节后巧吃白菜帮

春节一过，人人不愿吃肉腥了，却又有人把不少好白菜帮扔掉，实在可惜。其实只要制作得法，白菜帮不仅可吃，而且别具风味，下面提供给您白菜帮的几种简易家常佐食制法，请您不妨适时一试：

一、速泡酸菜：一般情况下，泡酸菜少则几天，多则十多天，这样既费时又费工，用白菜帮速泡酸菜当天便能上口，其做法是：把菜帮切成细条，下锅煮熟捞出，控干水分，然后装入坛、罐等容器中，放少量醋，加盖十五分钟便成酸菜，吃时或拌或炒均可。

二、酸辣菜帮：先把菜帮切成小方块，下锅后煮至七成熟便捞出，控干水分，然后用辣子面儿、醋、酱油、盐及少许味精和鸡汁汤料粉拌和，便可食用，其味酸辣可口，亦可做下酒小菜。

三、老腌菜帮：以一两半盐拌一斤菜帮，入坛压实。一至三天，待盐渍汤水浸过菜面即可。腌好后或切条或切丁配肉片肉丝爆炒，其味清香利口。

值得一提的是腐烂的白菜帮切忌食用，因其能产生亚硝酸盐，会引起食物中毒。

（德华）

本版责任编辑　周矢

刊头设计　周末

食用烟熏火燎食物 有碍健康

日常生活中，很多人喜欢吃烘烤的食物。特别是到了寒冬季节，火炉上常常放满了馒头、大饼、包子。这些食品经过烘烤后吃起来外脆内软，并有一种特殊的焦香。殊不知因卫生条件较差，上盖也不严密，虽有炉盖但四处冒烟跑火。他们以为食物见火已经消毒，其实这种烟熏火燎的食物极易被污染。

实验证明，凡是含碳的物质，如煤、木材、石油及植物秸杆等，在燃烧过程中都能产生一种致癌性较强的3.4—苯丙芘。3.4—苯丙芘是一种多环芳香烃化合物，这种致癌物质可通过皮肤、呼吸道和消化道及被污染的食物等途径进入人体，或沉积于肺泡，或进入血液，严重危害人体健康。据有关资料，每燃烧一公斤煤，会产生0.21毫克3.4—苯丙芘；汽车每行驶一百公里，产生3.4—苯丙芘的量高达五百毫克；每二十支香烟烟雾中就有二毫克34—苯丙芘。在食品中检测发现，凡3.4—苯丙芘含量较高的，一般多是采用敞口炭炉烘烤的烤制品和熏制品，如用木炭等熏制肉类食物中，每公斤约含五十微克3.4—苯丙芘，若已烤焦糊的食物其含量可高达数百毫克以上。

另外，煤炭在燃烧时还会产生大量的二氧化硫、二氧化碳和二氧化氮等有害气体和灰尘，很容易使食物受到污染。所以，象烤羊肉串、烤甘薯等一类烘烤食品，多吃无益。同时，在烘烤食物时最好采用间接加热的方法。对于传统的熏肉、熏鸡鸭等食品，在制作工艺中亦应采用“短时熏制”或“冷熏制”的方法，不宜用炉火直接熏烤。

（幸钰）

穿衣有讲究

如果你的脸大，脖子也短，请选穿V领服装，这样可以使面部和脖子有一体的感觉，造成纤细的效果。

如果你胸部太大，选择布料时要注意既无光泽又富有弹性的。最好不穿丝质衣服，颜色深一些，或斜裁宽松的衣服。

有人为自己手臂太粗而苦恼，其实只要注意袖口的宽度足够、质料又不太贴身就行。

圆肩的人应利用垫肩来弥补。如果肩太阔，最适合穿外套之类的服装，夏天则可以穿削肩衣裙。

也有的人为自己的胖腿而苦恼，其实穿衣裙时，注意选择有蓬松感的裤子或裙子，不要穿对褶裙就可以了。

O形腿的人不宜穿紧身裤，选择裤料应特别强调坚挺。穿裙子的长度，应在膝盖下为宜。（大可辑）

棉絮下不宜垫塑料布

天气冷时，有些人习惯在棉絮下垫一块塑料薄膜，以防止棉絮扯坏或沾尘弄脏。其实，这样做适得其反。

棉絮吸水力很强，如垫上塑料薄膜，人在睡觉时人体内排出的汗气和空气中的水分很容易被棉絮吸收。当人睡觉时，棉絮的温度上升，其内部所含的水分就变成水气不断地向外散发。如果棉絮下垫塑料薄膜，水气就无法散发出去，这就是人们所说的不透气。时间长久，棉絮就会潮湿而霉烂。长期睡在这样潮湿环境中，对人的身体也有害。因此，棉絮下不宜垫塑料薄膜。

（程本光）

怎样炒肉不抓锅

关键的一条是，要做到“热锅凉油”。在炒菜之前，先把锅放到旺火上，将锅底烧热后，倒入凉油，迅速涮一下锅倒出，再重新放入适量的油，把锅置于旺火上，这时紧接着放入被淀粉浆过的肉，在锅内快速拌炒。肉在温油里遇热，其表面的蛋白质和淀粉浆逐渐受热舒展开来，这时再放入调料、配料同炒，就不会抓锅了。

新娘化妆程序

一、搽清洁霜，去除脸上污垢，使脸面洁净。二、洒爽肤水，使皮肤毛孔收敛。三、上营养蜜，供给脸面营养，保护皮肤。四、上粉底霜，打粉饼，调整肤色，保持肌肤光泽。五、上眼影粉，衬托眼神。六、画眉、画眼线，扩大眼睛轮廓，拉长宽度。七、上睫毛膏，使眼睫变得长而黑。八、涂口红。九、上胭脂，增加脸面光采。十、用棉花包牙签、蘸粉底霜，修饰眉梢和口红角部。

（晨梅）

小心指甲油中毒

指甲油是妇女特别是妙龄少女颇为常见的化妆品。它能使指甲鲜红发亮，久不退色，给人以美感。但抹染指甲油后，如不注意卫生，可损害身体健康。

目前应市的指甲油，主要成分是硝化纤维等化学物质。另外还配有溶剂和增剂及各种颜料。如醋酸乙酯、苯二甲酸丁酯和丙酮甲等。这些化学物质具有脂溶性，毒性亦较大。如果将染有指甲油的手直接拿食物吃，特别是接触肉、油炸食物、蛋糕等含脂较多的食物，指甲油中的有毒物质就会溶解在食物中，食后被消化道吸收，引起慢性中毒。所以，使用指甲油后，不要用手直接接触食物。

（何清）

“金三件”的选择

何谓“金三件”？乃戒指，项链和耳环是也。

先说戒指吧，有嵌宝戒、天元戒、花线戒、花方戒以及闪光戒等等。

嵌宝戒是市场上很热门的抢手货。18K的戒指镶嵌上一颗红钻，在阳光和华灯的照射下，闪闪生辉。现在，又有了一个新品种：变色钻戒，此钻的颜色随着光的变化而变化，适合于中、青年女性佩戴。红钻和变色钻的价钱均在一百五十元左右。

龙凤戒成色24K，重5——6克，价格为三百元上下。颇为新婚夫妇所钟爱。究其原因，是龙凤相配，口彩极好，符合新婚者的心理。

铜箍戒又称天元戒，式样平板无奇，然成色足，份量重，中年人戴它，足以显示其气派和高贵。那种刻有花、图案的花线戒问津者较少，大概是消费者的心理上不喜欢太抽象的图案。花方戒、横方戒以男青年居多。

再说项链，有马链鞭、方丝链二种。前者价高质佳，适合经济条件宽裕者戴。一般的小家碧玉，则喜欢戴方丝链，有18K、24K二种，价格在二百至三百之间。

有了项链，配上一只鸡心盒子，一则以证心心相印，再则可以在盒内放一张心上人的微照，工作闲暇和夜深人静时启盒一睹佳容，精神会为之一振，感情油然而生，也可聊慰相思之苦。

有了戒指和项链，那就得考虑配置一副耳环了，所谓红花绿叶相得益彰。24K金的耳环有元丝卷、双丝卷二种，二克半重；18K的重一克半，是镶宝石的罗丝卷，价格均在一百五十元左右。

此外，市场上还推出适合老年人戴的新品种手镯：龙凤镯、天元镯、纹丝镯，均为24K金，重十八至二十五克之间。价格均为一千元以上。

上述种种金饰品，可从各自的年龄、禀赋、气质、爱好及经济条件加以选择。

（阎振新）

钱放在哪个兜了？（幽默画）　培琪

头发总是翘起来 真讨厌！

郭风

有一些人，头发干燥，蓬蓬散散，毫无生气，即使常涂抹发腊之类，亦无济于事。那么怎样使头发服贴呢？

每天梳理头发不可少。梳头能保持头皮血循环畅通，促使头发生长旺盛，不易发生脱发或白发。最好选用钢丝头刷或宽齿距的木梳梳头，这样不易产生静电作用，易将干燥的头发梳得妥贴平整。

常洗头。最少每星期洗一次，洗头时，不要用碱性强的洗涤剂，最好用洗发精，再涂上护发素和发乳，头发就会显得富于弹性，光采照人。现在，市面上各种牌号的洗发精和护发素不少，以同种牌号配套使用为好。发乳也有不少种，它能保护头发光泽、柔软。还有一些药性发乳，能起到去痒止屑，防止白发的作用，可以根据自己的爱好和习惯选用。上发乳的时候要一点点的上，把里外的头发都均匀地涂抹一遍，再用钢丝刷梳一下，原来翘得老高的头发就再也不会蓬乱了。也可以涂一层发腊，并用电吹风吹一下，头发就整齐平服，人的精神面貌也就大为改观了。

“发者血之余，血旺自能生发。”头发生长和血液关系密切，平时多吃些富含维生素B族的粗粮、豆类、黑芝麻及含有铜、铁、钴等元素高的柿子、土豆、菠菜、番茄等，能给头发提供充足的营养，能使头发发出迷人的光泽来。

如何解除性冷漠和性功能障碍

王宇　张甜甜

不要让性生活变成一种例行公事：对长期完美性生活构成最大威胁因素的是厌烦，但是稍微发挥一下你的创造力，你就可以防止产生性生活的厌倦感。

避免在完全相同的情况下进行性生活，或者偶尔改变一下你视觉中的景物。千万不要把性生活做为例行公事来完成。

不要总是等待：

当你感到没有情绪，而你的配偶又需要你的时候，努力满足他(她)的需要是最合情合理的。也许此刻你并没有性的要求，可是如果你给自己一个机会的话，就会发现你的感情正在变化，否则，你将阻止自己在性生活上获得的乐趣。

不要将烦恼带入卧室：

这个问题，确实被相当多的夫妻忽视了。其结果是性生活变成了一种权力之战。这并不是说性生活不能结束双方的争论，有时最甜蜜的时刻恰恰是在结束了一场争论之后冲入双方怀抱的时刻。但是那些想用破坏性生活的方法来决一胜负的人，实际上正在制造麻烦。

处理烦恼最好的办法是找出它的根源，并及时与你的配偶进行讨论。要知道偶尔与你的配偶发生矛盾并不是你们关系破裂的信号。不管怎样，如果你的烦恼不易消除，最好暂时避免性生活。

通过想象增加性兴奋度：

对性生活的想象，可提高你的兴奋度和使性生活多样化。想象力可以帮助你，使你的快感进入更高级的阶段。研究表明百分之七十一的男人和百分之七十二的女人可以靠想象增加兴奋度。依靠想象并不意味着性生活或心理上出现了什么问题。

剪纸　傅培昌