

不要穿工作服回家

国外有人在普查居民肺癌发病情况时发现，石棉工人家属患病率比别的工种高许多。这是为什么呢？据调查，石棉工人大都有穿工作服回家的习惯，并且做家务劳动时也不脱掉。工作服上往往沾染许多石棉粉尘，而吸入石棉粉尘又是引起肺癌的因素之一。这种情况告诉我们，穿污染的工作服到家里或公共场所去是有害的。凡是接触毒物的工人都不要把受污染的工作服穿回家，而且，洗工作服也不要和内衣放在一块洗。

（白小唯 译）

你想不患癌症吗

日本国立癌症中心组织专家提出的“防癌十二条”：不偏食，不反复吃同样食品，不要吃得过饱、少饮酒、少抽烟、适当摄取维生素和纤维素、少吃辛辣热烫食品、不吃焦糊食品、不吃发霉食品、不过

分晒太阳，避免过度疲劳，保持清洁。这些看起来很平常，如果人们都认真做到，专家们估计，癌症发病率就能降低百分之六十。要经常进行健康检查，做到早期发现，及时治疗。统计表明，胃癌、子宫癌、乳腺癌如能早期发现，一般都能治好。

（秋 辑）

煤气罐失火自救

液化石油气瓶着火，大都是因为新换回来的气瓶与减压器之间跑气，点火时燃烧起来的。在这时，如果很沉着地将气瓶角阀关闭，液化气不再外泄，火就会熄灭。如果起火时无法用手关闭角阀，厨房里又备有散装的干粉，则可抓一把用力向火撒去，也可将火扑灭，随即关闭角阀。有

的人看到液化石油气瓶着火以后，就立即用被子、毯子捂盖，固然能将火盖灭，但若不立即将角阀关闭，可燃气体仍会溢出，一遇明火，会形成第二次燃烧或爆炸。更要注意的是，扑救时千万小心不要将气瓶碰倒，因气瓶倾倒以后，从角阀跑出的不再是气体，而是液体；液体外溢后会迅速气化，体积膨胀达250~300倍，燃烧会更加猛烈。气瓶若是被火焰烧烤，还会造成瓶体爆炸。

（秋 荐）

牙膏的妙用

- 一、擦皮鞋油时，抹点牙膏，就光亮如新。
- 二、贴画儿时，四角抹点牙膏，就结实牢靠。
- 三、钢笔、油笔写错字时，抹点牙膏，一擦就净。
- 四、擦玻璃时，抹点牙膏，就清洁透明。

五、画木纹时，抹点牙膏，就光滑流利。

六、身上被蚊虫咬伤时，抹点牙膏，就舒服自然。

（汝 东）

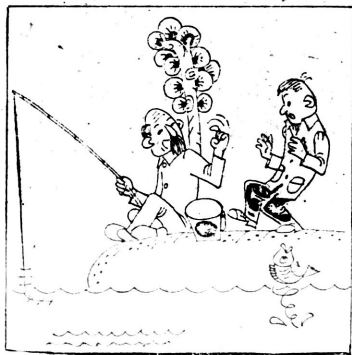
请用开水煮米饭

人们往往用冷的自来水煮饭，其实，这是不科学的。因为未烧开的水中含有一定数量的氯气，在烧饭的过程中，它会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素B1。实验证明：用生冷的自来水烧饭，维生素B1的损失程度与烧饭时间、烧饭温度成正比，一般情况下，损失30%左右。若用烧开的自来水烧饭，维生素B1就可以少受损失。因为烧开后，氯气已随水蒸气蒸发掉了。

（于水 荐）

金首饰变色之后

“真金不怕火炼”，这是指金的熔点较高（在摄氏1094度以上），在空气中比较稳定，不易锈蚀，不怕日常生活中的盐或碱。但是，也有一些物质能使金子溶化或变质变色，如盐酸和硝酸混合液，氰化钾或氰化钠溶液即使能使金子溶化。一些金属和化学物质，也能使金子变色变质。如汞（水银）能使金子立即变白。除了汞之外，还有铅、铝等金属可以使金子失去光



你有的功夫，我才没那耐心，不如一起约。姜后才

聪明人的告辞法

访友、赴宴，告别的姿态往往是整段应酬中，最引人注意的举动，你若是个聪明人，就会懂得在此时给人留下良好的印象。

告辞最忌当别人说完一段话，你立即辞别，这会使人觉得你对别人的话不耐烦。适当的告辞时间，是你自己说完一段话之后。

告辞之前，不要做出不耐烦的姿态。要是在宴会里你是走得最早的人，你不可大声告别，只需轻轻地向主人告辞，并且道谢。如果走前被其他客人发现，可以礼貌地说声再见。

泽，变色，发脆；还有香粉、胭脂、香皂等化妆品，由于含有滑石粉，对金首饰有很强的附着性，可使金子变色；至于香水、香药等，对金首饰也有一定腐蚀作用。

佩戴金首饰品时，应避免对上述金属或化学物质接触。如不小心，金首饰品受到上述物质腐蚀时，如轻度变色，可以用洗涤剂或牙膏轻轻擦洗；稍严重一点的，可以取一点石碱用开水溶化后，把首饰放在水里浸上几分钟，再用牙刷轻轻擦洗。擦完后，用清水漂净，再用一块干净的软布擦干。但是，如果金首饰品受到严重腐蚀，则应送到金首饰厂里去擦洗。

刊头设计

王少凡

作轻轻摆动捞出，晾干。烹调时，锅内放适量的油，油热后，放入鱼，煎至表皮成深黄色时加开水，水量以浸没为度，再加姜、葱、五香粉、红糖、醋和少量黄酒，文火炖煮，收汁后可出锅。

（光中荐）

请看看你的指甲

看看你的指甲，就可以说出你的健康状况，但并不是看手相。这里举几个例子，这些说法能从医生的诊断中得到证实。

凸起的指甲向指肉中卷伸，是胸腔疾病的征兆（包括呼吸道疾病）。

条纹紊乱，呈深褐色，则是脱水或初期肾虚的反映。

心肌梗塞发病前一个月，指甲常出现横纹，从中可以甄别指甲皮肤病或身体某

咸干鱼的吃法

在食用前，先作脱盐处理。把咸干鱼放在水中浸泡两个小时左右，然后在水中

无论你所参加的宴会是多么乏味；你也不要显出厌倦难耐的样子，以免伤害主人的自尊心。告辞的时候，不要说“我还要去参加另一个宴会”，或“我还要到别的地方去”。这样，你似乎在主人面前说：“你这里没趣，我们到别的地方去玩”。你最好说出你不使主人难过的告退理由。

提出告辞后，就应该从座位上站起，别口里说走，身子却不动。

主人把你送到门外，你就不不要和他说不个不停。这是不礼貌的。

（小 雅）

初次约会怎样打扮

初次约会，你当然希望给对方留下一个好印象。触目所及，你的化妆和打扮都是很重要的。

化妆要淡雅，切忌华丽。略施脂粉已经足够。但要让对方看出你是为他而打扮过，他会因此而有一种被重视的感觉，对感情建立会有帮助。洒一二滴香水于耳

背、手臂内侧，或者沾一二滴在手帕上。香水宜选那些清淡气味的，如茉莉、丁香、兰花等，不要用浓俗香气的。

至于衣服就要视场合而定了。如果是漫步于公园，一件白衬衫，下配半截及膝裙，在夕阳的辉映下，能使你倍增典雅。

如果他邀你去郊游，那么一件深蓝色的窄脚裤，一件蝙蝠式衬衣，再加一顶太阳帽，会使你焕发出青春的魅力。当然，不要忘记抹点防晒膏之类。

如果是一个舞会，那么你就应该为自己的发型、化妆及首饰多精心设计一下，你绝不能随便便地穿一件衣服就去，那样不但使自己显得不协调，也是失礼于人。

（黑 达）

住楼房者十注意

住楼房的人应做到如下“十不”：一、不往楼下抛掷垃圾、纸屑、果皮或吐痰，洒水、晾衣裤应多加注意。

二、不在楼上做家具和声响较大的活动。

三、厨房和厕所自来水管停水时，勿忘关紧水龙头。

四、不在深夜打牌、下棋、大喊大叫或饮酒划拳。

五、楼上不要养家禽。

六、收录机、电视机音量不要放得太大。

七、早晚和午休时间勿发生剧烈响声，以免影响邻居休息。

八、不要在门前、楼道里乱放东西，以免妨碍他人行走。

九、教育孩子不要在室内乱蹦乱跳。

十、如果楼上住户一时不小心，影响了楼下住户的休息。后者应婉言相劝，切勿口出粗言；前者则应虚心接受、表示歉意。

（铭 生）

春纪长顺在但愿安



病人的福音

——记全国人大代表赵惠芳的事迹

刘长青

一九八四年，在全军科技评奖大会上，一项科研成果引起了与会者的重视。卡片上写着：《干扰素提取及对流行性出血热的治疗》，研究人：兰州军区三二三医院中心实验室主任赵惠芳。

提到这项研究，赵惠芳真花费了不少心血。为了制取干扰素，她，一个年过半百的老同志，竟和其他年轻学生一样，睡架子床，爬上爬下。她早晨四点就起床，夜里十二点才休息。她打扫卫生，洗器皿，备材料，做笔记，查资料，比年轻人还勤快。她身体曾做过两次大手术，一旦劳累过度，眼皮便肿了，腿上一按一个坑。她曾只用一个多月时间完成了半年的学业，为研究科目争得了时间。赵惠芳学习回来后，立即着手研究用干扰素对出

血热病的治疗。她以长安县传染病院作为工作基地。医院离县城有十多公里，她不得不挤汽车，一次又一次往返宣传新疗法。两个月的发病高峰



中，她验证了四十多例病人，抢救了多数人的生命，获得了上千个数据。

类风湿关节炎和红斑狼疮是医生们苦无良策的疾病，国内外多用激素治疗，副作用大，对于后者还有死亡率高的难题。七八年，赵惠芳从日文资料上看到胸腺素的有关资料，就放弃其他计划，决心研究胸腺素的提取与应用。她接诊的第一例红斑狼疮病人，是个叫乔季芹的孤儿。姑娘十指全用纱布包着，无法收拾打扮，披头散发，瘦脸盘又黑又脏，病魔使她失去了少女的容颜。她曾在西安四处求医，许多

医生都感到头疼。赵惠芳用自己提取的胸腺素为小乔治疗，仅十支针剂用过，手上的纱布便去掉了。此后赵惠芳又特意把她接到医院，从用药治疗，到日常生活，处处关怀小乔。这个孤儿的心里，于是重新感受到慈母般的爱怜，心情也好了起来。半年之后，乔季芹体重增加了三十斤，脸上重现出青春的光彩，还找到了对象。八二年全国皮肤科学会在西安召开，赵惠芳带着小乔参加了学术会。一些曾为她治过病的医生，听说她就是那个乔季芹，谁也不敢相信：这就是那个三次病危的姑娘么？

赵惠芳用胸腺素治疗各种疾病达二百多例，她使几乎瘫痪的类风

湿关节炎病人站立起来；也曾使癌病患者又获得生存的希望。但她不以此为满足。一个医生精益求精的科学态度，促使她继续苦心钻研，多次实验，采取离心、加热方法，清除杂质，提高了胸腺素的纯度，活性成份增加了百分之十。

人民给了赵惠芳应有的荣誉，她成为第六届全国人大代表，三八红旗手。近几年来，她先后已有七项研究获各类成果奖，发表了十五篇论文。她领导的中心实验室也被评为全军先进科研单位。

（插图：范 强）