

有了心事,大凡现代人不会无言独上西楼,总会找一个推心置腹的朋友倾诉内心的苦闷和欢乐,即便交际圈子小的人,也会有一两个倾听者。聊天侃地似乎是人们生活中不可缺少的成分。

都市的咖啡屋,坐着许多品边聊的人,在这样一个元戎明亮、环境优雅和相对宁静的空间,叙一叙聊一聊,所有的不快似乎随之消散,可以说,落坐商咖啡屋和路边咖啡亭的不

少的人都是醉翁之意不在酒,只不过选个地方,舒舒服服地聊聊。谈心才是重要的,咖啡是附带的消费而已。

不论哪一座城市,大排档都是一道独特的风景。散落于街边,不像进餐馆那样拘束,几个朋友要几碟小菜,数瓶啤酒,想丰盛一点,外加点荤腥,细酌慢饮,话匣子也就此打开,谈兴极浓,酣畅淋漓,一聊就是半夜三更。

当人们的物质生活水平有了一定提高,精神生活就自然地变得重要起来。工作的失意、生活的压力、退休的失落、丧偶的孤苦,诸如此类的问题,都促使人们参与社会交流,进行必要的宣泄。缓解紧张的情绪,聊天是简洁和普

遍的形式。

有的生活中一时没有适宜的倾诉对象,社会上便出现了“精神钟点工”帮助排忧解难。一位独居并患有眼疾的老年知识分子,专门花钱请人读名著读报纸,同时也在一起聊天,花钱“买”人说话。可见,聊天真能化解心中的烦恼和孤寂。

也许,钟情于聊天解闷的老年人在与日俱增,因为他们害

都市人爱聊天

□文/沈阳

怕孤独和寂寞,而大多又处在孤独寂寞中。目前,我国老年人已达1亿多,谁来陪他们说话已是一个大问题。

老人退休在家,儿孙们有自己的工作,加上年龄和经历差异,也使得年青人“读不懂”老人的心,不少老人有着不同

程度的孤独感和受冷落感。

老人们纷纷走出家门,凑到一起聊侃。不难发现,在公园、老人活动中心、路边的林荫下常有群众打拳、下棋、玩牌、唱歌和跳舞的老人。他们不时谈笑风生,心情自然轻松了许多。

上海的街道还专门为老人聊天开办了“谈心室”,不少老人从“谈心室”中得到安慰和鼓励,消除了心中的苦闷和孤寂,增加了对生活的信心。现在“谈心室”,在上海已发展到1300多家。

年轻人,也少不了“谈”。谈情说爱,通过“谈”勾通心灵,交流感情。同性之间的闲聊也不可少,开心不开心,互相倾吐,发发牢骚,心情逐步舒畅。

即使是集体活动,也是“人以群分”,谈得来的挤在一角有说不完的话,有时,年青人闷得慌,也可以“电话午餐”,远距离的“聊天”,不仅少了许多拘谨和压力,也更容易相容。在互联网上展开国际性聊天的也不乏其例,这是高科技近年来为中国人带来的福音。

我的朋友丁志,他的生活有规律几乎到了“刻板”的地步:每天早晨5点起床,不论是刮风下雨,还是打雷闪电,他都要外出跑步半个小时,回家后做引体向上、玩哑铃、拉力器、转呼啦圈,然后擦冷水澡,干完这些正好6点,他开始坐下看书、写作;中午午睡1个小时;晚上11点入睡,睡前又做些轻微运动……日复一日,数十年都一直坚持。丁志是个业余作者,平时埋头写作,发表过不少文章,被我们称作“小城名流”。

那天,几个朋友聚会,丁志也在场。大家谈起了丁志的毅力,多数友人都称赞丁志的精神可佳,一般人难以做到。可是,邓亮却持反对意见:“你早起、锻炼的目的无非是想长寿,然而,锻炼并不一定会使人长寿,不锻炼的人也不一定就短寿。比如我家邻居李老太,她每天睡到8点多钟才起床,从来不起,可是身体一样很健康,活了89岁,直到去年才去世。”

另一位朋友反驳说:“李老太不

锻炼也活了89岁,说明她的身体本质很好,如果她重视锻炼的话,也许她可以活满100岁。”于是,大家又为“锻炼可不可以长寿”展开了广泛的讨论,结果是谁也不能说服谁。

我说:“我们不必再争论锻炼与长寿的话题了,还是请丁志谈谈他对锻炼的体会吧。”丁志略思片刻,从容地说:“锻炼可不可以长寿,我心中也没底,因为我不可能变成两个‘我’,一个‘我’锻炼,一个‘我’不锻炼,然后互相对照。我锻炼的目的只是为了锻炼自己的毅力,并没有过多地考虑能否长寿。比如,我每天坚持5点起床跑步,雷打不动。那年大年初一,我下得楼来,发现地上下了一层厚厚的积雪,我赶忙回家换了一双高套鞋,又下楼去跑步。跑在没有一个行人的大街上,我心想:我的长处就在于能做到别人不能做到的事情;那么,世上还有什么事情我做不到的呢?”

听了丁志的发言,大家久久都不说话,各自想着心事。“反对派”邓亮不由地叹道:“原来我以为你早起锻炼的目的是为了长寿,现在才发现我的想法错了。既然你的目的是为了养成了高尚的品格,那么,凭着自己的毅力,你的确可以办到许多旁人办不到的事情啊!”

一个有毅力的人,一个大年初一穿着高套鞋在雪地上跑步的人,一个有着惊人意志、生活极有规律、办事有恒心的人,他可以在艰苦的环境下自觉地奋发图强,努力去做自己要做的事情,而且不畏艰苦,身体力行,长年累月地坚持到底,这种人格的力量是无坚不摧的,他的目的定能够达到。丁志在写作方面有所收获就是极好的明证。

一个人只要有敢于藐视困难的决心,并为自己的目标不断地去努力奋斗,那么,也许世上就没有他办不成的事情。

女性的健美体型与优雅风姿,除了坐卧站立之外,行走的姿态也是非常重要的。

●全身伸展 行走时身体要正直,将腰部向上抬起。两脚不要分得太开,前脚掌先落地,双手自然前后摆动,可表现出年轻活力的青春朝气。

●直线行走 走路时脚自然向前伸出,两脚沿着直线走,保持一定的“速度感”,这样可使精神集中,充满朝气。

●腰部前推 就是借

居室装饰中色彩选择是否成功,主要看能否很好地处理背景色、主色调和重点色之间的关系。

背景色通常指室内天花板、地面、墙面等面积大、对室内各种物体起衬托作用的色彩,因此,最好采用彩度较低的静色为主,如白色、灰色、淡黄色、粉绿色等;重点色指的是面积较小有意义的物品,如挂画、摆设、壁饰等,通常用对比手法来突出表现这些物品;主色调介于背景色和重点色之间,是整个房间的主调或基调,一般室内除天花板、墙面和地面外,体积较大、面积较大的物体(如家具)的颜色,就是主色调;或者居室是某种重复率最高的颜色,可能就是主色调。

居室色彩搭配就是正确处理背景色、主色调和重点色之间要具有适当的明度、彩度差和色相,因为重点色面积很小,如果要引人注目,必须采用最为突出的强烈色彩,才有发挥其强调、点缀的效果;主色调和重点色之间应有较大的面积差,如果重点色和主色调面积相近或相等,则主色调就没有办法形成主调,重点色也不成其为重点,整个房间便会显得单调、平淡、没有精神。处理主色调和背景色之间的关系时应有意突出空间的主从关系、隐显关系,表现空间的整体感、协调感和体积感等。背景色与主色调之间比较容易处理,如果非要选择同一种颜色不可的话,体现主色调的物体周围应用其他颜色强调其轮廓。比如,组合家具与墙面均选用的是奶白色时,相同的颜色很难显示出家具轮廓,若将家具外轮廓用咖啡色等调配出来,视觉效果就好多了。

居室用色一点通

□文/华雷

自我保健五法

□文/华雷

一、常梳抓头皮。祖国医学认为,“头为精明之府”,“五脏六腑精气,皆上于头”。头皮上分布着许多穴位,这些穴位是大脑及五脏六腑功能反应于体表的特定部位。经常梳抓头皮,不但能疏通脑部气血,而且对于全身其他脏腑功能也有协调作用。方法:用手或梳自头皮前正中依次向后向下梳理。

二、常捏按耳朵。耳郭有极为丰富的神经、血管和淋巴分布,耳郭与人体各部存在着一定的生理联系。因此,经常捏按耳郭不但可以治疗许多疾病,而且可以预防疾病。方法:以拇、食两指置于耳郭的两面反复地上下、左右捏按,每次3至5分钟。

三、常细擦面部。面部神经血管丰富。故有“十二经脉,三百六十五络,其气皆上于面”之说。每天细擦面部可以起到和气血、调心脑的作用。方法:先用拇、食两指轻擦鼻头,然后用两手的食指和中指自鼻两侧

轻巧地向外侧擦擦,最后由额部正中向两侧抹擦。

四、常搓揉手足。手足位于四肢末端,分布着的神经末梢和动静脉网。中医认为手足为阴阳之气交接之处,经常搓揉手足,不但能疏通阴阳之气,也有重要作用。方法:用一手反复地搓揉另一只手的脚掌面,每次3至5分钟为宜。

五、常按摩腹部。腹部是消化系统、泌尿系统和生殖系统,经常按摩腹部不但可以治疗许多疾病,而且可以预防疾病。方法:以拇、食两指置于耳郭的两面反复地上下、左右捏按,每次3至5分钟。

现代人健康新标准

最近,世界卫生组织对人的身体和心理制定了新的标准,它包括躯体和心理的健康状态。躯体健康可用“五快”来衡量:

1、吃得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭,说明内脏功能正常。

2、走得快:行走自如,活动灵敏,说明精力充沛,身体状况良好。

3、说得快:语言表达正确,说话流利,表示头脑敏捷,心肺功能正常。

4、睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

5、便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉良好,说明胃、肠、肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量:

1、良好的个性:情绪稳定,性情温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

2、良好的处世能力:洞察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

3、良好的人际关系:助人为乐,与人为善与他人的关系良好。



其乐融融 柳影

现在无论是在城市或农村,很多家庭都使用上了液化气灶,但如何正确使用好液化气灶,不可不知。

一、液化气灶哪些部位易发生危险

(1) 液化气罐总开关下面的压母和阀体上有一道红线,出厂时都是对准拧紧的,使用中要经常注意,如发现红线错位,说明螺丝松动,应立即到液化气站换罐,以免因漏气而发生危险。

(2) 液化气罐的减压阀进口处,有一橡胶密封圈容易老化,造成漏气,每次换罐时要注意检查。

(3) 连接炉盘和液化气罐胶皮管的两个接头处,应经常用浓肥皂水涂抹,检查有无漏气现象,如出现肥皂泡,说明有漏气。

(4) 炉盘上两个开关按钮,用完后要随时关紧,长时间离开厨房,要关紧液化气罐上的总开关,以免由于大意发生危险。

二、液化气灶常见漏气处理方法

(1) 如果是橡皮管与灶具的进气口处漏气,一方面可能是橡皮管插得太浅所致,另一方面可能是橡皮管使用久老化,此时可用一段细铁丝箍紧,或更换

新的橡皮管。

(2) 如果是灶具上的开关不严密而漏气,可能是开关柄上的小螺母松动,或是螺母压紧小弹簧断裂失灵所致。此时可用钳子将螺母拧紧,或更换新的弹簧压紧。如果上述方法仍无效,说明灶具上的开关有其他毛病,不要自己勉强修理,应送供气站检修。

三、液化气灶开关堵塞处理方法

关闭阀门开关,将燃烧器取下,可不用拔去橡皮管,把灶具开关的执手转到通气位置,用一根细铁丝来回疏通喷嘴即可。如果采取此方法处理后,堵塞和小火现象仍未解决,则可能是调压器堵塞了,应拧下调压器,送到供气站去修理,切不可自行拆除调压器。

四、液化气瓶着火紧急处理方法

用湿毛巾裹住手部,按顺时针方向将气瓶阀门关闭,切断气源,火就会自行熄灭,此时千万不能用泼水和用棉被捂盖,更不能弄倒气瓶,以免液体流出。同时尽快把气瓶挪出失火现场。如火势较大,难以控制,应尽快报119火警,并迅速撤离周围容易着火的物件。

怎样使用好液化气灶

□文/雨文

改革潮头写华章

——记白水雁门建材股份合作公司党总支部书记、董事长、总经理宫国岭

近年来,陕西白水,涌现出了一个杰出的共和国英才。

他勇立潮头,励精图治使一个濒临倒闭的企业起死回生;他锐意进取、拼搏奉献,使“雁门山”牌水泥名震三秦。

他就是白水雁门为建材股份合作公司党总支部书记、董事长、总经理宫国岭。

临危受命 勇担大任

1998年,白水水泥厂停产停薪,拖欠外债达40多万,职工四个月未发工资,企业陷入了举步维艰的境地。在这紧要关头,为了保住“雁门山”这个品牌,宫国岭挺身而出,千方百计从亲友处借来了30万元,联系送电进料,组织职工恢复了生产。随后,在职工们强烈要求下,他担任了公司总经理的大任。

质量第一 再铸名优

上任后,他大力推行现代企业管理,狠抓质量、制定了具体目标和方针,

在工作中严格要求,从材料的进购到生产过程、工艺流程、及每一道工序都严格按照质量标准要求操作。通过一系列行之有效的举措,使产品质量明显提高,2000年全国水泥质量抽检“雁门山”被评为表彰推荐产品,并被确定为“东府名牌”上榜产品,2001年被渭南市质监局授予“质量管理先进企业”,2002年3月中国市场营销中心授予企业“中国质量、服务、信誉AAA级企业”,同时被省技监局授予“陕西省水泥质量明星企业”,同年9月又被评为渭南市著名商标,被省消协授予“诚信单位”,被评为“2001—2002年度全省化学分析检验大对比优胜单位”等荣誉称号,并通过了ISO9000国际认证。

在抓好质量的同时,宫国岭同志重视销售,重视企业形象宣传。在他的辛勤工作和领导下,雁门公司和“雁门山”水泥家喻户晓,名震三秦。

如今销售市场不断扩大,已发展到关

中、陕北等全省大半个地域。

科技兴企 加快发展

在公司发展的道路上,宫国岭同志严格按“一控双达标”要求,加大技改投入,带领企业走科技兴企之路。2000年和2001年共投资140万元对生产设备工艺等进行了更新改造,使生产能力提高了近一倍,使环保水平达到并通过了国颁GB4915—1996二级标准。并开发出了资源综合利用产品,每年可享受国家免税44万元,为企业发展奠定了基础。同时公司投资200万元,新的技改项目正在实施。未来发展,宫国岭同志的目标是企业生产能达到35万吨,使企业以新的风姿雄居三秦。

以人为本 关心职工

近年来,在宫国岭同志高度重视下,公司积极创建和发展企业文化,建立了业余党校、职工文明学校,开展了一系列文明创业活动,使企业职工整体素质提高很快,树立了良好的企业形象。

工作中,宫国岭呕心沥血,常常忘记自我;生活中,他平易近人,富含爱心,非常关心职工生活,他不仅使职工工资平均提高了2000元/年,而且每年都要为职工办福利、办许多好事和实事,他被职工亲切地称为是“自己的贴心人”。他积极支持关心社会公益事业,在企业安排下岗人员60余名,并多次为县公益事业提供方便,仅捐款就达12万元。

宫国岭同志以突出的业绩为白水水泥厂作出了重大贡献,他使企业载誉满堂,从2000年起连续被



白水水泥厂厂长宫国岭受到国家领导人铁木尔·达瓦买提的亲切接见。

评为“渭南市骨干水泥企业”、“改革先进单位”、“重合同守信用单位”、“技改先进单位”、“精神文明单位”、“先进党支部”等多项荣誉。同时,他本人光荣当选为白水县十三届党代表,被评为跨世纪陕西十大杰出新闻人物、中国第二界新闻人物、入选“陕西百杰”中华爱国英才、中华英雄豪谱,获中国优秀卓越奖,被评为中国改革人物,受到了国家领导人铁木尔·达瓦买提的接见,并多次被市、县树为先进模范,被各级新闻媒体作为典型宣传报道。

(蔡发成)

不再减肥

□文/翟娟娟

如果我在买水果时碰到熟人,熟人就会问你家来客人了?“NO,NO,我家就我一个人,我在减肥,夏天不用吃饭,先吃水果好了”。

如果我下午只喝了一小碗稀饭,到电视剧还没结束时,肚子就极为忍耐不住,我就会咬着牙,忍着饿痛苦地睡着,直到第二天早晨才吃东西。

给儿子买的巧克力,儿子去奶奶家了,我会眼睁睁地看着它变软,化掉,我也绝不吃一块。

“好身材,走着瞧”的健体减肥鞋对我的体重没有丝毫的撼动。

一个夏天在游泳池里反反复复地扑腾,搞得自己像

条黑鱼。天凉了停泳一周,腰围一路大好。

天哪,孩提时候基础打得不好,还是怪自己青春时期嗜睡少动,要么就是月子里婆婆伺候得过于周到。这样那样种种原因,使我只能望漂亮衣服兴叹,做梦也想到唐朝。

早晨拉开衣柜,烦恼随之而来,问老公到底要穿哪件衣服。老公说:“随便穿哪件都好,最近你好像瘦了,不漂亮了,咱俩第一次见面时,那么多女孩我一眼就看上你这个小胖。”

原来,不用这样苦恼。

原来减肥的工程这么容易土崩瓦解。

原来有一些男人是喜欢胖老婆的,对体重我是无力改变了。只有努力开创一个“青春美胖子时代。”

陕西职工国际旅行社

许可证号:L-SNX-GJ00012

北京、故宫、天坛、长城五日双卧……1350元
南京、无锡、苏州、杭州、上海……八日双卧1480元
南京、黄山、千岛湖、杭州、上海……九日双卧2150元
青岛、威海、蓬莱、烟台、泰山……六日双卧1260元
青岛、威海、蓬莱、烟台、泰山、大连、旅顺……六日双卧1880元
日照、桃花岛……五日双卧……860元
桂林、漓江、阳朔……六日双卧……1380元
昆明、大理、玉龙雪山、丽江古城……七日双卧……2260元
昆明、大理、丽江、香格里拉五日……2850元

南宁、北海、银滩、越南、下龙湾……九日双卧……2350元
广州、深圳、珠海、海南、兴隆、三亚九日……2980元
广东珠海港澳双卧九日……2980元
青海湖西宁塔尔寺双卧五日……960元
武夷山厦门鼓浪屿三卧八日……1800元
拉萨日喀则林芝九日……4280元
济南、泰山、曲阜双卧五日……1380元
海南双卧五日……1750元
内蒙呼和浩特草原双卧六日……990元
重庆三峡宜昌双卧五日……1380元
张家界、张家界……六日双卧……1480元
北京承德小布达拉宫九日……1980元
青海湖双卧五日……1180元
新疆敦煌丝绸之路九日……2680元
峨眉山二日……320元
太白山宝鸡二日……298元

红河谷二日……198元
洛川凤翔一日、二日司马迁家村……160/245元
榆林红碱滩红石峡一日……648元
成都、峨眉山、乐山五日(青城山)双卧……750/2000元
成都、九寨沟、黄龙……六日双卧……1180元
成都、九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山八日双卧……1450元
银川、中卫、沙湖四日双卧……680元
世界遗产武当山双卧/双卧四日……680/880元
山西平遥、乔家大院四日……650元
联系人:焦女士 宋先生
地址:莲湖路147号(西北二路口)职旅大厦201室
24小时热线:(029)7333001 8033698
13809181231 13060932390
彭办:袁先生 0910-4923852 渭南办:胡先生 1391602776
周办:刘女士 13180012765 咸阳办:严先生 13571002307
延安办 曹先生 13008585945

治愈鱼鳞病

鱼鳞病民间俗称“蛇皮癣”或“鱼鳞风”,是一种角化障碍性皮肤病。一般发病在少儿期。临床主要表现为四肢及躯干部位皮肤干燥、粗糙,呈灰褐色深褐色花斑状或蛇皮状。病理分析为:肝肾脾虚、血虚风盛,使肌肤失养不固所致,久不治将会遗传后代。

幸福几代人

外用,打破以往任何药物无法根治鱼鳞病的历史。“复方克鳞”系列方剂根据患者发病机理,无论病史长短,病情轻重,一般用药一至二个疗程即可获得治愈,尤其对久治不愈的患者能在预期内净除鳞屑、斑纹消失,肌肤恢复光洁,长出汗毛,愈后不再复发,不遗传后代。该药可全面地调整人体内分泌,促进细胞因子转化,激活表皮角质因子,增加皮肤的养分供给,使其变得滋润而光洁。此病最大特点是冬重夏轻,但在治疗上是不分季节的,专家郑重提醒患者,鱼鳞病在表皮,其根在血液,只有通过中医中药才能更好彻底治愈此病。鱼鳞病可遗传,但绝不会传染,由于对该病不了解,患者产生严重的自卑心理,而身边得知病情的人亦避而远之,更加加重了患者的心理负担。其实只要积极配合治疗是可以得到治愈的,为了您和您的后代,请及时来治疗。

为解决全国各地患者就医难问题,特开办快速邮寄业务,欢迎来函来电垂询。并赠送相关治疗资料(广告长期有效)。

咨询电话:010-63897471 邮编:100071
医院地址:中国中医研究院中心施恩医院(北京市崇文区永定门东中里3号) 联系人:徐明智
乘车路线:北京站、北京西站乘122路,前门乘120路、803路公共汽车,天坛公园南下车,西行200米即到。