

简说照相

拍照片并不难掌握，不管你拿的是120还是135相机，也不论高、中、低档照相机均能拍出理想的照片。

对具有一般拍照技术的人来讲，在春天用21°的胶卷以一百二十五分之一至六十分之一秒的拍摄速度，11或8的光圈较为合适。拍摄时注意：一、不要把人物拍得太小，也不要使景物失去环境感；二、拍人物最好避开中午11时至下午2时这段时间，因为这段时间的光线拍出的人物形象不好；三、如果拍影片，千万不要用滤色镜，以防照片严重偏色；四、作为一般的留念照，被影者处于顺光或侧光较为合适，拍逆光不易掌握曝光。

(王建明)

你会喝豆浆吗

豆浆是一种高级营养饮料，它与人乳、牛奶可媲美，常喝豆浆不仅能获得丰富的蛋白质，还能降低血液胆固醇，并能使人的皮肤光滑、柔软、白嫩。

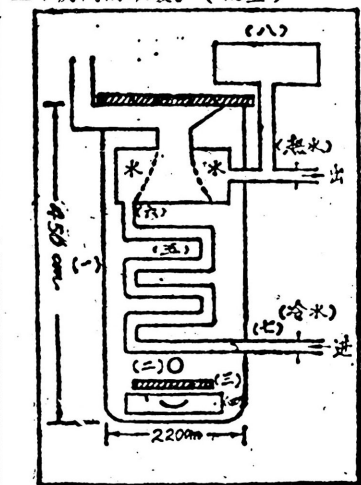
但豆浆中含有抗胰蛋白酶抑制剂、皂角素等成分，且豆中又有虫卵等物难以除尽，因此豆浆必须经高温煮三至四分钟以后才能食用。当豆浆煮到80—90℃时，因受热膨胀，形成气泡上浮，造成假沸现象。没有经验的人，以为烧开了，其实，这时皂角素并没有被破坏，人喝了这种未煮开的豆浆，皂角素便进入人体，刺激胃肠道，抑制体内蛋白酶的活性，影响消化功能，有时会发生恶心、呕吐、头晕、头痛、腹泻、腹胀或大便次数增多的现象，容易引起消化道疾病。

皂角素虽耐热，但在100℃以上就能分解。所以，在豆浆开始沸腾以后，应稍滴些水或滴两、三滴植物油，就能防止豆浆急性膨胀溢出锅外而造成浪费，继续烧上三、四分钟，才能把皂角素破坏。此外，豆浆还有一个缺点，就是乳化

性能差，溶解度低，煮后更易分层沉淀。所以不能长久存放，在炎热的季节，豆浆磨成后要马上煮开烧透，放入干燥清洁容器，拖延片刻就会酸败变质，不能再食用。(幸钰)

自制土暖气

取一只高450公分、直径220公分铁桶，先将桶的底部（高度的四分之一处），分别开设一炉眼、炉管口及存灰层，并以一根约3米长的6分水管盘入桶内，螺旋向上，底大上小呈“塔状”，弯管与桶壁间需相隔20公分左右。管的一端焊在小锅炉开口处，另一端则通向桶外接入冷水管，使水流循环。为补充水源的不足，保证安全，可在小锅炉与输送暖水管道之间加设一蓄水箱图，同时，用四分之三黄土加四分之一沙土，再掺入适量细盐合成泥团抹炉壁，仍以底大上小为宜。最后，安上炉盘，装上烟筒即成。经这样装配成的土暖气炉，能保证两至三个房间的取暖。(俊生)



土暖气简图

小谈

健身球

健身球始于明代，当时钢球为实心体。用它既可强身，又可护身。到了清代，就有空心体钢球问世，有的还将响板置入其内，轻轻晃动便可发出清脆的单色或双音，使之更具情趣。健身球是近年来广为流



良友：

我今年48岁，最近经常感到心慌气短，夜晚睡觉不能平卧，偶有阵发性心前区不适。我怀疑是冠心病，但做了几次心电图均正常，故不能最终确诊。请问：诊断冠心病除心电图之外还有无其它办法？若是冠心病又如何治疗？

李秀兰

冠心病患者的福音

李秀兰同志：

来信收到。有些冠心病患者平时并没有自觉症状，心电图检查亦往往正常，这在临床上一般被称为隐性冠心病。据统计，因冠心病心肌梗塞而猝死的患者，约有25%的人，生前心电图没有异常的显示。因此，单凭心电图来确诊冠心病，今天看来已是不全面的了。我省二炮学院去年引进一

种HBD—I型机，对早期冠心病的诊断，效果较好。这台电脑控制的诊断仪，可以通过心电图频谱图对心电图进行多域综合分析，对各种心脏病，尤其是隐性冠心病的诊断较准，阳性率可达86%以上，其性能目前在国内是第一流的。

即使得了冠心病，你也不要紧张，除了饮食、生活上加以注意

外，还可以配以药物治疗。二炮学院的同志们自八三年起研制的《山海丹》，临床四年观察效果不错，已得到患者的普遍好评。《山海丹》的主要成分为丹参、人参、三七、红花等此药可活血祛瘀，改善血液循环，增强心肌营养。尤其是对扩冠、降脂、镇痛效果显著。据患者反映，用药过后，胸闷气憋和针扎感没有了。

二炮学院的同志为了方便患者，在西安市西八路二炮招待所设一医疗点，你可随时去就诊。(叶阳)

男性的美容

通常以为只有女性才讲究美容，其实不然，男性在爱美方面并不比女性差。

男性美容当然不象女性需要浓抹艳妆、擦脂涂粉，他们的重点是头部和面部。在国外，男用化妆品主要有剃须膏、须后水、发乳、发胶、营养霜、古龙水、唇膏等几类。

剃须膏：是剃刮胡须的清洁卫生用品，以前男性沿用传统的肥皂软化胡须，这种方法弊多利少，肥皂碱性高，对皮肤刺激性很大，致使半个面部粗糙，滋生皱纹，故早在六十年代基本淘汰。剃须膏以天然油脂和润湿剂为原料，对皮肤丝毫无刺激，使用较方便，剃须后皮肤舒适凉爽，在男性中十分盛行。

须后水：剃须后或洗脸后，擦用该品就能中和面部碱性残余，调节皮肤酸度，使面部皮肤得以收敛，恢复柔软。

营养霜：这对一些男性平时对面部皮肤掉以轻心，而造成皮肤干燥、枯皱，无疑是极理想的

用品。一般都添加人参精、维生素、氨基酸等营养剂，迅速弥补表皮油脂和营养的损失，保持皮内细胞活力，延缓衰老。

唇膏：其配方和女性大致相同，只不过不添加色素或只加微量色素，令唇部自然滋润，显示面部美感。

古龙水是以德国南部古城科隆地方命名的一种以柑桔型为香韵的男用花露水，因为在欧洲男士中甚为流行，故引起了各国男性的青睐。古龙水的香气舒适、清新；在男用化妆品中占第一位。其使用方法同花露水。

在男用化妆品中，除了护

肤、护发、护唇的功能和女性化妆品大同小异外，其主要特征是香气均有体现男性味。有的具有馥郁的花香，有的充满森林幽香，还有的模仿晨曦微露的葱翠滴香、海洋粗犷的馨香，有时甚至还夹杂烟草和皮革的香味。古龙水就是突出男性豪爽、潇洒和英俊韵味的象征，这些均能深深吸引女性，古龙水被称为“男性的灵魂”。(李增庭)



咸阳琥珀糖

赵景文

琥珀糖，是咸阳的传统名贵食品，相传创始于十七世纪明末清初之际，据今已有三百多年历史了。

琥珀糖，原名叫虎皮糖，简称皮糖，也叫加料皮糖。清光绪二十六年，1900年八国联军攻入北京时，慈禧太后逃往西安，一日突然是老年人的喜爱。

健身球还有强筋活血、健脑提神的效力，可调节大脑的中枢神经、恢复精神疲劳，能防治指节麻木、神经衰弱等症。

健身球的制作，当推河北省保定钢厂的产品。这个厂生产的健身球型号多，研磨光滑，电镀均匀，音响悦耳，包装装潢精美，是传统的名牌产品。

如果您有兴趣的话，不妨买上一副试试。

(吕健升)

在阳台上种什么花好

阳台一般都在楼房的高处，空间小，背面是墙壁，在夏秋间，光照强烈，吸热多，散热慢，蒸发量大，冬季则风大而寒冷。在这样的条件下，要使花卉四时艳丽，必须精心管理外，更重要的是选择好适合阳台种植的花木，一般应选观赏价值大、植株矮小以喜阳光，耐干燥，耐温热的品种。如茉莉、米兰、玫瑰、七里香、红杏、海棠、菊花、五色椒、仙人球，以及树桩盆景等。

由于阳台的方位不同，在花木的选择上也要严格掌握。如东西向的阳台，可选择种些藤本花卉，如金银花、炮仗花、鸡蛋果、秋海棠、紫藤等品种，以引蔓攀缘，形成一座绿色屏幕，不仅给阳台创造一种清幽美丽的环境，同时还有隔

然咳嗽不止。咸阳知县向慈禧太后贡献“虎皮糖”。她食后，顿觉病体好转，赞不绝口，细看，此糖颜色金黄，内含核桃仁，色白如玉，酷似琥珀，一时兴起遂说：“此糖可名琥珀糖”。从此名声大振，成为地方名贵品。

琥珀糖以小米加大麦芽为主料，先熬成饴糖，再加白食糖、核桃仁、生姜粉、陈皮、桂皮等辅料，按一定比例配制而成。这些成份都有一定的药用价值。大麦芽、小米性甘温，能补中、益气、养血。所加各种辅料配合起来，又有润喉、润肺、清咳止嗽、温中健脾、开胃消痰等功能，适宜于养生。琥珀糖味美，酥香可口，食不粘牙，是馈赠亲友的佳品。

咸阳琥珀糖最早是一个叫“回回子张三”（咸阳潘家巷，今法院街）家祖传的手工食品，张氏世代经营过程中，创出一套独特的操作技术和配料方法，且有严密的制作工艺流程，一点也马虎不得。可惜在十年动乱险遭绝迹。近两年，咸阳琥珀糖又恢复了生产，聘请老艺人，以传统的方式精制，并以考究的食品盒包装供应，上市颇受欢迎。

—x—x—x—

热降温的作用。而北向的阳台（或走廊）一般宜栽中性和喜阴性的四季海棠、玫瑰、万年青、朱顶兰、文殊兰等品种。在阳台的顶部，可设几个吊钩，悬挂一些小巧盆花，如吊兰、蝴蝶兰、鸢尾、垂盆草、吉祥草、天冬、风雨兰等品种，以及花形奇特的花木小品。

做了父亲，方知纸糊之情。那一日与朋友谈及儿子，我兴高彩烈地说：才一岁两个月，就会爸妈的乱叫，真聪明。朋友听了，笑笑说，是不笨呢。不笨，岂不是聪明，我暗自窃喜有了个聪明儿子，并把朋友的赞语告诉了妻子。谁知她一撇嘴：你也不问问，哪个一岁多的孩子不会叫爸妈，就你那宝贝聪明。朋友是不愿扫你的兴呀，不笨难道就算聪明么。一盆冷水泼来，顿时使我清醒过来，朋友的赞语，也是特殊情况下的特殊言辞呀，自己窃喜得太早了。



不敢窃喜

夏车

其实，过早地窃喜，又岂止我一人呢，又岂止表现在爱子上。我爱读报，报上，常常看到这样的新闻：某国专家翘起拇指说：中国人真行！某国海员说：中国某城市是我过去的最好城市，某某舞蹈团出国演出，轰动当地，剧场爆满……单看这些标题，自豪之情便溢于言表。然而，冷静一想，却来了问号：中国人真行。对外国人来说张三是中国人，李四也是中

国人，统而称之为罢了。难道中国人真的个个都行吗？人家说中国某城市最好，我们又没有周游各国诸城市，就敢以此肯定我们最好么？人家是不是在说外交辞令也未可知。倒是钱君甸先生最近美国一行，更告诉了我们，不可过早地窃喜。钱先生是位书画篆刻家，最近他赴美国讲篆刻，听众观众场场爆满。他篆刻表演完毕，不少观众来问，刻章何不用机器呢？看，理解尚浅不到，惊慕何有。钱先生八十多岁了，又有眼疾，带着放大镜在“石头”上刻字手不颤，这一点吸引了不少爱稀奇的对象。用钱先生的话讲，中西要需交流需时间。爆满并不等于轰动。上边说了一通不该过早窃喜的话，并非笔者无爱国之心。只是想，我们有时太单纯了，太注意关心别人怎样看待自己了。这也许是好事，有利于自尊、自爱 and 自强。但是走到了极端，就不好了，就会变得自傲、自喜、自封起来。