

贮粮防虫妙法

一、把晒干的桃树叶，用小绳捆成若干小把，或者用纱布包成若干小包，分别放进存粮内。因为桃叶有一种特殊的苦辣气味，麦蛾对这种气味十分敏感，只要一嗅到桃叶味，就会逃之夭夭，更不会再在仓内繁殖。

二、用花椒防虫，也是一个有效的方法。按每一百斤粮食一两花椒的比例，把花椒用纱布包成数个小包，均匀地放在粮食的底、中、上各个部位。不但能驱走麦象、麦蛾，也能防止多种害虫。

以上两种方法，既无毒，又无污染，是比较安全、经济、简便的好办法，不妨试一试。

(解玉秀)

舞会的礼节

你若被朋友邀请去参加舞会，一定要遵照时间。不能去时，要提前通知主人。新婚夫妇参加舞会，最好一起同往。如果一方不能参加，应告诉组织者谢绝出席。参加舞会要注意服装整洁，头发要梳理，服饰颜色要协调，不要过分华丽，以免招致众目。男青年要潇洒大方；女青年要端庄整洁；切忌男者粗俗，女者轻浮。参加舞会不能穿带钉子的鞋，以免踩伤别人或损坏地板。

男同志和爱人一同去跳舞，如果有女舞伴前来相邀，按礼节应该前去，但不要连跳数次，把爱人丢在一边不管。跳舞时不要过多说话，跳完后，要彬彬有礼地向对方致以谢意。

年轻妇女参加舞会，更要讲究礼仪。要以整洁安静的姿态出现在舞伴面前。切不可和男人抱着胳膊，或搂得太近，娇态百出。

跳舞时，一般是男方请女方，女方尽可能不要谢绝人家的邀请，如果已经答应和别人跳这场舞，应向前来邀请的男方表示歉意。每场音乐结束应立即退出舞池，男方要把女方送到原来座位处，点头致谢后再离去。

(吴新海祥)

请君常捶背

在人的脊背上有许多重要穴位，如半握双拳常在这些部位有节奏地进行捶击，不但可以通经活络，调和气血，而且还能疏风散寒、消除疲劳。这是因为用半握的双拳捶击背部时，可使局部温度升高、血管扩张，从而促进血液循环，增加新陈代

谢，但捶击过重会使局部肌肉感到疼痛，过轻又起不到刺激穴位的作用。因此，在给患者捶背时用力不要过猛或过轻。一般来说，以患者不感到脊背疼痛，并流露出一种心满意足的神情时为最理想。

(戈蕊)

呢料服装洗涤法

一、去尘。把衣服平铺在桌上，用一条毛巾，在40℃左右的温水中浸透后捞出，拧得半干，放在衣服上，用手或者细棍轻轻拍打，尘土就会跑到热毛巾上。洗净毛巾以后再来进行一次。如此反复进行，直到干净为止。

二、干洗。用一块柔软的棉布，蘸上汽油或者其他有机溶剂，在有污垢的地方擦拭几下，然后在衣服的正反面各垫一张吸墨纸，用温热的熨斗烫一烫，可使沾附在纤维上的油污被纸吸掉。

三、水洗。在40℃的温水中，加入适量洗衣粉，将衣服放入浸泡5分钟后，再用双手轻轻揉动2~3分钟，先用温水再用冷水漂洗干净。洗时不能用力揉搓，不能拧绞，不能在阳光下曝晒。因为呢料遇水后收缩，必须熨烫后才能穿用或者收藏。

四、除亮。呢料服装穿着一段时间以后，肘、膝、臀部会有发亮现象，影响美观。消除的办法是用醋、水各半的混合液敷在发亮的地方，晾干后再敷一次，如此反复几次以后，垫上干净布用熨斗熨烫，亮光就能除掉了。

(魏德舜)

怎样防治痢疾

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病。夏秋季发病率最高，它是由苍蝇作媒介传染的。人吃了带有痢疾病原体的食物2—4天后发病，轻者腹泻，便有脓血粘液；重者怕冷、发烧、腹痛、呕吐，大便一日数十次，量少而里急后重的情况严重。中毒型痢疾多为3—5岁小儿，表现为高热，抽风，嗜睡，面色青灰，脉搏细弱，四肢发冷，应及时送医院抢救或隔离治疗，直至大便培养两次阴性后方可解除隔离。

预防的方法：要养成饭前便后洗手的习惯，不饮生水，水果洗净去皮，尤其应对饮食行业、幼儿园、托儿所工作人员定

期进行健康检查。平时可给小孩吃点大蒜作为预防。

居家治疗的药有：复方磺胺甲基异恶唑(SMZCO)，三甲氧基苄氧嘧啶(TMP)，两种药可合用。痢特灵(呋喃唑酮)，吡哌酸片(PPA)。中药有马齿苋、地丁草、蚂蚁草水煎服。除药物治疗外，还应注意调节饮食，吃稀软易消化的食物。服乳婴儿应减少奶次，以防患儿虚脱。

(王进生)

项链的选择与使用

项链会使你风度翩翩，神采动人。但粗制滥造的项链会使人有松软疲沓之感。当然，并非价格越贵越好。18K金的项链既牢固，又耐磨，也柔软，比足金项链要好。一般来说，青年人应选择质地好、颜色好、款式新的，中年人应选择工艺性强、质地中档的，上年纪的人以选用质地上乘、工艺精细的。佩戴项链时要款式对路，尺寸准确。例如，高衣领项链尺寸不宜太长；一字领羊毛衫，可用不配挂件的佩戴项链；三翻领及高领羊毛衫、绒线衫，项链要佩戴在衣服外面，挂角应没有棱角毛刺，以免相互摩擦。在炎热的夏天佩戴项链，应每天清洗，但不可佩戴项链洗澡，因为汗水中含有酸性油脂物质，肥皂中有化学成分，容易与项链发生化学反应，引起氧化变色。佩戴项链要注意保养，好合圈，合圈就是开关，内装钢丝微型弹簧，拨动时不宜用力过猛，以防弹簧断裂，并要经常滴点缝纫机油或钟表油，以防生锈。清洗项链可用软毛刷蘸中性皂液洗净，再用清水冲净，然后用干布擦干，用绒布包好。另外，项链不要与有害气体接触，不要和化妆品放在一起，不要用力扯拉，不要与硬物摩擦。

(戈蕊)

预防铅中毒的个人卫生

在开采铅矿、冶炼含铅的金属时，工人们经常要接触到铅的粉末和烟尘。如果不注意防护，久而久之就会引起慢性铅中毒。以下几点是从个人卫生方面防止慢性铅中毒的“要诀”：

一、常戴口罩。在生产环境中，铅的粉尘或烟尘，主要经呼吸道进入人体。戴口罩可以避免含铅粉尘的吸入。

二、防止“铅从手入”。不在铅作业的现场吃东西、抽烟，不用被铅污染的手取食。劳动后要把手彻底洗干净，洗手的方法是：先用肥皂洗手，再把双手浸泡在2%醋酸溶液中2~3分钟，然后再用肥皂洗一遍，最后用清水冲洗10分钟。

三、常吃“抗铅”食物。维生素C能够降低体内铅的含量，除每天口服维生素

C300毫克外，最好是常吃含维生素C丰富的蔬菜和水果，如辣椒、西红柿、白菜、甘蓝、菜花、黄瓜、桔子、苹果、山楂、猕猴桃等。此外，特别值得一提的是大蒜。据报道，大蒜能使人体的尿铅含量降到正常值以下。

(安琦)

你会打扮孩子吗?

假如您有个男孩，给他穿上一套硬梆梆的呢子西装，孩子就变成了小大人，玩耍活动也受到限制；假如您有个女孩，给她制做一身旗袍，再加一双高跟鞋，偏要孩子出现什么曲线美，那也是极不恰当的。打扮孩子要考虑到孩子天真烂漫的特点，又要照顾到孩子的身心健康。

学龄前的女孩，应当以红、绿、黄、翠绿、湖蓝等颜色为主，使孩子如花似锦，逗人喜爱；男孩在六、七岁之前也可以穿得鲜艳一些，衣服上配上些小动物会使他们更加高兴。入学以后的孩子，衣服就不要过于华丽，可以稍微朴素一点，夏季的衣服要以淡白、奶白色为主，以便穿着凉爽。节日期间，可换上鲜艳的服装，以增加节日的欢乐气氛。

总之，为孩子选择衣服，要考虑到孩子的年龄、性别、肤色、季节和环境，具体情况具体对待。还应当有利于孩子的成长发育，有利于培养孩子的志趣爱好，让孩子的穿着既显得天真活泼，又感觉舒适愉快。

(解玉秀)

吸烟与口腔白斑

根据科学证明，烟草中对人体危害较大的约有数十种物质，其中十五至二十种能致癌。其中有害成份主要为烟碱和焦油。烟雾中这些物质对口腔粘膜、呼吸、心血管系统等均有不同程度的损害，可导致多种病变，口腔粘膜白斑病就是其中的一种。

口腔粘膜白斑，呈乳白色、斑块状，白斑表层粘膜增厚。它具有潜在恶变的可能，故常被称为癌前病变。患这种疾病的病人，多有吸烟、饮刺激性食物史，而吸烟是口腔粘膜白斑的主要致病因素。据国内外学者调查统计，吸烟者比不吸烟者发病率明显增高。某科研单位对480名患白斑病人进行五年观察，这480名患者在口腔内共有1019个白斑部位，其中吸烟者有926个部位，占总数的85%，不吸烟者93个，占15%；五年后白斑消失情况，不吸烟者60.2%，吸烟者只占25.1%；出现新病损，吸烟者占40.17%，不吸烟者仅占17%。

如果口腔粘膜已发现白斑病损，应引起重视，首先应该戒烟，避免吃刺激性食物，并及早到医院诊治。

(吴一福)

蹲着吃饭害处多

蹲着吃饭腹部受挤压，胃和肠道不能正常蠕动，影响食物的消化和吸收。蹲着吃饭，胃肠道中的气体会上下通畅，还会使人感到胃部腹部和腿弯不舒服。蹲的时间长了，影响下肢血液循环，下肢会感到麻木，甚至造成大脑暂时性缺血，站起来会觉得头晕眼花。还有不少人蹲着吃饭时把饭碗、菜碟放在地上，人们走动时把碗、碟弄脏，造成“病从口入”的机会，很不卫生。因此请不要蹲着吃饭。

(熊德荣)



警惕五官变化

是脏功能衰弱的标志。胃部受到侵害时，嘴唇会变得干燥甚至破裂。

一、眼睛忽然看不见，是肝功能衰弱的标志。

二、嗅觉越来越不灵，是肺功能衰弱的标志。

三、嘴唇感觉迟钝，这是肾功能衰弱的标志。

四、耳朵不灵，听不清声音了，这是肾功能衰弱的标志。

五、味觉迟钝尝不出味道了，这是心功能衰弱的标志。

当口中干涩、感觉不出食物的滋味时，要注意心脏发生病变。

皮蛋，又叫变蛋、彩蛋或松花蛋，是我国传统食品。它的发明，是江苏常熟辛庄文法的一大发明。江苏常熟辛庄文法工厂制成一种用于加工皮蛋的“皮蛋粉”，经有关部门鉴定符合国家标准。此粉为袋装，每袋500克，可加工皮蛋50只。用时只需加8克清水调成糊状，在鲜蛋上薄薄地涂上一层，入瓮密封，置阴凉处，8天后便成为优质皮蛋。此法简便易行，且推广，家庭制作也十分方便。

制作皮蛋新法

人体有益的其他物质，又经反复实验，不断改进，终于总括出一套较为科学的新配方。用此方制出的皮蛋透明如珠，营养丰富，不咸不涩，且红、绿、黄、褐四色俱美。其中铅的含量只有0.28—0.30ppm/公斤，大大低于国家规定的0.50ppm/公斤的卫生标准。锌、铜和有机氮的含量也都降到最低的标准。这对皮蛋嗜好者来说无疑是个福音了。愿它早日为我们的餐桌增添光彩！

(于水)



随着人民生活水平的不断提高，对家具的式样色调也有了新的要求。凤翔县漆器工艺美术厂，近年来本着“工艺制品生活化、家具工艺化”的方针，设计生产的西式贴面家具和板式套架家具，近日在西安美术馆画廊展出，观后使人耳目一新。

杨根年 摄