

电熨斗的挑选使用

目前市场上出售的电熨斗类型有普通型、调温型、蒸汽型和喷雾型四种。

各种衣料有各自不同熨烫温度，温度低了不能达到平整效果，温度高了，会损伤织物，因此，在用熨斗熨烫衣物时，要掌握好电熨斗的温度和织物的含水量。熨烫的温度应随织物的原料和熨烫方式而定。如果按照织物的原料来选择合适的熨烫温度，下列织物的熨烫温度可以由低到高依次排列：氯纶、丙纶、涤纶、棉纶、涤纶、丝、羊毛、棉和麻。如用直接方式熨烫，温度可低一些，如在熨斗与织物之间垫上干布则温度可以高一些，如垫上湿布则温度可以再高一些。对于毛料或较厚重的化纤混纺织物，最好垫上湿布熨烫，这样可以利用



刊本
头版
设计
编辑

赵周
国明
失

蒸汽促使所有纤维迅速膨胀，疏松，伸展，然后经熨烫迫使纤维定型，使熨烫后的织物更为挺括。被熨烫织物的含水量要随不同织物的原料而定，其中丝绸最佳含水量应控制在百分之二十五至三十五，棉布在百分之十五至二十，涤纶或尼龙等物为百分之十至二十，维棉为百分之五至十。但决不能在衣物晾到半干时就熨烫，因服装干湿不均，尤其是多层次部位水分大，在这种情况下熨烫，不但费时费电，而且由于时间长而容易使衣料变质，又因服装的接缝和贴边收缩不均，影响服装的美观。因此，熨衣前应将其晾干，用洒水或垫湿布的方法去熨烫。使用时，如发现温度过高，可断电源使之自然冷却，决不可直接喷水降温。如暂时停止使用，

可拔去电源插头。

切断电源后的电熨斗，在一定时间内仍有较高的余热，用完后应竖立搁在工作台垫板上或熨斗架上，待冷却后再置于干燥处，可以防止生锈，也可以防止电气绝缘性能降低。

目前市场上的电熨斗以普通型和调温型为常见。普通型比较便宜，以购买500或300瓦为好。调温型比较便利，能根据衣料的性能，掌握合适的温度进行熨烫。若不经常缝制衣服，选购300瓦的就可以了。为了使用轻巧，节省时间和电力，又应选用铝质底板，以管状电热元件为熨斗芯的电熨斗。在选购时，应仔细检查，只要外型美观，色泽满意，底板平整，电镀光亮，通电时不麻手，发热均匀，握持方便，摇动无松感，无音响就能保证使用。选购调温熨斗时，还应注意，在接通电源后，指示灯应当明亮，到达设定温度时，指示灯会自动熄灭，表明自动调温器工作正常。另外，还要检查一下旋盘，注意胶木手柄不要有裂纹。（柳笑卫）

厨房小知识集锦

△在客人抵达以前，可以在家中制造一点烘烤的香味：放一锅水在炉上煮滚，水中放一根肉桂棒及一把丁香，或以低温烤一小片桔子皮或柠檬皮。

△鱼放在冰箱中储存时，常会变得太干，如放在盐水中冰冻就可防止上述现象。

△煮鱼前把鱼浸在醋水中，煮后别有一番甜而酸的滋味。

△如咸鱼过咸，将鱼洗净后在米酒中浸泡二三小时，可以去掉部分盐分。

△白水煮马铃薯时，如在水中加一点牛奶，不但可使味道更好，还可防止它发黄。

△煮饭前在水中加一汤匙植物油或牛油，饭粒不会粘在一起，也不会粘在锅底。

△煎蛋时，油中撒一点面粉，蛋煎得好，油也不易爆出锅外。

△开芦笋铁皮罐头，应从罐底开，这样拉出芦笋时不致损坏笋的头。

（光中荐）

护头健腰十二法

（一）双手指尖反复梳头皮四十次，可以预防秃顶；（二）双掌覆面，小指按摩鼻翼后，双掌向上摩额，转而向下摩面四十次，能使面部活血美观，还能预防感冒；（三）用四指掌面按摩左右额各二十次，以小指同时按摩眶上神经，可以保护眼睛视力；（四）用拇指掌面，从眼睛推至耳廓上三十次，同时按摩太阳穴，能防止脑动脉硬化，减少眼梢鱼尾纹；（五）用中间三指端自鼻侧徐徐按摩额下，经四白、颧髎穴至耳门时，轻轻压耳门，做三十次，能减少八字纹，保护视觉、听觉；（六）两掌紧压耳廓，然后放松几十次，继叩后脑壳数次，须重复四遍。由于耳内鼓膜受到空气压力的变化，促使活血，有益于听觉；（七）双手置于背后或膝上，

颈脖子前俯后仰十二次，由于活络颈脉，能预防颈椎病；（八）双手交叉托扶后脑，头颈向左右转动各二十次，转时压放耳廓，眼睛随着转动，可锻炼颈脉、眼睛及防耳生冻疮；（九）双臂垂直，两脚分开站立，手指向地，俯身前曲，然后直立抬臂向上伸，仰视天空二十次，能预防腰酸背痛；（十）立位如前，抬起双臂，曲而向肩，与肩平，向左右摇动腰肢，眼睛随着左右转动，做二十次，可锻炼腰和眼的灵活性；（十一）立位左手轻拍右胸，右手甩到左腰际部，握空掌，以手背用力叩击，刺激神经时，双膝自然微曲，然后换右手拍左胸，甩左手叩右腰际部，能活络腰身和膝腿；（十二）坐位，双掌用力互擦二十次，然后放在膝上，约一分钟，通过传送热，防止膝关节酸痛。

（崔永芳）

孩子的后脑背不能打

孩子常常会淘气闯祸，有些恼怒的家长顺手朝孩子的后脑背打去。这样打孩子会影响孩子的身体健康。

人的神经系统主要分布在后脑和后背的脊椎骨中。若用力打孩子的后脑和后背，就会造成局部压强和震动过大，很容易使其中的神经系统受到损伤。因此，提请家长们注意，不要用力打孩子的后脑、后背。（钟景裕）

儿童忌用成人护肤剂

近年来，一般家庭都习惯于用护肤剂来保护皮肤了，尤其是在寒冷干燥的冬季，使用的机会更多。出于对孩子的爱护，一些父母在自己搽用时，往往也随手给孩子的小脸蛋搽上一些，更有些父母特

意给孩子买些高级的成人护肤剂搽用。结果却适得其反，有的儿童皮肤反而变得粗糙，有的甚至发生了皮肤过敏，出现了红斑或小疙瘩。这种情况的产生，有以下几个原因：

一、儿童的皮肤细嫩，其表皮毛囊口很细，而成人护肤剂粒子较粗，很容易堵塞儿童皮肤毛孔，妨碍汗液蒸发和皮脂分泌。

二、成人护肤剂常加入较多化学合成的色素，而且香精的含量高，这都对儿童皮肤产生了较大的刺激。

三、现时的营养类成人护肤剂在制作时加入了蜂皇浆、银耳、人参浸提液等营养物质。这类物质很容易氧化变质，在经过一系列复杂的变化后，会转化为于儿童娇嫩皮肤有害的化学物质。

儿童皮肤新陈代谢旺盛，水分丰富，只要擦一些雪花膏、冷霜或奶液，也可以给儿童擦些甘油、蜂蜜等。（金中）

问

编辑同志：

我患荨麻疹已有一年多，经几家医院治疗均无效果，而且医院声明此病治不了。一天到晚实在难受，影响了工作学习，又无处求医。故今去信询问，能否给我介绍一家治此病的医院或秘方，本人将感激不尽。致礼

西安教学仪器厂五车间和洪营

答

和洪营同志：

荨麻疹又称风疹块，中医称为“瘾疹”，是常见皮肤病，它可以是一独立病，也可以是一些内科疾患的症状之一。主要表现为皮肤出现鲜红色或苍白色风团，发生和消退较快，有瘙痒和烧灼感，其病因有以下几种：

1、进食鱼虾、蟹、蛋类等引起为多见，其次是食用肉类和植物性食品，草莓、番茄、可可及大蒜等香味调味品也可引发，进食高蛋白食物一次量过多或同时饮酒、食物不新鲜（腐变分解为多肽类，碱性多肽是组胺释放物），蛋白质食物在没有彻底消化之前，以肽或多肽形式被胃粘膜吸收，均可引起荨麻疹。尤以儿童多见。

2、药物：注射血清、疫苗等。啤酒在制造过程

中，酵母菌可产生少量青霉素，故对青霉素过敏者喝啤酒可引起荨麻疹。阿斯匹林不仅可引起荨麻疹，而且可加重已有的慢性荨麻疹。

3、感染：病毒、细菌、真菌、寄生虫等。最常见是上感病毒及金黄色葡萄球菌，其次是肝炎病毒。有些慢性感染病灶如齿槽脓肿、副鼻窦炎、扁桃腺炎、中耳炎往往具有荨麻疹症状而因病灶感染不明显难以确诊。

4、物理因素：冷、热、日光、摩擦和压力可引起变态反应性或非变态反应性荨麻疹。

5、动物及植物因素：昆虫叮咬、荨麻刺激或吸入动物皮屑、羽毛及植物花粉等。

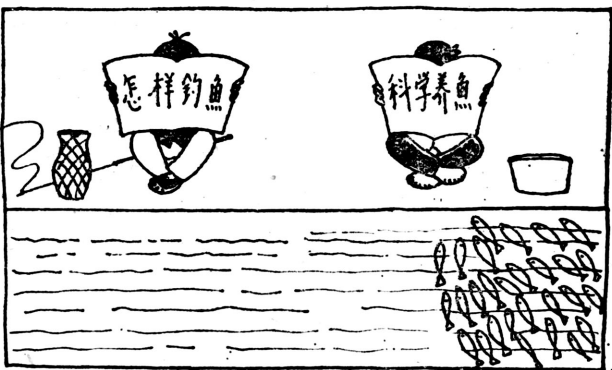
此外精神过度紧张亦可引起荨麻疹。内科疾患如

风湿热、类风湿性关节炎、内分泌紊乱、代谢障碍常为慢性荨麻疹的病因。

治疗：急性荨麻疹可即刻肌注0.1%肾上腺素0.3—0.5毫升，口服或注射抗组织胺制剂数日。扑尔敏、苯海拉明、安其敏、非那根等均可应用，剂量要足够，待缓解后逐渐减量。严重伴有休克者可用氢化考的松100—200毫克，Vifc1克加入10%葡萄糖静脉滴入。

慢性荨麻疹要积极寻找发病原因，不宜使用强的松等皮质类固醇类药物，以用抗组织胺药为主，一种无效时可同时用2—3种。酌用利尿血平、氨茶碱、氯喹等口服或胎盘组织液，自身血液、静脉封闭或用组胺球蛋白作曲池、血海、三阴交穴位封闭治疗。此外中医中药亦可奏效。中心医院 张东藩

无题（漫画） 韦秋菊



仔细玩味一下各人的台板玻璃，不难发现台板下都呈现着一个独具个性、绚丽多彩的世界。透过它，可略知主人的性别、性格、年龄、职业，以及他（她）的文化修养、审美情趣乃至其它，甚至主人的某些隐秘也会“不打自招”哩。

在通常情况下，一个办事细密、一丝不苟的人，他的台板下常布置得有条不紊，而色调显得单一、洁净；那些在台板下压大量名片的，可能是好大喜功、炫耀自己的人；身居领导职位者的台板下，往往是一片空白，最多是足以显示自己身份的某个重要会议的合影照片；女孩子的台板下，喜夹一些色彩丰富、基调明快的画像、花鸟、图案、一只蝴蝶的标本，或者是欢快、抒情的流行歌曲，而血气方刚的小伙子则垂青于明星像，或倚于个人特长的，选剪报刊下的片言只语，加重高层次的一些文化氛围。喜好整洁的人，常把台板下精心设计得落落大方一尘不染；而习惯于邋遢的人，常让台板下

玻璃台板下一窥

朱发耕

杂乱无章却不以为不然。平素沉默寡言的人，他的台板下或许是排解心烦的重彩书画，因为他平时不爱社交，但不意味着他的内心是一片“戈壁滩”，他的内心的热烈情感、偏好与台板作感情交流，或说是他情感的最佳宣泄之处。不少中小学教师的台板下，大小不异地排列着作息时间表、任课老师及师生共乐的照片、图像，无声地袒露着虽目前待遇较低下、生活较清贫但有“桃李满天下”的精神寄托。台板可说是无言的日记、有形的心态。一旦某种“逆反心理”升华到“热点”，或外来刺激厉害，心烦意乱到近乎“精神失常”时，则台板下会被撤换得“面目全非”。善于洞察细微的领导者，据此可捕捉到突发的新信息，下针对性的疏导措施。由此可知，台板玻璃不仅多姿多彩，而且还涂上了许多神秘的色彩，映现出多侧面的心灵世界，确具有诱人的魅力。

编闲传



乐在其中（木刻）

王冠群