

如何防治冻疮

每逢初冬来临,或是春寒刚过,天气不甚寒冷,许多人就患了冻疮。一般来说,活动力弱的老年人和小孩以及以前患过冻疮的健康人易患冻疮。要想防治冻疮,除经常坚持体育锻炼,注意冷天保护好易患冻疮的部位外,还要采取以下方法防治。

预防: 1、要养成睡前常洗手脚的习。特别是冬天,由于天气寒冷,手脚离心脏较远,血液循环距离长,再加上这些部位常与外界接触,血液到达这些部位温度减低。睡眠时,人体不活动,血液循环缓慢,更促使这些部位着凉受冻。睡前常洗这些部位,可使其保持住恒温,不受冻。

2、防冻疮复发。秋末,把大蒜捣成

(单功能)程序的即可。如经常洗涤薄质(如丝绸)和轻质(如羊毛织物)衣物的,则可选有中洗、弱洗(双功能)程序的定时器洗衣机。强洗程度主要供洗涤粗厚衣物用,仅多一转换开关装置,一般家庭可以省略。

此外,普通洗衣机以配有手动排水阀、提手及脚轮的为好,使用、搬移均较方便。

三、直观挑选。可归纳为:看、量、摸、听四个字。看——洗衣波轮的设置。据认为洗衣波轮偏置于桶底中心并稍有倾斜的较为理想,洗涤时的水流既有回旋,又有翻滚。至于造型和外观色泽可根据各自所好选择。量——洗衣波轮桶壁的配合间隙,一般在0.4~1.5毫米之间,应选择小一点而不碰擦的为好,间隙过大易轧扯衣物。外型尺寸的大小,以是否适合各自住房的空间而定。摸——洗涤桶内表面应光滑、无毛刺,以免损坏衣物。拨动定

蒜泥,放在阳光下晒热,敷在患过冻疮的部位,用力搓擦20—30分钟,每隔一天擦一次,四至五次,可使冻疮不再复发。

治疗: 1、初患冻疮的治疗。睡前将茄子枝叶熬水洗患处,并配合涂冻疮药,可起治疗作用。

2、初患和轻患冻疮的治疗。睡前将1—2枚辣椒(越辣越好)放至三、四十度温水中洗患处,一次可治愈。

3、重患者。睡前将3—4枚辣椒(越辣越好)放至三、四十度温水中洗患处,二至三次可治愈(每晚一次)。

(李同奎)

时器,以能够被强制倒拨的定时器为好。听——洗衣机接通电源后(最好盛水),电机带动波轮的运转声应无异常。用手抚摸金属外壳时,无“麻电”感觉。(陈剑 译)

避孕药忌与这些药同服

服避孕药时,要注意下面这些药会降低口服避孕药的药性:利福平、利福霉素等抗结核药物;四环素、氯霉素、新霉素、氯霉素等抗生素;苯妥英钠(大合丁)、苯巴比妥、扑痫酮等抗癫痫药物;利眠宁、安定、安定等安定药物及非那西汀、扑热息痛等解热镇痛药。(光中 荐)

孕妇欣赏音乐要选择

当妇女怀孕后,机体不仅承受着养育胎儿的物质消耗与体力负担,而且精神上

洗衣机问答(二)

问:怎样挑选洗衣机?

答:挑选家用洗衣机,可分三步进行。

一、选定规格。即考虑能洗干衣物容量的大小。一个四至六口的家庭,选购1.5至2公斤的就够了。这种容量的洗衣机,一次能洗涤一条大床被夹里或双人床单,2~3件工作服或3~4件衬衣。它的耗电功率,在装有2.5安培电度表的家庭中均可使用。

二、对洗衣机的几个主要结构部件的选择。



刊头设计

周末

也易受刺激素变化影响,如她们情绪易波动,对胎儿有恐惧感,尤其对独生子女胎儿“发育是否良好”过

分担心。此时若受到噪音或节奏感强的现代音乐刺激,不仅可使肾上腺髓质激素分泌增多,导致心率加快血压升高,而且由于其中的“去甲基肾上腺素”增多,可使妊娠子宫平滑肌收缩,造成胎儿血液循环受阻,甚至出现流产或早产。

此外,孕后七至十周内,妇女的情绪急剧变化,可引起胎儿口唇变态而生豁嘴。胎教研究发现,孕妇情绪的抑郁、悲伤或忧虑,可引起母体内一些激素变化并通过胎血循环影响胎儿大脑发育,给生下的小孩性格或智力发育带来不良影响。因此,强烈吵闹、怪声怪调的音乐、充满悲伤、抑郁的流行歌曲,都不要听。应该选一些经医学家、生理与心理学家研究指定

洗涤桶:常见的有搪瓷、合金铝、塑料等。搪瓷桶的耐蚀性和耐热性均好,但不耐碰撞,易脱瓷而致金属锈蚀;合金铝板系整体拉伸成型并经表面防腐处理,质轻,强度高,寿命长,但如表面处理的质量不好,日久会使表面变得灰暗,甚至发黑;塑料桶质轻、耐蚀、价廉,但耐热性较差,一般不能超过60℃,由于塑料的品种很多,性能各异,据认为其中A·B·S、改性聚丙烯、玻璃钢等工程塑料较好。

电机:有罩极式和电容式两种,以电容式为好。电机及转动部分通常采用滚珠轴承或含油轴承两种,一般说,前者寿命长,后者噪声低。

定时器:它是控制洗衣电机完成所需程序全部时间的重要部件。一般选有中洗

的音乐。这样不仅对母子身心有益,而且胎儿神经发育可更好,生下的小儿,智力可望比一般小儿高。(秦阳 荐)

使用液化气小窍门

家用石油液化气用到将近结束时,常常发生火焰低短、火力不足却又并不熄灭的情况,这时摇摇气罐,罐中仍旧能听到有液体晃动的响声。一般以为,这是积水渣滓,不能利用了,主人便去换气。尤其在冬天,这种情况更为普遍。

其实,这多半是因石油液化气质量不高,在罐中气化缓慢致使压力不足造成的。如果这时在罐下放一盆热水,将罐坐在热水上,气化就会加快,气压自然就会增大,火焰便可恢复正常。等盆里水凉了,再换一盆热水,如此反复。

用这种方法,既经济而又有效果,不妨一试。但要切记,不能在罐下点火烘烤,以防发生意外。(灵仁)

家用电器摆设五忌

一忌电视机靠近电风扇并排放。因为电风扇在运转时产生前振动,将引起电视机显像管灯丝振动,影响其使用寿命。

二忌电视机旁养花木。因为电视机在工作时发出的放射线,对植物细胞的分裂繁殖有破坏作用,时间稍久还会导致花木枯萎死亡。

三忌闹钟、机械手表放在收音机(特别是交流收音机)上面或近旁。收音机工作时所产生的强磁场容易将钟表零件磁化,影响钟表的准确性。

四忌录音机、磁带与音箱放大器放在一起。因为音箱工作时会产生很强的交变磁场,易使录音机的磁头和磁带退磁,声音变低影响录、放、播的音质效果。

五忌电子表接触高温,否则将严重影响走时准确度。

(何思旺)

慢性肝炎会传染吗?

慢性肝炎是急性肝炎之后一年以上,症状经常反复,迁延未愈的疾病。至于能否传染他人,确是颇为复杂的问题,不能一概而论。一般来讲,活动期转氨酶明显增高时,可能传染性较高,应该注意适当隔离。根据有关乙型肝炎的免疫指标,有乙型肝炎表面抗原阳性及乙型肝炎病毒携带者,说明有一定的传染性。作为病人,应主动减少与外界的接触,以防传染他人。但是,没有上述这些情况的静止期,一般是不会传染的。在家庭中,由于接触密切,即使是静止期,也应小心为妙,餐具与大小便用具最好与家人分开使用,以防传染。对周围相处的人,只要讲清楚,也不会遭到歧视的。在夫妻生活中,有肝炎病毒携带者,配偶应接种乙型肝炎疫苗或接种乙型肝炎免疫球蛋白,这样才能防止乙型肝炎病毒的感染,使生活更加美满、幸福。(春风 摘)

妇女更年期仍须避孕

妇女更年期,是指中年过渡到老年阶段的一个时期,一般在45—55岁左右。在这个期间里,生理上产生一系列变化:卵巢功能逐渐衰退,卵巢对促性腺素已经没有足够的应激能力来产生足量的雌激素和孕激素,从而使月经周期开始紊乱:月经不按时来潮,或者间隔数月以及经量少或增多,成为无卵性月经。

一个正常妇女,进入更年期后,卵巢功能是逐渐衰退,但仍可能排出卵子,如果此时同房,同样可以受精,也有受孕机会。因为一个正常男子在55岁左右,虽已进入老年阶段,但排精的可能性很大。因此,更年期妇女仍须采取各种避孕措施。根据生理学观点,一般来讲,妇女绝经以后二年,才可不必避孕。(春风 摘)

勿用报纸包物

我发现我们的一些人中有一个很坏的习惯,就是经常用报纸包食品。君不知,这样做不仅不卫生,而且的确有损身体健康,因为报纸上是有有毒物质的。

大家知道,报纸是印刷品,而在印刷油墨中含有多氯联苯,多氯联苯是一种有毒物质。据科学家测定一公斤报纸中含有多氯联苯可达0.1~1毫克。当然,这一些多氯联苯不一定会引起急性中毒,但是不要忘了,多氯联苯是极其稳定的,极容易被脂肪、肝、脑吸收而积累起来,天长日久,对人体就会造成危害了。(卫永宽)

冬天喝啤酒好

啤酒不仅是夏季防暑降温、解渴止汗的清凉饮料,也是冬季佐餐的佳品。啤酒的饮用温度在15℃时,口味纯正,最宜饮用。冬季饮用啤酒,可以在饮前将酒瓶放入30℃左右的温水中,然后取出摇动一下即可。冬饮加温后的啤酒,不但口味好,而且会使你周身发热,祛风解乏,有益身体健康。(何思旺)

沙发床不宜使用电热褥

电热褥(毯)是一种将电能转换成热能的家取暖设备。人们把电热丝固定在绝缘纸或绝缘布上,外面缝上布套,再在引出线处加上调温开关和电源插头,这样就组成了电热褥(毯)。在沙发床上使用电热褥(毯)时,因为床面在弹簧或海绵的作用下,不断晃动,会使电热褥中的电热丝处于一紧一松的状态。电热丝是又长又细的电阻丝,很容易被拉断,以致损坏了电热褥(毯)。因此,在沙发床、海绵床、棕床、气垫床等弹性较大的床上不宜使用电热褥(毯)。(李东明)

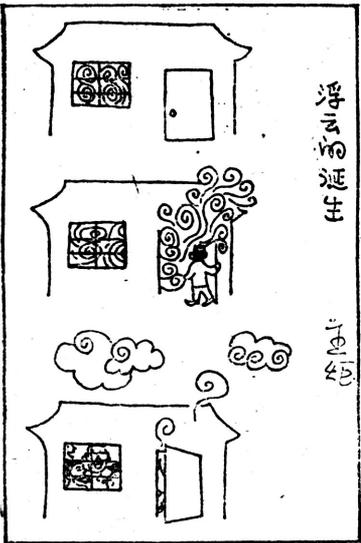
家庭怎样制作鲜酵母粉

鲜酵母粉用来蒸馒头,比酵母(又称面肥、引子)有着易用易存、馒头松软、助于消化等优点,有些人为了买到鲜酵母粉而发愁。这里介绍家庭制作鲜酵母粉的方法,供大家参考。

具体做法是:一、取一个刚蒸出的热馒头,揭掉馒头皮,与一个未上笼蒸的生馒头,研成碎渣(手应消毒);二、取适量蒸馒头锅内水的水(不烫手为宜)备用;三、把研成碎渣的馒头放进温水盆内搅成稀糊状,再搅入干面粉,搅至稠糊状,放在室温(炕上也行)左右的地方,盖上防尘物品,让其自然发酵;四、在发酵过程中,每发酵一次,都要掺入六、七两白干面粉搅匀,反复三、四次(在发酵过程中,一个盆容纳不下,可另取一个盆子,将多余的倒入);五、把发



只生一个好(剪纸) 高淑英



浮云的诞生(漫画) 王旭

王幼凡、金义宏同志: 本版十月八日刊登《制馒头新法》一文后,你们和其他一些同志来信询问“鲜酵母”购处。为此,本版再刊“鲜酵母”怎样制作鲜酵母粉一文,供你们参考。并请读者中知鲜酵母购处者,来信告本编辑部,以飨读者。(何思旺)