青年胃癌早期自诊

青年人胃癌是指16—30岁的人所患的胃癌，占整个胃癌病人的百分之二左右，女性多于男性大约一倍，由于发病率低，常被忽视而造成误诊，贻误治疗，许多学者总结多年的临床经验以后认为，青年人若出现下列一些情况，应想到有患胃癌的可能。

1、上腹部隐痛、纳减、乏力、体重减轻等症状一并出现；

2、青年女性有上腹隐痛伴有不明原因的贫血；

3、过去有溃疡病史，近期内腹痛性质有明显变化，用原有的溃疡病药物难以控制症状者；

4、青年人不明原因的黑便及大便潜血持续阳性。

出现上述症状时应立即去医药作胃肠钡餐X线透视或胃镜检查，目前胃镜可检出直径小于0.5cm的微小胃癌，诊断准确率明显高于胃肠钡餐X线透视。日本早期胃癌术后的五年生成率已高达百分之九十五，国内稍低。因此胃癌若能早期诊断，对于选择治疗方法和效果具有很大的价值。

家庭自制酸牛奶

酸牛奶是夏季营养丰富的冷饮佳品。它质酸嫩色白，酸甜适度。由于酸牛奶中含有大量活的乳酸菌体，对消化不良，肠内异常发酵具有医疗效果。经常食用酸牛奶可增强食欲，促进消化，还能抑制肠道中腐败菌的生长，有益于人体健康。

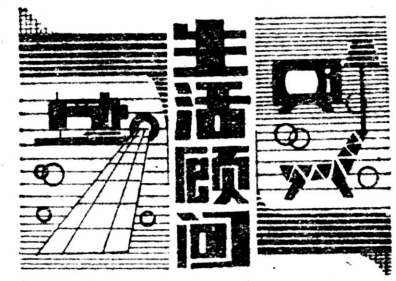
顾名思义，酸牛奶就是以鲜牛奶为原料，经乳酸菌发酵而制成的。乳酸菌在发酵过程中，将牛奶中的乳糖分解产生乳酸。乳酸是对人体有益的一种有机酸，它能抑制或杀灭对人体有害的细菌，随着乳酸菌的不断繁殖，牛奶的酸度不断提高。当乳酸的PH值达到4.6时，酪蛋白开始沉淀，使牛奶呈凝固状态，这就是酸牛奶了。

自制酸牛奶的方法也很简单。用鲜牛奶半斤，加入2匙蔗糖，充分煮开后冷至30—40℃，加入1—1.5匙酸牛奶为发酵剂，搅拌均匀，用干净纸封上瓶口，放在室内比较温暖的地方进行发酵。待牛奶完全凝固或有少量水析出时，制作酸牛奶的前段发酵便结束。把发酵好的酸牛奶放在1—6℃冰箱里进行后期发酵，待8～12小时后，就可以取出饮用了。家里如果没有冰箱，也可以放在冰水或冷水中，其效果也差不多。

自制酸牛奶一定要把好卫生关，否则，人食用后会发生中毒。一般来说应注意以下两点：一是使用的瓶子、杯子或其它用具，一定要干净，最好经煮沸消毒；二是要用新鲜的酸牛奶作发酵剂。一旦发现不成形或被污染，应及时更换，不可饮用。（光中荐）

不要抱婴儿看彩电

有些年轻父母抱着婴儿看电视，这样做对婴儿的健康不利。因为，电视机荧光屏在高能电子束撞击下，会产生X射线，而彩电在高频高压高幅射情况下，射出更多射线。据科学测知，婴儿对X射线比成年人敏感得多，经常受X射线照射，对婴儿的健康有害，会引起婴儿厌食、食欲不振，营养不良，甚至会影响婴儿智力发展，所以看彩电忌抱婴儿。（秋辑）



刊头设计　王少凡

银耳药用配方

银耳虽是高档滋补品，但如今在家庭菜肴中也不算是罕见的了。它不光能配菜做汤，对某些病患，也颇具疗效。

一、治大小便带血、痢血：取银耳十五克、黄花菜三十克、血余碳（头发灰）六克。先将银耳和黄花菜用一碗水煮熟，再冲入血余碳，饮服，每日2次。

二、治痔疮：取银耳三十克，白砂糖六十克，泡汤一碗食之。

三、误吞金属物：用银耳三十克、韭菜一把（用芝麻油炒熟），砂仁十五克，放入一碗水中，煎后加醋服，金属物会很快随大便排出。

（秋辑）

你会煨银耳汤吗

银耳一般都煨汤食之一，煨汤的方法是：

每人每次取干银耳一钱，先用开水泡发，发胀后拣去脚渣、杂质，用清水淘洗一遍，再用清水浸泡二十分钟左右，然后将浸泡的银耳连水倒入铝锅里烧开，加入适量冰糖或白糖，先用大火烧开，再用小火慢煨，直至银耳煨至将化，汤也十分稠浓时，加入少量熟猪油待其溶化，就可食用了。（李冬秋）

此方专治结石症

最近，江苏省扬州市中医院利用核桃仁治疗结石症病人一百多例，均获满意效果。病人服药后，被溶解的结石即随尿液排出体外，尿液呈乳白色。其偏方如下：

尿路结石：核桃仁200克，油炸后捣烂，加入少许白砂糖拌匀，两天内服完，儿童减半。

胆道结石：核桃、砂糖、麻油各500克。将核桃仁用麻油煎酥盛起，加入砂糖隔水蒸后服用，日服三次，五天服完，此为一疗程。

发烧畏寒者应待愈后服用。（于水摘）

如何选购沙发

目前市面上出售的沙发流行款式较多，但人们选购时大多注重式样、材料、产地、牌子等因素，却往往忽视沙发的硬度、弹性、靠背斜度、座面离地距离等要求标准。

选购沙发时，对于外表的美观毋须过于苛求，重要的是它造型设计是否合理适用。沙发座面离地高度以35—40厘米为宜，过高则双脚碰不到地；太低则双腿弯曲也颇感不舒服。弹性平硬，失去柔软感；太软则缩成一团，时间长了会觉吃力。因此，其软硬程度适中，或稍偏硬为好。一些高级沙发都配有"填腰"，它托住腰部，不然腰部会腾空，无法靠背，时间一长就会受不了。靠背的斜度以92—98度为佳，太直缺乏线条美感；斜度太大成了躺椅，也不合乎沙发的要求。总之，选择沙发要重视对人体健康是否有益。（宝华辑）

谈中年妇女美容

人到中年，虽然鱼尾纹已悄悄地爬上了眼角，但适中妆扮和切身的服装也可保持少妇风韵。

美容范围主要包括护发、护肤、健身和化妆。

先讲护肤。人到中年，天然油脂减少，皮肤松驰，皱纹增加，特别是鱼尾纹渐显，故此中年妇女特别要注意皮肤保养（最好从青年时期做起）。要注意食用含有滋润营养的保养食品，少吃辛辣刺激性强的食品。每天按摩脸部，可以促进血液循环，提高体内新陈代谢，使皮肤逐渐恢复弹性，减少皱纹发生。非必要时不要在太阳下曝晒过久。

皮肤妆扮也很重要。可以用柔润的粉霜薄薄地均匀地涂在脸上，眼睛四周有皱纹的地方尤其要注意涂抹均匀。这样可改皮肤颜色，使之增加光泽。要注意施粉不要过厚，越厚越显得皮肤粗糙，显出皱纹。有的人还可略施口红。

要注意保护头发。中年以后，头发会变得干燥、脆弱和枯黄。要避免外在的刺激。不要在阳光下曝晒太久。洗头次数要适当，不要过多过少。要注意所用洗发剂的质量。营养也是一个重要因素。电吹风过久也会使头发干枯、发黄，烫发宜少或不烫。以保持头发黑而柔软且富有弹性。

中年妇女经过生育，身体往往发胖，腰部变粗。有的人活动越发减少，体态就更难看。中年妇女们要每天做一、二十分钟的腰部健美操，要注意食物的摄取，多食高蛋白饮食、减少脂肪和糖类的摄入。但不要过分缩食减肥，那样做利少弊多。（赵登弟）

注意指甲变化

指甲有竖的条纹，是缺乏维生素A。

指甲出现如絮状白云和白点，可能肠道有问题。

指甲淡白无华归虚寒，苍白为血虚，紫黑为血瘀。

指甲变得青紫，是有心血管疾病，指甲出现横纹，是心肌梗塞病人发病前一个月的象征之一。

指甲部分脱色或全部脱色，是新陈代谢发生紊乱。

指甲柔软不坚，是营养不良的表现，指甲平坦，凹陷或匙状，且无光脆弱，是缺铁性贫血。

指甲条纹紊乱，呈现深褐色，是脱水和初期肾虚。

凸起的指甲向内中卷伸，是慢性呼吸疾病。

所以由指甲的变化，管中窥豹地推测健康尤如一叶知秋，似有一定参考价值。

（光中荐）

红壳鸡蛋营养好吗

不少人认为红壳鸡蛋比白壳鸡蛋营养好。其实，根据国内外专家分析和有关资料证明，已否定了这种看法。

鸡蛋壳的颜色主要决定于鸡的品种，如罗斯鸡下的蛋，蛋壳是红色的，而来航鸡下的蛋，蛋壳白色。现将两种颜色鸡蛋的主要成分比较如下：1、蛋白质。白壳鸡蛋比红壳鸡蛋高0·7%左右。2、维生素。白壳鸡蛋的维生素A、B1、B2都略高于红壳鸡蛋。3、脂肪。红壳鸡蛋又比白壳鸡蛋高1·4%左右。4、胆固醇。红壳鸡蛋比白壳鸡蛋高0·8%左右。其它营养成分几乎相等。根据以上比较可以看出，红、白壳鸡蛋的主要成分大体相同，所以人们吃鸡蛋时，无须过份强调鸡蛋的颜色。不过，如果要长途运输，还是挑选红壳鸡蛋为宜，因为它的壳比白壳鸡蛋要厚一些。

（冬秋）

烧牛奶后放糖

一般的人都习惯在牛奶加热的同时放糖，殊不知，这是一种有损蛋白质营养价值和人体健康的错误作法。经科学实验证明：

牛奶中的赖氨酸和果糖一起，在高温下会形成结合物——果糖基赖氨酸。这是一种不能被人体吸收又能对人体产生危害的化学物质，这种变化专业术语叫做"梅拉德反应"。正确的做法应当是等牛奶煮熟后稍凉一会，然后加糖饮用。用沸水冲甜鸡蛋也是同理。（于水辑）

怎样煮黑米粥

黑米又叫"贡米"，久负盛名。黑米外皮墨黑，质地细密，用其做饭，黝黑醇香，并有多种药用功能，属理想的滋补珍品，久服黑米可延年益寿。那么怎样食用补滋珍品黑米呢？方法如下：

黑米煮粥，用凉水稍加冲洗，大火烧开后，文火煎二个小时以上，且需加入冰糖、大油（猪油）花生米、核桃仁、银杏、银耳同煮，这样最能发挥功能。若与银耳天麻同煮，犹如人参。黑米饨子鸡、猪蹄，别具一格。与红枣同煮，健脾补肾之功更强。

醋除牙烟垢

用醋刷牙能够去除烟垢，使牙齿变得洁白。使用方法是：口含食用醋半口，闭上嘴唇，蠕动口腔约二至三分钟，使醋分布在牙齿的各个部位，然后将醋吐出，用牙刷刷洗一至二分钟，最后用清水漱净。这个过程每日可分三次，连续二、三天即可，对于用牙刷刷不着的牙缝烟垢，可用较硬的物体刮净。（科信）

皮衣不可见水

冬令皮衣服穿脏了，切忌用水洗，因为水洗会使皮板走硝发硬，容易折裂而损坏。

去掉脏污的办法是将皮衣放在太阳下晒一下，轻轻拍去灰尘，然后用冷水调和的小米粉遍擦皮毛（直至擦到毛根部），之后再用手搓擦，使脏污沾在小米粉上，再将小米粉抖掉。待晒干后，用木棒拍击掉粉末，皮上的污垢即可除去。如果白羊羔皮穿污黑了，可用生白萝卜切开遍擦羊羔皮，然后晾干，也能去掉污垢。（陈清华辑）

补尼龙袜妙法

断了一个纱头现在当你发现下面脱线或断了一个小窟窿时，立即用一个指甲油（或市场出售的透明化妆品）轻轻点在断头上，稍凉一会儿，可以买到一瓶（或几角钱，一百次）用不完的指甲油，可用来凝住断头，就不会向下脱线了，既美观，也不影响美观，不会向下脱线了，当你穿上尼龙袜子洗一双袜子时，能使一双袜子当时一样美观。（周汉宏　张莲娥整理）

本报剪纸　张微微