

警惕大雾危害人体

在我国，隆冬与早春是多雾的季节，而且常有大雾。大雾能够加剧空气的污染程度，有损人体健康。1952年12月，世界著名的雾城——英国首都伦敦，由于连续四天的浓雾，使大气受到了严重污染，竟造成四千多人中毒死亡！

大雾为什么能够加剧空气的污染程度？这是由于雾天气压低、空气不流通的缘故。假定一个城市或工业区在同一时期内排放的污染物数量上是恒定的，那么，在空气对流的晴天，或雨雪天，空气中有毒的化学物质、病原微生物等，便可以不断消散、稀释，减轻了大气的污染程度。但是如果在浓雾弥漫的天气，由于气压低，空气流通不畅，大气中的污染物就难以消散，并且会越聚浓度越高。这时，空气中含有大量的有毒化学物质、病原微

生物、尘埃、异种蛋白等，如果被人们大量吸入，或者身体的某些敏感部位接触到这些有害物质，就会引起气管炎、喉炎、结膜炎和一些过敏性疾患。尤其是对肺心病、支气管哮喘、冠心病、高血压病的患者危害更大，常会加剧病情恶化以致丧生。

因此，对于生活在城市和工业区的居民来说，除了平时要积极保护生活环境，防止环境污染造成公害外，还应警惕大雾给人们健康带来的危害。在雾天里应当采取防护措施：出门戴口罩，回家要对手脸等暴露部位及时清洗；大雾天里不宜进行室外体育锻炼；患有肺心病、支气管哮喘、高血压、冠心病等呼吸系统与心血管系统病患者，体质过敏者以及年老体弱者，要加强自我监护，如果感到身体有不适感，应及时去医院诊治，以防患于未然。（武清）

冬季电冰箱莫停机

有些人不懂常识，一到冬天就停用冰箱，结果是弊多利少。因为电冰箱停机后在常温下，冰箱的蒸发器易被残留的酸、碱性物质腐蚀，同时，冰箱的塑料配件也会加快老化。而在低温环境下，这种老化现象要缓慢得多，从而有利于延长电冰箱的寿命。而且，电冰箱停用后，箱内潮湿温暖，适宜各种霉菌生长，隔年再使用时，易污染食品。

有些人认为：冬季开着电冰箱耗电不合算。其实从有利于食品保鲜，有利于食品卫生角度看，还是合算的。再说冬季环境温度低，电冰箱电机工作次数也随之减

少，耗电也相应降低。以一百五十升《雪花》电冰箱为例，夏秋季如果每天耗电一度左右，而在冬季每天只耗电零点六度左右。如果停机不用，请注意以下四点：

一、将箱内食物取出，用中性洗涤剂清洗，禁用去污粉、碱水、香蕉水、苯等腐蚀性溶剂擦洗。



生活顾问

门封条清洗后，用软布沾滑石粉擦拭。防止门封老化粘连。箱体外表最好用上光腊试一遍，以保持漆膜光亮。

三、清洗后的电冰箱应放置在通风处，防止霉菌滋生。

四、电冰箱停机后，宜每月通电开机半个小时至一小时。

（力工辑）

酒醉了怎么办

一年一度的新春佳节快到了。在节日里，常有人发生“乙醇中毒”或“酒精中毒”，也就是人们平常说的“酒醉”。万一酒醉了怎么办？可区别情况采取如下方



法救治护理。

一、专人照顾。注意让醉酒的人卧床休息，并做好保暖。卧时宜平，头侧向一边，以防止呕吐物吸入气管，发生窒息。不能让醉酒者随便走动，以防摔倒发生意外。

二、催吐解毒。催吐是解酒毒的最佳方法，无呕吐时，可用干净鸡毛、筷子或用手反复摩擦醉者的咽喉，刺激其尽量把胃里的残酒呕出。

三、食物解酒。食醋二两，加红糖半两、生姜三片，煎服。

重度醉者，应立即送医院救治。在送医院前，最好用樟木六十克煎汤灌服，促使处于抑制状态的神经中枢兴奋，对循环虚脱、呼吸麻痹和急性心功能衰竭，

均有良好的作用。

有些人喜欢用浓茶解酒，但《本草纲目》中却认为“醉后饮茶伤肾。”（吴正祥）

冬季清晨不宜锻炼

人们往往习惯于早晨锻炼身体。但冬季的早晨不宜进行体育锻炼。因为这一季节早晨空气的洁净程度最差，每昼夜上午8时以前和下午5—8时，正是空气洁净程度最差的高峰时间，这个时间锻炼身体很容易受大气污染之害，从而损害身体。

造成这个问题的主要原因是冬季清晨的气温低，地面温度低于空间温度，在空中有着一个“逆温层”，使接近于地面的污浊空气不宜稀释扩散。而且，冬季清晨的雾也较多，许多有害的污染物会附着雾气而飘浮于低空，加上冬季的绿色植物减少，从而造成冬季清晨空气的洁净程度最

刊头设计

董凤山

差。此时进行锻炼，空气中的污浊物就会通过呼吸道大量进入人体。同时，人体在冬季的新陈代谢运动相应减弱，对疾病的抵抗力也随之降低，这就不利于人体的健康。当太阳升起后，地面温度会逐渐升高，覆盖于地面上的“逆温层”就会逐渐上升。污浊空气也会随之升起扩散。因此，上午10时以后地面空气的洁净程度最好。

在冬季进行锻炼时，应合理地选择时间，一般以上午8时以后下午4时以前为宜，这样就能在相当程度上避免或减少受空气污染的危害，真正起到锻炼身体健身的作用。（孟宪玲）

冬装穿着的学问

冬季，人们选用紧衣领和围巾，扎紧袖口、裤口，把内衣束进裤腰，这样就会

减少热量的散失。而穿戴过厚的棉帽、棉鞋和手套，反易导致手脚和耳朵生冻疮，因为人在活动时易出汗，一旦静下来或被寒风吹拂，汗水蒸发带走热量，就会使局部冰冷，血管挛缩，发生冻疮。在不很冷的天气，穿得过热会造成高温，使人感到不适。有人以为深色冬装有助于保暖，实际上，深色或浅色衣装的保暖性能是一样的。五彩缤纷的冬装可美化环境，显得活泼而有生气。（冬秋 荐）

寒冬腊月说扫尘

腊月二十四日，掸尘扫房子，是我国人民的传统习俗。一元复始，万象更新，人们为了除旧迎新，家家户户在春节佳节到来之前都要动手扫尘。

扫尘，南方叫掸尘，北方叫扫房。据晋代《拾遗记》记载，早在距今四千多年前的尧舜时代，“家家户户在‘月穷岁尽之日’就已‘洒扫门闾，去尘秽，净庭户’

了。据说扫尘用的主要工具之一扫帚，就是四千多年前的夏代产物，相传它的创造者是夏代的少康帝。三千多年前的西周《周礼》记载了当时每逢重大节日就要“令州里除不蠲”。这一习俗一直沿袭未断。两千多年前的《礼记》也有“凡内外，鸡初鸣……洒除室堂及庭院”的记述。如今人们的扫尘，不仅仅是打扫居室、灶房、庭院，而且还要打扫厕所，牲畜棚圈等。

扫尘是良好的卫生习惯，因为过了春节，天气渐暖，万物复苏，蚊蝇等虫害和各种病菌，将开始繁殖蔓延，因此，有必要在这之前清除尘垢，粉刷墙壁，以减少蚊蝇及病菌的孳生和对环境的污染，使之更加清新、幽美，对人、畜的健康都大有益处。（王安民）

藕片的吃法

选择鲜嫩藕，切成薄片，用滚开水烫一下，立即捞出，放一点食盐腌一会儿，

再用清水冲洗，然后加醋、姜末、味精、麻油调拌，吃起来清脆可口。或上锅炒翻几下，放入适量食盐、味精，立即出锅。这样，炒出来的藕片色白如雪，清脆多汁，色、香、味、形俱佳。（光中 辑）

如何识别老母猪肉

母猪肉皮厚肉粗，毛孔深而大，奶头粗且长，脂肪层较疏松，与肌肉结合不紧，肌肉纤维纹理粗糙，呈污红色，骨断面呈黄色，并有黄色油液渗出。（光中 荐）

吃皮蛋应加醋

皮蛋是采用多种化学原料制成的，蛋白、蛋黄中含有大量的纯碱成分，如果我们单吃皮蛋，它里面含的纯碱就会损害胃肠，并且吃时有一股碱涩味。吃皮蛋时加醋，或把鲜生姜切成碎末加一些醋，调成姜醋汁浇在切开的皮蛋上，这样，不仅使

它的碱性中和，不会损伤胃肠，去掉碱味，而且味道更加鲜美可口。（光中 荐）

兔肉是强身补品

兔肉，肉质细嫩，味道鲜美，其最大特点是含蛋白质高，脂肪少，胆固醇低。食用兔子肉既能增强身体素质，又不使体型发胖，是一种较好的保健食品。《本草纲目》中说：“兔肉有凉血、解热毒、利大肠”之功能。据有关资料报导：常吃兔子肉能抑制血小板粘聚，使血管壁光滑和防止动脉粥样硬化的发生与发展。对冠心病、高血压病、糖尿病及肥胖症患者有一定的辅助治疗作用。

据营养学家报导，兔肉含蛋白质比猪、羊肉高一倍以上，比牛肉高百分之十八点七，其脂肪的含量仅有猪肉的十六分之一，羊肉的七分之一，牛肉的五分之一左右。（梁英华）

羊肉去膻法

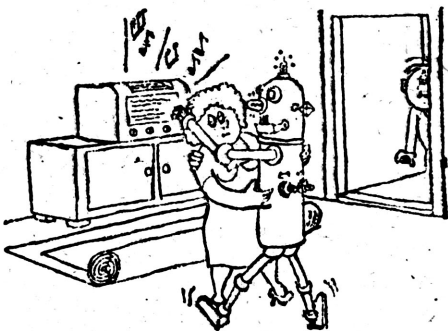
羊肉营养好，但膻味太重，须在烹调中加以清除，现将常用去膻法介绍几种：

米醋去膻：羊肉切块放入开水锅中，加米醋（1斤羊肉放1斤水加半两醋），煮沸以后，捞出羊肉，再进行烹调就没有膻味了。

萝卜去膻：烧煮羊肉时，加一些扎了洞眼的萝卜（或胡萝卜）同烧，膻味就被萝卜吸收除去。

药料去膻：烧羊肉时，用纱布包好碾碎的草果、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等药料同烧，不但可以去膻，羊肉还会有独特风味。

绿豆去膻：煮羊肉时，如果放上七八



吃醋（幽默画）

灵仁 荐

在做羊肉丸子时，如果加点鱼肉、番茄等，剥成泥茸，做成的丸子也没有膻味（每斤羊肉加2两鱼肉、4两番茄即可）。（光中 荐）

炒 + 货 + 制 + 作

瓜子的炒法 西瓜子：先将瓜子用石

灰水浸泡一小时，再以清水洗净沥干，配好茴香、桂皮等香料及盐，与瓜子同煮，待锅里水快干时反复翻炒，以便盐和香味吸收。水气不多时捞出稍晒，即成五香瓜子。如若制成香炒瓜子，可在此基础上继续翻炒干燥即可。

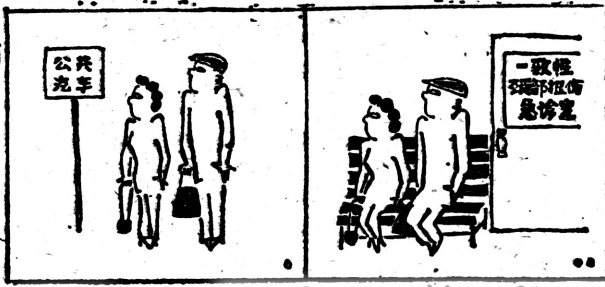
南瓜子：将瓜子浸在盐水里三小时，盐水的盐量为瓜子重量的百分之十五，沥干水后在阳光下晒两天。炒时先把沙炒热，再放瓜子下锅，用旺火翻炒，并逐步加快翻炒速度。待锅中发出啪啪声时，再翻炒三分钟即可。炒葵花子用上两法均可。

花生米的炒法 椒盐花生米：取颗粒饱满而未破皮的花生米一斤，细盐三钱，白沙二斤。如无白沙，用细盐更好，

但不能用黄沙，因黄沙含有对人体有害的矿物质。

将花生米放在七十度至八十度的热水里浸泡二至三分钟，烫去红色、涩味并帮助细盐溶化。捞出后加细盐拌匀，在通风处放十二小时，挥发部分水份。

先将沙放入锅内炒热，再倒入花生米，铲勺紧贴锅底向外翻动，速度要快，二至三分钟出现爆声。爆声结束时，花生米呈象牙黄，筛去白沙冷却即成。（吴正祥）



因为等车（幽默画）许蒙