

### 盛夏话绿豆

绿豆含有丰富的营养，除蛋白质、淀粉外，还富含铁、磷、钙等微量元素和维生素C、B1、B2及胡萝卜素、尼克酸等。食用它的方法很多：放少量大米熬煮的绿豆粥，既可驱热、防止中暑，又能增加营养；做成绿豆糕等副食品，不仅香甜可口，而且滋补清润；绿豆沙、绿豆冰棒清凉解渴；绿豆芽，又是四季皆宜的蔬菜；患风火牙痛，常吃绿豆炖瘦肉，也有一定疗效。

(钟爱群译)



### 新鲜黄花菜有毒

鲜黄花菜的有毒成分是秋水仙碱，它的致死量为三至二十毫克。秋水仙碱通过胃肠道吸收，在人体内被氧化成为氧化二秋水仙碱。氧化二秋水仙碱是一种剧毒成分，凡接触到的消化道都会发生严重的刺激症状。

当食用没有炒熟的新鲜黄花菜后，数分钟到数小时就会发病，中毒者可以出现嗓子干、口渴、胃有烧灼感、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头昏、头痛。重症病人可出现血便、血尿或尿闭等症。一般病程只有一至三天。

怎样预防鲜黄花菜中毒？因为秋水仙碱容易溶解在水里，如果在食用前将鲜黄花菜浸泡入水中两小时，然后捞出，挤去水分，再炒煮，就不会中毒了。

为什么平常人们所吃的干黄花菜没有毒？那是因为鲜黄花菜经过蒸或煮，再晒干的。在加工过程中，秋水仙碱已被破坏了。(姚保安)

### 啤酒能治头皮屑

据西班牙《巴斯克》报报道，一位曾在西德工作两年的西班牙人科尔帕斯用啤酒治好了头皮屑。这种快速治疗头皮屑的方法起源于西德。

治疗的方法是：先用温啤酒将头发弄湿，保持15分钟或更长一点时间。然后用水冲洗，最后再用普通常用的洗发膏洗净。每日两次，四五天就可除净头皮屑。

用这种方法治疗头皮屑，患者丝毫不会感到不舒服，也不会对头皮造成损害。(杨宏运译)

### 煤气罐漏气怎么办？

液化石油气比空气重一倍半以上，这种气体从煤气罐中跑出后总是积存在地面低处，不易扩散。所以发现煤气罐漏气时要及时把门窗打开，进行通风换气；同时用扫帚扫地的办法把漏掉的液化石油气扫到室外去，以免吸入这种气体后引起头晕和恶心。这时不要开各种电器设备，更不要室内点火吸烟。然后，用肥皂水检查各连接处，如果漏气就会冒气泡。要是因部件松动造成漏气，可立即拧紧；如因部件损坏造成漏气则应赶紧修理。(梅光安)

### 夏季还是午睡一下好

夏季白天长，夜晚短，人们起早睡

晚，光靠夜间睡眠就不够了。再说，夏季中午气温高，人体为了散热，皮肤血管扩张，血液大量集中于皮肤，而午饭后胃肠又正处于积极消化吸收之时，需要血液较多。这样，供给大脑的血液量相应减少了，也会使人感到昏昏欲睡。因此，午睡一下是有好处的。当然，午睡时间以一小时左右为宜，而且不要一吃午饭就睡，否则也会适得其反，影响健康。(温书辑)

### 食用大蒜不要过量

大蒜不但营养丰富，并且具有杀菌和解毒的作用，但因其对肝、肺、胃、眼等有很强的刺激性，所以患有胃病、肺炎和气管炎等疾病的人不宜过量食用。患有胃病的人过量食之，会使胃部疼痛加剧；患有肺炎和气管炎病

的人过量食之，会使痰量增加，咳嗽加重，哮喘不能平息；患有眼病的人过量食之，则会影响视力，甚至眼睛困倦、发痒、红肿。就是身体比较健康的人，如果过量食用大蒜，也会伤脾、损肺、坏肝、毁眼。另外，过量食用大蒜，蒜素还会杀死肠内的有益细菌，引起维生素B缺乏症，从而使人发生舌炎、口唇炎和口角炎等疾病。因此，不要过量食用大蒜。一般每顿饭食用2-3瓣为宜，而且不要长期食用，否则容易使肠道变硬引起便秘等疾病。(戈蕊)



### 点蚊香须知

蚊香的品种很多，但有的蚊香燃后使人感到头晕、恶心，因此，点蚊香应注意以下几点：

- 一、不点有农药味的蚊香。买蚊香时，要先闻一闻有无滴滴涕、六六六等农药的气味。
- 二、不点未经有关部门检验、没有注册商标、质量低劣的蚊香。
- 三、不点变质蚊香。如蚊香表面有白色霉斑或黄色、褐色霉斑，都不要使用。
- 四、防止点燃过量。一般来讲，凡属烟雾，对人体呼吸系统都有刺激作用，因此，一般一间十五平方米的房间适于点燃一根。
- 五、不点同一牌号或产地的蚊香。常用同一牌号或产地的蚊香，蚊子会对其产

生耐药和抗药性，应经常轮换用多种牌号或产地的蚊香。

六、点燃蚊香后不要开电扇，以防蚊香中的有效成分除虫菊及某些中草药成分随烟雾挥发时受到影响，从而降低驱蚊效果。(李玉芳)



本版剪纸 张微微

### 护送脑血管患者应得法

一位工人的家住在西安市郊区农村，其妻深夜患脑血管症，他就请人用拖拉机往市内拉送，因途中震动和颠簸，脑血管破裂出血，到医院时呼吸、心跳均已停止，

死在拖拉机里。

脑血管患者，一般应在附近医院抢救治疗，尽量减少搬动。若需转院，近距离可用担架抬送，远路可用救护车或者是吉普车等震动小的车辆运送。切忌用拖拉机、大卡车送病人。因这类车辆震音量大，行驶时晃动度强，对于已患血栓性的人最易促使脑血管破裂，导致脑出血而死亡。

此外，在护送时，不要让病人坐在车上，更不要搂在怀里抱着头部。要让其躺下侧卧，也不要来回翻转或翻身，更禁吃任何食物。这样，有可能防止脑血管的破裂。

只要护送得当，抢救及



时，脑血管是完全可以挽救的。

(童庆武)

### 如何选择儿童玩具

选择儿童玩具要适合其年龄特点，以利于儿童的智力发育。三个月前的婴儿，可在其床头上挂上彩色气球、动物玩具等，以提高识别颜色的能力，促进视觉发展。四至十个月的儿童，可增加响铃、货郎鼓等音响玩具，还可以选购一些橡皮或塑料动物玩具等，以促进儿童看、听、拿的本领，促进各个感觉器官的发育。一岁左右的小孩要利用人物、动物、植物玩具、图片等，帮助他们认识周围世界是丰富多彩的。一至三岁的小孩可以玩可变化的玩具，如积木、陀螺、数字、拼音图案等，以增加他们的形象思维能力。三至五岁的小孩，可以玩较复杂的积木、电动汽车、飞机、

皮球以及连环画册等，培养思考能力和志趣。能这样根据年龄特点选择玩具，就能使儿童的神经系统和大脑日趋灵活和成熟。(解玉秀)

### 新内衣应洗后再穿

服装在制作过程中，经常使用多种化学添加剂。防缩用甲醛树脂，增白用荧光增白剂，增加衣服平滑用离子树脂，使服装挺括需经过上浆等等。这些化学物质，如果不洗涤，残存在衣服上，接触人的皮肤，就会出现过敏反应，会使皮肤发红刺痒，甚至引起皮疹。此外，服装在储藏中，为防蛀、防霉，要放些防虫剂、消毒剂，这些物质对人的皮肤也有刺激作用。所以，新内衣在穿着以前，应先用净水洗涤一遍。(吴柱国)

### 醋

醋是跨越国界的调味品，它的故乡在中国。相传，酿酒先师杜康之子，一次将配方弄错，结果酿出了这个新品种。因酿酒未成，故去掉“酒”的三点水旁；又因酿了二十一日，便合为“昔”；遂起名“醋”。据说山西老陈醋和镇江香醋，皆为杜康之子所创。

醋，它那咖啡色的“琼浆”，人见之，馋涎欲滴；食之，爽口无比。山西老陈醋味之浓烈，镇江香醋之甘醇，足以使人“醉倒”。醋比酒还要大有用场。醋能助消化、增食欲、防感冒；据说在夏季，醋还能防肠胃病、解暑。醋酸纤维织成的布，能作绝缘材料。

当然，食用醋也不可过量，成人一般日用二三十克足矣。(山移通)

### 请您不要发怒

人在发怒时，会使处于平衡状态的神经系统的生理功能发生紊乱。交感神经异常兴奋，肾上腺素和儿茶酚氨等物质分泌剧增，从而引起心跳加速，每分钟可达200次；心肌对氧的需求亦随之增加。其次，血液中胆固醇与甘油三酯的浓度升高，血小板增多，血液之凝结时间变快，此时，若冠状动脉已经开始硬化者，则易心肌缺血，发生心室颤动或心肌梗塞而猝死。再次，血压往往会随着发怒而显著升高，收缩压甚至可高达230毫米水银柱高。因此，那些动脉硬化已经硬化发脆的人，便极易发生因血管破裂而死的现象。另外，发怒对消化系统的损害也很大。人在发怒时，消化道痉挛，胃粘膜充血，胃酸过剩。经常发怒，是诱发胃病的



无题(漫画) 林霖 重要因素；溃疡症患者则会导致胃出血或穿孔。(威)

## 生活顾问

有些人喜欢在花盆外面涂上一层油漆，认为用这种方法装饰花盆既美观好看，又能对花盆起到一定的保护作用。但是，这样做对花卉的生长却是很不利的。这是因为各种花卉的根时刻都在进行呼吸，吸进氧气，呼出二氧化碳。如在花盆外面涂上一层油漆，漆膜就会堵塞花盆侧壁上的很多小孔，使盆中土壤与盆外空气之间不能进行正常的气体交换，盆内过多的水分也不能及时排出，从而使盆内的土壤严重缺氧，就会影响花卉的正常生长，轻者可使花卉上部枝叶生长缓慢，叶片、花蕾枯萎甚至脱落，重者可使花卉根部腐烂，造成花卉全株死亡。(戈蕊)

**新食谱**

**鱼香茄子**

目前正是茄子上市季节，且价格低廉，家庭主妇多以其为主菜。但茄子虽有营养，烹调若不得法，便如腐肉皮，味同嚼蜡。现介绍「鱼香茄子」一则，供居家试用。

**用料：**茄子三四只，肉半斤(肥瘦各半)，葱段、姜片少许，酱油、糖、料酒、醋、白胡椒粉等调料备用。

**备料：**将茄子纵剖为二，再由表皮向下斜切片而不断，每片约一厘米厚，肉去皮剥末，加精盐三钱拌匀，肉皮切菱形备用。

**制作：**油煎至起烟，将夹肉茄片置油内，煎至两面呈淡黄色出锅，锅底铺葱段、姜片、肉皮，再将茄片平铺其上，加酱油、料酒、醋、糖、白胡椒粉等调料，添水淹茄片一半为度，中火烧煮约二十分钟，至汤有粘度，肉皮入口即烂时点味精即成。「鱼香茄片」成品形状象鱼，色酱红，入口如豆腐即化，有鱼香味，佐餐下酒均佳，每客价不过一元，可供一家四口食用一次，不妨一试。(谭痴)