想对三十岁的女人说

□文／王宏伟

三十而立，是对处于人生和事业高峰期男人的褒奖，而三十岁对女人来说大多已是滚滚红尘刚刚碾过青春，逃不脱婚姻和家庭的禁锢，为人妇，为人母，在熟稔的“锅碗瓢盆交响曲”中打发着平淡无味的时日。家庭琐事、相夫教子和岁月的痕迹开始在脸上堆积老“茧”。如果说三十岁的女人还对家以外的世界有一份强烈的渴望和不甘才华枯竭在家庭的平庸中，那么，身在“茧”中，她又当如何地挣扎和撕扯？

三十岁的女人常说：我把希望都寄托在孩子身上了。其实，孩子的成长与成就怎能与埋葬母亲的理想和追求作平衡呢？难道成就孩子必须以付出两代人的才华和奋斗为代价么？当功成名就时，孩子对垂垂老矣且大半辈子忙忙碌碌的母亲，是否会说，是母亲付出一生最无价的东西才换取了我的成功。倘若如此，是不是怜多于爱？

三十岁，只是人生的开场白，至少还有三四十年可以在人生的舞台上表演，可以绰绰有余地发挥。因为三十岁的女人首先是一个独立的人，其次才是人之妻，人之母。把自己的希望和追求死死地寄托在丈夫和儿女身上，那么保险系数有多大？分享别人的成功与喜悦犹如画饼充饥，于己无补。歌德说过：每个人都有足够的余力去实现自己的理想。在人生的舞台上每个人都是主角，都可以潇洒走一回，虽然最终名人英雄都会远走，但毕竟他曾在人生的舞台上化过一次妆。其女人的魅力三十岁才开始，浓淡相宜的雅致，空净澄明的成，独特的创造，充沛的精力，这种融于修美、真诚、自尊、自的魅力，将撩起人生最靓丽的彩虹！当红颜朱唇褪色，儿孙成争执时，你会舒心地品味自己：往者不可惜。

创造美丽人生

□文／张彬

现代的职业妇女，拥有自己的工作，拥有自己独立的经济基础，与旧时的女人有天壤之别。也许天性使然，即便是职业妇女，一旦做了母亲，便容易对家庭、对孩子全心投入，甚至整天围着家庭转、围着孩子转，这一切都使她们忙碌和憔悴，对自己人生的充实也开始懈怠。终于有一天，她发现世界已经变化了许多，竞争的残酷、生活的烦恼，全部转化为内心的压力而不知所从。

为了孩子就是为了未来，成功的男人背后总会有一个默默无闻的女人，这成了许多女人堂而皇之的借口。于是，她们心中依然只装着孩子和家庭。于是，她们依然有做不完的琐事，操少完的心。觉得只有如此，心中才有了寄托，才有了希望。

轮到自己却也不能置身局外，作为一个平常的人，在为人妻、为人母后，不可避免地忙碌于家庭的琐事，陶醉于家庭的幸福之中。工作之余，心中总是想着孩子的学习、明日的三餐，看着电视，翻翻杂志，时间不停地溜走，自己却其乐融融。一日与好友闲聊，谈起孩子、谈起女人为生活的付出，都不觉被自己吓了一跳，在深刻地反省了自己之后，决定不该从此“堕落”下去。

说到容易，做到难。幸而老公身体力行，虽然他的业余时间太多被英语、计算机和论文占去，但他总是不会忘记给我增加充实自己的压力，不时地提醒我多读书、勤动笔，还一有机会有给我传授许多计算机的使用技巧。

我感到身处竞争日交往激烈的社会中，自己的生活道路还要靠自己一步一步地去走，要做自己想做的事，去实现人生的价值。

营造家庭和教育孩子的责任，我们不能放弃，也没必要放弃。但是要记住，言传不如身教，一个称职的母亲应该用自己的行动告诉孩子，人应该不断地努力，应该对自己的生命负责，应该把自己的一生过得象样。尽管生活很忙碌、很紧张，但是为了创造美丽的人生，不要再为自己寻找各种借口去开脱，抽出点滴时间，不断充实自己吧！

姐妹爱鸟　汪玉东　摄

家教的误区

■家教指南

□文／谭贞

每位家长都希望自己的孩子能有出息，因此，事事为孩子着想。然而由于方法欠妥，自觉不自觉地影响子女的成长，陷入家庭教育的误区。

一是期待子女成为自己的翻版。做父母的常会认为子女拥有自己的遗传基因，必然有自己的能力、个性，甚至嗜好，期望子女继承父业。这样培养子女容易妨碍子女的自我发展。

二是提供过多、过细的帮助。比如在孩子的学习问题上，一遇到困难就忙于帮助。或是每天检查孩子的功课，对其他事务亦是事无巨细地关心。久而久之，使子女逐渐产生依赖心理。

三是过多保护子女免受挫折。这样做使得孩子无法学会面对困难、面对失败，缺乏心理承受能力。

四是过度地称赞或是过多地批评。孩子需要父母的肯定，但过度赞赏，会使孩子高估自己的能力。过多批评也会使孩子对自己失去信心或是产生逆反心理。

五是对孩子们的要求有求必应。

六是过于重视孩子的外表，而忽视了孩子的内心世界。

七是忽视孩子们的意见。许多家长习惯自己说了算，在孩子表达自己的看法时，不是仔细倾听，而是忙于打断并不予采纳。久而久之，使孩子们认为他的看法并不重要，挫伤了孩子的自尊心。

谈婚论嫁

□文／王雪

大学毕业工作几年，一晃就过了25岁，成为大龄青年，烦心的事越来越多，别的不说，迫在眉睫的谈婚论嫁便让人诚惶诚恐，烦不胜烦。

这倒不是担心自己超龄后成为滞销品，沦为降价处理的地步，上天恩赐的容貌和身材足以让我欣慰，而是留恋目前的单身生活，丝毫也提不起结婚的兴趣，仿佛那婚是是结给别人看似的。为父母、亲戚、朋友、同事而结婚，不得已而为之。因为他们比我更着急，各方说客让人无所适从，简直陷入了人民战争的汪洋大海，使你油然而生结婚的紧迫感，使命感和责任感。

首先是父母急，他们也知道婚姻大事急不得，国家提倡晚婚有科学依据，但就是着急，恨不得我天天去相亲。其次是亲戚急，其实他们多半是替我父母着急，屡屡在父母面前吹风：谁家的儿子结婚了，谁家的女儿又生了，给我和父母平添了许多心理压力。

朋友们则急得含蓄些，时不时表现出结婚后相夫教子的成就感和幸福感，隔三岔五为我创造条件，可惜我始终提不起精神。上周几位女友一合计，替我报名参加电视征婚交友速配，初试、复试、彩排加实录，整整忙了两天。八位男主角都是经过电视台筛选过的，也算是优秀人物，但徒有其表，腹中空空，又急于表现自己，频献殷勤，结果我一个也没相中。倒是作为亲友团的女友们为究竟选谁而争得面红耳赤，差点伤了和气，感动得我恨不得为了她们而马上选一个。

至于同事们着急则令人哭笑不得，办公室热心的老大姐只要一有空，就如同推销积压产品一样对我进行思想动员，三天两头向我游说，恨不得马上给我安排接头任务。其它办公室自认为条件不错的小伙子们时常来我的办公室坐坐，借东西，打个电话，天南地北不着边际地胡侃一通，有意无意地制造气氛，让你不得不着急：怎样将他们快点礼送出境。

当然也有相反的说客，离婚的女人们咬牙切齿地对我说：天下的男人没有一个是好东西，别看他们当初如何甜言蜜语，誓言旦旦。过不了多久，只要一有机会她们却又迫不及待重返围城，全然忘记了自己前不久的诅咒。

说到结婚，有人为分房，有人为生子，有人为出国，有人为户口，有人为财，有人为貌，有人则是怕独身的种种麻烦。我想当我决定结婚的那天，一定不是为别的，肯定是为爱情。因为在我心目中，婚姻是最神圣的，爱情是最纯洁的，丝毫容不得市俗的亵渎和玷污。

春耕　张恒　摄

蜂蜜 老年人的“牛奶”

□文／雪寒

我国古代的《神农本草经》：“蜂蜜久服强志轻身，不饥老。”在世界各国，蜂蜜的抗老、延年益寿的功用受到了遍关注。营养学家们称誉蜂为“老年人的牛奶”。

蜂蜜是名符其实的营养丰的甜味食品，它的主要成分葡萄糖和果糖，均属于单。单糖不需消便可被人体接，这对于消化统已减弱，代功能衰退的老颇为适宜。蜂中含有丙氨、苯丙氨酸、氨酸、谷酰、天门冬酰、组氨酸等16氨基酸，其中6种是人体必氨基酸。矿物质在蜂蜜中也多，主要有磷、铜、铁、、硅、镍等，这些矿物质在体生理活动中起着重要的作。特别要指出的是蜂蜜中矿质的含量和人体血液中矿物质含量颇为相似，这样有利于人体对矿物质的吸收。由于矿物质的存在，使蜂蜜在体内成为碱性成分，可中和血液中和酸性成分，使人较快地解除疲劳，增进健康。

人体的新陈代谢过程中离不开各种酶的帮助，在蜂蜜中就含有蔗糖酶、淀粉酶、葡萄糖转化酶、过氧化氢酶等多种酶类。蜂蜜还含有对保持人体健康、增强免疫功能、防止心血管疾病所必需的各种维生素，如维生素B_1、B_2、C、B_6、叶酸和烟酸等。到维持血液中电解质平衡的作用。对于动脉硬化症患者，常吃蜂蜜有保护血管、通便、降压的功用。另外，对于慢性肝炎、肝功能不良的患者，常吃蜂蜜能改善肝功能。对肺结核、虚劳久咳的病人，蜂蜜是良好的天然营养保健品。患有胃、十二指肠溃疡病的老人，常服蜂蜜效果更佳，对患心口痛的病人，发作时可用温开水冲蜂蜜30克加入几滴生姜汁服用，可缓解症状。

近年来，国内外已将蜂蜜应用到保健生活中。如患有高血压病症的老年人，每日早晚各饮一杯蜂蜜水，是非常有益的。因为蜂蜜中含有钾，进入人体后有排钠的功用，可起

跟母亲学砍价

□文／孙翔

母亲会砍价，善砍价，而且逢“砍”必胜，不知有多少机敏的商贩在“忍痛割肉”后，还要对她翘起大拇指来，我和父亲更是信赖母亲，将采购大权全权交付，母亲也果真不负众望，凭借她多年从事财务工作的精明，把每一分钱都花在了刀刃上。

在母亲眼里，我是一个“这辈子都过不富的人”，不仅花钱大手大脚，而且从不讲价，别人要多少就给多少，她常常告诫我：“有钱常想无钱日”、“别小看块儿八角，省下来就是一笔大钱”。我虽然觉得母亲说得有理，但又实在懒得去做口舌之争，一遇母亲唠叨，我就满嘴称是、搪塞敷衍，直气得母亲要捉我的耳朵。

一次我和母亲上街，看中了一条西裤，请母亲帮忙砍价，可她却坚持让我自己去砍，无奈我硬着头皮上阵，砍了半天，别人才降了10元钱，母亲一把拉走了我，第二天再去时，母亲让我在一旁观战，她亲自出马，只见她步履稳健，表情自然，颇具大将风度，待老板开价之后，便熟练地翻检起裤子，不一会儿，就在裤角找到了一处开线的地方，虽然无关大碍，但母亲却借机对裤子的面料和做工一痛“猛贬”。裤子有短在身，老板自然无话可说，母亲一开口就将价码“拦腰”砍去一半，那小老板坚辞不肯，但脸上早已“面带苦色”。母亲不慌不忙，慢慢加码，每次都不超过5元，加到第三次时，母亲见他仍不让步，偷偷向我使个眼色，我心领神会，随即叫嚷要走。小老板稍有慌张，便又被抓了空档，“再加5元钱，不行就走”，母亲拉了我的手，做出要走的样子。终于，小伙子松了口“来来，今天我算跟您长学问了”。

看着裤子被包装进袋，我们母子俩相视而笑。

回家的路上，母亲向我谈起了她的砍价经：“刚开始吹毛求疵是为了破除老板的心理优势，让他无奇货可居之资，拦腰截断则是为了使加价的起点变低，更容易接近实价……你要记住，他想卖的心理永远比你想买的心理急迫！你一要走，他的心理防线就彻底垮塌，这时候砍价，一砍一个准……。听着母亲绘声绘色的讲述，我不禁叹服母亲竟将心理学，谋略学融汇成为完美的生活艺术，于是，我兴奋地说：“妈，你办个班吧，肯定效益好”，母亲笑着问我：“妈要办班，你学不学”，“学，我第一个报到”。

解渴保健 话饮茶

□文／李跃龙

茶、咖啡、可可号称世界大饮料，其中以茶为最。茶不仅植域广阔，产量稳定，具补液解渴，益身保健作。还因其采制泡饮技艺考，历史悠远，派生出内涵丰的茶文化。

我国是产茶大国，也是茶费大国，对茶的保健功能早认识。明顾元庆著《茶谱》说：、饮真茶，能止渴、消食、除、少睡、利尿道、明目、益思、顿、去腻，人不可一日无茶。”代科学分析，茶中含有多种本有益成份，主要是：一、啡碱，占干叶量2—4%，能奋人中枢神经，帮助溶解脂，还可能腻提神。二、多酚（茶单宁），占干叶25 40%，能增强血管壁弹性，到活络降压作用；同时具有菌功能，对治疗痢疾、肝，伤寒都有一定疗效。三、维生素A_1、B_1、B_3、P、PP、C等成分齐全；其中维C含量高，500克绿茶中含135毫克，每天饮茶三杯可达成人日需维C量的一半。四、防幅射物“7369”，被临床证实为无副作用、效果较的抗癌保健药。五、丰富的氟化物可固齿防

我国产茶范围很广，黄河以南大部分地区有成片建园栽植。按照制作方法之别可分为茶、绿茶、花茶、乌龙茶、砖茶五大类。

红茶是一种发酵茶，制作时以发酵以强酶舌性来促进多酚类氧化，使具有红汤红叶特气味芬芳，色泽油润红艳，味感醇厚。因产地为安徽祁红、云南滇红等品种。

绿茶是不发酵茶，有清汤绿叶特点，香气清郁，滋味醇和。知名的有西湖龙井、黄山毛峰、碧螺春，以及我省的紫阳毛尖，陕西炒青等。

花茶是绿茶毛坯与鲜花窨制而成。如茉莉花茶、玉兰花茶等。

乌龙茶属半发酵茶，介于红、绿茶之间，产于闽、粤、台山区。茶叶中营养元素集聚丰富，药用价值较高；因独特的减肥、美容作用，近几年在亚洲乃至世界掀起“乌龙茶热”。如铁观音、冻顶乌龙茶都属世界名茶。

砖茶原料粗老，以茶刀割采。在加工过程中经“渥堆”工序，使品质变得色泽乌黑油润，条掌卷折伸直。经紧压成砖块状，多销往蒙、藏等少数民族地区，耐煮熬，可与奶同饮，酥油奶茶即以此制成。

清明过后新茶陆续上市，无论选购何种茶叶，品质把握都离不开色泽、香气、滋味、形状四个方面。茶叶尽管有许多好处，但饮用也不可过浓过量，尤其便秘、气虚、失眠患者更应慎用少用。

柯大夫信箱

夜间小腿为什么常抽筋

柯大夫：

我已60多岁，夜间睡眠时小腿常常抽筋，有时一夜抽几次，疼痛难受，甚至难于安眠，日间行路尚好。请问为什么小腿夜间会抽筋，有何办法防治？

江苏　战××

战读者：

老年人夜间小腿抽筋，特别是体弱与营养不好的老年人，极易发生。目前研究认为其中一个主要原因是血清钙离子浓度降低，又称为低血钙，致使神经、肌肉兴奋性增强所致。其他还有如寒冷刺激、衣服穿得少、被窝不暖、夜间长时间打麻将等引起；走路过多下肢疲劳、睡眠时下肢弯曲时间长等多种因素，也可引起小腿抽筋。

防治老年人小腿抽筋，如确是低血钙引起，主要是补钙，可内服葡萄糖酸钙片、乳酸钙等药物，同时要吃含钙量高而富营养的食品，如奶类、豆类、虾皮、海带等。要多到室外活动，多晒太阳，避免寒冷刺激和过分疲劳，小腿抽筋会好转的。

来去无常的月经

柯大夫：

我今年15岁，去年冬天第一次来月经后，至今一直没有个准，什么时候来无法估计，有时几个月不来，一来十天半个月不止。我很发愁，是得了什么病吗？

黑龙江　于×

于读者：

你这种情况是许多青春期少女都经历过的，医学上叫做“功能失调性月经紊乱”。月经是子宫内膜受卵巢激素影响的结果，子宫内膜的周期性变化，直接受卵巢内分泌的控制，而卵巢的功能又受下丘脑一垂体的调控。而青春期少女的内分泌调节系统的发育尚不完善，卵巢重量只达到成熟时的30%，所以，开始来月经时并不一定排卵，只有雌激素对子宫内膜的影响，又因雌激素分泌量未达到应有的水平，故子宫内膜的增生与脱落就不那么规律。没有规律的月经周期，也导致月经量时多时少，间隔时长时短。

因此，从第一次月经后的两年内，月经周期不规律是常见的现象。随着时间的推移，卵巢发育成熟伴随有规律的排卵，月经就会变得规律起来。当然，如果出血时间过长或出血量过多，引起贫血、头晕、乏力、心悸等症状，则应及时到医院诊治。另外，月经还受情绪、环境、气候、疾病、营养等因素的影响。保持情绪稳定、乐观开朗，合理营养，注意劳逸结合，月经来去无常的现象就一定会逐步好转。

容易出汗就是身体不好吗

柯大夫：

我夏天很容易出汗，衣服经常湿漉漉的。有人说身体不好的人才爱出汗。有这回事吗？有没有办法减少出汗量呢？

广西　李×

李读者：

人体约有200万个以上的小汗腺分布在体表，除口唇、龟头、包皮及阴蒂等处外，小汗腺遍及全身的皮肤。以掌心和足心处最多，其次为前额、胸部和四肢。每个人小汗腺的数目不等，在体表分布的密度亦不尽相同，这与遗传、种族有关。

夏季温度升高，居住环境不通风，或活动、运动等，为维持人体正常的体温，汗腺处于活动状态，故出汗较多以达到散热的目的。这种出汗常为全身性出汗，以致衣服都湿了，这是正常的生理现象。按你的情况看，属于正常生理现象的可能性较大，并非身体不好。

当然，如果皮肤终日湿润黏腻或不分季节大汗淋漓，则要考虑出汗过多，亦称为“多汗症”。目前认为与内分泌失调或交感神经功能亢进有关，多见于青春期。出汗除了与皮肤有关外，亦可能与全身性疾病有关，如结核病和甲状腺功能亢进等，不可疏忽。单纯的出汗过多一般无需局部用药，但要注意个人的皮肤清洁，夏天要勤洗澡，勤换衣服。容易出汗的地方可扑粉保持干燥。个别人可在医生指导下服谷维素或中药玉屏风散。

（摘自《家庭医生》）

对联奇葩——人名联

□文／晓静

人名联，属于趣联当中的一个种类，是联林中的一朵奇葩。

明人李梦阳才思雄卓，很有名望。他主试江西时，适有一考生与他同名同姓，遂以“蔺相如，司马相如，名相如，实不相如”考之。蔺相如，是战国时赵国的大夫，司马相如是汉代的文学家，后面两个“相如”当“相同”解释。考生略一沉思，以“魏无忌、长孙无忌，尔无忌，我亦无忌”相对。魏无忌是战国时魏国信陵君，长孙无忌是唐朝的大臣。“无忌”二字。作不忌讳讲。巧问巧答，自然贴切，可称妙对。

相传对联大师纪晓岚曾夸口说：“天下未有不可对之对。”其妻闻之，乃于某月夜指着纱窗为难他：“月照纱窗，个个孔明诸格（葛）亮”。才思敏捷的纪晓岚，当时居然被难倒了，使这出句成为“绝对”。其实，绝对不绝，近代有人以“风送幽香，郁郁畹畹梅兰芳”相对。梅兰芳，名澜，字畹华。此联借他的艺名和字，同样翻出新意，与出句成对，可谓珠联璧合。

现代著名作家老舍作了这样一副人名联：“素园陈瘦竹；老舍谢冰心”。联中，“素园”即现代著名翻译家韦素园，陈瘦竹是现代小说家，老舍、冰心人所共知，上联的“陈”与下联的“谢”在联中作动词理解。联句对仗工整，不愧出自名家之手。

1985年中央电视台主办的春节晚会中，有过一次以三位文化名人为上联征对的雅事。其出句为“碧野田间牛得草”。其中，碧野是散文家、小说家；田间是诗人；牛得草是豫剧名丑。在成千上万的征对中，一副“金山林里马识途”被列为最佳征对。金山是戏剧电影表演艺术家；林里是《人民日报》名记者，马识途对牛得草，词性相同，工整自然，显出了中国汉字的神奇魅力。

如何识别第五套人民币

□文／耿世新

第五套人民币防伪特征很多，在这里向大家介绍几种用肉眼均可识别的方法：一是固定水印，在票面正面左空白处，迎光透视可见毛泽东头像水印。二是在水印的上部和下部有红、蓝色纤维。三是在钞票的安全线中，迎光观察，可见“RMB100”文字。四是正面毛泽东头像、中国人民银行、盲文及背面人民大会堂均采用雕刻凹凸版，用手指摸，有凹凸感。五是正面右上方的椭圆形图案，对光平面旋转45角度或90角度，可见“100”字样。六是正面椭圆形图案中，多处印有缩微“RMB100”、“RMB”。七是光变油墨，正面左下方“100”与票面垂直为绿色，倾斜一定角度则变为蓝色。八是阴阳互补对印，票面正面左下方与背面右下方均有局部图案，迎光透视为一个完整古钱币图案。九是横竖双号码，正面采用双号码印刷（10位数），横为黑色，竖为蓝色。

夏医生美容——安享美丽

精湛的技艺，多年的实践经验，特的手术技巧以及令人赞叹的审观念造就了庆安医院美容科脱颖出。年轻的夏医生以艺术家的睿和魔术师般的双手塑造出一个个兰的笑容。“找夏医生美容——安美丽”。

夏医生完全根据求美者的年职业、气质等特点来为每个人设眼型、鼻型及脸型，从而保证您的是一个完美的统一体。

庆安医院美容科推出特色服务：无痛漂染红唇，免开刀丰颞丰颊丰胸，免开刀快速（五分钟）成形双眼皮，去脂去皱双眼皮下眼袋手术。特别推荐传统优势项目：矫正失败的双眼皮和隆鼻手术。

庆安医院美容科

地址：西安市大庆路638号

从火车站可乘611、103公交车至终点站下车十字路口东一百米路南

电话：(029)4610419　8030715

联系人：夏令芳医生

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