

胃肠病宜少饮牛奶

长期以来，牛奶被认为是胃和十二指肠溃疡病人的最佳饮料，受到医生们的推崇。据称，牛奶不仅可以供给病人较多的营养，而且能中和胃酸，有利于保护胃粘膜，防止溃疡出血。

近年，美国一些科学家对上述理论提出了异议。他们证实，牛奶比茶和咖啡等饮料刺激胃酸的作用更大。这些研究人员测定了牛奶、啤酒、茶叶、咖啡、可口可乐等九种常用饮料对胃酸分泌的作用，发现所有饮料均有潜在的刺激性，而牛奶竟然和啤酒一样，能引起最多的胃酸分泌。他们指出，牛奶进入胃内虽可暂时吸收胃酸，缓解胃和十二指肠引起的上腹部不适或胃酸过多，但经过半小时后，牛奶即可刺激胃粘膜产生更多的酸。

这项研究说明，过去将牛奶作为消化

性溃疡饮食疗法的重要部分，是没有充分科学依据的。特别是入睡前不要喝牛奶，因为这会使食物消化更慢，产生胃酸过多。

(钟 阔)

浓妆未必竞相宜

脸容化妆大有学问。常见的脸容化妆有浓妆和淡妆两种。浓妆，即浓涂艳抹，一脸厚厚的脂粉，深色的眼圈，鲜红的嘴唇，它仅适用于皮色较黑的人和舞台化妆。因为在强烈的灯光下，若不采用浓妆，会使演员的脸色显得苍白而没有生气。根据我国人民的习惯，生活中一般不宜采用浓妆，因为它将使人自然美失尽。

那么，怎样化妆打扮才算美呢？这当然没有一个固定的模式，一般应以淡妆为宜。由于每个人的脸型、肤色、容貌特征不尽相同，即使淡妆也要因人而异，总的

原则要少而精，强调和突出本身所具有的自然美部分，减弱和遮盖脸容上的缺点，做到扬长避短。如，脸色较黄者，略施暖色粉黛，可避免病态感；颧骨高者，在两颧下涂少量的胭脂，可减弱颧骨高的视觉感；眉毛粗而浓者，可将眉毛修细修淡一些；眉毛淡而碎者，在画眉时需要加重几笔，并使之连成一线；嘴唇一般不宜抹得鲜红。所有这些，脸容化妆以不失真为原则，只有和谐一致，方可显出“浓妆淡抹总相宜”的健康美。

(庆 辉)

选择服装要点

儿童宜长不宜短，青年宜小不宜大，老年宜大不宜小，瘦高宜肥不宜长，矮胖宜长不宜肥。

(庆 辉)



刊头设计

彭敏敏

脚盆，倒进开水半盆，用盖子将盆盖紧，过十分钟左，待水稍凉，将双脚放入韭菜水浸泡，半小时后擦净双脚，要换穿干净的鞋袜。此方对头上、手上、身上长癣者具有同样疗效，病友不妨一试。

(正明)

选汗衫背心须知

汗衫和背心的质量都是讲支数的。一磅棉花纺成一根840码长度的棉纱称1支。支数越多，纱也越细，对棉花的要求也越高。支数分21支、38支、42支、46支、60支、64支、84支、100支、120支等。S/2是双股线的标记，60S/2以上的都是双股线织的。支数越多质量越好。

选购汗衫、背心时，各人要求不同。

小验方 试试看

治受凉咳嗽：把萝卜去皮切片，放在碗内，上面撒红糖4汤匙，搁置一夜溶化成糖水萝卜，频饮，可止咳。

治小儿百日咳：将花生仁去掉尖嘴，小火煎汤，饮汤吃花生米。

治中老年人火牙疼痛：用伤湿止痛膏外贴在面颊病处，四小时后，即可止痛消肿。一般连贴三次，即可痊愈，无副作用。

治鼻出血：莲菜切薄片撒一把白糖吃。

治喉肿痛：口含蒜苗根部慢慢咀嚼，一夜后即愈。(蒜苗白根一寸段，两三条即可)。

治慢性鼻炎：葱白捣烂绞汁，用棉球蘸汁塞入鼻内(左右交替进行)，可治慢性鼻炎、鼻窦炎。

(闻天良)

一般来说，汗衫尺寸应选择比自己身材大一档，即大五厘米为宜，宽一点，出汗时，不易粘在身上，比较凉爽舒适。背心尺寸则应比自身尺寸小一档，穿时下肩紧扣两腋，显得美观、好看。(熊德荣)

介绍几个小窍门

△假如你的皮鞋被硬物划出了一道裂痕，可先找一块软布，在皮鞋的裂痕处擦洗干净，然后取适量蛋清，均匀地涂在裂痕处。待干后，再涂上鞋油，裂痕便会自然消失。

△把生黑斑的铝制品泡在醋水混合液中，十分钟后取出清洗，就会光洁如新。

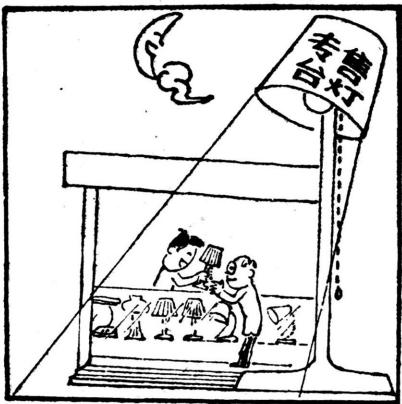
△房间充满烟气时，用毛巾蘸稀了的食醋在房中挥动，其效果并不亚于空气调节器的作用。

(李安民)

肥皂的妙用

假如抽屉和门的开和关太紧，可在接触面上擦些肥皂，就能开关自如；

钥匙失灵或锁生了锈，只要用肥皂擦一下，就能恢复正常效能；



专售台灯(幽默画) 黄金山

烧鱼不宜早放姜

有人做鱼时，锅中放油后即下生姜，然后放鱼，这样效果不好。鱼体加热后，所浸出的蛋白质会阻碍生姜的调味作用。下油后可先放鱼，待鱼的蛋白质凝固后再加生姜，这样，就可充分发挥生姜的去腥和调味作用。

(秋 耕)

吃西餐的规矩

大多数西方人都非常注重餐桌旁的举止。

一、吃西餐时不能把餐巾放在桌面上，应把餐巾铺在大腿上，以防食物弄脏裤子。也可用餐巾擦嘴或手。

二、不得把刀叉伸入上菜用的公共杯

盘中，应用公共杯盘中的大匙或叉将菜放进自己的盘中。

三、不得把嘴凑着汤盆喝汤，应用汤匙来喝。不得乱吐鱼刺、骨头。可用手取出刺骨，并放在自己的盘内。

四、把果皮放在盘里或烟灰盒里。

五、不应把手臂伸到他人面前“夹菜”，可请别人把所要的菜递过来。

六、一般应左手拿叉，右手拿刀，刀叉不要把盘碟碰得叮当作响。

(亚 锋)



鸡蛋的烹炒

▲在煮鸡蛋时，发现有裂缝，可在水中加一定数量的盐，能使蛋白不流溢出来。

▲炒鸡蛋时，如滴入几滴酒，炒出的蛋松软、味香。

▲用羊油炒鸡蛋，味美，无异味。

▲煮鸡蛋时，先将蛋放进冷水里浸泡一下，再放入热水锅内煮，蛋就不破裂。

▲炒鸡蛋时，把蛋打在碗里，加熟油、盐、凉开水(约十分之一的水)，筷子搅拌均匀，然后按一般炒法，炒出的鸡蛋可以防“老”，松软好吃。

▲煮熟的蛋不易切得整齐，如果将刀放进热水中浸一下再切，就会切得整齐漂亮。

▲蛋打在碗里搅拌，常粘碗且不容易弄净。如果在搅拌前稍加一点水，鸡蛋就不粘碗了，而且炒出的鸡蛋松软可口。

(秋 耕)

“吃醋蛋”保护皮肤

日本医学家柳泽文正根据自己多年行医的经验，按照石灰温泉疗法原理，研究制作出一种“醋蛋”，适时服用，可以起到保护皮肤的良好作用。

这种“醋蛋”的制作方法比较简单，容易掌握。把一个不受污染的新鲜鸡蛋洗净后，放入一公斤优质醋里浸泡。一天后，鸡蛋壳在醋液中开始溶解，一个月后鸡蛋壳便全部消失，只剩下薄薄的皮浮在溶液中。这时可用小汤匙取一匙掺入一杯开水中，每天服用一次。经过一段时间，皮肤颜色就能保持健美。为什么“醋蛋”对皮肤有这样良好的保护作用呢？原因是鸡蛋壳里含有许多钙，它们以胶质状态溶解在醋液中，而正是这种胶质钙使人体保持一定的碱性，增强了细胞功能，防止了皮肤老化，并逐渐消除皮肤上的黑斑。

(梅君编译)

现代女性的发展趋势

根据我国目前现状，提高妇女地位的可行措施有几项：

(一) 重视妇女文化教育，提高妇女素质。

(二) 让广大妇女意识到，妨碍她们前进的阻力来自她们自身。

(三) 号召妇女投身到社会变革中去。

(四) 发展第三产业，家务劳动社会化。

(五) 妇女权利要获得立法保证。

以上各项措施中，前两条是至为关键的。

妇女地位的真正提高需要经历两个阶段才能完成。第一阶段是非实质性提高，第二阶段是实质性提高。

在第二阶段，也就是妇女地位真正提高的时候，其标志是妇女的还原程度。

现代女子的发展趋势将表现在以下几个方面：

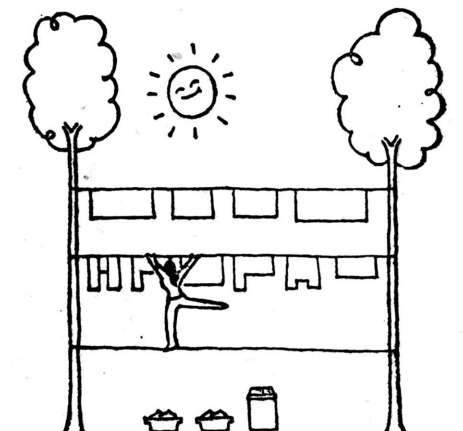
一、自我意识：女子们终于发现了“自我”的尺度。她们认为个人的特点与其他价值相比，应该占优先地位。她们开始追求自我，追求自我实现。

二、多重性趋势：现代女子呈放射状向外伸展。伸展有两层含义：一是作为女性群体向多学科、多领域伸展；二是作为女性个体要求自身向多方面发展。现代女子爱好广泛，不专一于某一事物或领域，她们追求性格上的多重性，认为只有在选择中才能体现自己。总之，现代女子的发展趋势是：追求自我，追求自我实现，追求自我完善。

三、知识女性的苦恼：知识女性苦恼的根源在于自身男性化。为了得到社会承认，她们开始追求解除烦恼的途径，这就是在高一层上还原女性自身。那种认为只有女性化才是女性，那种认为只有女性化才是女性，那种认为只有女性化才是女性，这种看法，实在是一种历史性的误解。

从以上情况可以看出，在意识形态上我们并没有超越发达国家。但却具备了一定趋势。这一趋势将引导中国现代女性走向未来。

(吾 吾)



杂技演员的星期天(幽默画) 李铁成