一声叮嘱

〔安徽〕　张小石

多年前，因为读书考试的事，我对父亲产生一种深深的叛逆心理，父亲当然看出来了，壮年的他很生气，时常责备我，而这越发将我推得远了，我很少搭理父亲。

这样的情形持续下去，就成了一种心理定势。多年来，除非有事，我是很少主动与父亲说话的。其实我小时候很喜欢与父亲闹腾的，我甚至告诉父亲：我要一辈子与你在一起睡觉！

四年前，我因工作变动，离家30里。每天来回跑太浪费时间，就在外面租了房子，仅周末回家过两天。时间一长，原本好唠叨我的父亲渐渐变了，不再就前途命运什么的发表宏大看法了，而是更多地关心我的日常生活，但也不多说，因为只要我回家，在他面前晃动，他就够满意的了。

一次，母亲与父亲吵架，一怒之下跑到我租的房子住了一段时间，觉得不错。后来，母亲只要与父亲发生冲突，就到我这里住。在这之前，我从来不自己做饭的，通常是在单位食堂或小街的大排挡就餐，时间长了，身体难免有点瘦。母亲看出这一点，就与父亲商量，专门过来给我做饭。

这样的日子转眼过了两年。我们的家庭基本上分隔在两地。从去年开始，父亲对我们的挂念越来越深，不时骑个自行车过来看望我和母亲，顺便带点鸡蛋、水果以及自己种的蔬菜什么的。由于租的房子小，父亲从不在这里过夜，顶多吃个午饭就回家了。

我发觉，这几年在外工作使我对父亲的感觉产生了根本性的改变，当年的那种心理隔阂不存在了，只是还不好意思太亲近。虽然父亲每次来都是兴冲冲的，但即将回去的那一刻又显得恋恋不舍，让我心头有一种淡淡的伤感和愧疚。

这一天，父亲又借口给母亲送衣服来看望我们，其实五天前他已经送过一大包衣服了。临走的时候，我看见父亲推自行车的背影，竟然有点佝！真的，父亲就要到六十岁了，这个岁数骑自行车来回跑60里地，并不是很轻松的。那时，我心头一热，说："爸，骑车路上要小心，靠边。"

不久后的一个周末，我回家听爱人说："你爸那天回来，一路感动，不时告诉我和你妹妹，你竟然叮嘱他路上骑车要小心，要靠边。"我一阵深深的沉默。

心香一瓣

人生感悟

孤单的女儿

〔西安〕　吴靖蓉

陪女儿看《灰姑娘》，当看到仙女用魔术棒将灰姑娘装饰一新，成为公主时，女儿羡慕地瞪大眼睛说："我可真想有只魔术棒啊！"我问："你想拿魔术棒干什么呢？"女儿认真地回答："我要把我的洋娃娃、小动物全部变成真的！""那为什么呢？""因为这样它们就可以陪我玩了。你总是让我一个人玩，一点意思都没有。"

女儿的话令我沉思。是啊，忙碌的工作学习使我无暇顾及女儿，每次从幼儿园把她接回来，面对女儿的央求，我总是说"乖，自己去玩吧！妈妈还有好多事要做，没时间陪你玩。"于是，女儿带着满脸的不情愿一个人走了。然后就是一个人看电视，一个人玩玩具，一个人看看书自言自语。多少次，我看见独自在玩的女儿，心里还曾暗暗庆幸：女儿就是乖，一个人玩得还挺好的。

现在想想才发现一个人玩游戏的女儿是多么孤单。

记得我们小时候，住在大院里，每天清晨，一院子的小孩就会集中在一起，结伴去玩耍。我们一起挖沙坑做陷阱，一起和泥巴捏玩具，一起用画上图画的纸糊灯笼、风筝……那种热闹的气氛是今天的孩子无法想象到的，那种快乐的心情也是今天的孩子难以体会的。

现在大家都在说："今天的孩子真是有福呀，巧克力、冰淇淋、变形金刚、芭比娃娃、电动汽车，应有尽有。"可这一切似乎并没有令今天的孩子感到满足。而我们又会说："现在的孩子有吃有穿有玩，还不满意，他们到底想要什么呀？"是啊，孩子们想要的是什么呢？他们缺少的是什么呢？看着女儿渴望的眼神，我似乎明白了：他们缺乏的是平等的好朋友，亲密的小伙伴。幼儿园里和小朋友短暂的交往并不能够满足孩子渴望友谊的心灵。现在的人都住在邻里之间不相往来的高楼里，每家都是一个孩子，心肝宝贝似的。社会上的一些不安定因素，让家长放心不下，所以大人们宁愿把孩子关在家里面对电视，面对玩具，让他们远离自然、远离阳光，而不去想孩子们有多么孤单！

我不再敢说今天的孩子多么有福了。

不能忘却的日子

〔咸阳〕　侯晓红

回想工厂新机试修的日子里，仿佛一切就在眼前。

那是周五的一个晚上，家庭聚会。厂内电视台打着字幕，宣传企业文化新理念，报道新机一线新闻。

干车工的哥说："车间主任给布置攻关任务了，新机有些部件国产化，要我拿下偏心环。外购用美金还买不到，相当于国产价值24万元，这个部件是大件，没干过！"

爸插了句："细一点，别出废品。"哥认真地应声。

嫂子说："又得加班了，我们检验也紧张得不得了。"

我说："财务要核定新机成本牵扯到定价问题。车间工资改革…马上又要结帐，赶在一起了。"

一家人看着一旁脸色憔悴的母亲，她右侧的脸肿胀的像腮腺炎，快一周了，哥说得抓紧看别耽误了。爸说："我带你妈去检查，你们忙吧！"

我走过去，摸着母亲的脸安慰着说："明天是周六，我带您去西安军大查一下"。经过检查，是腺淋巴瘤，医生说必须尽快手术。

爸还是那句话"周一我带你妈去西安附属医院住院，你们忙吧！"

一上班，车间主任关心地问："你母亲的病……车间有顺车……

我应声说着谢谢！没事！家里有人……敷衍着生怕在这个时候给车间添麻烦。

这一天在紧张、不安中过去。

晚上得去车间，工作还没有头绪，路上给嫂子打电话，问爸来电话了么？跟我哥说了什么？嫂子说已经住上院了，医院考虑70岁老人手术，特批同意爸在病房陪床，你哥加班还没回来。我想万幸！万幸！住上院就好。

9点半，哥来电话，补充了些细节，说老俩口吃病号灶，伙食还不错，头3、5天入院检查较轻松，让我们放心，不要去电话，怕影响别人休息等等。

这一周除了晚上睡觉，吃完饭就往车间赶，满脑子的数据，白天是库房、技术组反复的核对新机消耗定额；新机消耗定额如实上报了。晚上是试算工资，大家在一起研究分析汇总，总觉得时间不够用。财务处又要结帐了。

周四晚，哥废寝忘食拿下偏心环一次成功，从电话里感觉到他的兴奋。他打电话给我："妈明天做手术，我要去，你忙完了吗？"我家那口子接过电话说："我和你去吧。"

周五14点，他们打来电话"手术成功，用了5个小时，良性。"高兴的同时，做为女儿的我内心感到不安。

职场生涯

第四种感情

〔汉中〕　方少辉

与异性交往，一般认为只有三种感情：同志（同事、同乡、同学）情、友情和爱情。其实，还有一种感情，介于友情与爱情之间，或者说比友谊多，比爱情少。这种感情，我把它称之为"第四种感情"。

17年前，19岁的我在内蒙古腾格里沙漠边缘的一个小镇工作，这里地处偏远，文化生活单调，镇上仅有一家小书店，是一位叫虹的姑娘在经营。平时，我比较爱看书，她那里尽管书不多，但却适合我的"口味"，一有空，我就揣上钱上小书店买书看。

去的多了，买的书也多了，双方有了一些了解。渐渐地，我们建立了友情。那时，我把自己偷偷写的却未发表过的文章给她看，她说基础还可以，只要坚持，将来能当个作家。我听了心里不免美滋滋的。为了圆我的"作家梦"，她时常进一些好书留给我，还把自己订阅购买的书刊让我看。有时，书被我翻得破旧了，我提出买下，她却不依，说还能卖。后来我才知道，其实我看旧的一些书，她都自己掏钱买下了。

一来二往，我们谈人生、谈生活、谈未来。我了解到，她叫柴虹，18岁，高中毕业，以三分之差与大学擦肩而过，她发誓一定要考上大学，但由于阴差阳错，却未能如愿，才进了本县新华书店下属的一个小店当了营业员。她性格开朗，活泼健谈，长得也不错，又聪明能干，不知不觉，我萌发了喜欢她的念头，便在写给她的一首小诗里流露了出来。

她读懂了小诗，不久，给我回了信，很婉转地拒绝了我的那种意思，说她已答应另一个人了，但表示愿与我保持那种比友情多，比爱情少的感情，互帮互促、直至永远。

两年以后，我考上了南方一所大学，她也调到了另一个地方。相隔千里，咫尺天涯，开始通了几封信，以后便音信全无。

从此多年，我们都在努力打听对方的消息，终于有一天，我们如约相见。她来了，依然是热情健谈，青春未逝。她说她现在经营一家服装公司，平时还给一所学院讲授服装工艺课，她带来了自己在服装设计方面的获奖证书，还有工作之余取得的自学考试本科文凭。我呢，也向她递上了自己多年来发表的数百篇文章的剪贴和一摞荣誉证书。我们默默含情，相视无语，好久没说一句话。

还需要说什么呢？眼前的一切足以说明，正是那"第四种感情"，激励我们在各自的工作中奋发不已！

第四种感情，比友谊更纯洁，比爱情更深厚，因为它的基础是——真诚。

人间真情

卖房供子上学

〔商洛〕　张丹军

父亲下岗了，一家三口的生活顿时陷入了僵局，仅靠父亲少得可怜的失业保障金来维持。

孩子自幼爱学习，好上进，年年是三好生。父亲每天出去给人打零工，挣回十元钱的报酬补贴家用。那天，父亲没找到活干，在外边喝了很多酒，回到家他倒头便睡了。那天孩子恰好收到了北京大学寄来的通知书，他和母亲高兴极了，母子两人在家里苦苦等待父亲的回来，把这个好消息告诉他。可左等右等不见他回来，回来了却倒头大睡。深夜3时许，父亲醒了，口渴的不行，他去找水喝，猛然发现了那张放在桌子上的录取通知书。父亲高兴极了，他喃喃地说，考上了，考上了。但是，上大学四年还得花好多钱？面对一贫如洗的家，哪有钱供孩子上大学呢？他点上烟，狠狠的吸着。不觉得他出了门，来到嘉陵江边，走来走去，几次他都准备跳入冰冷的嘉陵江，几次他都没有跳。跳进江里，他就解脱了，孩子怎么办？好不容易考了一个好学校，要是自己死了，谁来供孩子上学呢？思前想后，他还是回了家。

后来，他背着孩子卖了全部家当，把儿子送上了开往北京方向的列车。大学四年，他第二年冬天回了趟家。回到家才发现原来的房子早已易主，经人指点，他找到了居住在铁路边窑洞中年迈的父母双亲。他看着眼前破败的窑洞和地上的一堆白菜和土豆，他一下子跪到父母面前，泪水涮涮地流了下来。他说他再也不上学了，回家来挣钱养活二老，却被父亲抽了一耳光。父亲要他好好读书，一定要好好读书。临走，父亲把拣破烂挣得的4000多元钱又交到了他的手上，他捧着钱哭了。他发誓将来一定要让父母过上好日子。

大学毕业后，他被分在国家一家银行工作，月工资可观。一年后他辞去了工作，远赴深圳，在一家外资公司搞推销，由于业绩突出，当年他就被荣升为业务经理，后来他被这家公司的董事会任命为总经理，年薪30万，奖金另计。现在他有了自己的别墅有了自己的轿车，他把父母接到身边，颐养天年。每当有员工问及父母时，他总是说父母是捡破烂的。他手下的员工都不相信他的父母是捡破烂的，大家都很难把一个总经理与一个破烂王联系起来。每每这时，他便总说这是真的，千真万确。这时，员工们才发现他们的总经理满脸挂着泪珠，大家才相信这是真的。假如不是父亲狠下心来供自己上大学，他哪有如此高的成就呢？

人世间

过度医疗，有多少可以避免

作为普通读者，我们对制度的完善无能为力，我们也无法从专业角度判定医生的检查治疗行为是不是属于过度医疗。但是，临床上很多过度医疗都是由于患者或家属自己的原因造成的。

现象一：追求"根治"引发过度医疗

很多人认为，治病求"断根"是天经地义的事，所谓控制症状是"治标不治本"。只要是天天吃药，就是病没治好。他们背负着巨大的心理压力，四处求医问药，不惜花光多年的积蓄，浪费了很多金钱以及人力，甚至掉入了虚假医疗广告的陷阱，属于典型的自身过度医疗。

现象二：过分"大方"导致过度医疗

在"手头"越来越宽裕的情况下，人们对治病也越来越"大方"，特别是对于那些在当前医疗改革中依然享受着公费医疗或者参加了基本医疗保险的患者，由于看病不花自己的钱或者很少花自己的钱，一旦有错误的医疗消费观念，在看病的过程中就容易滋生过度医疗消费的愿望与需求，"过度大方"进而导致"过度医疗"。

现象三：受虚假医疗广告误导催生过度医疗

很多患者因为医药知识的匮乏，容易轻信一些媒体上刊登（播发）的所谓医药广告，比如乙肝病毒携带者，轻信能让大小三阳迅速转阴的虚假广告，结果花了很多冤枉钱，大小三阳没有变化，人却被弄得倾家荡产。有的根本就不是大小三阳，被骗子给扣上"乙肝病人"的帽子，于是到处求医购药，被骗得两手空空。有的接受了错误信息的误导，自以为"久病成良医"，自己为治病设计出一套方案，指挥医生的医疗行为，动不动就要到医院化验检查，指名道姓要求使用什么药物。

现象四："孝道"助长过度医疗

"只要是给爸爸治病，花再多的钱，我们做儿女的都心甘情愿。就是觉得父母把我们养大那么辛苦，花了那么多心血。像父亲那个病虽然我们也知道治也没什么用，但总算是尽了做子女的一份心，将来自己心里也好受些呀。"这是一位病人家属的话，这番话，既让我们敬佩其孝心，又为其无奈和无知感到同情，对其助长过度医疗感到可悲。

编后：过度医疗是一个非常复杂的问题，其根源复杂，消除这种现象也不是一朝一夕能够办到的。那么，在这种现象还客观存在的情况下，作为普通百姓，我们平时还是应该多学习医疗卫生常识，对疾病的治疗要有合理的目标和心理预期，患病时注意与医生之间的交流……一句话，那些因我们自身的原因导致的过度医疗，可以休矣。

特别关注

健康N个因素危害男性生殖

科学研究发现，自上世纪三十年代以来，在世界范围内，男性的生殖健康一直处于恶化状态。那么，到底什么是男性生殖的"杀手"呢？

1、快餐食物　快餐食物中含有很多大豆制品。但是大豆中含有一种类似于雌性激素的荷尔蒙，如果这种荷尔蒙的摄取量较大的话，会诱发男性生殖问题。

2、驾车　意大利研究人员发现出租车司机、职业车手、货车司机的生殖能力下降最明显。连续驾车超过2小时就足以损害男性精子质量。驾车时候男性应该开车1小时就下车活动10分钟。

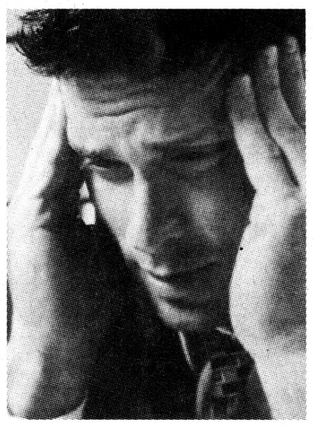
3、交通污染　空气中的氧化氮和铅一类的污染物质是男性生殖问题的另一杀手。科学家发现每天在高速公路附近工作或生活6个小时以上的男性精子质量，明显比同样年龄的其他男性的差。

4、笔记本电脑　笔记本电脑工作时散发的热会抑制精子的产生。因此使用笔记本电脑时，最好不要把它放在膝盖上。

5、手机　匈牙利科学家研究认为，手机发出的辐射能够杀死或损伤男性精子的三分之一。

6、纸尿裤　纸尿裤令男婴的生殖器官温度增高而受损，给其留下病症。

7、杀虫剂　专家说，男子生殖器官是对周围环境中化学有害物质最为敏感的器官之一，杀虫剂弥漫在空气中后，其有害物质首先直接作用于生殖器官。



8、抽烟　经常抽烟的男性不育的概率是从不吸烟男性的3倍，抽烟对30到40岁之间的男性生殖损害最大。但是，如果戒烟两个月后，男性的精子质量会得到改善提高。

9、紧身裤和热水器　穿紧身内裤或者紧身的皮裤会诱发男性生殖问题。洗澡时候水温过烫也会损害男性生殖健康。

10、咖啡　咖啡中含有的咖啡因令精子不活跃，因此英国科学家建议男性适量喝咖啡。

11、不爱喝水　事实显示爱喝水的男性生殖能力更强。

12、暴食　从大量食物中摄入过多的脂肪等营养物质会令精子的温度升高而受损。

13、喜吃海鲜　中国香港的科学家发现，因为海洋受到工业污染，所以海鲜中含有过多的对生殖有害的化学物质汞。　（张华念）

你知道吗

巧做米饭　吃出健康

现在市面上各种主食让人目不暇接，可中国人就是爱吃米饭，怎样能巧做米饭、吃出健康呢？我们在实践中积累了一些经验，与各种健康食物搭配着做米饭，有益健康。

如果有高血压、高血脂，可以做燕麦米饭、美国甜玉米粒米饭、白萝卜细小块米饭、枸杞子米饭。午饭时吃干，晚饭时熬粥，会有很好的效果。做这样的米饭时，不费什么劲，只是把大米放好后，适量放入这些食物，用电饭煲就能做出色香味俱佳的各色米饭来。

如果上火，可做绿豆米饭，白萝卜条米饭。绿豆事先应用清水泡半天，煮熟后再做米饭。

如果大便不畅，可做红薯米饭、南瓜米饭。可根据自己的爱好，把红薯或南瓜切成小块放入米中，食时甘甜可口，过后大便通畅。

根据不同的时令，还可做不同的水果米饭，胡萝卜小块米饭、香菇米饭、黑木耳米饭，与相应的炒菜相配，效果更好。还可做红小豆米饭、黑小豆米饭、大云豆米饭，豆类都应煮熟后再与大米一块烹制。　（任小犀）

小贴士

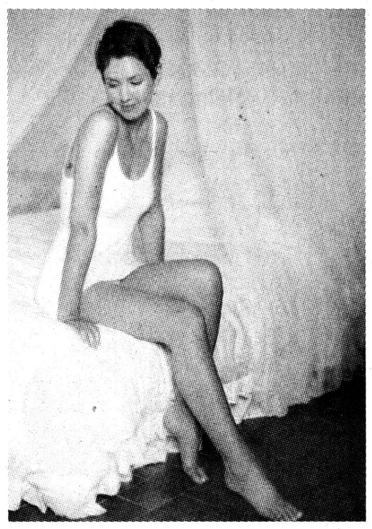
专家推荐"倒走健身"

体育学院教师在谈到大众健身养身方法时，特别推荐一些非常态养身法，他说，这些方法简便可行，可以达到很好的效果。

行步倒走法。倒走从现代体育科学观点看，有诸多益处：可以预防驼背，尤其是对正在长身体的青少年来说，经常倒走锻炼，可让腰肌保持节律的收紧和松弛，改善腰部血液循环，达到治疗腰痛之功效；可以增加膝关节的承受力，锻炼膝部的肌肉和韧带；倒走时要掌握平衡，锻炼主管平衡的小脑，增加与提高身体灵活性及协调功能。

光足行走法。脚底有着与内脏器官相联系的敏感区，光着脚走路能使足底肌肉、筋膜、韧带、穴位及神经末梢尽量与地面的沙土、草地以及不平整的卵石面接触，这样敏感区受到刺激，将信号传入相对应的内脏器官及相关的大脑皮层，之后传到效应器官，从而调节人体全身的各部分功能，最终达到强身保健、康复、防病以及辅助治疗的奇效。

雨天走路法。比起晴天步行，雨中走路有特殊的健身功效。其依据是下雨时能产生大量的负氧离子，让人倍感心旷神怡，有助于调节神经，消除郁闷。而且，霏霏细雨对面部、肌肤的轻柔按摩，可以增强机体对外界环境的应变力。



6种有害的女装

着装得当，可使女性更漂亮、更健康；如果着装不当，就有可能受到伤害甚至引起疾病。因此女性着装有禁忌。

1. 又紧又窄的胸罩。女性如果每天长时间地穿着又紧又窄的胸罩，会影响乳房及其周围的血液循环，使有毒物质滞留在乳房组织内，增加患乳癌的可能。

2. 长时间穿高跟鞋。尤其是当女性长时间地穿着高跟鞋走较远路程时，会引发脚部疾病。发育期少女穿高跟鞋会影响正常发育与身高增长。

3. 太小太紧的内裤。有些身材不完美的女性片面追求束身效果，经常穿着又小又紧的内裤，这样不仅会感到浑身不舒服，且那些勒在身上的橡皮筋、弹力纤维也会影响到血液流通，并会使局部肌肉因为不透气、汗渍而发炎。

4. 连体紧身胸衣。很多胸部、胃部、小腹突出的女性喜欢穿着紧身胸衣，这种衣服长时间穿在身上会引起心口灼热、心跳加快、头晕、气短的不适现象，甚至会出现心口疼痛。

5. 迷你裙。如果穿迷你裙时间太久，会使腿和脚部形成脂肪团。因为这是暴露在冷空气中的身体部位所作出的生理反应，为避免肌肉冻伤所自然生成的一个脂肪保护团。

6. 尼龙丝袜。长时间穿着会引起皮肤过敏，尤其是得过花粉过敏症和枯草病以及对颜料过敏的女性。这些女性还必须远离由羊毛、马海毛制成的服装。

生活提示

让橘皮变宝

橘子酸甜可口，是人们喜爱的水果，但橘皮往往会作为废弃物随手扔掉了，其实橘皮的用途很广。吃橘子应注意到的几点

1. 橘皮9克，核桃仁1个，生姜3片。水煎服。可以治疗感冒咳嗽。

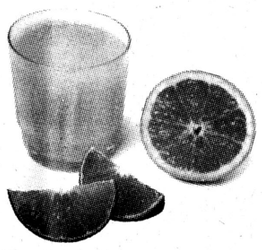
2. 橘皮适量，烤焦研末，加凡士林调涂患处，每日1～2次，可以治疗冻疮。

3. 熬粥时，放入橘皮，粥熟后，不仅芳香可口，而且还能起到开胃的作用。对于胸腹胀满或咳嗽痰多的人，有治疗作用。

4. 做肉汤时，放几块橘皮，不仅可以使汤味鲜美，还没有油腻的感觉。

5. 取晒干的橘子皮适量，浸泡在白酒中20多天后再饮用，有清肺化痰的功效。

6. 将橘皮洗净烘干，压成粉末储存在玻璃瓶中做调味品，做菜、做汤时放上一点，可以增味添香；做馒头时放一点到面粉里，蒸出的馒头清香扑鼻。　（刘嘉）



社址：西安市莲湖路239号　邮政编码 710003　广告经营许可证：陕工商广字01—018号　激光照排电话：87322446　华商数码信息股份有限公司印务中心印刷　本刊零售价伍角