

女儿到学校报名时老师问：“你家住哪儿？”女儿回来问我，我愣住了，我们家住哪儿？我的老家我是知道的，可老家没有房子。新家呢？单位到那，哪儿就是家，就算是家，工作二十年来，就占单位十几平方米的房子，吃饭、办公、住宿三室合一，做饭时油烟一冒就拉女儿出门，怕油烟把女儿熏了。人多了既没有地方坐又不能高声喧哗，因在单位里住着。家搬得多了，一件家具从新的搬到了旧的再搬成烂的。

家的感觉

□文/章成发

妻子在乡下工作，因工作忙也很少回来，平时常常是女儿陪着我，黄昏时我拉着女儿到河边散步，看着一对对夫妻带着自己的儿子归巢……看到一幢幢拔地而起与我无缘的楼房，我心里有一种酸楚的感觉。

是啊，家不单是要有固定的住所，更重要的是心中有家，一家人彼此心中装着对方，一个可倾诉的地方，幸福的感觉，家是一道携手走完漫长的人生旅程的小舟……

多数学者认为，约90%的癌症是由环境因素引起的。其中约35%的癌症与饮食有关。人类为了生存，每天需要从食物中摄取营养物质，如糖、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等。适当的营养对维持人体的正常生理功能是十分必要的，但摄入营养物质过量也可能诱发肿瘤的发生。有资料表明，乳腺癌、结肠癌、直肠癌、胆囊癌、卵巢癌等与脂肪摄入过多有关。蛋白质摄入过多，会妨碍正常的消化功能，有些氨基酸的代谢产物甚至还有致癌作用。维生素摄入不足，有利于癌症的发生。维生素A、C、E是较强的抗氧化剂，对致癌物有抑制作用。一些微量元素如硒、钼等具有抗突变和抗癌作用，摄入不足也会使癌症发生。此外，一些不良的饮食习惯，如常食用油炸

癌症

与饮食

□文/张贺龙

及烟熏的食物等也与癌症的发生密切相关。为了更好地了解防治癌症，专家建议，在饮食上应注意做到以下几点：

1. 合理安排饮食。在每天的饮食中植物性食物如蔬菜、水果、谷类和豆类应占2/3以上。
2. 控制体重，避免过轻或过重。
3. 少吃高脂食物，特别是动物性脂肪。选择恰当的植物油并

节制用量。

4. 少吃精制糖。
5. 少吃油炸及烟熏的食物。
6. 不饮酒。即使要饮，也应少饮。
7. 不要食用存放时间过长、受霉菌毒素污染的食物。
8. 不吃含添加剂、污染物及残留物超标的食品。
9. 多吃蔬菜、水果。绿叶蔬菜、胡萝卜、土豆和柑橘类水果防癌作用最强。每天要吃五种以上果蔬，且常年坚持，才有持续防癌作用。
10. 每天吃600—800克各种谷物、豆类、植物类根茎，加工越少的食物越好。

火锅溯源

□文/项瑾庵

我国人民吃火锅的历史，一直可以追溯到唐代。那时的火锅又称暖锅，一种是铜制的，一种是陶制的，都用来涮羊、猪、鸡等食品。到了元代，火锅流传于蒙古族，用来煮牛、羊肉。到了清代，火锅开始成为皇宫御膳的佳肴之首。据史料记载，嘉庆皇帝顺治继位时，清宫曾摆过火锅宴，共用了1650多个火锅，成为历史上最盛大的火锅宴。此外，民间火锅大为流行。在羊肉火锅之后，相继出现了牛肉火锅、什锦火锅、菊花火锅、广东火锅、宜兴火锅和日本火锅等多种不同风味的火锅。

1. 利用孩子牵线，疏通关系。目前城市居民多为独门独户，彼此往来不多，时间一长关系会从冷漠导致互不相让，甚至产生一些矛盾。而孩子之间却不存在这样的隔阂，他们很容易成为朋友，结果由孩子牵线，两家也就相和和睦睦相处了。

2. 主动作出姿态。打通交流的渠道。如果邻里关系长期不佳，就需要其中一方主动作出和解的姿态，消除“冷战”的气氛。

3. 寻找时机途径，恰当地修复邻里关系。抓住一些机会，既体面又让对方接受，如遇家中人结婚给对方送喜糖，而遇对方家人过生日便送去礼品等，虽然礼物不重，却能让对方感受到情意。

4. 尽邻居之责，当好“二传手”。人类最大的特点是有感情，你能给冷面孔。比如为邻居拿报纸、收信件，邻居来了客人，给以适当的之劳，虽然患者会对你

改善邻里关系的技巧

□文/徐飞



君子兰

柳影 摄

性病患者的“人格”

应得到尊重

■家常随话

□文/曹济

某日，在医院泌尿科看病时，见一病人面对医师护士和等候的病人，面红耳赤，吞吞吐吐，小声地要求到另一间屋子检查，状颇尴尬。我疑心其人得了“隐私病”，正打算知趣地走开。突然听身后一护士以鄙视和挖苦的口气说：“怕什么？要爱面子，何必当初！”（事后知道该病人已来诊治过几次，衣生护士均鄙视）猛听这话，使我面红耳赤，仿佛我自己也患了性病一般。

我们习惯称医护人员是“白衣天使”，天使除了给人间带来关爱，还负有拯救人间有罪恶的人的正义责任。一个人如果患了性病——姑且勿论性病有非道德原因造成——在承受社会、家庭、良知的压力的同时还要承受生理的折磨。此时，病人最大的希望和支柱就是医生了。我们的“白衣天使”此时的主要责任不是道德裁判而是救死扶伤的救星。如果医师不尊重病人的隐私和尊严，病人的出路就只有两条：或者任其继续恶化，还会传染给家人或他人；或者只好求助于电杆或厕所内打广告庸医；而这两条出路都是死胡同。我曾听见一个医生在政协发言时举例：一个个老板花

了5万元找庸医，不但没有治好性病，庸医设法弄清了其住址和家庭情况后，又敲诈了他一笔“保密费”，后来这个个体老板私下求他，医院在为其保密的前提下，只用了几百元钱就治好了他和被传染的妻子的性病。

性病在多数情况下是性病患者不道德的两性生活而咎由自取的恶果，但是对待性病患者的冷暖却反映了社会的文明程度。每届国际艾滋病大会上，各国领导人和专家学者都要为艾滋病死者默哀；英国的戴安娜王妃和艾琳顿总统拥抱的镜头使她在全世界受到赞誉；美国球星魔术师约翰逊染上艾滋病后，立即通过新闻媒体告知曾与他有染的妇女们去做检查，克林顿总统称赞此举是“真正男子汉的勇敢和高尚的行为”……在此，笔者呼吁：为性病患者保密、尊重性病患者的“人格”尊严、负责和友爱

地为他们治病，不仅应该成为广大医护人员自觉的职业道德，而且应该成为一种约束性的职业纪律。这样做，不仅对防治性病有好处，对提高全社会文明程度也有好处。

古代的人口调查统计

现代的人口普查

要了解人口普查的发展历史，首先应该了解对人口进行调查统计的历史。对人口进行登记和计算，早在古代就已经开始了，历史上任何一个国家都不可能没有人口登记和计算。

我国是世界上历史最悠久的文明古国之一，也是世界上最早有口统计和计算的国家之一。据《后汉书·郡国志》记载，公元前2200多年的虞舜时期，分中国为九州，开始有了我国最早的全面人口调查数字。殷商和周朝也都有口统计的记载。如公元前1115年，我国约有1371.4923万人，公元前685年，约有1194.1万人。据史书记载，在周朝设有“司民”，以“掌管万民之数”，也就是调查统计人口数。秦汉时有“上计制度”，朝廷对统计区域内的人口等方面情况进行调查了解。汉代的“算赋法”，隋朝的“输籍法”，唐代的“户籍法”，这些都是对人口等基本情况进行调查的制度。“算赋法”规定，定期对

国际上公认的最早具有近代意义的人口普查是美国在1790年进行的第一次全国人口普查。从那时到20世纪50年代，可以称为近代人口普查时期。1946年，世界上第一台电

子计算机在美国研制成功，这一新的技术成果，使人能够处理的数据量成千上万倍地增加，也为人口普查资料的处理汇总开辟了道路。从此，人口普查进入了其他现代化发展时期。

1950年，美国的第17次人口普查首次使

用了由中央处理机、磁带输入输出装置、辅助设备和金属磁带4部分组成的专门用于统计工作的电子计算机，进行人口普查的数据处理工作。1960年，美国第18次全国人口普查的数据处理中，仅使用电子计算机设备对数据进行录入一项，就把汇总时间缩短了7个月，节约经费500万美元。继美国之后，其他各国的人口普查也进入了新的发展阶段。日本1960年第11次人口普查开始使用电子计算机汇总数据资料，挪威、印度、苏联等许多国家的人口普查，也都进入了现代化发展时期。

电子计算机的出现和在人口普查中的应用，大大提高了数据资料处理的能力，使普查项目随着各国社会、经济的发展的要求而不断增加成为可能。同时，人口普查的各项组织工作也有了进一步改进和完善，普查方法更加科学化，普查资料的准确性也越来越高，使人口普查这一庞大的工作逐渐形成了一个系统工程。

(明旭)

热烈祝贺

汉中电力建筑工程公司

通过ISO9002质量体系认证
企业资质升为二级
成立七周年



经理 张彬

汉中电力建筑工程公司成立于一九九三年十月，是集土建施工、装饰工程、机具租赁、钢铝门窗加工为一体的二级建筑施工企业。可承担二十层以下、二十四米跨度以下建筑物和八十米构筑物建筑施工；及工程造价一千五百元以下建筑室内外装饰装修工程的施工；并可承担220KV及以下送电线路和同电压等级变电站建筑安装工程的施工。注册资金1800万元，固定资产450万元，年产值近3000万元。

公司始终坚持“质量第一、安全第一”的宗旨，狠抓质量和安全管理。“忽视质量就是砸自己的饭碗”“不合规要求，坚决推倒重来”，是公司以质量兴业的经营理念。正是这种理念，使汉建公司取得了丰硕成果，七年来共创省市级文明工地和优良工程二十八个，曾被省市两级政府连续三年授予“重合同守信用企业”称号；被汉中市建委授予“创文明工地先进集体”和“工程质量先进单位”；被市工商局和消费者协会授予“诚信单位”；被省电力公司授予99年度多种产业“优秀企业”，被省工会授予“跨世纪电力竞赛先进集体”。

公司在册职工798人。其中高、中、初级职称158人，常年用工1500余人。公司下设综合办、生技部、质监部、安监部、经营部、财

务部和总工办，党、政、工、团组织健全。开办实体有装饰公司、机具租赁站、钢铝门窗厂、青年旅行社和海马干洗店。财务实现了电算化，资料室配置有摄影放映设备，将逐步实现科学化管理。

公司拥有十支实力强的建筑施工队伍，各项目经理均经过专业培训并取得上岗资格。其中，汉中石狮大酒店工程荣获汉中市首批省级文明工地。公司对每项工程，不论大小，一律按文明工地要求进行规范施工和严格管理，确保了每项工程达标。

企业的发展离不开技术的改进。九九年建设部向全国推广了冷轧带肋钢筋和钢筋套筒冷挤压连接法等十项新技术（产品），公司立刻派人赴京学习，并购置新型设备，用于当时在建工程中。钢筋套筒冷挤压技术的应用，当时在汉中尚属首家，不但为新技术的推广应用带了好头，还提高了施工工效和产品质量。目前，公司严格按照陕西省建设厅出台的新规定淘汰二十四种落后建材，推广使用二十九种新产品（技术），这些新技术新产品的推广应用必将使电建公司的工程质量再上新台阶。

目前，公司已顺利通过ISO9002国际质量体系认证，努力提高企业的管理水平和竞争，争取把电建公司建成一个以建筑业为龙头、多种经营并举的一流建筑企业。

企业简介



公司外景



被评为优良工程的供电局黄家湾小区5#、6#、7#、2#、8#住宅楼



省级文明工地、优良工程 石狮大酒店

经理张彬偕全体员工向关心支持汉中电建司工作的社会各界及各位领导、朋友表示衷心的感谢

地址：汉中市天汉东路 邮编：723000 电话：(0916) 2302384 2302438 传真：(0916) 2231818