

### 蔬菜的颜色和营养

最近，科学家分析了各类蔬菜的营养成分之后，发现了一个有趣的规律，即蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色有密切的关系，颜色深的蔬菜营养价值高，颜色浅的营养价值低，它遵循着：绿色——黄色——无色这一规律。

按照这一规律，绿色蔬菜中包括芥菜、苜蓿、油菜、青菜、韭菜等蔬菜，而这类菜在市场上的价格往往是最便宜的。黄色蔬菜主要有番茄、胡萝卜、红薯、南瓜、卷心菜等，它们的营养价值中等。冬瓜、甜瓜、竹笋、茭白等无色蔬菜的营养价值最低。

科学家们还发现，在同一类的蔬菜中，颜色不同其营养价值也不同。如紫色茄子的营养价值要比白色茄子高，其原因在于紫色的茄子富含维生素P，可以增加微血管的抵抗力，防治血管脆裂出血，所以

高血压、咯血、皮肤紫斑病等患者，常用紫皮茄子作菜，是相当有益的。另外，黄色的胡萝卜比红色的胡萝卜营养价值高，黑木耳比白木耳营养价值高。

(辉拾)

### 电视机的寿命

电视机和其它产品一样，是有使用寿命的。我国彩色电视机平均无故障工作时间为15000小时，黑白电视机约为3000~5000小时。在电视技术发达的国家。这一指标要高一些。假如一台彩色电视机的平均寿命为20000小时，每天收看的时间为5~6小时，那么，它的平均寿命也就是10年左右，就是说，这台电视机满10岁的时候，各种元器件便已老化，焊接点也会失效。而与图象质量直接有关的显象管一旦老化，图象清晰度便会迅速下降，影响收看效果。

(万效)

### 你会系裤带吗

放宽或勒紧裤带，这两种习惯都不好，裤带放宽，裤腰裤裆易下坠，有失仪表；裤带太紧，则对健康不利。

裤带过紧会压缩腹腔与内脏及血管，引起消化滞缓、胀气、恶心、少便，同时阻碍动脉血液往下输送，加重心脏负担，使下部静脉血液不易回流，腹壁静脉曲张，下腹与下肢淤血、组织肿胀。特别是孕妇，会减少胎盘的血液供应，影响胎儿发育，甚至引起自然流产或早产。

正确的系裤带方法是，以平静呼吸时裤腰服贴腹部于平脐位置为宜。

(登弟)

### 某些口红会致癌

“口红”通常是指百货商店售的“唇膏”。它是由许多种化学物质组成的，里面成份有：油脂、腊质、颜料、香精等等。因此，口红实际上是一种复杂结构的

化学涂料。把这样的口红涂在嘴唇上，通过唾液的溶解，各种有害物质和病原菌，便乘机进入口腔，给人们的健康会带来极大的危害。有人统计，涂口红者中有50%的人出现口唇干裂，肿胀，发痒等“口唇过敏症”还有些人会引起中毒。

所以，口红并不是值得提倡使用的化妆品，特别是儿童更要谨慎，切莫滥用。即使文艺工作者，也应在演出后，马上擦洗干净。

(祝社)



### 西装的口袋

西服三件套共有十四个口袋，其功能各异：

上衣的两个口袋用来装些轻、软、薄的东西，切不可装得鼓鼓囊囊；左胸上袋也叫手巾袋，专插装饰性手帕用，也可供放钢笔及一些厚硬的东西，使胸部显得平坦而雅致，上衣内袋用来装重要证件、凭证和钢笔之用，有的还设有直口内袋，专供放眼镜之用。

背心的四个口袋用来放名贵的小件东西。

西裤的左右口袋，用作插手取暖和放厚硬的东西；裤头左边有个放手表的小袋；西裤的两个后袋，右边的用作放手帕，有钮扣的左后口袋，则用来放钱包、笔记本之类的东西。

春天到了，当您穿西装时注意到西装口袋的使用，这无疑会使您的着装更加大方、典雅。使您的举止更加潇洒自如。

### 姑娘不可常舔嘴唇

女孩子常用舌尖上下舔唇，常容易引起剥脱性唇炎。

剥脱性唇炎可持续数月或数年，是一种病程缠绵的疾病。病变常以下唇为主，出现红肿、糜烂、结痂，痂皮一次又一次地呈片状脱落。脱痂后露出红而发亮的湿润面，然而又长出新的皮痂。嘴唇常干燥皴裂，疼得钻心。因此，患有剥脱性唇炎的人，除积极治疗外，一定要戒除舔嘴唇的坏习惯。

(李圣融)



刊头设计 李志民  
本版编辑 周矢

### 剪指甲也有学问

指甲人人会剪，作为一个问题提出来似乎让人笑，其实剪指甲也有一点小小的学问。临床上很多甲沟炎就是因为剪指甲不当而引起的。值得指出的是指甲两侧的角不能剪掉，否则新长出来的指甲容易嵌入软组织内，医学上称为“嵌甲”。嵌甲常常会使周围组织的皮肤，引起皮下组织的急性化脓性感染，这就是甲沟炎。开始时指甲一侧红、肿、烈痛，化脓后局部是黄色，有压痛，炎症都向对侧蔓延，形成指甲周围炎，严重者可扩散到甲下，形成甲下脓肿而导致拔甲。因此，请别小看剪指甲的小学问。(周祖德)

油桶 长米摄

### 彩电遥控器的使用

(一)掌握使用方法。在使用前应仔细阅读使用说明书，了解和掌握遥控器的功能和使用方法，在彩电正常调试完毕后，再使用遥控器。  
(二)选好遥控距离。当遥控器内的电池正常，遥控发射器与接收器之间无障碍物，室内光照度在二百克勒斯以下，接收器的入射角在±30度范围内时，遥控距离一般在七至十米之间。超出这一范围，效果就会受到影响。另外，遥控盒应避免阳光直射，接收器也应避开强光，以免出现失灵或失控。  
(三)及时更换电池。发现遥控器的有效距离缩短时，应检查盒内的电池电压是否下降，若电压下降应及时更换新电池。  
(四)及时切断电源。看电视节目后，要注意拔掉电源开关，以彻底切断电源。否则，遥控部分仍在继续工作，这样既耗电又不安全。

唾液俗称“口水”，是由遍布于口腔粘膜许多大大小小的唾液腺分泌出来的。它既是口腔内的“润滑油”，也是人体的津液。我国古代养生学家称唾液为“玉泉”、“甘露”、“金浆”，中医医库称其为“金津玉液”，它是维持人体生命活动的重要物质之一。

唾液除含水分外，还含淀粉酶、溶菌酶、粘液蛋白、乳酸胆铁、磷酸钙、氨基酸及少量钾、钠、钙等。唾液中的淀粉酶是帮助消化的能手，它可将淀粉分解成易于消化的麦芽糖，有助于食物的消化。唾液还可以清除口腔中的食物残渣和异物，保持口腔的清洁，又具有抗菌和凝血的作用，所以口腔里的伤口往往比其他地方好的快。拔牙或牙龈手术后很少发生感染，其主要原因就在于唾液中的溶菌酶有杀菌的能力，可阻止口腔内细菌的大量繁殖。唾液咽入胃

量的钙质游离离子的酵素荷尔蒙，具有抗衰老的作用。祖国医学也非常重视唾液的作用。早在《素问·宣明五气篇》中就有这样的记载：“五脏化五液，心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾，是谓五液。”中医视脾为后天之本，肾为先天之本，既然唾液为肾脾所化，那唾液就与生命活动密切相关。中医常常根据病人口腔唾液的盛衰状况来判断他们体质的强弱和疾病的性质。凡是体质较强的人，唾液一般较充盈，反之则可能是病态；老人流涎多属气虚；口干舌燥的人，不是阴虚必是火旺，或两者兼而有之。在急性热性病中，中医对唾液尤为注重，“存津液”是必须遵守的根本治疗原则。

### 请珍惜您的唾液

梁兆松  
后可中和部分胃酸，降低胃酸的浓度，有利于溃疡病的防和治。唾液还可以使化合物溶解，刺激味觉，使我们能尝到食物的甘美味等等。近年来，医学专家们还发现唾液对食物污染带来的致癌物具有消毒作用。据报道，唾液中还含有大

### 测谎机是怎么回事

测谎机实质上是心理测定仪。测谎机的学名为“多导程记录”。该设计基础是被测者在撒谎时，机体会出现相应紧张性情感，包括血压高、手心出汗及呼吸改变。  
“多导程记录”发明者是一位名叫约翰·拉森的美国。早在20年代，他就竭力向警方推荐用机器考查人的诚实与否。测谎机应用除了警方与反间谍方面，还应用于银行雇用新人、商店盘帐、企业考查雇员等用途。

测谎机本身并无多少高深莫测的奥秘。它能同时记录被测者呼吸、血压、手指间皮肤电反射的变化。在紧张、惊恐等紧张性心理下，交感神经兴奋使皮肤电阻、电位改变。因为皮肤电活动是心理活动的电学表现。

水仙和金鱼 舒育民

### 却说“习惯”

周折  
有人因习惯微笑而受宠爱，有人因习惯板面孔而被疏远；有人因习惯张目熟睡得以延续生命，有人因习惯沾唾液翻书遭人暗算。有人因习惯得以成功，有人因习惯惨遭失败。  
在西方买东西，店员对顾客笑脸相迎，因你买了货物而对你说“谢谢”、“承蒙照顾”、“欢迎您再来”等等；在中国买东西，顾客不对服务员说“麻烦”、“劳驾”、“请您……”就常常遭到不理睬，两种地境两种习惯。  
据说，李鸿章出访某西方国家，受到东道国盛情款待。归国前，李鸿章委托东道国的一家名流饭店各盛宴款数，对东道国首领进行回请。李在祝酒辞中却说今日“略备薄酒”、“不成敬意”云云，结果惹得这家饭店老板大恼，要和中方打官司，非要让李鸿章赔偿该饭店的荣誉和经济损失不可。此所谓国情不同，习惯则不一吧。  
也有因不习惯于称呼别人给自己造成了诸多不愉快的人。有一小伙子去集市上买猪崽，正碰上一中年人买了猪崽从集市上回来，小伙子便远远地喊：“哎！猪多钱？”他回头敬了一句：“猪！听着。二十五。”这还算是侥幸。又有因不习惯于尊称别人去问路而被指为反方向造成“南辕北辙”，吃了哑巴亏、跑了冤枉路的。这是多么令人深思和伤心的事啊！现在好了，电话总机不再搭话，只喊“喂”，而是向用户开口问一声“您好！”听起来舒贴而且亲切，文明了。如果人的寿命仅从打电话来说，我国人的寿命就有望高一等了。笔者曾有幸目睹了这样一件事情：三位年轻少妇都抱着一岁左右的小孩从兴庆公园站上了公共汽车，三位不同年龄的男人主动站起来为她们让了座。不料进行她们之间的闲聊，竟无一人对给自己让座的人道谢或者点头致谢。结果一位火气甚盛的让座者对已坐上自己座位的“女神”说：“你还是站着更合适！”非要已落座的那位少妇再站起来不可，吵得一塌糊涂，弄得其余乘客莫名其妙。也许那位少妇至今还不知道为什么吧？但愿人人都会说“谢谢”。

研究表明：测谎机判断之正确在70——90%之间，但许多人则对可能出现的10——30%的误差深表担忧。洛杉矶超级市场一雇员在实测时，因对“你是否在你母亲来购物时未收钱？”的提问愤怒之极，产生了“撒谎型”心理活动图形。结果被解雇了。但后来了解到该人母亲早已过世，他的解雇是机器欺侮人类型表现。相反，少数训练有素的谍报员、老奸巨猾的罪犯在撒谎时能控制自己的感情，做到面不改色心不跳，此时，测谎机就反被欺骗了。(徐智策)



徐智策