



## 接待先生的朋友要誠懇

• 柯秀芳

丈夫的朋友到家裏拜訪，當丈夫在家時，只要倒杯茶或送點水果飲料，招呼一聲，即可去忙自己的事，將接待事宜交給老公處理。

假如丈夫不在家，則得斟酌一番了。最好的接待辦法，是先觀察對方，再因時制宜地去接待。

假如認為訪客是一個樂天派的人，笑口常開，樂天知足，對任何人都是有說有笑的，這時只要將平日在報章雜誌上看到的一些趣事，提出來和他談談，以免氣氛枯燥和無聊。

如果訪客生性嚴謹，則須格外小心，在相互問好，略作寒暄之後，談話內容，則需因人而異。假如他是文教界的人，就與他談文教圈的事；如果是商業界的人，就與他談些物價的波動等問題，比較適合。但是，無論如何，談話內容應以自己知道的為原則，不可亂充內行

，以免予人笑柄。

有時客人來訪，正值在煮午餐或晚飯時，這時可送上香煙或飲料後，即對他說丈夫很快就會回來吃飯了，並留他在家吃便飯，將今天的報紙或最新的雜誌拿給他看，再向他道歉，說明要去忙廚房的事，請他稍坐一會兒。偶爾在忙碌之餘，一方面煮菜，另一方面不時跟他聊上一兩句，使客人有未被冷落之感。

總之，接待丈夫的朋友是否得宜，對丈夫的影響很大。所以平時對丈夫的朋友，應細心觀察他們的言行舉止，了解他們的性格、嗜好、傾向等，以作為接待他們的參考資料。

當然，對人要誠，以誠懇態度去接待丈夫的朋友時，即使在應對上稍有差錯，他們也會原諒你的。

## 預防 高血壓

• 鄭秀英

人們常為高血壓、腦中風而感到畏懼，其實只要能在日常生活中注意飲食營養，多做有益身心的運動，並經常注意情緒的控制，也就不用煩惱了。

血壓，簡單的說，就是血液施於血管壁所產生的壓力。人每次心跳，心臟就有一定量的血液流入動脈內，這些血並不是馬上就經小動脈而進入微血管的。換句話說，約有1/3的血量當心臟收縮時仍停留在動脈裏，等心臟舒張時，這些血才流入微血管壁，這種心臟收縮血液的壓力，叫最高血壓。通常人的平均是120—140，（視年齡而定），心臟舒張血液的壓力叫最低血壓，約在80—90左右。換句話說，凡在140以下，80以上的血壓，叫做正常血壓。如果超過這些標準，就叫高血壓。低於此標準就叫低血壓。如何維持正常的血壓：(一)在食物營養方面應多食用含維生素B<sub>1</sub>及C的食物，植物性食物，動物性脂肪多的食物要少吃，含刺激性的食物如辣椒、鹽酸、咖啡、酒也應少吃。

(二)在精神方面，應防止焦慮情緒的產生，培養自己樂觀的態度。因為樂觀可使人精神煥發，血流正常。

(三)每日要有適當的時間運動，例如打球、散步，禁止劇烈運動或過度疲勞行為，不可過度疲勞，要有一定的休息時間，不要睡眠太過，要早睡早起。