

脸部的“危险三角区”

如果将人的脸部鼻根处一点，与口角两边各一点，用直线连起来，就连成了一个三角形，这个三角形的部位，医生们称之为“危险三角区”。那么危险三角区“危险”在哪里呢？

医生们早已发现，在人体头部的静脉血管结构与其他地方的血管不同。一般的静脉血管有“静脉瓣”，静脉瓣的作用是使静脉血液不因受压力等作用的影响，保持血液向心脏方向流动，而不致产生“倒流”。但是，人体头部的静脉血管却无静脉瓣，因此，当血液压迫头部静脉时，静脉血就可以不向心脏方向流动，而发生“倒流”。危险三角区内的静脉与颅内相通，当头面部有疔肿等感染时，如果用手随意挤压，或自行挑破，那么疔肿内的细菌就会有可逆着逆流的血液扩散，尤其

是在危险三角区内的感染，带有细菌的血液就可以逆流进入颅内，产生颅内感染，使小小的疔肿立即变成可威胁生命的严重疾病。

因此，当脸部有疔肿或其它感染时，千万不要去挤压或自行挑破，可以先在未破溃的疔肿上涂点百分之二的碘酒，一天涂三至五次，一般早期的疔肿便可消失，如果经自己处理后仍未见效，应当立即请医生看，决不能把危险三角区内的感染当小毛病，麻痹大意，以致发生意外。

(唐芝芳 荐)

癌症的信号

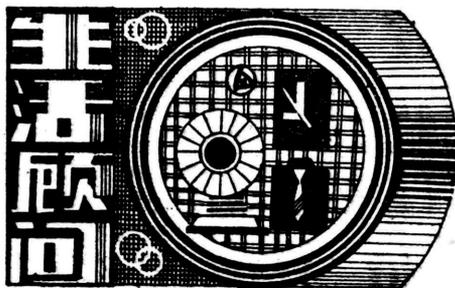
不痛不痒，生长迅速明显增大的肿块。超过一个月以上长期不愈合的溃疡。下咽不利，进食发噎，进食时食道痛且渐渐加重。

上腹饱胀、痛，近期加重或规律改变。

无原因的食欲不振，体重明显减轻。

肝大、肝区闷胀痛。久治不愈的干咳，咯痰带血，特别是伴有胸痛。

鼻涕带血，头痛耳鸣，颈部肿块。粘液血便，慢性腹泻，大便习惯改变。乳房肿块，乳头分泌血水。中年以上妇女阴道不规则出血，白带增多。无痛性血尿，原因不明的发热、贫血、出血。



刊头设计 王少凡

声哑，饮水或进食时呛咳。出现以上症状，不一定是癌症，但应提高警惕及时检查，确诊。(铁兵 辑)

生活中的适宜高度

桌子：应以人直立、手掌平撑桌面时不必弯腰或屈肘关节为宜。

椅子：座面距地面的高度低于小腿长度1厘米左右。这样下肢可着力于整个脚掌，便于两腿移动。

枕高：15厘米左右，儿童可相应低一些，周岁以内的婴儿不宜高于6厘米。

(梅维贞 辑)

猪油渣和锅巴不能多吃

猪肉渣和锅巴(饭焦)是日常生活中常见的食品，但长期进食猪油渣和锅巴，会带来极大的害处。

猪油加热炼油时，由于温度较高，有机物质受热分解，经环化、聚合而形成8、4苯并芘。油渣中8、4苯并芘含量很高，煎炸的时间愈长，其含量愈高。直接放在锅底烧焦的锅巴，也含有8、4苯并芘物质。

8、4苯并芘是多环芳烃类物质，是一种致癌物质，它是含有4个或4个以上苯环的有机化合物。多环芳烃是分布最广、数量最多的环境致癌物，在总数已达1000多种致癌物中，多环芳烃占1~8以上。

因此，对于猪油渣这类食物，切不可

过食，否则，势必增加了3、4苯并芘的摄入量，也即增加食道癌、胃癌的发病率。如果明确了这个道理，将猪油渣和锅巴弃之，也用不着可惜了。(秋祥)

巧除皮鞋裂纹

皮鞋穿久以后，怎样使它仍保持光亮，不出现皱纹，不走样？在擦拭前，先用半湿的绒布将皮鞋面上的积尘擦干净，放在阳光下晒几分钟(约10分钟，注意不曝晒)，趁皮面稍有温度时，涂上鞋油，并用刷子将油刷涂均匀，过2~3分钟后，反复擦拭几遍，这样，皮鞋便会乌黑光亮。皮鞋面一旦出现了裂纹或裂口，先用石蜡填入裂纹和裂口内，然后用熨斗(最好用低一些的温度试熨一下，温度不能过高，时间不宜过长，防止把皮熨焦)熨平后，再擦上同一颜色的皮鞋油即可；

如果黑色鞋面有了小裂纹，可将鸡蛋清倒在砚台内磨成深浓的墨汁，用毛笔蘸着涂抹在皮面裂纹或裂口上，晾干后裂痕就弥合了，再擦上皮鞋油，就会整旧如新。其他颜色的皮鞋，也可用此法，但必须用同一色颜料与鸡蛋清一起研磨涂用。(光中 荐)

去球鞋臭味

球鞋穿着舒适，耐穿又轻便，可惜穿了容易臭脚。怎么能使球鞋不湿又不臭呢？

(一)新买的球鞋，先不忙穿它。可将白酒倒在口中，均匀地喷在球鞋的海绵底上，直到海绵底不吸收为止，然后晾干。这样处理过的球鞋，穿起来就不易臭。穿过的球鞋，洗净晾干之后，同样作这样的处理，但效果没有新球鞋那样好。

(二)到药房买点氯化钙粉，装入两个小布袋，分放在两只鞋中。就可把鞋内的湿气吸干，氯化钙粉用过后又可烘干。其它鞋子穿着时如潮湿，也可采用此法。(卢春平)

吃黄鳝不宜爆炒

黄鳝(鳝鱼)营养价值高，且有补虚强肾之功能。一般人为求脆嫩味鲜，常爆炒而食。其实，此烹调法对人体健康不利。

据卫生防疫部门验证：鳝鱼体内有一种颌口线虫的囊虫幼虫寄生，如炒得不熟，这种寄生虫就不会死亡，进入人体就会引起疾病。一般食后半月，患者如出现发烧、厌食症状，同时在颈部、腋下、腹部皮下会出现疙瘩，这说明人已经中毒，需及时到医院就诊。(秋祥)

腌蛋一法

先准备一只便于密封的坛子，洗净擦干，再将鸡蛋或鸭蛋洗刷干净，充分晾干。白酒适量倒入碗中，食盐适量盛入大些的盘中。

双手洗净擦干，将鸡蛋逐个在酒中滚一下，立即取出放在盐上一滚，使之均匀地粘上一层盐，顺手摆入坛中。如此全部做完后，即将坛口密封。记住时间，一月后即可开坛食用。

这种方法腌好咸蛋，有浓郁的酒香味，且不易走味、变质。但是有一点一定要掌握好，即：蛋要鲜，封要严，不到时间莫开坛！(于水)

蝴蝶斑的治疗

有人认为黄褐斑是不贞的表现，是邪气重运气不好等，有人还认为黄褐斑对身体健康并不影响，不需要治疗。以上说法皆欠妥，完全没有科学根据。

黄褐斑，又称蝴蝶斑；是面部色素沉着所致。由于影响容貌，常使患者深感烦恼。岂不知黄褐斑的产生原因：一、营养不良(缺乏维生素A、C等)，二、因患有某种疾病(如肝炎、肝硬化、肺结核、妇女月经不调、闭经、卵巢囊肿、乳腺症、乳腺囊肿、内分泌失调等疾病)，三、物理和化学刺激(如演员、职业工人长期接触煤焦油、橡胶等原料)，四、因妊娠或服用避孕药引起的，五、精神刺激、长期失眠等也会使面色憔悴。



鸛蛋吟(木刻)

郭义明

治疗的药物较多：
一、维生素C有还原黑色作用。内服或静脉注射一至两个月可见效。用量要大一些。
二、将润肤露15毫升稀释乳糖酸，红霉素0.75克，对治疗黄褐斑、雀斑有良效。
三、外用柿叶霜，每日2~3次。
四、外售珍珠霜、祛斑霜都可试用，但要注意有否过敏反应。(赵登第)

鸽子肉治神经衰弱

乳鸽肉质细嫩，富含蛋白质和多种维生素，具有滋阴壮阳、养血补气之功用。对于用脑过度而引起的神经衰弱有一定疗效。

据有关资料测定，鸽肉除能治神经衰弱外，还能治疗和防止高血压、血管硬化等。因此，常吃鸽肉，对身体是有益的。

食法有数种，但以熬粥、蒸炖为好。宰杀时，可用绳子勒颈至死，而不用刀杀，以免鲜血流出，影响营养价值。(光中 荐)

红、白萝卜，在食用上的制作方法颇多，真可谓能素可素，炒、焖、烩、腌、拌均宜。它不仅滋味甜美、营养丰富，而且可说是既是家庭佳蔬，又是民间良药。故自古以来流传着：“十月萝卜小人参”“萝卜上了街，药铺取招牌”的誉称，可见人们对它喜爱之情。

红萝卜，又称胡萝卜。其主根不仅含糖量高，还含有大量的胡萝卜素、B族维生素、蛋白质、挥发油等成分。白萝卜含有丰富的维生素C外，还含有蛋白质、纤维素、维生素B1、维生素B2、钙、磷、钾、铁等物质。有促进食欲帮助消化的芥子油、淀粉酶和氧化酶等成分。人们还喜欢在制作上稍加调配，用醋、甘草粉、辣椒末或糖腌渍晒干或鲜食，其味美、脆、嫩，食后能促食欲，助消化，确是佳品。

我国自古来就流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不求医生开药方”的谚语。尽管有夸张之处，但也说明人们经过长期实践证明，红、白萝卜不愧为家庭保健防病的食品药。我国中医认为，红萝卜性味甘、平、入肺、脾经，主健脾、化滞、解毒、止咳，常用于解麻痘毒，以及小儿百日咳的辅助治疗食品。人们常用红萝卜红枣汤健脾生津，解毒止咳。即每次用红萝卜四两至半斤，洗净切片，用枣十至二十个，加清水三碗炖至一碗，一天内分二次至三次饮用。据《本草纲目》载：胡萝卜有下气补中、利胸膈肠胃、安五脏，令人健食的

萝卜不可不吃

功效。现代医学研究证明：高血压患者饮用胡萝卜汁，不但能降低血压，而且能使患者通过尿道排泄出体内的钾，从而减轻病症。近年来，国外最新研究表明，胡萝卜还有防癌、抑癌的作用。美国研究人员发现，每天食用一定数量的红萝卜、菠菜或其他含有维生素A的蔬菜或水果，有利于防止肺癌。因为维生素A是肺气管壁的上皮组织生长所必需的，而通过胡萝卜在人体内转变为维生素A却有益于防肺癌。芝加哥理查德·赛克尔博士所领导的研究小组在488个食用胡萝卜含量很低的食物的人中，发现有14人患肺癌。而食用含有大量胡萝卜素食物的同样人数中，只有2人患癌。他们认为，抽烟者最好每天能饮半杯红萝卜汁，因为红萝卜汁对肺部有保护作用。但值得注意的是，平时应多食含胡萝卜素的食物，忌服大量的维生素A药片，因为药片中有一种化学成分，大量服却是有害的。

白萝卜的药用价值更广：它有降气、祛痰、消食、行滞、止血的功效。经常以白萝卜当水果食用，可预防感冒且有助消化；萝卜、葱白煎汤代茶除能防治感冒，对治疗咳嗽效果更佳；口干燥、嗓子肿痛者，生吃萝卜能生津止渴、消肿镇痛，尤宜教师和演员等从事语言工作者食用；妇女妊娠呕吐，适量食用可减轻症状；由于白萝卜含有一定的粗纤

维，因此具有防治结肠癌的作用。这是因为，结肠癌是因某些刺激物

或毒物停留在结肠内时间过长所引起，而常吃白萝卜，粗纤维可使肠腔蠕动，促使粪便舒畅，及时排出。白萝卜还有杀菌的能力。据《清异录》载，每至夏秋有病痢者，用带杆萝卜煮水服之即止；常吃白萝卜还能降低血压，用生萝卜解酒效果明显。近年来还发现白萝卜中有一种“木质素”，它有提高人体免疫的能力，有间接消灭癌细胞的作用。

白萝卜除有上述功效以外，用以煎水洗脚可除脚汗、脚臭，未溃的冻疮，用烤熟的萝卜片热敷，可以消肿。(吴正祥)



秋佳

(国画)

吕哲