

周末版

警惕“信”骚扰

前不久的“信”后，并没有收到落款为“x天大师”寄来的“信”其文字打印规范内容却荒诞离奇。其实这种“信”在几年前是他是老佛爷若收到此信后，迅速复印20份发给你的朋友，将给你带来好运一切如愿以偿。否则，你会灾难降临。

据报道，科学家在抗衰老研究方面已经取得了不少进展。如果这些技术发展成熟并付诸实用，人将有望长寿。科学家发现，动物大脑脑白金分泌的脑白金与衰老有关，脑白金能控制动物性成熟、增强抵抗疾病的能力等。科学家们将实验中的脑白金去掉，再植入年轻的脑白金体，成功地使老鼠的寿命延长了一倍。

科学家同时指出，人类寿命延长也会带来一些特有的社会问题，导致就业，退休，储蓄以及生活方式等许多方面的变革。这也是需要研究的重要课题。

五味诗画

一双小手传友谊 颗颗爱心献和平 神态安然美如画 群处悠闲步履盈 千年干戈化玉帛 万物苍生织美景 比邻同居地球村 共赴明天好前程 丁川/摄影 艾军/配诗

作为全市第一所老年大学，广饶县老年大学自1994年11月13日成立，至今已走过了近五年的辉煌历程。一个由离退休老干部组成的群众性业余社团组织，从无到有，由小变大，如今，该校已有在校学生130多人，教师及管理人員15人，课程包括卫生保健、书法绘画、文学欣赏、花卉种植、书画装裱等十余个学科，教学班也在原先普通班的基础上又增加了研究班和书画研究会。广饶县老年大学在全县乃至全市都有了很大影响。



一期，有48名老同志高兴地坐进了老年大学的教室里。

实在说，老干部们非常需要这样一个学习文化知识，学习书法绘画，学习花卉种植的场合和机会。几十年投身革命事业，他们没有太多的时间来具体细致地学习文化知识，更难得有时间参加一些娱乐活动。今天有时间了，可不能不承认，他们在很多方面还相对贫乏。他们需要充实自己，完善自己。

张文兴老人是一位1946年参加革命的老同志。在近半个世纪的时间里，他干过司药员，做过文书、秘书、办公室主任、组织部长、纪委书记，直至县委副书记、县政协主席。他说自己参加工作之前只读过一年私塾和三年初小，参加工作后也没有太多的时间参加文化知识学习。1994年离休后，正赶上老年大学招生，张文兴当即报了名。老年大学教的一些东西他都爱学，尤其书法，更令他着迷。在班上，他像小学生一样跟着老师学，一笔一画，一丝不苟。回家后，研好墨，铺开纸，还是尽情挥洒。教书法的老师说他的字长进很快，他还多次参加了县里和市里组织的书画展并接连获奖。老人在1982年的时候做过一次胃部切除手术，70%的胃已被切除，原先体质一直很弱，自从参加老年大学学习，他的身体好了。他在这里，跟一大批老同志在一起，心情特别舒畅。1996年秋天，他们那期学员学习期满了，可张文兴发觉自己越来越离不开老年大学了，好在老年大学成立了研究班，他便又成了研究班学员。这不，三年时间一晃又过去了，研究班今年期满了。是不是真该毕业了？张文兴正犯愁，老年大学又要成立一个书画研究会，这下张文兴可乐坏了，立马报名参加。张文兴人随和，勤奋好学，老同志都喜欢跟他呆在一起。书画研究会成立之后，他被推选为副会长。老年大学书画研究会没有时间限制，如果他高兴，他可以做老年大学的“终身学员”。

盛夏时节，烈日炎炎，在垦利县西宋乡朱家村东首，一群众正在紧张地建造房屋。一座明亮、宽敞、功能齐全的文化大院不久

贫困村有了文化大院

就要在此落成。村支部书记王好龙高兴地告诉记者：“咱村党团员干部盼望已久的事情，没想到人家工作组来了一个月就帮咱实现了。”西宋乡朱家村是一个规模小、经济相对落后的村子。全村既没有固定的农业收入来源，畜禽饲养亦不成规模，农民生活长期在温饱水平上徘徊不前。今年5月30日，受市委组织部委派，东营市农行工作组一行三人，在市农委副书记、副主任、村工作组组长张志忠陪同下，提前两天来到了朱家村。经过工作组十几天的深入调查以及与乡、村两级党组织及时反复磋商，方案有了。一是帮助农民发展优质高效农业。二是建文化大院，解决农民信息闭塞、生活单调枯燥的问题；通过建设设计划生育服务站、办公室解决计生管理松散的问题。三是整治村容村貌。四是扶贫助残，使特困户、残疾人在奔小康的路上不掉队。

爱心雨露润禾苗

暑假里，利津县盐窝镇十六户小学三名小学生张海燕、赵庆胜、张玉凯得知自己在期末考试中取得了好成绩，激动得脸上都挂满了泪花。他们说，要不是盐窝镇派出所的民警叔叔帮助我们，我们早就辍学了，哪还有什么好成绩！原来，今年春天，盐窝镇派出所十六户警区长梁长旺在警务区工作中了解到，十六户小学一年级学生张海燕的父亲有腰痛病，不能干重活，母亲常年劳累，身体虚弱，家里生活比较困难；二年级学生张玉凯的父亲三年前病故，母亲改嫁，他跟爷爷、奶奶一块儿生活；二年级学生赵庆胜也由于种种原因买不起书本，交不起学杂费，三个孩子都面临着辍学的危险。梁长

59岁的孙伟是老年大学研究班的班长，也是一个比较年轻的老年大学学员。他是从机关内退之后开始参加老年大学学习的。他坦诚地告诉记者，刚刚内退的时候，他感觉生活很不适应，整天泡在牌桌上消磨时光。听说县里要成立老年大学，他抱着试试看的态度报了名。一入学，他才发现“上学与不上学大不一样”，心情好了，眼界开了，交朋友多了，每天沉醉于书法绘画，其乐无穷。打那，他再没摸过纸牌。孙伟不好意思讲自己的成绩，他的同学们介绍说，他画虾全县有名，他的书画作品在市内外获过好几个一等奖。

暮年上学觉年轻，身感春光分外浓，老马识途怀壮志，长嘶扬鬃四蹄轻。长嘶扬鬃四蹄轻，奋起自寻新养生，夕阳深知黄昏远，挥毫泼墨绘晚情。这是老年大学学员西敬堂自写真的两首蝉联体打油诗。老西是他们同学当中在书法方面最有成就的一个。他对秦篆汉隶魏碑唐楷都有研究，书法作品曾多次在省内外获奖，入选多部书画作品集，并有多幅作品远赴日本、韩国、新加坡、美国、加拿大等国家和地区参展，个人传略被收入二十多部书画名家录，省、市、县电视台对他的书法成绩都作过专题报道。老西说他退休前虽然长期担任文工团工作，多年在文化部门，但一直只与硬笔打交道。毛

笔书法是进了老年大学之后才开始练的。自己原先有些硬笔基础，经老师点拨，触类旁通，很快找到了感觉。冬练三九，夏练三伏，一年四季，乐此不疲。老西曾患有气管炎、肩周炎等多种疾病，原先一直靠药物镇痛。通过这几年练习书法，控制了情绪，排解了忧郁，身体得到了自然调节，他有好几年没再用药了。

广饶县老年大学的体育活动也是开展得有声有色。他们专门到社会上聘请了体育教练、裁判到学校任教，手把手地教，一招一式地学，整体进步很快。老年大学乒乓球、台球、门球、象棋等各项活动的水平，在全县都数得着。学员郭丽亚、杨本书是广饶县中老年健身队和太极拳队的社会体育指导员。他们把扇子舞、大秧歌、健身操、太极拳、太极剑带入了老年大学，使老年大学的课外体育活动更加丰富多彩。去年9月中旬，老年大学举办1998年度运动会，全校100多名老干部参加了运动会，其中年龄最大的王炜学员已是82岁高龄。老干部们精神抖擞，群情振奋地接受了社会各界对他们的检阅。

老年大学的学员们一直注意科学养生和科学健身，对那些经不住科学检验的东西，他们不学、不练、不参与。广饶县委老干部局的同志介绍说，广饶县老年大学自成立以来无一人参加“法轮功”组织，社会上有些“法轮功”练习者企图到老年大学来“传功”，也都被学员们拒之门外了。老干部们都是坚定的唯物主义



广饶县老年大学在广饶县老干部活动中心。该校中心位于月河公园西南隅，系一综合性仿古建筑，地理位置优越，环境优美，空气清新，适于上课和开展各种课外活动。

和理论者，在原则性问题上，在大是大非面前，他们都表现得非常严肃，非常冷静，非常果断。节日里，老干部们自编自演一些生动活泼的节目自娱自乐。每逢重大节日庆典，他们就有组织地举办一些大型活动，来反映新时期改革开放取得的重大成就，歌颂党，歌颂祖国，歌颂社会主义。有时候，他们还扭着秧歌，走上街头，进行宣传，老年大学的精神风貌也由此得到了进一步的展示。

每年，老年大学都要定期组织老干部外出参观、旅游，通过各种形式让老干部们了解近年来祖国各地、各条战线的飞速发展。通过今昔对比，老干部们更加深刻地认识到，党的十一届三中全会以来在邓小平理论的指引下，中国的城市、乡村发生了翻天覆地的巨大变化，中国正昂首阔步走向新世纪。老年大学还随时邀请一些市、县领导同志来为老干部们作形势报告，让他们能够身在校园，放眼社会。司法局和法院的同志们也经常应邀来为老干部们讲解法律知识，尤其《老年人权益保障法》成为老干部们学习的重点。如今的老年大学，不仅仅是老干部们寻求欢乐的理想场所，同时也成为了联系新老干部的桥梁和纽带。

广饶县老年大学设在广饶县老干部活动中心。该校中心位于月河公园西南隅，系一综合性仿古建筑，地理位置优越，环境优美，空气清新，适于上课和开展各种课外活动。老干部们或骑自行车，或步行，按时来这里上课。学校也建立了学员考勤等各项规章制度。教务处的同志介绍说，这是教学的需要，也是为了使老干部们生活更加有规律。在校规校纪面前，老干部们表现得非常自觉。他们说，不管我们年纪有多大，资格有多老，在这里我们都是“小学生”。走进老年大学教务处，记者见到了学员们工整的作业，见到了打着密密麻麻对钩的考勤簿，见到了一幅幅参赛获奖的学员书画作品。这是一所不折不扣的学校。我们的老干部们在这里发挥着他们的余热，汇聚着新的光芒。

夕阳无限好，无限好夕阳。广饶县老年大学呈现在我们面前的是一道五彩斑斓的新风景。（照片由李进良 吴树海 拍摄）

“健身路径”落户东城社区

夏日里，爱好体育活动的市民惊喜地发现，自己晨练、晚练又有了新的去处。整套的全民健身路径综合器械出现在了生活区里，他们就就近锻炼身体更方便了。

为了贯彻实施《体育法》和《全民健身计划纲要》，我市始终把加强城市社区体育设施建设作为全市体育工作的一个重点来抓。今年，市委把“健身路径”工程列为体育工作“1144”计划的一项重要内容，积极筹措资金，协调各部门关系，为各社区开辟体育活动场所，购置健身器材，营造健身环境，先后在东城三村、四村、海河、辽河四个居民小区各配置了一套“健身路径”。

整套“健身路径”包括平衡木、滚筒、梅花桩、悬梯、攀网、爬绳、双杠、单杠、仰卧起坐平台、跷跷板、俯卧撑平台等十余种活动器械，美观、大方、实用，男女老少都可以根据自身情况，选择器械进行锻炼。“健身路径”的安装，彻底改变了这几个居民小区原本活动器械不足，居民健身活动方式单调的局面，深受大家欢迎。据悉，这四套“健身路径”都是利用体育彩票收益金的返还部分购置的。这也是体育彩票取之于民，用之于民的一个具体体现。

“健身路径”美化了社区环境，方便了居民锻炼，规范了健身器械，同时也在很大程度上宣传了《体育法》、《全民健身计划纲要》。每天早晨和傍晚，市民们成群结队来到“健身路径”跟前，尽兴锻炼，尽情娱乐，气氛活跃，场面热烈。“健身路径”成为东城东营的又一道亮丽风景。

好税官救人不留名

7月30日上午，一个风尘仆仆的男子，闯入利津县国税局稽查分局办公室，攥紧郭庆和陈建国两位分局长的手，热泪横流：“恩人啊，好人，我可找到你们了……”在场的领导和同志们都给弄愣了，经过仔细询问，才明白其中的原委。事情是这样的。7月26日下午5时，雨正下得急。郭庆、陈建国在外出查帐返回的途中，行至利津镇王庄村附近，发现一名中年男子怀里抱着一个浑身血迹的孩子，正挥手向过往的车辆求救，他身边歪着一辆被撞坏的摩托车。两名局长马上意识到这是一起肇事车辆逃逸的车祸。他们立即下车，二话没说把血迹满身的孩子抱上车向医院奔去，同时打电话向县交警大队报案。

在到医院里，他们跑前跑后帮着找医生、买药，并掏钱交押金，办理住院手续。直到晚上10点，看到孩子脱离了危险，两位可亲可敬的税务干部才悄悄地离开。（石建国 张吉山）

社会治安无小事

东营区东城治安无小事，这是东城办事处社会治安综合治理办公室一直以来的原则。该办始终坚持以“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻落实《社会治安综合治理条例》，紧紧围绕“保一方平安”这个主题，深入开展社会治安综合治理工作。一是深入开展“平安社区”创建活动。二是深入开展“平安家庭”创建活动。三是深入开展“平安企业”创建活动。四是深入开展“平安学校”创建活动。五是深入开展“平安市场”创建活动。六是深入开展“平安行业”创建活动。七是深入开展“平安场所”创建活动。八是深入开展“平安单位”创建活动。九是深入开展“平安家庭”创建活动。十是深入开展“平安社区”创建活动。通过这些创建活动，有效地提高了社会治安综合治理水平，确保了辖区内的安全稳定。



好税官救人不留名

今年上半年，我市农民现金收入保持了稳定增长的良好势头。据抽样调查，今年我市上半年农民人均现金收入为1406元（不含储蓄借债，下同），较上年同期增加161元，增长12.9%。

（一）家庭经营收入仍是农民收入的主要来源

今年以来，我市各级以农业增产、农民增收总揽全局，加快了农业产业化进程。部分乡镇因地制宜建立了莲藕、桑蚕示范生产基地和高科技示范园区等，规模效益得到了充分体现，增加了农民的现金收入。据抽样调查，上半年农民人均家庭经营现金收入974元，较上年同期增加129元，增长15%，占期内现金收入的比重为69%。

1、种植业现金收入大幅度增长。今年上半年我市农民出售种植业产品的现金收入为496元，较上年同期增加137元，增长38%。种植业产品现金收入增长绝对额占上半年农民人均现金收入增长绝对额的比重为85%。其增长的主要原因是由于1997年我市种植业生产遭受严重损失，粮食等主要农作物大幅度减产，致使1998年上半年农民出售粮食减少；而1998年我市种植业生产，农民手中余粮较多，加之我市今年的夏粮再获丰收，农民售粮数量增幅较大。抽样调查显示，1999年上半年我市农民人均售粮194公斤，比上年增加49公斤，增长34%。棉花、蔬菜、水果的现金收入较上半年均有不同程度的增加，也是由于出售产品数量的增加所引起。据抽样调查，出售棉花数量人均1.3公斤，比上年同期增加0.92公斤；出售蔬菜数量为183公斤/人，比上年同期增加50.6公斤；出售水果数量为4公斤/人，比上年同期增加1.5公斤。所以出售种植业产品现金大幅度上升是家庭经营现金和上年农民现金收入增长的主要原因。

2、牧业收入有所下降。受大环

# 上半年 我市农民现金收入情况分析

境影响，去冬今春养猪亏损成了一种普遍现象。生猪价格连续下跌，养殖户普遍从盈余转为严重亏损。上半年农民人均出售牧业产品现金收入为113元，比上年同期减少25元，下降18%。

3、渔业收入略有减少。今年上半年人均出售渔业产品现金收入16元，较上年同期减少1元。

4、家庭经营中二、三产业的收入略有增加。今年上半年我市二、三产业农民人均现金收入为303元，较上年同期增加28元，增长10%。其中：家庭经营工业、建筑业现金收入两年比较基本持平。家庭经营商业、运输业、饮食业、服务业等第三产业收入增加，人均现金收入为217元，较上年同期增加27元，增长14%。这主要是由于运输业和服务业收入增长引起的。

（二）劳动者报酬收入减少

今年上半年，农民人均劳动者报酬收入为313元，较上年同期人均减少6元，下降1.8%。随着国营企业减员增效，乡镇企业转轨改制，下岗职工的增多，临时工的清退，使进城打工农民明显减少。农民从集体组织和企业中得到的收入260元，较上年同期减少28元，下降9.7%。由于个体私营经济的发展，农民从其他单位中得到的劳动报酬收入增加，上半年农民在其他单位中得到的收入为53元，较上年增加22元，增长69%。

（三）非生产性（转移性、财产性）收入有所增长

转移性、财产性现金收入上半年人均120元，比上年同期增加38元，增长46.3%。这主要是由于农村内部亲友赠送的增长所引起。

（农调队）



## 女人一夏要穿破多少双丝袜

女人一夏要穿破多少双丝袜？不算不知道，一算吓一跳。不说那些四处奔波、应酬频繁的女性，单是居家或坐办公室的女性一夏平均也要有十双以上的长、短筒丝袜伺候着。

女人喜爱长筒袜，穿裙装离不了它。长筒袜漂亮，但也“娇气”。稍不留神，刮一下，蹭一下，马上就会断线、脱丝。那裂痕先是一点，继而成行，转而成片。就算用指甲油及时阻住了裂痕的蔓延，可是带疤的长筒袜套在腿上，让人总觉不雅。于是女士们只好忍痛割爱。

近几年，无限短筒丝袜日益盛行。这

## 不悔之路

张永莲

自学考试，苦乐交织，苦在其中乐亦在其中。每次踏出考场时第一步和对天长长吐出的那口气，便是两者的分界点。冰心说：“成功的鲜花……浸透着奋斗的泪珠，洒遍了牺牲的血雨。”如果要在这一块土地上有所收获，就要先播下理想的种子，用心浇灌，才能在心中升起理想的太阳。

现己22岁的我想起这五年的历程，真是千言万语难表其衷。从捧到鲜红的专科毕业证到现在本科已拿到六门单科合格证，是多少个“不知东方既白”的日子换来的啊，而每年的四月底、十月底就是这些日夜的总结。

蚂蚁啃石、滴水穿石。用这二者来形容备考前的准备过程是再恰当不过了。当人们在电视前欣赏着喜爱的节目、在舞台上迈着轻盈的脚步、在电影院里观看精彩表演时，我却沉迷在一方寸之地内，为了终有一天那红色的欣慰与快乐而抵抗着各种诱惑。“拦路虎”经常一个接着一个，没有什么捷径可走，没有人讲授，有时差一分甚至半分就又要苦读几年。失望、沮丧、退缩是经常的事，但那板桥的几句话却是适时地回旋在脑海中：咬定青山

## 入海口飞出“金凤凰”

一一记一九九九年全省高考理科状元王瑞

没有人怀疑清华大学在中国高等学府中的地位。也没有人怀疑清华大学需要怎样的自身条件。更没有怀疑考入清华大学的是何等水平的高三生。

王瑞是利一中一个年方十七岁的应届毕业生将以山东省1999年高考理科状元（成绩910分 加表影共930分）的身份迈入神秘而美丽的清华园！

采访王瑞走过的路 他有什么成功秘诀呢？

王瑞有一个良好的家庭环境 父母都是知识分子 爱看书 好学习。从王瑞一出生 他们就为儿子订了很多有趣的书刊和画报。王瑞稍大一点 他们就教他识字、数数、看画报 培养了王瑞广泛而浓厚的学习兴趣。王瑞五岁的时候 已能独立看懂成套的儿童版《西游记》且手不释卷 沉醉其中 以致后来刚开始学作文 即出口成章。

父母刻苦、敬业的精神也使王瑞从小养成了谦虚、踏实且不服输的性格 做什么都有板有眼。三岁左右的时候，王瑞已学会了加法。一天碰上了一个会背乘法口诀的小朋友

王瑞不会 他心中很不服气 回家后向父亲请教。父亲给他讲了加法与乘法的关系 他很快就弄明白了 一口气背了五遍口诀 才满意地入睡。小学时的一个暑假 父母送王瑞参加了一个武术队 由于训练很艰苦 很多同学练了三天就退出了 而王瑞却不畏炎热 练得一丝不苟。一个月下来 教练竟对他恋恋不舍 建议其父母送他上体校 说很有前途。

谈起王瑞 他的父母对他的聪明没有津津乐道 反而说从小没有娇惯孩子 力所能及地给孩子创造学习条件 使孩子养成良好的生活和学习习惯才是最重要的。这对我们现今的独生子女家庭是很有启发的。

王瑞的高中班主任迟永谦老师认为王瑞是一个全面发展型的好学生。由于勤学、好学、会学 学习成绩一直是全年级第一 文体方面 能歌善舞 乒乓球、篮球、足球、单

手、双杠等 他都拿得起放得下，玩得很漂亮 并且是学校各项体育竞赛的有力组织者 和骨干队员。事实上 王瑞从上学学习成绩一直是班里最好的 各级各类的获奖证书得了一大堆 从小学三年级开始连续当过班长、体育委员、团支部书记直到高中毕业。尽管年龄班里是最小的 但在班里有极高的威信 现在已被学校发展为入党积极分子。

在与王瑞的交谈中 我们不难发现 能合理高效地使用时间、广泛的兴趣爱好、丰富的课内外知识是王瑞的最大特点。他说好读书但不死读书 而是理解地读 珍惜时间 但不消磨时间 即“不必每一分钟都用来学习，但学习时每一分钟都有收获”可这并非王瑞之功。王瑞的理想是远大的 他报了清华大学的生物科学系 他想在这一领域作出成绩 以回报养育他的父母、关心爱护他的老师 为国家贡献自己的光与热。

（燕艳 王学义）

## 众人共谱爱之歌

近日，广饶县大营乡计生协会在全乡组织开展了“捐款献爱心、救助受灾户”活动，积极为双女户王守川一家组织募捐，上演了无私奉献、救死扶伤的感人一幕。

王守川是大营乡佛王村的一个普通村民、双女绝育户。7月31日，王守川从东营打工回来，不幸遭遇车祸，肇事者逃之夭夭。王守川住进医院，医院检查表明：如不及时治疗，他可能变成植物人。妻子能去借的都借了，能变卖的东西都卖了，虽然治疗费用已花去一万多元，但资金缺口依然很大。

大营乡计生协会得知消息后，立即召开会议进行研究，决定：一定要帮王守川渡过难关。8月10日，大营乡计生协会的领导和王守川家中，把带着全体工作人员深情厚意的800元捐款，送到了王守川双目失明的母

## 跨越忧伤

万象杂俎 于胜龙

有人说过“世上永不凋谢的花一定是假花，完全红透的苹果一定是蜡做的。”

“天有不测风云，人有旦夕祸福。”人的一生，不可能永远生活在幸福与快乐之中。能够品尝忧伤的人，其心理才是真正健康的。而拒绝忧伤就如同拒绝成长一样。就像蒙田所说，“谁害怕受苦，谁就已经因为害怕而在受苦了。”

我们应该怎样对待忧伤呢？正确的态度就是要跨越它！

欢乐是一种很高的人生境界，与忧伤并存。一个人要想远远地拥有欢乐，就必须经历无数痛苦与挫折。在品尝了无数的忧伤之后，就会懂得，快乐并不是一时的高兴，而是一种乐观向上、积极进取的态度。明白了这一道理，欢乐就存在于这一切过程之中。没有谁能剥夺你的欢乐。

（项树彪 赵凤翔）

## 石村镇“五个结合”树新风

广饶县石村镇深入开展“婚育新风进万家”活动，做到了“五个结合”。

“五个结合”是：与各种群众性精神文明创建活动相结合，把“三下乡”、妇女双学双比、创建文明户等形式，融入到活动中来；与社会服务和文化建设相结合，利用人口学校、服务室的交流、服务作用，开展新颖的文化活动，建立新型的服务模式，使“三生”服务落到实处；与村级自治相结合，

## 学科技 奔富路

家住龙居乡赵家村的李长吉 初中毕业后进了广饶肉联厂当了临时工。1993年他结了婚 只靠工资已不能满足家庭的需要，他决定辞去工作回家养鸡。

李长吉建起了2个养鸡大棚，上了500只鸡苗。由于经验不足鸡长得慢 而且死亡特别多。李长吉看在眼里 痛在心里。由于交通不方便 他就骑自行车去广饶给鸡买药。第二天一大早就赶回来 顾不上休息就给鸡打针 结果还是不行。一年下来 辛辛苦苦不算 还赔了一万多元钱。在这最困难的时候 乡计生协会扶持了他一千元钱 他又从亲朋好友那里借了些钱 与广饶肉联厂又订了一年的合同。他吸取了上一年的教训 买了一些专业书籍 边学边养。在他的精心呵护下 他第一批养了五百只鸡 二个月下来 收入了一千多元钱。就这样他慢慢地有了养鸡经验。

如今李长吉又扩大了养鸡规模，一批鸡能养二千五百只，一年养五批 预计全年纯收入可达3万元左右。

（张海松）

## 肛肠有病要早治

前段《东营日报》刊载了介绍我的事迹《酒向患者都是爱》一文后，在社会上引起了强烈的反响。我们广饶县红十字医院不断收到咨询信件和电话，有的诉说自己患有肛肠病、很痛苦，但经多方医治，均未治愈，有没有好的治疗方法？更有一河口区女患者，因肛门病很痛苦，更羞于启齿，急于找到专科医院诊治。为了使更多的肛肠病患者早日解除痛苦，笔者撰此拙作奉献给患者和读者。

肛肠病是常见病，我国俗有“十人九痔”之说。肛肠病分类不同，治法很多，加之近年高科技的迅速发展，治疗方法更多变化。笔者在临床屡见轻信不实广告患者，他们轻者吃了苦水，受了痛苦，而病未治愈，重者因治疗不当引起严重并发症和后遗症，不得不再次手术。据我多年的临床接诊，有患者已手术5—6次，不愈，反而给肛门带来了

并发症和后遗症。他们都气愤地说：“广告上说不动手术，不住院，无痛苦，一次性治愈。”竟有甚者称“一分钟治愈痔疮”等。一分钟治愈是一个什么时间概念，手术台上消毒都完不成，就多久治愈，有没有好的治疗方法？

因为轻重不一，种类有别。这些广告词是不科学的说法，更是违法骗人的。因此，规劝患者不要把肛肠病的治疗看做是小病、小手术。因为肛肠部位生理解剖特殊，病理复杂，并发症和后遗症多，危险大，甚至有的危及生命，而且复发率比较高。要克服侥幸心理，及早地、客观地为自己选择最佳治疗方案，去正规医院诊治。

此外要提醒患者，若粘性血黑便，次数渐增多，肛门坠感明显，肛门有特殊的一种臭味，要及时早行直肠指诊和肠镜检查，排除大肠直肠癌，以便妥善治疗。

（李金顺）

## 世间万象

刊头设计 刘怀东

本 版 编 辑 王 劭 君

## 文明警示语

近日，笔者在一机关门口的草坪上，发现一个精致的警示牌上写着：“小草含羞笑，请勿打扰”。这一警示语，一改往日的“违者罚款”等生硬严肃用语，而赋予了更为生动、贴切的说法。路人读来，朗朗上口之余，不免从心底升起赞叹：呵，好一则文明警示语！

试想，这样文明的用语，谁还有心去破坏？谁还有心去打扰那些“可爱小生命”的安宁呢？推而想之，我们不妨在生活中、在公共场合中多些这样的文明中的“文明”，我们的大众在享受文明之风拂煦的同时，素质不也自然得到提高吗？

（孙美芹） 市井走马

## 预防精神疾病

李 营

任何疾病的发生都是由病因、宿主（人）和环境三个基本因素决定，三者平衡失调就会导致疾病的发生。

精神疾病同样也遵循上述规律，若能在三个环节上采取有效措施，便可预防精神疾病的发生。如中枢神经系统感染、中毒、外伤所致的精神障碍；由身体疾病、营养不良及不良生活方式（酗酒、嗜毒、药物滥用等）所引起的障碍，只要采取针对性的预防措施就可避免这类精神障碍的发生。

对精神障碍迟滞应着重开展妇幼保健、防止产伤、预防地方病、开展遗传咨询工作、早期预防性治疗措施。

心因性精神障碍，除直接与生活事件刺激（一般难以避免）有关外，还与病前个性、神经系统机能状态有关，因此应着重个性锻炼，培养忍耐、克制的力量，注意劳逸结合，避免过度疲劳，加强体育锻炼，增强体质等。

对一些病因不明的精神疾病，如精神分裂症、偏执性精神病、情感性精神病以及神经官能症、心理生理障碍等，与遗传、性格特征、不良的社会心理因素密切相关，若及时在各个环节上采取预防措施，就可减少疾病的发生。疾病发生后，应从早期发现、早期诊断、早期治疗着手，争取良好的疗效，预防后遗症，并减少疾病带来的危害和精神缺陷。

综上所述：精神疾病的预防分为三个等级：即一级预防为预防精神疾病的发生；二级预防为早期发现，早期治疗，争取完全缓解与良好的预后，防止复发；三级预防为做好已病患者的康复安排，减少疾病导致的能力丧失。

## 怎样挑选变色眼镜

变色情况时，色调要均匀，不能有镜片感光条纹。

（三）勿选“鸳鸯镜”

“鸳鸯镜”是指一幅镜中两块镜片，变色后色调不一致，即一片变色深，一片变色浅；一片为深灰，一片为杂色。

“鸳鸯镜”在室内无色透明时是发现不了问题的，只有在阳光照射下，才会露出原形。

（四）注意检查镜片内在质量

由于混合料及熔化关系，玻璃中常有结晶、气泡出现。气泡大一点的，眼睛可以发现，结晶会影响光线透过能力，无色透明时肉眼检查可以无见。镜片有了气泡，不仅影响视线，而且极易破裂。

（夏平 薛娜）

## 孩子不吃 妈妈有办法

在我们家庭生活中，常常会看到孩子厌食的现象，也会常常听到孩子喊“妈妈 我不要吃饭！”这是许多妈妈遇到的窘境。

对此，专家建议增加孩子的食欲，妈妈不妨多注意配合孩子的饮食习惯，在食物的设计上求变化。一般来说，在替孩子准备食物时应注意下列几个原则：

（一）年龄小的孩子多半不喜欢粘稠的食物，例如芝麻糊之类。尤其以一、二岁为进入幼儿园这个年龄之间的孩子较为明显，他们比较喜欢脆脆的、咀嚼时会发出声音的食物，例如油炸的东西。

（二）食物中不要加入太多刺激性的调味品，如葱、蒜、辣椒等。

（三）食物不要切得太大块，以免孩子看到就有吃不了的感觉。在孩子不想吃的时候，不妨也变些花样，例如胡萝卜可以切成各种形状，孩子觉得有趣，或许胃口就好些。

（四）食物的份量不要太多，而且要在孩子真正饿的时候再给他吃。

（五）注意餐具的变化。用惯了的饭碗，可以改用碟子或围上一条可爱的餐巾，食物摆放的式样也可以随时变换。

（六）注意食物烹调变化。孩子不想吃饭，可以让他换换口味，吃面条或饺子等。同一种食物，采用不同的烹调方法，可以使孩子胃口大开，例如不吃蛋，可以采取蛋糕等。不吃青菜，可以做春卷、饺子等食物给孩子吃。

（孙怀国）



