

今年6月份，一幅长99米，宽0.3米的《水浒传》人物诗书画长卷在广饶县石村镇甄庙村诞生了。

这幅长卷的作者，甄庙村村民牟志福，52岁，初中毕业；牟志行，40岁，高中毕业，是同胞兄弟。

石村镇位于广饶县城北面，小清河南岸，是一个历史悠久的文化之乡。

2100多年前，西汉著名学者，《太初历》制定者之一，御史大夫倪宽就出生在这里。



小清河畔书画乡

本报记者 薄文军 王劲君 通讯员 张笃增 张景伦

从乡镇企业退休职工到终生与土地打交道的农家把式，都把笔墨纸砚当成了自己的良朋益友。

1995年底，石村镇寨村的17位书画爱好者发起成立了寨村诗书画会。

农民书法家李松岩先后创作了《孙子兵法》、《毛泽东诗词》等作品。

石村的邱春海从乡镇企业退休后坚持在家用小楷抄写《中华人民共和国宪法》。

东寨村村民孙振武和女儿孙秋群、孙喜梅都是书画爱好者。

邀请函让孙振武自己也数不清了。

也许两位姑娘的话并不是过分谦虚。因为在石村，大多数的书画爱好者真的不是把写字、画画当作一种负担。

家庭化是石村民间书画创作的一大特点，兄弟携手，夫妻联珠，祖孙同乐。

石村镇党委、镇政府对民间书画创作给予了大力支持。

书画画意有时尽，石村新貌写不完。

时下，在某些地方的一些个人档案里，存在着一种不正常的现象。

档案也要“打假”

陈凌云 卢文芹

方面也表明了某些管理环节存有漏洞，为弄虚作假者提供了可乘之机。

档案是记录一个人的人生经历“的程序表”，应该是客观、公正、真实地反映其德、能、勤、绩等多方面。

造假现象的存在，一方面是个别人欲望过高，想用作假的手段捞取资本。

他化作了山脉

——追忆郭海青烈士

1999年6月21日，垦利县黄河口烈士陵园庄严肃穆，哀乐低回。

郭海青，1979年8月出生在垦利县建林乡一个农民家庭。

郭海青，1979年8月出生在垦利县建林乡一个农民家庭。

军校的学习生活是紧张而艰苦的，郭海青入校后的第一课便是强化训练。

郭海青凭着出色的表现和良好的素质，很快就实现了一名地方青年到合格军校学员的转变。

郭海青这个优秀的军校学员，这个黄河口的好儿子，就这样默默地走了。

“七一”前后广饶县干部休养所党支部组织全体老党员、老干部开展了丰富多彩的活动。

六月十四日一大早，雨下得正大，利津县盐窝镇派出所接到群众报警。

陈老汉雨夜落难

第九届中国新闻奖报纸副刊作品复评暨'98全国报纸副刊作品年赛评选揭晓

本报两件作品分别荣获铜奖、优秀奖

由中华全国新闻工作者协会和中国报纸副刊研究会联合举办的第九届中国新闻奖报纸副刊作品复评暨'98全国报纸副刊作品年赛评选，已于5月22日在北京揭晓。

市人民医院被全国消协评为“诚信单位”

市人民医院于近期被全国消协授予“诚信单位”称号。



计生服务十到家

利津县付窝乡在计划生育工作中全面开展计划生育服务十到家、十落实活动。

六月十四日一大早，雨下得正大，利津县盐窝镇派出所接到群众报警。

陈老汉雨夜落难 热心相助

无穷的动力

蒲村

1990年10月13日，对于曲植民来说，这是一个终生难忘的日子。

今年42岁的曲植民是恢复高考之后的首批受益者之一。

1982年9月，曲植民开始兼任少先队辅导员。

曲植民带着鼓号队参加社会宣传活动，鼓号队成了宣传队。

1991年7月，曲植民调入东营市实验小学当小学教师。

在这里，他又组织开展了“春日雏鹰”等一系列活动。

陈老汉雨夜落难

热心相助

六月十四日一大早，雨下得正大，利津县盐窝镇派出所接到群众报警。

陈老汉雨夜落难，热心相助。

陈老汉雨夜落难，热心相助。

陈老汉雨夜落难，热心相助。

陈老汉雨夜落难，热心相助。

陈老汉雨夜落难，热心相助。

陈老汉雨夜落难，热心相助。

计生服务十到家

计生服务十到家

计生服务十到家

计生服务十到家

# 六月份 市场物价 稳中有升

六月份我市市场物价总水平与去年同期相比呈平稳回升态势，零售价格总水平和居民消费价格总水平分别为96.9%、102.6%，涨幅比去年同期分别上升了1.8个百分点、7.6个百分点。农副产品价格总水平为88.7%，涨幅比去年同期上升了2.2个百分点。物价总体发展趋势是：物价跳出谷底，进入缓慢的低幅增长状态。

居民消费价格总水平的涨幅较大。主要由于服务项目和医疗保健价格水平涨幅较大。原因主要是邮费、洗理美容费、学杂保育费、中药材及中成药价格水平大幅度上涨所致，它们的价格水平与去年同期分别上升了144.5%、123.0%、181.8%、139.7%，涨幅比去年同期分别上升了44.5个百分点、13.0个百分点、81.8个百分点、38.1个百分点。

在零售商品中，食品类价格变化较大。由于季节因素的影响，鲜菜和鲜果价格大幅度下降，与上月相比它们分别下降了20.0%、54.0%，特别是鲜桃价格由上月的14.056元/千克降至本月的2.656元/千克，主要由于上月鲜桃上市量少，而本月的桃子大量涌入，导致其价格大幅度下降。大豆的价格比上月有所下降，进一步导致了以其为原料的豆制品价格的下降。本月的花生米和花生油及核桃价格比上月高。

服装价格比上月有所下降。随着商家竞争日趋激烈以及炎炎夏日的来临，连年的服装价格大战已经开始，服装的折价率平均在40.0%左右。夏季服装属于季节性较强的商品，特别是女装几乎是年年换新款，季节换式样，受季节因素影响较大。因此价格下调已成为必然现象。

日用品中的牙膏和卫生纸由于商家竞争激烈，价格有所下调。文化体育用品类价格有所上扬，主要由于胶卷和扑克价格上涨所致。胶卷主要由于厂家调价。而扑克则是由于商家提高了零售价格所致。

家用电器类呈上涨态势，主要由于电冰箱增加了新的除臭、杀菌功能，从而增加了生产成本，使厂家提高了零售价格所致。(薛秀云)

### 看标识 买真品

消费者在选购商品时，应注意检查商品及其包装上的标识(标志)，由此可辨别欲购商品是否属真品。根据有关法律、法规的规定，产品及其包装上标识(标志)有以下几种：  
商品合格标志即产品检验合格证；  
商品中文标志：产品应有中文标明的产品名称、厂名、厂址。国内市场销售的进口产品必须有以上中文标志；  
商品规格、等级、主要成份及含量标志：根据产品的特点和使用要求，需标明产品规格、等级、所含主要成份名称及含量的应予标明；  
商品期限标志：限期使用的产品，应有生产日期或失效期，包装食品一般应有生产日期、保质期和保存期的标识；  
警示标志：对易造成产品自身损

### 收藏金银币应注意以下几个问题：

不可追求“齐全”，盲目购买。这主要是因为购买金银纪念币的投资太大，一般人根本没有购买齐全的经济实力。而且有些金银纪念币发行量极少，不是想买就能买到的。刚涉足金银币收藏的人，可选择1/10盎司和1/20盎司小规格金币或价格较低的银币，循序渐进。尤其可以根据自己的爱好收集，如专门收集人物系列、动物系列、历史题材、科技题材、体育题材等。

## 投资金银纪念币 须知

机构，这样当你想抛出手时，因为没有有形的正规市场，若想升值或变现也是很难的。

远离金银纪念币销售网点者购买时要慎重。远离金银纪念币销售网点的人往往不易获取发行信息，而且鱼目混珠的劣品也令人防不胜防。

对金银无兴趣者不宜购买。收藏金银币要有兴趣、有偏好、有讲究，没有收藏兴趣或人买我亦买者不能成为真正的收藏者。(杨淑江)

## 买农药 须警惕

眼下正值农作物生长季节，农民急需购买农药。有些不法厂家和经营者为了个人牟取暴利，趁机生产销售假冒伪劣农药坑农、害农，应引起农民朋友的注意。

这些产品的特征：一是生产厂址不明；二是无生产批准许可证文号；三是无生产出厂日期和使用保质期。

按国家规定，三无产品属非法产品，不允许销售和使用。据有些农民反映，这些农药杀虫效果低，甚至有有害于农作物。建议农民朋友尽量到地方政府指定的售药点去买。如果到市场上购买农药，一定要警惕三无产品，以免上当受骗。(张建红)

坏或可能危及人身、财产安全的产品，应有警示标志或中文警示说明；  
商标注册标志：商品所用商标如已被工商部门批准注册的应有“R”或“注”的标志；  
专利标志：产品已由专利部门授予专利的产品应有专利注明；  
商品执行标准标志：产品执行哪级标准，应在该产品或产品说明书或产品包装上注有所执行标准的代号、编号和名称。我国现行标准为四级，执行不同的标准应有不同的标志：国家标准应有“GB”标志；行业标准应有“HB”标志；地方标准应有“DB”标志；企业标准应有“QB”标志；  
质量认证标志：已取得国家有关质量认证的产品，该产品或产品包装上应有相应的安全合格认证标志。消费者可根据不同商品上应有的不同标识选购真品。(夏平 秀珍 锡永)

### 捐款寄深情

6月26日，齐鲁电视台和胜利电视台联合现场直播“为了一个年轻的生命”节目。现场直播英华慈善基金会手术的全过程，并开通了爱心捐助热线。观看到这个现场直播节目的胜利油田工程建设一公司一分公司工程二队职工于俊山，深为这位母亲献肾救女的行为所感动，为了帮助患者母女克服生活上的困难，早日康复，他当即要通过直播热线，自愿捐款1000元。他的爱心行动，受到了主办单位和所在单位全体职工的称赞。(李广源)

### 默默无言金穗情

近年来，利津农行充分发挥资源、人才、资金的优势为个体私营经济的发展创造了宽松的发展环境。

利津农行在对全县私营经济进行广泛调查研究的基础上，一改过去遍撒胡椒面的做法，把那些规模大、发展速度快、辐射作用强的大型私营企业作为支持重点，以此带动整个私营经济的深入发展。以较强的资金投入和全方位的优质服务营造良好的金融环境。在资金和规模紧张的情况下，适当压缩其他贷款规模，对私营企业实行倾斜。1998年，共发放私营经济贷款4670万元，今年，继续加大投放力度，1—5月份，已为全县私营企业和个体工商户发放贷款1729万元，银行承兑汇票580万元，办理贴现45万元，保证了资金投入和服务到位，使个体私营经济发展不断上规模、上档次。全县年销售收入超过4000万元的5处私营企业，全部与利津农行建立了信贷关系，4处私营企业在利津农行开立了基本帐户，利津县胜利油料加工有限公司等在全市小有名气，有的已迈入了全省先进私营企业行列。

他们及时制定了《关于大力支持私营经济发展的意见》，组织实施了“1236”工程。即行长和处所主任至少联系所辖业务范围内的1个个体私营大户，每个处所必须至少重点支持2个个体私营企业和20个个体私营大户，全年新增贷款规模的30%用于支持个体私营经济，农行各机构对个体私营经济的服务面不低于本辖区个体私营企业的80%，“1236工程”的实施，使全行上下联动，形成了支持私营经济发展“一盘棋”的格局，真正使全县私营经济成了农行新的重点服务领域。利津县胜利油料加工有限公司是利津县最早的以农民入股形式成立的股份制合作企业。企业成立伊始，便面临着资金短缺的矛盾，利津农行得知情况后，主动派了考察小组对企业进行考察分析，行领导大胆决策，及时提供贷款100万元予以启动，使企业得以顺利开工投产。几年来，利津农行已累计为该企业注入资金570万元，企业由小到大，发展迅速，1998年实现销售收入5500万元，利税310万元，并迈入了全省先进私营企业行列。今年一月份，该企业又承包了胜利油田孤岛油脂厂，急需资

### 修鞋人

小张是南方人，由于家中人口多，生活拮据，夫妻俩商量后，决定来山东闯荡市场，挣钱养家糊口。他们俩选择了配钥匙、修雨伞、换锅底、修鞋……

出门难，遇到的问题太多太多了，但为了生存，为了一个儿子和一个女儿的学业，他们每天从早干到晚，克服了难以想象的困难，艰难地度过一天又一天。

初到北方，首先是气候不适，生活习惯也不一样，这给外出打工的夫妻俩迎头一棒，但为了生计，只好逐步改变，适应新的环境，他们在农村租了两间房子，购置了简单的生活用品及工具，开始了新的生活。

为了多挣点钱，他们各揽了一摊，天天忙得不可开交。风吹日晒，小俩口的脸晒黑了，也消瘦了，但当晚上班的时候，劳累一天的夫妻俩脸上露出了一丝笑容……

经过他们的努力手里攒了点钱，但用钱的地方也很多，如房租、水电费、买煤钱、购粮买菜钱，还要供两个学生的书本及学杂费等一切的费用。开支巨大，钱一分分挣来，再一分分花出去，就这么循环。辛辛苦苦一年忙到底，下。那烈日暴晒不着，雨也淋不着。他们互相照顾，顾客也多了，有附近的居民、也有过路的人。小张手巧心细，质量好，收费合理，所以回头客也多了，再加上为人好，不少年长的人到他们摊上坐坐，唠唠嗑……

人在北方，心在南方，家中有兄弟姐妹，还有七八十岁的老母亲。小张是孝子，经常给家里寄钱，年终时一家人坐长途车回家看看。家有家本难念的经，他们家中的事物处理得很好，日子也过得有滋有味。(李成林)

### 夏天的一切都是美好的吗？

夏季又来临了，这是一年中阳光和雨量最充足的季节，万物生长茂盛，树木郁郁葱葱，上市的蔬菜水果品种丰富，大街上姑娘五颜六色的衣裙是夏天的又一风景线。

夏天的一切都是美好的吗？并不是。阳光中隐藏着罪恶，夏天也给我们带来许多烦恼：睡眠不足、食欲不振、体重减轻、精神萎靡、抗病能力下降……赤道地区四季如夏，人们沐浴在阳光下，忘记了冰雪霜冻的烦恼，却不能回避这样一个事实：寿命极短，仅有北方地区居民的三分之一。

夏天人衰老得最快，约是其它季节的3倍！是什么原因导致的？炎热的天气吗？光线太强吗？昼长夜短，睡眠不足吗？其实这些都是表面现象，让我们看看科学研究的成果吧。

克隆技术和脑白金并称为二十世纪生命科学的两大大脑。大脑中的脑白金是人的总司令部，它分泌出的脑白金统管人体的各种生理功能。脑白金的分泌量在一年四季中有一个周期性的变。夏天脑白金分泌最少，加上光照等因素，造成夏天脑白金分泌严重不足，只有冬天的三分之一。1987年，当代衰老学界泰斗——华特·皮尔鲍利博士在意大利召开的世界衰老问题年会上指出夏天人体衰老的根本原因在于体内缺少脑白金。

长期以来医学界对衰老有三种学说：脑白金理论认为脑白金是统管人体各种生理功能的神奇物质，体内的脑白金随年龄而减少，人也就逐渐衰老。微生物理论认为人体体内有一个由有益菌和有害菌组成的微生态平衡，有益菌占优势，我们身体就健康，有害菌占优势，人也就衰老乃至死亡。自由理论，这种理论认为自由基是一类有害的分子，它在体内不断的产生，又不断的伤害着人体各组织器官，引起人体衰老。持有这三种观点的科学家谁也说服不了谁，但他们都极力推荐人们在夏季服用一种脑白金。为什么呢？因为夏季光照时间长、强度高，产生大量的自由基；又由于夏季人体内有益菌减少，有害菌大量繁殖，微生态平衡。而脑白金制剂是抗自由基最强的天然物质，能维持体内微生态的平衡，以补充人体日益减少的脑白金量，可使衰老速度减慢2.5倍！

医学界在衰老领域有了划时代的突破，世界为之沸腾了！每年夏天，仅在美国就有5000万人服用这种脑白金。今年这股脑白金的热浪已来到了中国，中国人夏天将不再烦恼！

### 你愿切除大肠吗？

切除大肠？

是的，诺贝尔医学奖获得者，大科学家麦克尼科夫(Mechnikof)，在数十年的研究基础上，认为毒素通过大肠进入人体，毒害各器官，减少寿命，并曾郑重提出：“大肠有害，把它切掉！”

在他的告诫下，一战前后的欧洲，确有成千上万的人迫不及待地请医生切去了自己的大肠。

1985年，瑞典科学家G.E.Gustafsson发表研究报告进一步分析道：消化不良、便秘、面色发黄、无精打采……都与肠道微生态平衡有关。形象地说，人的肠道内寄生着10万亿个细菌，有的是“好人”，对人有益，被称为“有益菌”；有的是“坏人”，对人有害，被称为“有害菌”。有益菌占上风时，人就健康；有害菌占上风时，人体吸收大量毒素，轻则便秘、无力，重则可致死亡。

在夏天，有害菌特别容易占上风，而有益菌不足，人更容易犯罪。据中国微生态基金会研究，由于夏天肠内最“脏”，有害菌分泌的毒素，竟是春季的5—6倍！

有一个不争的事实，无论是中国的长寿村广西巴马，还是前苏联的高加索，经过科学家们的大量研究，得出一个共同的结论：要健康长寿，必须让肠道内有益菌占绝对优势！

可见，肠道微生态平衡是多么的重要！

近年，新兴的脑白金学震惊世界，脑白金风靡全球，也得益于这一理论。世界老化问题权威、大科学家华特博士指出：脑白金是大脑核心分泌的一种神奇物质，直接控制着人的衰老和各种生理活动。

然而，早期的脑白金，由于忽视了微生态理论，几乎没有任何效果。

直到1996年，世界性的传媒——美国《新闻周刊》宣布，“真正的脑白金诞生了！”

早期的脑白金只能控制人的器官组织，而对人体的外来物——肠道内的细菌，则束手无策，这种产品一般被制成胶囊和片剂。被誉为真正的脑白金则是口服液+胶囊，不仅能控制人体组织器官的衰老，而且能“管”住肠道内的细菌。它所含有的有益菌增殖因子，能让肠内的有益菌大量繁殖，抑制有害菌地生长。所以，能从根本上让人保持年轻状态。至此，脑白金真正被全世界所接受。

目前，国内已有这种真正的脑白金出售。热爱生命的人们，不妨每日饮用，这样也许可免受切除大肠之苦。

## 拒不供认犯罪 照样定罪判刑

《中华人民共和国刑法》第四十六条规定：对一切案件的判处都要重证据，重调查研究，不轻信口供。只有被告人供述，没有其他证据的，不能认定被告人有罪和处以刑罚；没有被告人供述，证据充分确实的，可以认定被告人有罪和处以刑罚。

近日，东营市中级人民法院依法审结一起原审被告人拒不认罪，但证据确实充分，照样被定罪判刑的二审案件。

原审被告人王某原是胜利石油管理局孤岛采油厂的一名计划员，负责本厂的基本建设计划。淄博市桓台县安泰公司驻孤岛工区负责人白某多次通过王某帮忙联系，承接到孤岛采油厂的一些安装工程。为表示感谢，白某先后于1995年4月26日、5月9日给王某两张空白的收款收据，让王某自己各填上5万元的金额后，以白某领工程款的名义从孤岛采油厂财务科领出两张5万元的转帐支票。王某没

有把这两张支票存入自己的存折上，而是通过在建行工作的朋友存入其朋友妻子的存折上，后以现金的形式取出，将10万元占为己有。案发后，面对付款凭证上自己的亲笔字迹，王某自知无法抵赖，只得承认以白某的名义从厂财务科领出10万元转帐支票，但又辩称支票交给了白某，否认把支票存入银行取现占为己有的事实。河口区人民法院根据审理查明的事实，依法作出一审判决，认定被告人王某犯受贿罪，判处有期徒刑10年，罚款10万元予以追缴。宣判后，王某不服，以一审使用证据不当，认定事实错误，适用法律错误，量刑畸重为由，向东营市中级人民法院提出上诉。东营市中级人民法院受理后，经审理认为，虽然王某不认罪，但全案事实清楚，证据确实充分，足以认定王某的受贿事实，其上诉理由不能成立。故依法作出驳回上诉、维持原判的终审裁定。(钟园)

## 由“一件衣”谈起

近日读报，看到一篇题为“湖州一件衣走俏市场”的文章，说的是浙江省湖州一家制衣有限公司今年年初接到了大批量仅为一件的服装订单，他们不仅接了而且接出了一片新市场。各地不约而同地推出了大批量仅为一件的服装，但所需的花式、款式、面料和包装五花八门，他们都要一一满足用户的要

求，产品特别畅销。读罢这篇文章，使笔者联想到当前国内服装市场存在的“卖衣难”的现象。众所周知，国内服装市场“打折风”虽然从去年刮到今年，面对眼花缭乱的服装市场，不少消费者仍然抱怨难以挑选出称心如意的衣服。造成这种现象的原因是：一方面，一些服装企业不重视产品的设计开发，市场上哪种衣服畅销，大家就一哄而上，相互模仿，其结果造成相似产品过剩。如年轻女性的服装量大且款式多雷同，有特色的服装少，中老年装以及一些设计含量高的时装、休闲装就更少；另一方面，消费者对个性化产品有着强烈的需求。由此可见，要解决服装市场“卖衣难”现象，关键在于生产厂家要抓住市场脉搏，调查一下各年龄层次的消费者想穿什么样式的衣服，并让消费者参与开发新产品。只要满足了顾客追求个性的需求，设计出的产品即使不打折也会畅销，我们的生产厂家不妨在这方面试试。

还打我“坏妈妈”，直说得妻子心软气散连声道歉，连哄带劝地让她把曲子弹完。

功夫不负有心人。经过几个月的练习，女儿能熟练地弹奏十几支曲子了，而且能准确搭配每个曲子的伴奏，用自己的方式分辨几十个代表不同乐器的功能键，如她把圆号比作“火车”，把铜管合奏比作“蜜蜂”。弹琴也成了她生活中不可缺少的一种乐趣。每天吃过晚饭，不等大人吩咐，她就搬个小椅子坐到琴旁，照着乐谱有板有眼地练习起来。累了，有时会把琴键调整到打击乐器上，“铿铿锵锵”地“放松”上一番，就又重新埋头苦练。弹得高兴了，就把我和妻子拉到琴旁，让我们为她伴唱。每到这时，房间里就充满了美妙的琴声、歌声和欢笑声……

看得出来，女儿对音乐的爱是发自内心的。随着时间的推移，随着她对音乐的日渐感悟，这种情感会更加真挚和深厚。这段学琴的经历，也会为她幸福的童年增添一道亮丽的色彩。

### 小女学琴

何宏强

导课，我负责来回接送。风雨无阻。从此以后，每天晚饭后练琴一个小时成了女儿的必修课。孩子练琴的态度十分认真，小身子坐得笔直，灵巧的手指在琴键间穿行，如杨柳间报春的雏燕，两只朝天辫随着音乐的一颤一颤的，显得自信又得意。但女儿很快就发现，练琴并非和她想象得那么好玩。千篇一律的训练单调乏味，有时她练得不耐烦了，就把我和妻子拉到琴旁，让我们为她伴唱。每到这时，房间里就充满了美妙的琴声、歌声和欢笑声……

看得出来，女儿对音乐的爱是发自内心的。随着时间的推移，随着她对音乐的日渐感悟，这种情感会更加真挚和深厚。这段学琴的经历，也会为她幸福的童年增添一道亮丽的色彩。

### 小女学琴

何宏强

导课，我负责来回接送。风雨无阻。从此以后，每天晚饭后练琴一个小时成了女儿的必修课。孩子练琴的态度十分认真，小身子坐得笔直，灵巧的手指在琴键间穿行，如杨柳间报春的雏燕，两只朝天辫随着音乐的一颤一颤的，显得自信又得意。但女儿很快就发现，练琴并非和她想象得那么好玩。千篇一律的训练单调乏味，有时她练得不耐烦了，就把我和妻子拉到琴旁，让我们为她伴唱。每到这时，房间里就充满了美妙的琴声、歌声和欢笑声……

看得出来，女儿对音乐的爱是发自内心的。随着时间的推移，随着她对音乐的日渐感悟，这种情感会更加真挚和深厚。这段学琴的经历，也会为她幸福的童年增添一道亮丽的色彩。

### 世间万象

刊头设计 刘怀东

### 夏防中暑小窍门

炎热的夏季，中暑时有发生。现由我国传统医学宝库中撷取几则食疗方法，供广大患者参考。

西瓜皮煎汤，代茶饮。  
菠萝1个，捣烂榨汁，凉开水送服。  
每日饮水时，加少许食盐，以补充出汗失去的钠。  
番茄适量，洗净切片，煎汤，代茶饮。  
鲜芡实1把，开水冲泡，代茶饮。  
鲜藕250克，洗净切片，加糖适量，煎汤代茶饮。  
采集丝瓜叶和落地花，洗净水煎代茶饮。  
荷叶适量，煎汤代茶饮。

### 世间万象

刊头设计 刘怀东

### 夏防中暑小窍门

炎热的夏季，中暑时有发生。现由我国传统医学宝库中撷取几则食疗方法，供广大患者参考。

西瓜皮煎汤，代茶饮。  
菠萝1个，捣烂榨汁，凉开水送服。  
每日饮水时，加少许食盐，以补充出汗失去的钠。  
番茄适量，洗净切片，煎汤，代茶饮。  
鲜芡实1把，开水冲泡，代茶饮。  
鲜藕250克，洗净切片，加糖适量，煎汤代茶饮。  
采集丝瓜叶和落地花，洗净水煎代茶饮。  
荷叶适量，煎汤代茶饮。

### 世间万象

刊头设计 刘怀东

### 夏防中暑小窍门

炎热的夏季，中暑时有发生。现由我国传统医学宝库中撷取几则食疗方法，供广大患者参考。

西瓜皮煎汤，代茶饮。  
菠萝1个，捣烂榨汁，凉开水送服。  
每日饮水时，加少许食盐，以补充出汗失去的钠。  
番茄适量，洗净切片，煎汤，代茶饮。  
鲜芡实1把，开水冲泡，代茶饮。  
鲜藕250克，洗净切片，加糖适量，煎汤代茶饮。  
采集丝瓜叶和落地花，洗净水煎代茶饮。  
荷叶适量，煎汤代茶饮。

### 世间万象

刊头设计 刘怀东

### 夏防中暑小窍门

炎热的夏季，中暑时有发生。现由我国传统医学宝库中撷取几则食疗方法，供广大患者参考。

西瓜皮煎汤，代茶饮。  
菠萝1个，捣烂榨汁，凉开水送服。  
每日饮水时，加少许食盐，以补充出汗失去的钠。  
番茄适量，洗净切片，煎汤，代茶饮。  
鲜芡实1把，开水冲泡，代茶饮。  
鲜藕250克，洗净切片，加糖适量，煎汤代茶饮。  
采集丝瓜叶和落地花，洗净水煎代茶饮。  
荷叶适量，煎汤代茶饮。





