

和退休同志聊天，他们说离开工作岗位后，最好要以健康为中心，潇洒一点，糊涂一点。此言虽幽默成分，但的确是劝老良言。

谁都一样，年龄到坎，都要从紧张的工作岗位上退下来，其实退下来休养，也是国家对老同志数十年为国为民流血汗奉献的回报。此时，宁可抱香枝头死，切莫堕地作尘埃。这几年市场经济的发展，社会各种现象无奇不有。看到某些社会蛀虫以权谋私，不仅地位风光体面而且钱财滚滚流油，便守不住那清淡日月，看不顺那一份以温饱却无奢靡的养老金，于是心态失衡，气失失调。其实，君不见权杖在则红花火，权势尽则人去楼空。人间财富无穷，可供你享用的，无非一日三餐、一室栖身。纵然顿

# 劝老良言

□文/陈文野

顿山珍海味，也不过填满一个肚皮；夜夜美屋华舍，也只是眠床六尺而已！倘若欲壑难填，猛吞豪取，长期消化不良导致肠胃腐败，积重难返势必人死财尽。《红楼梦》中“好了歌”写的“世人都晓神仙好，只有金钱忘不了！终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了！”真不愧为警世之钟！因此，无欲则刚，无求则心康。保持内心健康当其一。

当然身体健康也缺一不可。人常说，人的健康是1，其余都是0。抽掉1，

玩石集部——爱我粗茶淡饮青菜豆腐，不羨他人浓甘肥艳艳红绿。心有灵犀，岂不快哉！

糊涂一点，实为大智若愚，此乃明智之举。对晚辈，对同志，大可不必居高临下，咄咄逼人，慈祥不足，训斥有加。这种老子，貌似精明，实则糊涂——既然已经离岗退休，不论你曾拥有多大马驹多少辉煌，那一切都已成了过去。如今你也是平头百姓，你就认准你的位置。该给关心指导的，你就言简意赅，点到为止，万万不可满腹牢骚没完没了，这就讨人嫌不说，给人烦恼还自寻烦恼，何苦而来？淡泊之中长长久久，比之浓艳肥甘转眼烟消烟散。少是非少口角心境必佳，人与己两利，何乐而不为？

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。一个人生活在这个世界上，既不能缺少亲情，也不能缺少友情。

“人生得一知己足矣”，这是对朋友数量的最低要求，也是对朋友质量的最高要求。真正的友谊，很少被本能的欲望和利害的权衡所驱使，因为它是一种超越了其他任何目的纯粹信任的感情。

少时闻“君子之交淡如水”，总觉得与人相知相交，讲的是性情投缘，肝胆相照，用淡如水来形容，很让人不可思议。多少年过去了，再想这句话，虽然依旧是平平淡淡，却又是明明

# 朋友是缘

□文/张彬

白白，有许多滋味在其中。

朋友有很多种，真正的朋友拥有的是淡如水的友情之情，是彼此平等、相互理解与尊重，如清水般没有任何杂质。这样的朋友是可遇而不可求的，其实也没必要去寻找很多。真正的知己，即使只有一两个，那也将是人生的巨大财富，会给我们在漫长的生活道路上带来力量和快乐。

朋友是能够给予安慰和鼓励的知音，不会随着时间的流逝而变迁。朋友之间，相互信赖是首要的条件。从可以信赖的朋友中，

可以发现自己所没有的长处，从而得到激励和鞭策；把自己的信赖给予朋友，也胜过对朋友的任何鼓励和安慰。

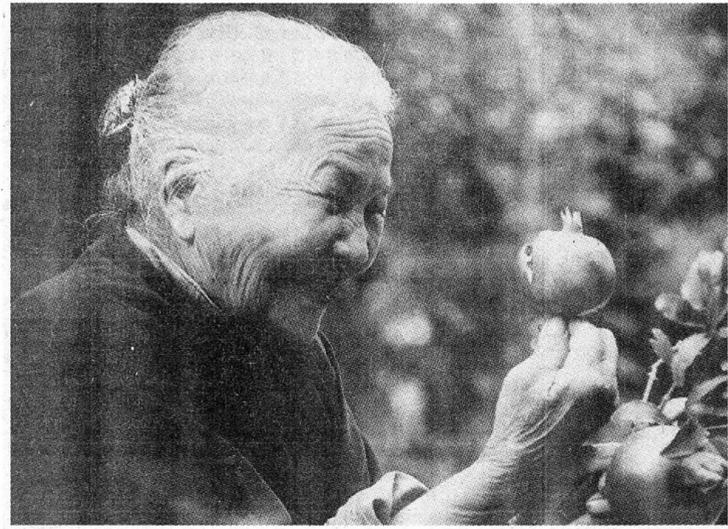
朋友之可贵，贵在能雪中送炭。走在漫漫的人生旅途上，难免会遇上曲折，难免会碰上不顺心的事，毋需开口，朋友就会送上真诚的相助。

朋友中之极品，如同好茶。淡而不涩，清而不艳，香而不显，余味缓缓，细水长流。知心朋友，只需偶尔清谈一次，没有利害，没有得失，没有是非口舌，相聚只为随缘。

朋友之间可以高谈阔论，可以默默无闻，可以携手相游天下，可以经年只纸片言，只要彼此内心都有一份真诚。

其实生活就像山谷的回声。大地的田野，你送出什么它就送回什么，你播种什么它就收获什么，你给予什么它就回报什么，你若想要别人是你的朋友，首先你得是别人的朋友。心要靠近来交谈，朋友间的感情只有用真诚的心来博取。

能得到真心的好朋友是一种福，更是一种福，更是人生的一大幸福。



笑口常开

张素珍 摄

如果您喜欢拥有一头漂亮、卷曲的头发而经常光顾美发厅，那么给您提个醒：冷烫精对人体健康有害。

冷烫精的主要成分是巯基乙酸，该物质能引起头皮皮炎，烫发过频的顾客时有发生。头皮皮炎的主要症状是头皮发痒，并出现小的红疹子。如果继续接触冷烫精，则红疹子就会增多，融合成大片。重的表现为红肿，起小水疱，容易抓破，流水而结痂。如果不及时治疗，还可引起继发细菌感染。

此外，冷烫精对人体消化系统、泌尿系统和生殖系统均可产生负面影响。动物实验结果表明，涂布于皮肤上的巯基乙酸可

# 烫发不宜太频

□文/雪寒

使肝脏、肾脏受到损害，并能引发性动物发情周期紊乱，对雄性动物的睾丸亦有损害。母鼠孕期经常接触冷烫精，子代的行为功能会受到明显影响。

专家提醒人们注意，烫发不宜太频，烫发后应将残留在头发、头皮上的冷烫精洗净；儿童不宜烫发，因为儿童皮肤娇嫩，通透性强，吸收化学物质数量多。

专家还据此开出了减少冷烫精对人体伤害的良方——每天接触巯基乙酸的生产工人或美发师，每月口服维生素B<sub>13</sub>—5天，每天1次；想要烫发的人，烫发前口服维生素B<sub>12</sub>—3天，每天服500—1000毫克。

人到中年，工作重了，家庭负担大了，思想顾虑增多了，健康状态也远不如青年时期了。此时，更应加倍保重。

古人云：“人心不同，各如其面。”说明各人的生理、心理不尽相同，当然和社会环境也不开。所以第一条还是要从加强学习跟上形势谈起，使自己的思想行动与国家大势一致起来。这样，就不会引起不必要的思想顾虑而导致心理的不健康，以致影响身体。

其次，是工作问题。无论是教学人员、研究人员、医务人员、公务人员，都应适当紧张而愉快地进行工作。如果处处讲条件，怨天尤人，那就影响身心健康，招致大大小小的问题，妨碍健康。如果在繁重的工作中，能经常作一些自我调节，会有益于身心健康的。这就是首先对自己的工作有一个合理安排，分清轻重缓急，繁简难易，深浅长短，以求能主动控制。

人的精力以早晨最为充沛，晚间就相应低一点。过分的熬夜，照中医的说法，是要伤阴耗神，影响健康的。尽管有人用吸烟、喝茶，甚至喝酒

# 健康杀手——疲劳

□文/洪健

现代人的疲劳包括体力疲劳、病态疲劳及精神疲劳。体力疲劳是紧张劳动所造成的，体力疲劳时人感到全身乏力，关节酸痛，晕晕乎乎，懒散嗜睡。但这种疲劳易消除，只要适当休息就可得到一定缓解。病态疲劳往往是某种疾病的预兆或是某种生理机能失调的结果，无论是普通疾病还是严重的器质性病，在起

疲乏力，备感疲倦。无论是体力疲劳、病态疲劳还是精神疲劳，都是紧密相连的，相互影响。

极度的体力疲劳极易使人懒于动脑，昏昏欲睡；而极度的脑力疲劳，又往往使人周身乏力，懒于动弹；而过度的体力疲劳、精神疲劳又往往会导致病态疲劳。现实社会中有许多中年人明显感到疲劳，而往往又因为尚未出现明显疾病，就疏于就医，不加警惕，天长日久，日积月累，就会积重难返。消除疲劳，就要搞好休息。休息

来提神，那只能是揠苗助长，久之必然神经衰弱。常常遇到一些患者，头昏眼花，睡眠不实，耳鸣目昏，咽干口渴，精神不振，血压不稳，头重脚轻，工作效率低，精神难集中。用中医的话来说，这就是阴阳气已经失调，造成阳浮于上。除了吃药调整以外，合理的安排生活起居，是一个重要方面。

生活起居要注意规律。比如睡前看小说，看到半夜还不停；打牌打麻将只知尽兴，不知东方之既白；还有不停地抽烟，过量的饮酒等等，都是有碍健康的。人们可以对每天的工作进行分类，较困难的放在精力最充沛的早晨。一般的、容易处理的留在后面做，也就是由难而易。这样到了晚上，自然就可以安稳入睡了。可是人的习惯一般是喜欢处理的先处理掉，以致越做越难，最后加班加点，自然睡不实，第二天起来，就会昏昏沉沉，这对健康不利。

养尊处优也不大好，一旦偶遇条件不适，就会发生问题。平时要做到能睡能醒，能劳能逸，既能随机应变，也要不忘规律。

某航空公司在未婚女大学生中选招空姐的消息如同一声春雷，炸得我如“十五只铁桶打水，七上八下”：报名吧，恨自己无任何“背景”，只凭自己单枪匹马拼杀，即使把“敌人”杀得人仰马翻，英雄的桂冠也不一定戴到自己头上，结果恐怕还是榜上无名，被人认为“癞蛤蟆想吃天鹅肉”；不参与吧，又怕错失良机，抱恨终生。

权衡再三，最后还是鼓足勇气，报名参与了。

初试那天，当我看到描眉画眼、粉面朱唇、貌似仙女般的女大学生们在亲人的陪同簇拥下，潮水般地涌进时，我的心犹如冰天雪地闪着身子喝冷饮，凉透了。相形之一，我一身本色，形影相吊，站立无地，不禁潸然泪下。心里

# 应聘空姐

不住地翻腾：“我到这里干什么？我能被选招吗？这不是闹着玩的吗？”人生的机遇面前，一定要紧紧抓住，决不能轻易放弃，抱定这个信念，我咬紧牙关，沉着应战，终于闯过三关。尤其在外语口语中，我回答问题的表达达能力，令考官们刮目相看，投来赞许的目光。

正式录取通知书发到手里时，我激动得热泪盈眶，逢人便说：“我选上了！”“我选上了！”……

回想当初如果瞻前顾后，犹豫不决，哪里还会有今天！朋友，人生苦短，机遇有限，一旦拥有，便要全力争取，敢于搏击风浪，人们不是常说“出水才看两腿泥”么！

□文/惠春谨

招聘

更正

**招聘**

陕西工人报广告部诚招业务员

电话：(029) 7321064

**更正**

本版10月20日《引爆日军炸弹》倒数第二段文中，“这颗炸弹长1600厘米，直径180厘米”，应为“毫米”，系原供稿之误。

编者

果酸饮料是采用清脆可口的苹果榨其原汁，采用新技术酿造而成，百分之百纯果汁酿造，酸味柔和，醇香不涩，具有水果特有的芳香。通过微生物发酵把果类丰富的钾、锌离子导入饮料中，使人体血液中的钠离子为钾离子置换，排出体外，从而调节人体内的钾钠平衡，对心血管起到保护作用。果酸饮料还含有丰富的肌酸、氨基酸、维生素B、C，可阻止亚硝酸盐的形成及胆固醇的增加。果汁通过微生物的发酵所产生的葡萄糖酸也是健康因子，对肠道内双歧杆菌的生存增殖效果显著，从营养学和医学角度看，果类酸饮料具有良好的营养保健作用。

我大约是个老烟民了。屈指算来至少也有年龄的1/3时间总在吸烟。特别是这两三年来，平均每天不少于一包半。吸得确实太多了。并不是我不想戒烟，而是自性懒散，于任何事都没有恒心，虽然也吃过戒烟糖，试过中脉烟克，但效果总是不佳。特别是敌不过热情的烟圈。对于戒烟的害处，我也能列出一大堆，诸如损饮食，污牙齿，招口臭……特别是我看到一则戒烟广告上那一团蠕动的发黑的肺，看到那血红与黑污的困难的呼吸之后，对于烟之危害就更加自觉了……然而知易行难，总是屡戒屡吸……

直到这一天，大约是母亲节。这一天，我身心俱疲地回到家中，坐在沙发上再也不想了以后，尼古丁的呼唤又强烈地从我内心里冒了上来。我迫不及待地想找一根烟，可家中的烟一根也找不见。我正要大声疾呼，但见才上小学三年级的小女儿一脸鬼魅地向我走来。我

一下子明白了，准是她搞的鬼。就在我算计着如何跟她斗法的时候，这个天使般的小精灵却给了我一个下马威。

“爸爸，今天是什么节？”我如实回答：“母亲节！”她一脸得意。然后马上批评我老土。并且告诉我她和我比赛，看谁能猜出什么是世界上最难的事。看着流行的肥胖儿童我得意地说：减肥。她却反问道：戒烟。并说：咱们要比赛的项目就是她减肥我戒烟，这个主意就是她在母亲节这一天送给母亲的礼物，接下来便是一系列具体详细的减肥措施。

我愕然了。我想，自古高洁之士都是有所为有所不为，有适当的选择能力，有高度克制自我欲望的能力，我为

# 有益

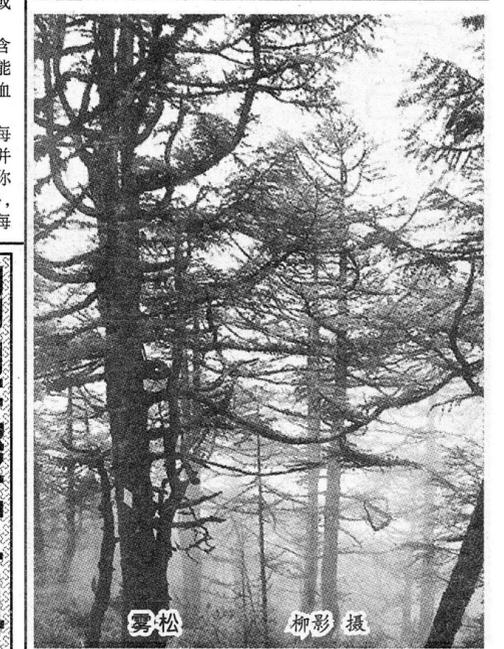
□文/广医

什么不能呢？我也是一个健全的人，为什么就心甘情愿地受烟的毒害而不知自拔呢？望着孩子满月似天真的眸子，我的心一动，为什么我不能试一试自己的意志力呢？难道我真的什么事也干不成，总是要向各种各样的陋习屈服吗？于是，我庄严的和孩子拉了一下小拇指。

戒烟开始了。但我敢说，这恐怕是世界上最难的事之一。特别是我这样的人而言。不用说是下意识的想吸烟的冲动，单是尼古丁那无休无止的诱惑就够人忍受的了。特别值得一提的还有那抵抗尼古丁时难以支持的头昏、耳鸣、眩晕以及精神萎靡，这一切实在难以抵制。为了不至于让自己功亏一

戒烟

□文/刘谦



雾松

柳影 摄

**陕西省咸阳玻璃钢有限责任公司 西北玻璃钢技术研究所**

为您提供玻璃钢系列产品

我公司（原咸阳玻璃钢公司）集科研、生产、销售为一体，产品主要有：8—1000t/h 玻璃钢逆流式、横流式冷却塔系列；酸碱运输罐及10—500m<sup>3</sup>大型储罐；酸雾净化塔及通风柜系列；西北地区独家生产的玻璃钢屋顶风机、离心风机、轴流风机系列。更换冷却塔高、中温填料，并生产复合管、模压管和三通弯头。机械缠绕玻璃钢管道，规格为φ25—5000mm，最大承受压力可达5mpa以上。承接各种防腐工程及耐酸瓷砖花岗岩地面的现场施工；并对新产品研制开发有关技术数据的检测。

产品销往全国21省市。本公司产品一律免费保修五年，终身维修。

厂址：咸阳市化工区（化纤厂南侧）  
电话：(0910) 3419771 3419772 经理手机：13909102011  
业务部地址：咸阳市文汇西路2号（渭城区武装部院内）  
电话：(0910) 3766329 3768578  
传真：(0910) 3764200 邮编：712000

信誉第一 优质服务 保证质量

屋顶风机 酸罐 冷却水塔