

肉类的药补及忌口

●梁英华

羊肉：性甘温，补虚劳，养气血，壮阳健胃。可治疗腰膝酸软、中虚反胃。热盛阴虚者忌食。

牛肉：性甘温，安中益气，健脾养胃，强壮筋骨，补虚损，消水肿，除湿气。可治疗胃弱脾虚、水肿胀满、腰膝乏力。痢症和热病者忌食。

猪肉：性咸寒，润肠胃，生津液，丰肌肉，泽毛皮。可治疗热病伤津、消渴瘦、多食生痰助湿，外感风寒者忌食。

狗肉：性酸咸温，补中益气，补脾健胃，补虚劳，助肾阳。可治疗脾肾气虚、胸腹胀满、浮肿、寒症。阴虚火旺者忌食。

兔肉：性甘寒，补中益气，解毒。可治疗胃热呕吐。寒者忌食。

鹿肉：性甘温，补五脏，调血脉。可治疗虚劳羸瘦、产后少奶。实热者忌食。

猫肉：性温甘酸咸，补肾补血，润燥滑肠。可治疗虚劳风湿、痹痛瘰癧。有湿毒者忌食。

鸡肉：性甘温，益气温中，生血补精，壮筋添髓。可治疗崩漏带下、胃呆少食。性温燥动、小儿惊风者忌食。

鸭肉：滋阴补虚、利水润肺。可治疗喘急、烦躁、面赤、尿涩。脾阳不足、寒湿下痢者忌食。

鹅肉：性甘温，燥火暖脾，益气补虚。可治疗虚寒消渴。痢症和热病者忌食。

中年妇女的风韵

中年妇女开始走向成熟，所以要根据年龄来选择穿戴和发型，既要美观典雅，又要庄重大方。

一、服饰宜中性色。中年妇女不要把自己打扮得象姑娘那样天真、活泼，服装选择中性色的好，如紫、茶、灰、墨绿等色。选择的衣料厚度适中，太薄太厚容易暴露日趋肥胖的体型。

二、衣着要合体。中年妇女的身段一般已开始变圆浑，因此，宜穿着着直线条的衣服，衣服不要太肥也不要太瘦。

三、衣服式样不要太复杂。中年妇女的衣着式样要从方便着眼，往美上考虑。因此，衣服式样不要太复杂，以简单为宜。总之，中年妇女的服装色彩图案要讲

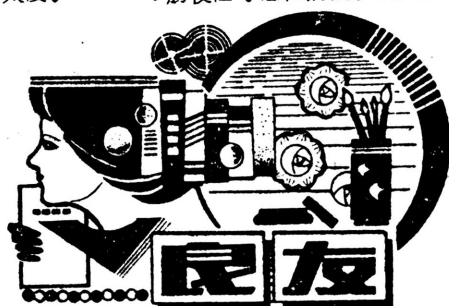
究典雅。

四、发型不宜长。中年妇女不宜梳披肩发和辫子。发型以烫发为最好，这样能衬托出成熟的风韵。(魏群)

空腹不宜吃柿子

目前，正是柿子上市季节。吃柿子不仅可以享受到甜腻的口感，而且从中还能得到丰富的营养。柿子中含有蛋白质、脂肪、糖分、钙、磷、维生素C等，对人体有清热、降压、滑肠、止血等作用。因而吃点柿子是对健康很有益的，特别是对于便秘、红眼病患者，有明显的治疗效果。

可是，由于柿子里含有一种“丹宁”物质，它遇到胃酸后会凝结成硬块，叫作“柿石”。所以空腹不宜吃柿子，以免发生腹部疼痛，甚至引起消化道出血、肠梗阻等恶性病变。(振扬)



本版编辑 周矢

快乐的秘诀

人们能否一生都保持快乐，愉快地生活？美国舒勒博士在他的新书《快乐的态度》中揭开了永远快乐之秘诀。每个人只要懂得以下八条秘诀，自然有个快乐的人生。

1、没有人是完美的，必须承认自己的弱点，乐意接受别人的建议、帮助和忠告。只要你勇于承认自己需要帮助，成功必然在望。

2、从挫折中吸取教训。在面对失败或挫折时，所抱的态度应该是从中吸取经验，继续努力。

3、生活必须诚实和富于正义感，这样才能吸引好朋友来帮助你。著名心理学家巴达斯小姐曾经被问及：“哪些是人类今天最基本及最深切的心理需要？”她回答道：“人类需要爱，但这不限于男女之间的爱，从心理学家的观点来看，每个人永远是快乐的。”

4、能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该处之泰然。有了错误，立即改正。

5、热心帮助别人。如果要真正快乐，自己受人尊敬，则应帮助别人，与别人关系融洽。

6、要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人。

7、坚定信念。当你做任何事时，必须坚持个人的信念。

8、快乐永存心间。只要牢记以上各种态度，而且时常保持心境开朗，快乐是很难舍弃你的。(成摘)

西秦第一点——千层油酥饼



千层油酥饼，是我省关中一带有名的风味小吃，看上去色泽金黄，吃起来脆而不碎，油而不腻，香酥可口。

它的做法是：菜油二两，面粉八两，盐、胡椒粉少许。在温水中放少量碱面，和成面团，再撒些水，等面饧过一会儿，便用拳头在面团上揣压，然后把面团放到案板上揉搓，待有韧性时，拉成长条，抹上清油，揪成面剂子。做饼时把搓成长条

的面剂压扁。再擀成面片，抹上一层清油，撒匀盐和椒面，右手把右边的面片向外扯，将扯开的三分之二折三下，然后从右向左卷，边卷边扯长，再把剩余的面头扯长扯薄，抹上清油，折成蜗牛状，压成小圆饼。在鏊（即烙饼锅）里倒少许油，烙几分钟后，逐个按火色翻身，两面酥黄即成。千层油酥饼早先是关中地区农家的小吃，后来作为一种地方风味出现在各家饭店和千家万户城市居民中，被人们称为“西秦第一点”。(力群)

蟹爪兰每年有两次生长期，两次短暂的休眠期，生长——休眠——生长——休眠，周而复始。入秋后，天气逐渐转凉，家庭盆栽蟹爪兰已进入第二生长期，即将要长出花蕾，开花在望。此时，在管理上稍一不慎，就可能前功尽弃。目前养好蟹爪兰须注意下列几点。

首先应注意把盆养蟹爪兰放在向阳的窗口，让它接受阳光。最好在背风向阳的阳台角落搭建一只塑料薄膜棚，入冬前将它放进去接受光照。这时，棚内能形成一种小气候，可保证足够的空气湿度，有利于蟹爪兰上部的生长。另一方面，能提高温度，起保暖作用。到寒冬腊月，傍晚可用废棉花胎等覆盖，主要是防冻。这样，蟹爪兰白天的温度就能保持15—30℃左右，夜里则不低于5—10℃，有利于它的生长。

其次，应加强肥水管理。当前蟹爪兰即将进入成蕾期，肥水供应要充足。需要增施磷钾，少施或不施氮肥，这主要防止徒长，促进花芽的分化。一般每周用充分腐熟的鸡粪、鱼腥水、骨粉等肥料的稀肥液施一次。浇水不宜过勤，以盆土见干后再浇为宜。

此外，应注意疏蕾，将过多的花蕾摘除，有时，茎节的顶端同时着生一个幼茎和一个花蕾，要及时将顶端的幼茎摘除，避免顶端节的花蕾因养分不足而萎蔫。(朱仁朝)



煤炉膛裂缝修补法

煤灰、耐火泥和水泥，比例分别为：70% 20%和10%，再兑适量清水，调成浆糊状，涂于炉膛裂缝处，干后即可使用，而且十分坚固。

却说“砍头”

●刘异

看罢题目，且不要心



惊肉跳。这个“砍头”不是拿把鬼头大刀“咔嚓”将人的脑袋搬个家。“砍头”是……哎，怎么说呢？在我们的周围，不常常可以听到有人议论他人时说，某某是个“砍头”吗。经细心观察，可发现凡老实巴交，不会溜奸耍滑，只知兢兢业业工作者；不能对上级的意图心领神会，更不会察颜观色、见风使舵者；不讲关系学之奥妙，按破南墙仍不知回头者；拣了金子，畏恐失手，忙四下张贴失物招领者；有权不会为自己谋些“实惠”者；等等，等等，便被有些人冠以“砍头”。综上所述，“砍头”乃是个

代名词。于是，我忙把字典找来查询，但翻遍了也不见“砍头”一词。正在愁煞人之际，忽遇一颇通世故的中学好友对我说：“‘砍头’乃八十年代时髦之新词，字典何有？看来你也是个‘砍头’”。听罢，方才恍然大悟，然仍苦于不知“砍头”该是何二字，不得已借“砍头”一用，祈读者见谅！

于是，又想替“砍头”们辩护几句。对工作兢兢业业，那是职业道德之规范。不靠拉关系以求生存，正是一个人人品之高尚。拾金不昧，乃千古之良风，真正的聪明人，谁愿背上“历史”败家子的黑锅。戏里有个唐知县，说“当官不为民做主，不如回

家卖红薯”，而今以权谋私，岂不在古人面前羞愧？在开放、搞活的八十年代，窃以为能获“砍头”称号，值可证明一个人的磊落光明，有超越世俗的铮铮傲骨，虽不见得流芳百世也，但已留清白在人间，应感安慰了。

至于那些称人为“砍头”的人，也许真的会红极一时，有的腰缠万贯，但终难免因骄横成性在竞争中打了饭碗，或至少遭人唾弃，亦有丢了乌纱帽身陷囹圄甚至真被砍了头的，岂不可悲可叹！

劝那些耻笑别人为“砍头”的人，不如转过身来，也跻身“砍头”行列为好。一来能直起腰说话，二来他日到了九泉之下，不至于见了列祖列宗而无言以对，岂不为佳。