

吃药不可用茶送

因为茶叶里含有鞣质，叫单宁酸，它能和药物中的金属元素起化学反应，沉淀出不溶于水的鞣酸盐。很多药物（如硫酸亚铁、次碳酸铋、氢氧化铝等）含金属元素的成分，如用茶水送服，就会生成鞣酸铁、鞣酸铋、鞣酸铝等化合物而不能被胃肠吸收，起不到治疗疾病的作用。另外，鞣酸还能和蛋白、生物碱化合而沉淀。麻黄素等药品如用茶水送服，就会产生鞣酸麻黄沉淀，不仅不能治病，还会刺激胃粘膜。

另外，茶中含有咖啡碱、茶碱等成分，具有兴奋高级神经中枢、强心、利尿等作用，吃镇静药、催眠药时用水送下，药效被抵消、减弱，起不到治疗作用。因此，服药不可用茶水，应该用白开水。

(苏金山)

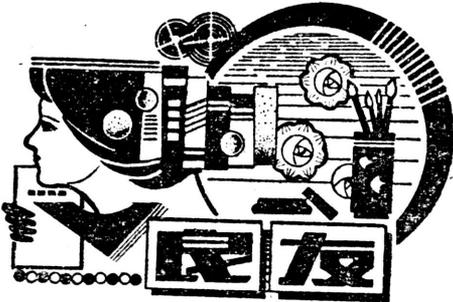
如果一个人在中等噪音环境中工作生活半天，体内的维生素B1就会大量减少，维生素C也会减少15%，如长期在噪音较大的环境中工作。

能减轻噪音危害的食物

生活，就可能患脚气病，末梢神经炎。同时噪音还会使人体内维生素B2、B6的含量降低，时间长了还会得其它疾病。

因此，日本学者曾指出，多吃含维生素B1、B2、B6和维生素C的食物，有助于提高人在噪音环境中的耐受力，减轻噪音对人体的危害。这些食物有：糙米、麦片、豆类（含其制品）、动物内脏、蛋黄、牛奶及各种新鲜水果和蔬菜等。

(益民)



刊头设计
纪庆申
本版编辑
周夫

议需要拔牙的病人最好选择这段时间。

(刘宝星辑)

请在下午

六点去拔牙

对疼痛感觉的轻重程度不仅因人的肌体特性而异，而且还因时间的不同而有差别。这个结论是马堡大学门诊部的医生们在进行了实验研究后得出的。研究表明，人体皮肤表面对疼痛的感觉（比如打针时）在上午11点至12点这段时间内最为敏感。而那些所谓内部的疼痛（象牙痛）则是在夜间最厉害。医生们认为，内部组织对疼痛的感觉在下午6点钟左右最迟钝，所以建

在老鼠喜欢吃的食饵中，拌入水泥，让老鼠偷食后，促使老鼠发生肠梗阻而死亡。老鼠吃进含有水泥的食饵后，一般在24小时至36小时死亡。偷食量少的可拖至4—5天死亡。水泥灭鼠法，制作方便，使用安全，不会造成人畜中毒，不破坏生态平衡，不会污染食物。更适用食品行业中的灭鼠。但此法灭鼠的最大缺点是鼠尸找不到。

水泥灭鼠法

指甲油的妙用

市场上卖的指甲油有一种透明色的，这种油除了美化玉手之外，还可以用来应急。如女同志穿的无限长统薄袜，很容易破洞，稍不注意就会脱落一片。在袜子刚破洞时用透明指甲油点上一二点，就可以将破洞封住，使其不能再扩大，而且就是水洗也无妨。对丝袜、人造纤维等编织物同样起作用。

不仅如此，当香水瓶露味，瓶口不严，在瓶口点上透明指甲油，可以防止香水挥发和跑味。

一般常用的耳坠、项链等，戴的时间长了就会发旧、发暗、变色，如戴之前抹一层透明指甲油，既不影响美观，又可常戴如新。（德志）



三代人的两本字典

陈更新

孩子刚上小学二年级就用了字典，那是一本六年制小学词语手册。厂区新华书店已经脱销，我只好跑到二十多里外的小镇上去买。

记得我是上初中时才用字典的。那时买一本字典虽只有一元多，却够一家人吃好几天的菜。也许就是因为这个吧，当我向父亲要这一元多钱时，他紧捏着钱的手几次缩了回去，认真地对我一遍又一遍叮嘱，最后才十分郑重地撒手。也许就是因为这个，这本字典二十几年来一直没离开过我。它

不但教会了我许多生字，也给我解答过人生道路上的疑问。

如今的孩子进步多了，比我用字典的时间提前了好几年。就是因为这个，我才风尘仆仆来到小镇上的一家书店。我向店员打听，果然有。我随便翻了翻这本手册，马上令我失望了：有好几页没有裁开不说，另有两页已经破损。我向店员要求换一本，回答却是：只有这一本。我为难了，买还是不买？跑这么远的路，难道让孩子失望？不知为什么，从来没有讨价还价习惯的我，竟

然向国营书店的店员说出“能不能削价处理”的话来，也许是看见了父亲紧捏着钱的手？

我最后还是“毅然地”按正品价格买下了这本字典。假如父亲在世会说些什么，我不愿去想。令我担忧的是，孩子会说些什么？终于，在离开小镇之前，我又给他买了两张贴画。全部费用合算起来也不过两天菜钱。我之所以敢于用正品价钱买“副品”，也许就是因为这个吧？那出版部门出了副品而畅销不衰和店员那一副“爱买不买早晚有人买”的态度，也是因为这个？

我总觉得，在这三代人的两本字典里，都好像还缺点儿什么。



我该怎么办

一位人事干部对我的朋友说：“老李这人还爱写，又没犯过错误，可现在还是……”我在感谢关心之余，真有点茫然不知所措了。

我这个人，总喜欢写写划划。因此，心目中最敬仰的便是作家、诗人、编辑和记者。在半年奋斗中，为此而失去了许多良机。最难忘1975年。我的一份辞职报告，革了区副主任、武装部长之职，调往县委办公室抱起材料来。县委书记感到还称心，将我随身领南带北，被一些人讥为“私人秘书”。对此，我并不介意，世上事常常就是这样：当你“红”了，免不了嫉妒。可没想到，个别掌权人用起心来。说什么“原来是不做武官想文官，不做小官想大官。”终于大祸临头了！要我在机关生活会上检查“做官论”。一位“好心”的县委副书记规劝我：“知道你笔头子还利，承认个错误还会用你的；否则，一落千丈……”我真佩服了人间有说不清的时候。情绪低落，病也出来了。

后来，那位副书记终被划入“三种人”。

人生岔道口

李喜善

位，依然苦我的笔，老婆娃娃依然苦地球。偶尔见了老部下，小吉普车减一下速手伸出窗口一扬。还能怎么的？于是，我想：假如当初我不辞官呢？可我又想，难道人生真正的足迹，都是些“官”痕吗？

随着时间的推移，原来“批斗”我的同志，大多数“反戈一击”为我鸣屈。也有的通过“交心”成为知己朋友。因此，在后来的晋级调资中，我总得到多数票。就连个别见面不好意思的人，也投赞成票。我想，这就是“日久见人心”吧！于是，我依然在自己的路上坚定地走着。时至今日，我在省内外14家报刊杂志上发表了诗歌、杂文和其他方面文章120多篇，也算有了些小小的收获，心里还是挺充实的。

我是学工的，大学毕业进了厂里的技术科。因为自小受家庭熏陶，略通文笔，所以科里的报告，厂里的总结，大多出自我的“业余爱好”。谁想出力不讨好，招来流言流语，说我有“野心”想当官，我真想摆挑子不干了。

(任南)

剪贴报纸乐无穷

杜恒庆

经过一周的紧张工作，绷紧的神经该好好地松快松快了。爬爬山、踢踢球，或垂钓、或对奕、或郊游都可以。然而，我的业余消遣方式却与众不同，每逢休息日，端坐几案，一把剪刀，一瓶胶水，面对十几种报刊，剪剪贴贴，分类成

册。既可获得很多的资料，又可得到美的享受，真是其乐无穷。要想加快积累资料的速度，提高科学文化知识，我感到剪贴报刊资料是重要的一种方法。报刊宛若小小的百科全书，栏目各式各样，内容丰富多样。许多文章就象压缩饼干，块头小，营养大。报刊给我送来了最新知识，增加了我的见闻，丰富了我的头脑。因此，我近十年来，每年坚持订阅十几种报刊，每天以两三个小时的时间，边阅读，边圈记，待到星期天休息时，便坐下来逐一剪贴、分类，以备



今天我休息

寻找和集册。经过近十年的漫长读报、剪报时间，现在我已集存数十本厚厚的剪报资料，我按祖国建设、农村风貌、报刊言论、杂文集锦、科普小品、名胜古迹、花鸟鱼虫、卫生保健、老人天地、名人轶事等分门别类，贴入底本，装订成册，成为我每天不可缺少的精神食粮。每当茶余饭后、花晨

月夕、心静神怡时，便翻阅积存卷册，查找资料，一有会意，便欣然命笔。没想到，那些报刊资料竟成了指导我写文章的老师，近年来我已将报刊发表一百多篇文章。

剪报不仅丰富了我的业余生活，增添了新的知识，还能使人更新精神面貌，陶冶性情。我虽年逾半百，且身患慢性疾病，对此文化活动，兴趣倍增，乐而忘倦。真有“闲来寻章成卷册，欣逢盛世乐无穷”之感！

怎样使盆花在室内安全越冬

怎样才能使盆花安全越冬呢？其一，盆花要适时入室。随着寒冷的到来，不同的花卉应根据对温度的不同要求，先后搬入室内。一般情况下，白兰、一品红、扶桑、海棠、灯笼花、蟹爪兰、仙人球等，以气温降到10℃左右时入室较好；米兰、茉莉、佛手、茶花、万年青、兰花等降到5℃左右入室为宜；迎春、腊梅、梅花、月季等必须在结冻后入室为好。入室初期所有花木都要注意通风，尤其是在中午气温比较高时，应将门窗打开。其二，要注意掌握光照。有些花卉在夏天怕晒，可是到了冬天又必须晒。比如蟹爪兰、君子兰、四季海棠等，夏天宜在荫棚下生长，冬天却必须常在阳光下。否则会



各有成绩

——我一年喝掉一台双缸洗衣机
——我一年抽掉一台加重自行车
郝宪润画

影响来年开花：象杜鹃、茶花。夏天宜在荫棚下生长，而冬天仍不宜接受阳光的直射。扶桑却冬夏都必须接受充足的阳光。其三，浇水要适量。浇不能千篇一律，更不好说几天浇一次了。水应该是每次浇透，干了以后再浇。另外，有些盆花入室后叶子变黄，甚至脱落，究竟什么原因？一般来讲，喜阳光的花，在室内见不到阳光，叶子就会发黄，甚至落蕾；室内温度低，浇水过多，叶子也会发黄。这要根据不同的情况，分别对待。

(贾建峰)