸡电视台对此寄予厚望。期待着多年来一直沉闷的宝鸡电视台能够因此而登上一个新台阶。剧中绝大多数演员由本省优秀的演员担任。男女一号分别由中央实验话剧院知名度日益上升的廖京生和珠江电影制片厂颇为活跃的左翎担任。

禁止向青少年出售香烟！

■市场走笔 □文／永斌

报载，某市调查15所初级中学和3所小学，发现近万名学生中就有500人吸烟，即20名学生中就有一个“小烟民”。世界卫生组织的专家告诫说：在今日中国20名以下的年轻人中，将有6000万人因吸烟而死亡。这一数据让人震惊。

少年吸烟危害大。不少“小烟民”竟然互相攀比而操“三五”、“万宝路”等外烟，不但有损身心健康，影响学习，而且有的因缺钱买烟而沦为小偷。未成年人吸烟问题日益引起党和政府的高度重视和公众的极大关注。那么，如何拯救这些少年“瘾君子”？笔者以为，应依靠家庭、学校、社会三个方面的力量。一靠本身就是“瘾君子”的家长、老师以身作则带头戒烟，净化家庭、学校成为“无烟区”；二靠社会各界进行综合治理，全方位加大戒烟宣传教育的力度；三靠法制，运用法律武器切断“小烟民”的香烟来源。因其“烟源”是多渠道的，既可顺手牵羊又拿又“偷”自家的烟，又能“烟友”之间互相“敬”烟，更多的“小烟民”则是用零花钱买烟——认钱不认人的烟商即成了畅通无阻的“烟源”主渠道，可见切断其“主渠道”乃是禁止学生吸烟的治本之举。传媒披露，如今世界上不少发达国家和发展中国家都有专项法律禁止商家向未成年人出售香烟，我国《未成年人保护法》何尝不可增补类似条款呢？

荧屏预告

6月8日 星期一

[中央一套]23:27电视剧：长青(上、中)(五套)20:30卫星赛场：’98世界女篮锦标赛决赛(六套)23:26故事片：蓝天鸽哨(八套)23:01剧场：黑脸(11、12)

[陕西一套]21:26电视连续剧：太平镇(14、15)(二套)20:02泸康剧场：天蚕变(39、40)(有线)21:50环球银幕：归心似箭

[西安一套]20:30电视连续剧：900重案追凶(5、6)(二套)18:30中外影视：狂吻俄罗斯(有线)20:30电视连续剧：天津卫(1、2)

[四川台]0:07电影：关汉卿

6月9日 星期二

[中央一套]23:27电视剧：长青(下)(二套)21:07缉毒警察(7)(六套)23:03故事片：208客机(八套)21:18家盛的故事(3、4)

[陕西一套]21:26电视连续剧：太平镇(16、17)(二套)20:02泸康剧场：天蚕变(41、42)(三套)23:17电影：匪巢探密

[西安一套]20:30电视连续剧：900重案追凶(7、8)(二套)20:40电视连续剧：东方母亲(1、2)

[四川台]0:10电影：上帝发疯了

癫痫病精神病患者的福音

精神病癫痫病属千古难治之症，严重危害广大人民健康，中舰研究院北京医院3楼癫狂痫专科优秀专家，从事癫痫病精神病临床研究30余年，以熄风镇惊、豁痰开窍、活血通络，滋补肝肾，健脾益气之法，从几千种名贵中药严密筛选，反复研究配方，总结出一套治疗各种癫痫病精神病的可靠方剂，为国内外患者铲除病魔，带来福音，此项科研成果，96年5月获美国国际名医金奖，97年8月获世界优秀专家奖，98年2月获全国医药界精英奖等荣誉。

北京地址：北京德外双泉堡甲2号、中舰研究院北京医院3楼癫狂痫专科

邮编：100085 电话：(0106)4876644转2704

西安地址：西安市自强东路507号，西安市中西医结合医院，3楼精神癫痫治疗中心

邮编：710015

电话：(029)6243272

乘车路线：西安火车站坐528路汽车或乘2、18、28、202、235、236、506、601路汽车均到北关下车往南50米，北关什字向东200米即到。

王牌彩电好样的 数米高摔下也无恙

本报讯 五月二十日下午，本市椰林湾餐饮娱乐城的顾客们目睹了这样的情景，一台正在播放娱乐节目的TCL王牌彩电突然从三四米高的吊架上坠落，然而除了外壳有些破损外，声音、图像及其它功能均毫无损伤，在场顾客惊叹不已。