有感于副总裁下岗端盘子

■家常随话

□文／铁军

据报道，韩国著名的不锈钢厂——三美钢铁集团在东南亚金融危机的冲击下，其副总裁徐相洛也下岗了。徐总下岗后，立即参加职业培训，后被汉城中心的一家酒店招为服务生，干起了端盘子、抹桌子的活儿。

副总裁下岗端盘子，不禁使人感慨万千。感慨之一，原来在国外连副总裁这样的“大干部”也下岗。而在我们这儿，企业减员，当然是减工人，减几个中层干部犯难了，到了厂长经理总裁这一层次的角色，基本上是这个企业不行了就调往那个企业，让他们也和工人一起下岗的现象实在少见。感慨之二，下岗副总裁也参加了职业培训。能当副总裁，肯定是有学历有学识的人物，然而他的专业知识也许离开了钢铁企业就不一定用得上，所以，徐相洛并没有因为自己是高级知识分子而不参加职业培训，而是“不耻下学”，再求其它的谋生技能。感慨之三，副总裁竟然当起了端盘子的服务生。从上流社会一下子跌到最底层，我们的许多“公仆”恐怕也难以接受。但徐相洛说：“在国家困难时期能自谋职业，应该感到庆幸和满足。”他那放下架子的择业观令人敬佩。

现在，我们一些下岗工人多的企业内矛盾也较多。而首当其冲的是谁下谁留的问题，如果我们也有“副总裁”能下岗端盘子，那下岗分流减员增效的困难肯定会小得多。

姐姐下岗摆地摊

□文／李春玲

姐姐生性好强，但命运总是不济，高考差1分落榜后，硬说什么榜上无名脚下有路，时逢搪瓷厂招工，便不顾家人劝阻进厂当了工人。婚后全靠两人奋斗，挣得了全部家当，前年又购买了两室一厅住房。正当全家人都为姐姐感到欣慰之时，姐姐所在的搪瓷厂突然宣布停产，三十五岁的姐姐就这样下岗了。

在家闲了两个月，不甘示弱的姐姐就想做点小生意。可在建筑段上班的姐夫硬是抹不开面子，上初中二年级的外甥女也觉得丢人，在家人一致反对下，姐姐只好在家坐享其成。可最实际的还是经济问题，姐夫一个人工资怎么计划也入不敷出，老人的生活费、孩子上学也得花钱，万一再生个病怎么办？不想办法怎么行呢？

经过反复思考，姐姐终于决定去赶一下时髦——经商，鉴于家里的经济状况，做不来大生意，只好弄个小推车，找个单人钢丝床，批发些童鞋，开始练摊。

过了段时间，我抽空去看望姐姐。她说，经济收入还可以，不比上班挣得少，但姐姐却无比惆怅，一副心事重重的样子。原来姐夫和孩子都觉得摆地摊丢人，上班上学都绕道而行。

做生意是很辛苦的事，一天十三四个小时，风里来雨里去，批发货得每天早晨三四点钟起床，坐一个多小时汽车到西安，为了省顿中午饭多挣点钱，还得赶十二点前的汽车往回走，其中辛苦自有做生意的自己知道，家人不帮忙再不理解，这种苦涩真不是滋味。听完姐姐的叙说，我的心沉甸甸的，泪水不由自主流了下来，中国几千年的轻商思想，几十年计划经济下的就业观念，要改变有多难啊……

我一直牵挂着姐姐的事，总想找机会和姐夫、外甥女谈一谈，让他们理解姐姐的艰辛。一次，外甥女找我请教划分文章段落的问题，我借机找了篇“自强不息下岗工”先让她阅读一遍，谁知聪明的孩子已经认识到自己错了，她说：“小姨，刚开始爸爸和我确实怕丢面子，可有一次，正赶上天降大雨，我撑着妈妈给我买的小花伞和同学们一起嘻笑着往家走，到二区时本想绕道而行。突然几个同学指着前面嚷道：“杨阳，那不是你妈妈吗？”只见风雨中妈妈躲在刚能遮盖鞋摊的雨布下，冻得不住的活动，别的摊都在家人帮助下急急忙忙收拾着，唯有妈妈孤独地守着自己的摊子。每过来一个人，妈妈赶忙赔着笑，招呼着。我站在雨中看着过往的行人，五分钟过去了，十分钟过去了，妈妈仍然那么热情地招呼着，可却没卖掉一双鞋，妈妈为了我们能过得好一点，在这深秋的风雨中孤独地苦熬着，我的泪一下子涌了出来，我和爸爸多么不理解妈妈呀！我跑到妈妈跟前，哽咽着叫了一声‘妈’。妈妈却笑着说‘快回去，别淋着，妈再守一会儿，说不定会有人来买鞋呢……。’晚上，我把这事儿告诉了爸爸，爸爸沉默了很久，才狠狠地掐灭了烟头，坚定地说‘孩子，你长大了，明天休班，爸和你妈一块练摊去’”。听了孩子的叙述，我的心一下释然了。

姐姐的鞋摊还在慢慢摆着，她在踏踏实实迈着人生的每一步。

小歌手　刘长安 摄

意外的惊喜

□文／孙军

那时侯，我非常贫困，即使一毛钱也恨不得扯成两半花。然而，想扯成两半花的毛票也花完了。我该怎么活？

在无奈时，一个意外的惊喜却突如其来。我整理我的那些破烂衣服打算卖几个钱时，竟从一条裤子的兜里意外地发现了八十余元人民币，我大为惊喜！惊喜之余又不明白这笔意外的钱是怎么跑到这儿的。直到反复追忆，才想起来，我刚迁到这儿的时候，自己的经济很充足，置办了许多东西，其中买了一个暖瓶，找下的钱放在了这个裤兜里，换衣服忘了掏出来。这钱竟然存下来了，简直是意外之喜！

我又翻遍了所有的衣服和屋里的旮旮旯旯，非常遗憾，一无所获。不过，我很知足，有了这八十余元，我已经能生活了。

没想到，更大的意外的惊喜又来到了。这天出街，我偶然遇到了以前的房东老太太，她先是抱怨我不去看她，后便说我有许多汇票在她那里！我搬离她家已一年有余，刚搬离那几个月，我老去她那儿，主要是看看有没有自己的信件，一开始有，后来就愈来愈少终至于好个几月没有，我便以为真的没有了，便不再去。没想到，现在有了！汇票有七张，除了两张来得早了点已过了期限，另五张没有，合共五百余元！这简直是一大笔财富！这是多么可爱的意外啊！

于是，我不敢小瞧意外，此后我又常去老太太那儿，很遗憾，再也没有汇票了。那时侯，我很重视意外，老希望着意外的惊喜。很遗憾，以后很少有。

慢慢地，我明白了，意外其实并不意外。就说那八十余元吧，本来就是我的，发现它们是迟早的事儿，根本不是意外的收获。至于那几张汇票，其实也是我的劳动所得，是我应得的报酬，即我付出了，人家给我的回报，只是我以为没希望了而不再希望而已，如果我当初不写也不投稿，谁给我汇票呢？看来那也不是意外的收获。这是真的，世上有意外的惊喜，却没有意外的收获，因为世上没有无缘无故的收获，看似那收获是意外的，其实并不意外，因为你肯定曾经付出了，这个收获在适当的时候回报了你。

新千年生活趋势预测

□文／刘德

最近，美国未来学家费斯·波普康预测了21世纪人们的生活趋势。

精神需求 随着新世纪的生活节奏越来越快，人们需要进行一些活动舒缓情绪，于是人们开始玩过瘾又不真正冒险的刺激：旅游、接触虚拟现实、攀岩等，同时人们将更重视内在精神需求，如音乐或者家庭考古之旅，都会大受欢迎。

择偶指标 21世纪的男男女女，在选择理想伴侣方面，很多人都表现出冷静和清醒，道德标准将成为择偶的重要指标。他们基本上将不再憧憬白马王子的童话情结。修养好、够聪明、懂礼貌、有幽默感的候选人，将更受欢迎，其爱情磁力也更加强大而持久。

生育年龄 在21世纪的家庭中，女性第一次做母亲的平均年龄将推迟到三十七、八岁，妇女在四十岁左右生孩子将是寻常的事情。未来学家费斯·波普康解释说，现代的妇女已出现绝经期推迟的迹象，使得女性的生育期将延长。波普康进一步指出：“下个世纪，为了追求男女平等，许多妇女将集中精力开拓创业，从而推迟生育第一胎的时间。”

强壮身体 21世纪，人们将注重保持健康和经过锻炼而得到强壮的身体。到21世纪中叶，人类身高将比现在增加5英寸，体重增加大约10磅，所以，健身锻炼将成为人类未来生活最重要的体育活动之一。而到下一个世纪，增氧锻炼不存在，无论是年轻人还是中年人会更多地从事步行和水上运动。

家庭办公 21世纪的人们有“蚕居”的倾向，即把住宅当作办公室，对工薪阶层来说，足不出户在家工作还是很有吸引力的，不用在路上浪费时间，没有老板在身边监督，可以随心所欲地想什么时候干就什么时候干，还可以在孩子们放学或下班回家时迎接他们，所以，未来的家不仅是现代人舒适的小窝，更是清静安全的理想工作场所。当然这样的住宅必须专用设备齐全，如互动式电视、网上服务等都是不可缺少的装备。

享受重视 每个人都有一段无忧无虑的童年的故事，而这段童趣将是新世纪的人们非常怀念的。尽管不能返老还童，但人们可以回到儿时的娱乐活动中去。所以，越来越多的人将喜欢向传统的年龄观念挑战，渴望能够成为严肃的成人生活带来一些童趣。如80岁的老翁组织夏令营活动，逛迪斯尼乐园，到同学家去度周末。

返璞归真 玩过了户外摄影立体成像，试过了婚纱照、明星照，看够了现代科技再现出来的真真切切的自我之后，生活在21世纪的人们将追求一种更高层次的自我艺术享受。波普康认为，社会越是进步，人们越会青睐那些自然的、能体现主观意志和个性风采的东西。比如“油画”自己、“漫画”自己、雕塑自己或者写真，都将突出体现“返璞归真”的自我艺术追求。

更换器官 21世纪，人们将可以彻底地“脱胎换骨”进行整容移植手术。波普康预言：到21世纪，人体90%的部分都可以替代、修整。在道德的许可范围内，唯一能证明自己的器官就是大脑了。其它的器官、血液、皮肤、肌肉都可以替换，因为医学和科学的进步将使我们随心所欲地对自己的身体进行重新组合，以满足人们对个性与完美的追求。比如想换一个鼻子，最简单的办法就是提取现有的鼻细胞，然后在实验室中经过“克隆”后，让其按照各人的理想模式生出一个新的鼻子来，再经过整容手术移植到订购者的脸上。

我保健学

■长寿之道

□文／牛飚 李兰陵 张琳

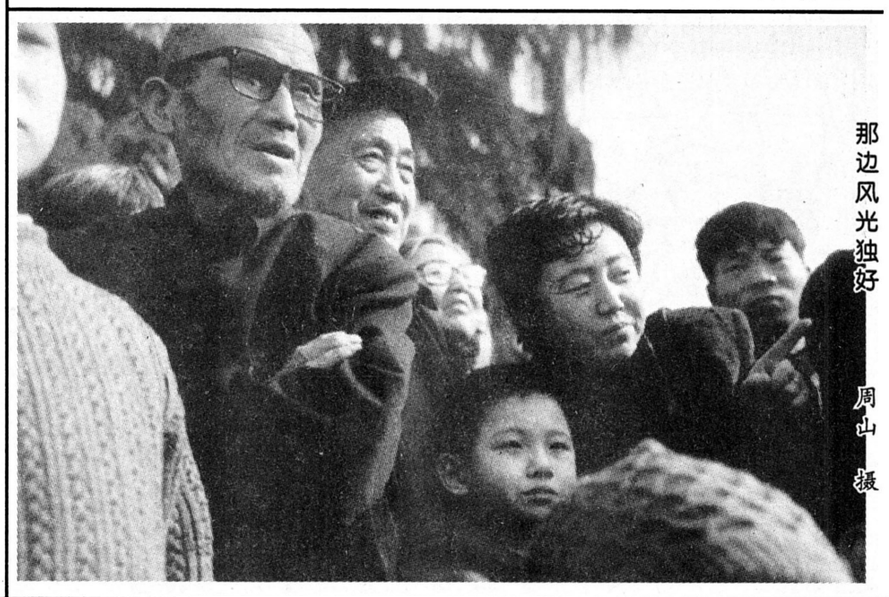
专家们现在着手建立我们自己的第四医学——“自我保健学”。

据专家们介绍，即将过去的20世纪，是“长寿世纪”，世界人均寿命增加了20岁。即将开始的21世纪，世界卫生组织提出的目标是“健康世纪”。21世纪的“健康”，是身体、心理、社会和谐的“大健康，其内涵是“健、寿、智、乐、美、德”六字境界，达到此境界的唯一手段是“自我保健”。目前世界上已把“自我保健学”列在“临床、预防、康复”三医学之后，称为“第四医学”。

专家们说，“自我保健学”首先包括“自我保健意识”，有了“自我保健意识”，才能主动自觉地建立“科学生活方式”。因为从现代疾病谱和死亡谱看，高血压、心脑血管病、癌症、糖尿病等，都是生活方式病；心理因素也是影响人健康的重要因素，有了自我保健意识，也就有了自我调节的自觉性。专家们认为，现在的老人一定要把“自我保健”视为“美德”，反之则为“害己害人”的不道德、不文明行为，老百姓总结老人健康的意义是——自己不受罪，家庭不受累、节约医药费、有利全社会。

“自我保健学”中还有“健商”、“短板效应”、“亚健康”等许多健康方面的新概念。“有利健康的因素”除以“不利健康的因素”等于“健商”。“自我保健”，就是要自觉主动经常地细算生命帐，提高自己的“健商”水平。如晨练，是好事，若在空气不清洁的地方练，“有利”“不利”一除，等于白练；“短板效应”是说“人的健康像一个木桶，有一块木板短了，就装不满水”。“自我保健”，就是要不断地看看自己“哪块板子短了”；亚健康，也叫“第三健康状态”，就是身体不适，但还没到生病的阶段。这时若放任自流，就会生病，现在国外已经非常流行“把疾病消灭在亚健康状态”，我们也应该尽快形成这个意识。

专家们认为，建立及普及“自我保健学”已是刻不容缓。人的最高寿限在150—175岁之间，“自我保健”得好，在21世纪里活到最高寿限则不是梦想。



那边风光独好　周山 摄

为干净的男人加分

□文／松林

个人卫生是一桩细致活，一般说来，男人似是不及女人做得好。因为总是听到过这样的笑谈，丈夫们若是不洗澡、不洗脚、不刷牙，妻子给他们的惩罚便不让上床睡觉，“不听话”的沙发侍侯去吧。

男人们很忙，要赚钱，要做官，要在外面的大世界里搞得风生水响，哪里顾得上拘泥这些小节。而男人们偏又体味重，油臭汗臭还要抽烟、要喝酒、要嚼食野味海鲜葱头大蒜。如此这般，断是不敢“仰其鼻息”的了。

个人卫生当然也不完全是“个人”的，与经济条件、生活环境有关。有次在某地乘公共汽车，坐最后一排，一眼扫过去，竟没有一只后脑勺是干净整洁的，头发凌乱枯黄似深秋荒草，缺乏光泽，看得见灰尘和头皮屑。当时就想，干净整洁的后脑勺大概都不挤公共汽车了，都在奔驰凌志里面吧，如果没有洗浴条件，又要求男人们将毛发理顺，将身体洗清爽，当然是比较为难的事。何况，还有很多男人是从事体力劳动的呢？看来，硬性要求男人干净，是不近人情的，男人们爱干净讲卫生也得有个“可操作性”呢。

男人们自是不必像女人一样精精致致，细皮白肉，但会修理自己的男人同样会收到容光焕发、光彩照人的效果，或会因此大得人缘呢。《味道》那首歌，是女孩子唱给男孩子的，其中就有一句——想念你的白色袜子和你身上的味道……干嘛不是想念你的“臭袜子”呢？可见“白色袜子”是干净清爽的道具。在“味道”这个问题上，世俗是有些偏见的，女人出汗叫“香汗淋漓”，女人擦汗的手巾叫“香帕”，女人的肌肤叫“香肌”等等。其实，男人不见得就不“香”，只是香得不同于女人罢了。单说男人的烟草味吧。男人有些儿烟草味似更具男性魅力，你看那个“万宝路”招牌牛仔，简直帅得无以复加。只是，日常生活中的男人，烟草味不该无时刻地从干裂焦黄的唇齿间喷洒出来。男人们只需勤一点用牙刷牙膏洁牙水白齿灵，齿颊间浓烈的烟草臭就变成淡淡的烟草香了。

男人其实也是“浓妆淡抹总相宜”的。曾经遇到一个顶头上司是用古龙香水的，窗明几净的写字楼里，时刻能闻到那种不俗的香气，委实是一种雅致的氛围呢。在有条件的情况下，男人们干嘛不香一香呢？

观鱼图（中国画）　汪葵玉

用什么代替巴掌

□文／培根

西方人似乎很少打孩子，难道他们的孩子就不淘气，不捣乱，不气人吗？不是的。西方家长有一些行之有效的方法来“代替巴掌”。

一个名叫加斯汀3岁的小男孩，正陶醉于他用棍子刮汽车的声音，好漂亮的车身被划出道子。“住手，加斯汀！”他父亲大声叫道，而孩子只是抬头看了一眼，又继续刮车子……这时你会怎么样？

当我们遇到此情此景，火气上来了，打孩子屁股似乎成了唯一的选择。但加拿大儿童心理教育专家泰瑞·戴格勒说：“孩子的行为有时是非常气人。但是如果在你的大脑中事先储备了一些相应的对策，在你发怒之时就可以马上选择一个方法。”

这些对策是什么？首先，确信你的孩子明白你希望他做什么，不做什么，所以你要先教给他们。如果幼儿揪小猫的尾巴，你要给他演示应该如何去摸或抱它，解释什么样的粗暴行为会伤害它。如果孩子明知这个限度，还是故意那样做，那么他们就该知道你的惩罚措施是什么了。

如果是由物品引起的，比如用玩具卡车故意去压扁别人堆的沙子城堡。那就把他的卡车拿走一段时间，对于前面提到的加斯汀，可以拿走他的棍子。

有时需要一个比较严厉的惩罚措施。比如加斯汀又发现了一个新的棍子，再次去刮汽车，戴格勒建议，你可以取消他的一种待遇。比如对他严肃地说：“你还是不听，现在我们去公园了，你留下。”戴格勒告诫父母：“惩罚措施一定是能够立即兑现的。如果孩子看不到他的错误行为与惩罚之间的必然联系，那效果就差了。”

“调整”也很重要，它可以预防某些行为问题的发生。学龄前儿童当他们困了、累了、饿了或感觉不被重视时都会引发他们故意捣乱、做错事。这时需要有规律地午睡，吃些东西，或抽时间和孩子呆在一起稳定他的情绪。日常生活中打破常规或某些兴奋的事情也会使他们失控。一个孩子在公园里玩了一整天，既困又累，还很兴奋，就会做出一些失控的事情，这时给孩子洗个澡，让他好好睡一觉，要比“惩罚措施”更好。

人到中年防肾亏

□文／康乐

人到中年后，生理功能由盛转衰，不少人出现腰酸背痛，耳鸣，眩晕眼花，健忘少寐，动则气急，脚跟疼痛，容易疲倦，性欲减退，小便后有余沥，夜尿增多，头发花白，牙齿松动等衰老征象，即为中医所说的“肾亏”表现。什么原因引起肾亏呢？据临床所见，凡先天不足，长期营养不良，患慢性病和消耗性疾病，精神紧张，情绪抑郁，睡眠不足过度疲劳，房事不节或严重手淫都会导致肾亏，未老先衰。但中年以后如注意养生，即使出现肾亏早衰，也可再度恢复。

防治肾亏除了顺应自然规律，劳逸适度，节制房事，积极治疗已有的慢性病之外，还可选择几种益肾强身的方法：一方面是中成药补肾，如六味地黄丸、金匮肾气丸等。另一方面要自我保健：

①“鸣天鼓”：其方法用两掌心紧贴两耳，十指按抱后脑，然后有节奏地用食指尖弹向枕骨凹陷处。每次左右各弹50下，早晚各一次，对眩晕耳鸣、健忘、思维能力减退等症有一定疗效。

②“摩肾区”：将两手掌按顺时针方向用力按摩腰两侧，每次50圈然后用两手上下摩擦腰背部，每次10分钟，可防肾亏。

③“填肾精”：盘腿静坐，意守丹田，然后每隔半分钟咽一次唾液能填养肾精。

④“收肛肌”：临睡前用力收缩肛门肌肉50—100次，对治疗早泄肾精、性功能减退有益。

男人女人

■生活常识

●男人认为女人可爱最重要，女人认为男人的可靠最重要。于是女人总在感情中跋涉，男人总在责任里奔波。

●男人说累，累在肩上，累在心里。

●男人爱用眼睛看女人，最易受美貌的诱惑；女人用心来想男人，最易受细心的折磨。

●世上女人很多。男人说值得爱的女人不止一个；世上的男人也很多，女人却说，值得爱的男人只有一个。

●男人美，美在深度和真诚；女人美，美在风度和表情。

●女人比男人说话多，却常常说服不了自己；男人虽说话少，说出来却一字千斤。

●女人看重自己40岁以前，男人看重自己40岁以后。

●女人对男人崇拜，使男人有力量和勇气；男人对女人欣赏，使女士多了智慧和灵气。

●男人说做男人难，要生生不息，奋斗进取。女人说做女人难，成了强人要受责难，退而守家又被认为是目光短浅。

●男人和女人时常想换位置，但永远无法调换。因此，男人永远难以理解女人，女人亦然。

文／晓婷

读书看报要讲卫生

□文／杨林

书籍，报刊很可能为传播疾病的媒介。因此，有必要提醒大家注意：

一是不要用手指在舌上蘸唾液翻书。目前，印刷品中都含有害物质，不仅有对人体危害较大的多氯联苯，还含有带芳香气味的苯，以及铅和砷等有害物质。这些有害物质可循着手指蘸液翻书面而进入人体危害健康。据化验，一只没有洗过的手，有4万到40万个细菌和病毒。一克指甲的污垢里有38亿个细菌和许多寄生虫卵等。因此，疾病可通过读者不正确的翻书方法在人群中相互传播。

二是上厕所莫看书。大便时看书或看报，思想不能集中在排便上，会扰乱排便反射，致使排便时间延长，久而久之，就会形成“习惯性便秘”，便秘又会形成痔疮、肛裂、脱肛等疾病。

三是不要卧床看书报。卧床看书报会损害视力，可是，它的害处远不止于此。生理学家认为，人躺在床上时，身体承受地球引力的面积增大，从而缓冲了人体自有的生理节奏律。如果再集中精力去阅读，血液将集于大脑，久而久之，就会使人体生理节奏失调，出现头脑昏沉、食欲减退等症状。长此下去，还会导致神经衰弱、胃病、贫血和心血管疾病的产生。一些医学家还认为，儿童、青少年若常卧床看书报，不仅导致早期近视，记忆力减退，而且还影响身体某些部位的正常发育，导致畸形生长。

四是不要对着书报咳嗽、打喷嚏。这样病菌会随着唾沫溅到书报上，造成污染。

除此之外，不要一边走路一边看书报；不要一边吃一边看书报；不要放下书报马上就餐；不要忘了看书报后用肥皂洗手。

聊天儿

□文／刘坤赤

▲世上还有什么比咬苹果时发现里有一条虫子更糟糕的事吗？

发现里面只有半条了。

▲据说游泳可以减肥，是这样吗？

胡说八道，你想想鲸鱼的样子。

▲老鼠的理想是什么？

当一只猫。

▲怎样才能忘掉一切烦恼？

穿上一双比你的脚小两号的鞋试试。

▲你的狗生跳蚤吗？

不，它只生小狗。

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：要闻部：7344614 社会新闻部：7337708 维权部：7344649 副刊部：7344642 美编室：7344654 广告部：7321847 办公室 财务室：7340619 本报传真：7344613 照排室：7322446 陕西日报印刷厂印刷