

饭后三不宜

一不宜马上喝茶。因为茶叶中含有较多的单宁酸，它进入胃肠道后，能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，妨碍胃肠对蛋白质及其它营养素的吸收。
二不宜立即吸烟。据测定，饭后吸一支烟的毒素要比平时吸十支烟的还多。这是因为人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环加快，全身毛细血管全都舒张。此时，人体吸收烟雾能力呈现“最佳状态”。
三不宜急于洗澡。如果饭后立即洗澡，皮肤表皮血管舒张，血流量就会增加，消化道的血流量便相应地减少。另一方面，洗澡时所做的全身运动也促进各运动器官血流量增加，会进一步削弱胃肠的消化功能，所以，吃过饭后应休息一会，再去洗澡。(刘利峰 荐)

红糖罐应加盖

如将红糖存放在无盖的容器中，就会产生酸味。由于红糖中糖蜜的含量较高，水分和杂质较多，在存放过程中极易受乳酸菌的侵入。在一定气温下，如果存放红糖的容器没有盖严或渗入水分而使红糖受潮，乳酸菌就会迅速生长，其中的蔗糖成分逐渐分解为葡萄糖和乳糖，然后转化成乳酸、有机酸，从而使红糖的甜度降低，并带有一定的酸味。(金佩俊)

防癌炒菜法

花生油和豆油，最容易被黄曲霉素所污染。黄曲霉素毒性大，是一种较强的诱癌致瘤物，那怕用仅含微量黄曲霉素的油炒菜，癌症的发病率也会比平常高出30%。那么，如何除去食用油中的黄曲霉素

呢？只要待油烧热时先加入食盐，过半分钟至一分钟再放菜炒煮。这样做，不仅使菜的维生素损失减少，而且黄曲霉素也可随之消失，实为防癌的好措施。(王彬)

啤酒中有致癌物质

据国外很多学者多次对啤酒进行化学和微生物学的测定证明，啤酒里有种名叫亚硝铵的较强致癌物质，这是由于在制啤酒过程中大麦芽发酵造成的。因此，以往认为啤酒安全，多喝几杯也没多大关系的错误说法，看来确实应当引以为戒，喝量应该适量了。这并不是说啤酒中含有致癌物质，就应该禁喝了，而是说喝的不宜太多，两三杯是难以致病的。这里规劝的是那些嗜酒者，不要成天以酒为乐，一饮便醉。这样久而久之，造成体内亚硝铵大量蓄积，不可避免会引起病害。(何思旺)

咖啡不宜多喝

美国约翰斯·霍普金斯医学院的专家们最近研究发现，一个人要是每天喝过多的咖啡会导致心脏疾病。专家们通过对一千多名医学生的长期研究得知，到目前为止，有五十人患心率衰退而突然死亡，还有的人已得了心脏病或者更为严重的心绞痛等疾病。他们认为得病的主要原因是人们喝了过多咖啡。因此，每天喝五杯或者喝更多咖啡的人要比不喝咖啡的人得病率高出三倍。(刘志岗译)



本版编辑 周 夫

废灯管晾毛巾有害

不少人用废日光灯晾毛巾、手帕、衣物等，从外观上来讲好象既清静又好看，实际上是很不卫生的，对人体健康危害很大。这是因为废日光灯管内含有70-80毫克汞(水银)，6-8克荧光粉，及少量氙气等有毒物质。在受潮的情况下，汞蒸气会逸出，污染到毛巾、手帕上，就会危害人的眼睛。如误入消化道，久而久之，这可引起慢性中毒。(赵志兵)

如果废灯管本身有裂缝，管内的各种有毒物质就会逐渐渗出。尤其是气温高时，有毒物质特别是汞渗出更多。污

汽车尾气闻不得

在汽车排出的尾气中，可能是由于含有一些芳香烃的缘故，不少人认为好闻，有些小孩抢着闻。殊不知其中含有很多对人体有害的成分，如一氧化碳、碳氢化合物、氮氧化物、二氧化硫、铅化合物、炭烟、油雾以及在阳光下形成的光化学烟雾等。其中对人体健康影响最大的一氧



话说“驴驮豌豆”

杨湘如

我说“驴驮豌豆”这话，不是骂人，主要说里面的道理。王老二到集市上去卖豌豆，便从槽上拉出驴。他先给驴背上搭了一袋子，一看驴腿直蹬蹬的，便又搭上一袋子，再看驴腿仍直蹬蹬的，于是又将第三袋子搭上去，驴“扑塌”卧下了，再也没起来。在这个世界上，王老二这号人多着哩。有个“王老二”在一个工厂当厂长，他让工人加班再加班，加点再加点，一连加班加点二十天，近一半人累出了病，病体的病休，住院的住院。还有

个“王老二”在某局当局长，谁越能干给谁分配工作任务越多，人家有意见，他还美其名曰：能者多劳嘛。还听说有个“王老二”家里要盖房，用架子车去拉砖，一下子装了一千块，没走两步，车轴断了，车厢坏了。开头说的那个笑话，是人心狠呢还是驴没劲呢？不用说，是王老二的心狠，因为这头驴没有驮三袋子豌豆那么大的劲。人也是如此，人只有充沛的精力，没有无限的精力，休息好了才能工作好。就象家具一样，没有无限的承受能力。大家的劲越足，领导越要保护大家的积极性。话又说回来，你若遇个象“王老二”那样的“李老二”、“朱老二”的当领导，定会“三袋子豌豆”给你驮上，非压得“扑塌”卧倒不行。



我该怎么办

那是两年前的事

景仁

17岁那年，我便当上市广播站的通讯员。刚开始搞报道，劲头儿很高，一日三篇，一古脑儿地寄往广播站。但是录用的稿子寥若晨星，常常使我这个中学毕业生大失所望。“小荷才露尖尖脚”嘛，当我苦闷的时候，工友们常围在我身边说些鼓励话。就这样，我拼命地读呀，写呀，寄呀，谁知正当我要敲开成功之门的时候，却出了麻烦。那是85年的冬天，我采写一篇有关民事纠纷的稿子。送到镇办公室，秘书和副书记看了后，不让发。我真有点气不过，村长打人，难道真的无人敢过问。当通讯员的职责就是要报道事实真相，替群众说话办事。我没管那一套，当天就把稿子寄往广播站，没几天，广播站的张编辑把稿子退到了镇办公室，这下可热闹了，镇长“训话”不说，光检查就写了好几遍，还有人四处传言说我犯了政治错误。一时间搞得我晕头转向，整日沉默寡语，见人抬不起头来。

后来，我去广播站与好友薛恩德闲聊，谈起那篇稿子，说可把我整惨了，那张编辑太不够意思了。他却说：“张编辑编辑时，发现稿子没盖章，便叫我打电话问你，当时你不在，又找来派出所的同志了解情况，结果还是说不清，张编辑只好把稿子退了回去。”至今已过去两个年头了，我现在早是一名老通讯员了。说实在的，当初张编辑退回来的那篇稿子，我是问心有愧的。采访时没做深入调查，偏听一方，造成失实。要不是张编辑退了回来，还不知道会捅出啥漏子呢。是那次教训震醒了我，两年多来，我采写了几百篇稿子，再也没出现过差错，真不知该怎样感谢这位曾经弄得我下不来台的张编辑。编辑同志：为了多干活，我时常不等师傅来就开转机器工作，师傅平时不吭声，可上回开会却当着那么多人批评我是违章操作，是事故的苗头。为这事我跟师傅闹别扭了，我觉得，他太不够意思，成心和我过不去。任果

秋风萧瑟话风衣

荷科文

风衣又称风雨衣，是近年来流行的服装，由于它具有造型健美潇洒，穿着用途广泛两大特点，因而受到人们的普遍欢迎。风衣的款式主要有以下几种：一是军用式，是一种传统款式，有双襟和腰带，衣长似裙，显得庄重雅致。无论白天、晚上，或者上班赴宴都可以穿。二是斗篷式，这种款式带有一定的浪漫色彩。小领，挂披肩，连着帽领，一般较长，适于粗腰、肥臀、粗腿的人穿用。三是运动式，也是传统款式的一种，直身肥袖，里面可穿外套，配长裤，穿着比较舒适，便于活动，最适于郊游。有的在内层还附有能装拆的毛绒、假毛皮等内里，在天气稍冷时可以御寒。四是衬衣式，类似斗篷，但有袖和帽，穿起来舒适轻松，尤其是苗条的女子，穿起来更显得玲珑秀丽。此外，风衣还有浴袍式、闪光式、大外套式等款式。风衣的色彩可根据自己的爱好进行选择。一般说来，以淡雅为好。在冬季，以深色调的为宜。春秋季节，男子选择淡灰、米黄较为适宜。女子的风衣色彩可以绚丽些。体型越胖，用色的鲜艳程度宜越小，明暗程度也要适中。正值妙龄的少女，则可以用大面积调和或小面积对比的配色，如在领子、袖口、口袋等小面积中用与整件衣服色彩相差较远的颜色相配，这样可以显得更加轻盈、活泼，富有生气。此外，穿着风衣，还要考虑与裤子的配色。一般说来，以色彩明度强与弱相配为好。

西安泡沫塑料厂 热忱为您服务

我厂生产的泡沫塑料全部采用进口原料生产，配方独特，工艺先进，与国内同类产品比较具有比重轻、体积大、弹性好等优点，使用我厂产品可降低用户生产成本四分之一至三分之一。我厂还生产各种汽车、飞机、摩托车靠垫、座垫，各种新型沙发、床垫、椅垫。厂址：西安市火车站张家村134号(乘九路或二十一路公交车下车) 电话：72-2123 电报挂号：72-2720

各类通讯器材有售

西安电信通信开发总公司经销部经销五对至三百对全塑、铠装、石油膏填充全塑各种规格型号市话通讯电缆、全塑配线电缆、全塑局用电缆、全塑矿用电缆、全塑控制电缆、全塑信号电缆；各种规格室内外分线盒，各种规格型号(进网)录音多功能电脑按键电话机、直线机、电话线及各类通讯器材。我部以上通讯器材充足，品种繁多，备有现货，批零兼营，服务周到，欢迎广大用户来人函洽业务。我经销部地址：西安东郊纺织城正街(乘坐11路公共汽车在纺织城公社站下车即到) 电话：30038 联系人 杨庆宝 营业时间：早8时—晚8时

西安市工商行政管理局 西安市广告协会 通告

根据国务院《关于整顿市场秩序加强物价管理的通知》和市政府《关于整顿市场秩序的通告》精神，为了加强广告行业的“自我管理”，提高广告业的信誉，杜绝虚假广告，现决定：自即日起，开展鼓励消费者检举揭发虚假广告的活动。不论任何单位和个人，发现西安地区的报社、杂志社、电视台、电台、广告公司等经营广告的各种媒体单位，刊播虚假广告欺骗用户或消费者的，均可写信或来我处揭发检举。我们除采取措施保护检举人合法权益外，还将根据检举揭发虚假广告的真实程度、处理结果，给予适当的物质奖励。办公地址：西安市二府街27号