不要见内销就买

出口转内销商品，在花色、款式、包装等方面都较讲究、质地也好，转内时价格也合适。所以转内销，不外下列几种原因：

一是花色品种：造型包装等跟不上国际市场的变化要求；二是国外客户定做的产品，又因某种原因而不能履行合同；三是部分产品质量达不到国际准标；四是外货收购以供出口的商品，超过需要量，造成积压。购买这种商品，先要了解外转内的原因，其次注意质量。再比较价格是否合算。如纺织品及成衣等，由于国际市场竞争激烈，花色款式逐年有变，季节性特强，因此转内最多。都不是因质量不好，所以可以放心选购。

各类文体用具、家用电器、五金用品、一般都因不适应国外关于造型轻便、色彩鲜艳、原料上乘的要求而转内；有部分铝制品及一些电器用品因长期积压而转内；所以要慎重选择，特别是电器用品要注意电压，因为国外有些民用电压为一百一十伏，在国内就不使用。

至于各类食品均或因包装不善，或因质量不高而转内，如买后则应尽快食用，不宜久藏。　（宝成　荐）

刊头设计　常君选

本版编辑　周　矢

怎样洗风雨衣

风雨衣不能穿得太脏，要稍脏即洗。洗时先把风雨衣放入30—40℃的温水浸泡15—20分钟，充分浸湿之后，倒掉污水，换上适量的高级洗衣粉溶液浸泡10分钟以后，轻轻揉洗，切勿用搓板搓洗，也不要用汽油洗，以免晾干后留下圈状痕迹或出现更多皱折。有洗衣机的也可用洗衣机洗，但宜采用中洗或弱洗，不宜用强洗。洗好之后要及时用清水透干净，然后套上衣架让它滴干、晾干，不要用劲去拧。风雨衣洗过四五次之后，防雨性能明显下降，需要到市场购买防水剂重新涂上。

（温书民　辑）

仙人掌不仅可供观赏

一、治蜂蜇：取仙人掌一片，去刺捣成糊状敷于蜂蜇处，疼痛与红肿会迅速消除。

二、治痢疾：取仙人掌一片，去刺洗净，切碎加水适量，煮沸二十分钟，去渣饮水，每日数次，疗效显著。

三、治皮肤红肿：将鲜嫩的仙人掌去刺切成薄片，用带汁液的一面贴于皮肤红肿处，以沙布包扎固定，日换两次，红肿会很快消失。

四、解农药中毒：家禽农药中毒，可用仙人掌一片去刺捣碎喂食，然后再灌点水，即能很快解毒。

五、作净水剂：将鲜嫩的仙人掌一至两片，去刺洗净，然后切开几道口子，置于混浊水中，搅动几分钟，即能使水变清。

（王安民）

维生素药应饭后服用

维生素类药如B_1、B_2、C等口服后主要经小肠吸收，若空腹服时，肠内没有食物，就更容易迅速吸收入血，使血液中的维生素很快增加，就可能在被人体组织利用之前，从尿中排出，起不到作用。如饭后服用，腹内有食物，这样就逐渐被吸收利用，起到治疗效果。

因此，服用维生素时，最好是在饭后或配合吃一些矿物质丰富的食物，这样效果更好。　（郭安镇）

近视眼应少吃糖

根据日本近视眼防治委员会提供的资料表明，糖分在体内代谢时需要大量的维生素B_1，如果糖分在体内摄取过多，就会导致维生素B_1的不足，而过多地摄取糖分会降低人体内的钙质，从而使眼球壁的弹力减弱，也大大地助长了近视眼的发展。因此，患近视眼者最好少吃一些甜食，而多吃一些如萝卜、胡萝卜、大葱、黄瓜、豆芽、莴苣、洋白菜、白菜、紫菜、海带等碱性食品。　（杨宏运）

常吃紫菜好处多

紫菜属于海生藻类，因它含的藻红素比叶绿素多，所以呈紫色。据科学家分析测定，在干紫菜中含有粗纤维百分之三点四、蛋白质百分之二十四点五、糖百分之二十一，并含有比较丰富的碘、钙、磷、铁和胡萝卜素等营养成分。此外，在紫菜中还含有胆碱、硫胺素、核黄素、尼克酸、硫辛酸、藻红朊、藻青甙、牛黄酸和抗坏血酸等三十多种药物成分。紫菜所含的这些成分，都是人体不可缺少的，如果缺少了就会得病。例如，人体缺乏硫胺素会患脚气病，缺乏核黄素会得口角炎，缺乏尼克酸会引起癞皮病，缺乏碘会出现甲状腺肿。如果孕妇缺乏碘，还会使新生儿得克汀病。新生儿得了这种病后，不但发育迟缓、智力低下，甚至还会痴呆。常吃紫菜还有养心、补肾和清热利水的作用，并能降低血浆中胆固醇的含量，对水肿和慢性气管炎也有一定的疗效。紫菜最好用来做汤，现在市场上有一种用小塑料袋包装的“快餐紫菜”，只要用开水一沏，就会成为一碗味道非常鲜美的“紫菜汤”。

（戈蕊）

当心吃咸菜中毒

萝卜、白菜、芥菜、芹菜、莴苣等蔬菜中，都含有硝酸盐。这种硝酸盐在正常情况下是没有毒性的。但是，在腌制咸菜过程中，特别是在菜没腌透的情况下，由于还原性细菌的作用，会将无毒的硝酸盐还原成有毒的亚硝酸盐。人吃了含有多量含亚硝酸盐的食物，会由于血液缺氧而出现恶心、呕吐、头痛、头晕、心悸、全身青紫等中毒症状，医学上叫做“肠原性青紫症”。同时，亚硝酸盐进入体内，在条件适合的时候，还会变成亚硝胺。这是一种能诱发多种癌症的剧毒物质。因此，没有腌透的咸菜千万不要吃。

腌菜都是生菜下缸，又要经过较长时间，被病菌和寄生虫卵污染的机会很多。食品卫生人员对163份家庭自制的和60份集体单位的咸菜卤汁的化验结果，肠道病检出率为29%和48%，寄生虫卵检出率分别为21%和32%。因此，生吃咸菜一定要加醋杀菌；最好是将咸菜用油锅炒一下再吃，这样能同时杀灭病菌和虫卵。

最后，还要告诉大家的是：蔬菜经过腌制，很多营养遭到破坏，特别是维生素，几乎破坏已尽。因此，有条件的家庭还是多吃新鲜蔬菜，不吃或少吃咸菜为好。

（魏德舜）

吃饭的文明姿势

当你进餐时，无论吃什么，都应避免发出声响，更不可张着嘴大嚼，不可一口塞进大量食物。当要吐出口中残骨、鱼刺时，应以手帕或餐巾遮掩。

就餐时的坐姿最好是自然端坐，两膝并拢。无论坐沙发椅或普通靠椅，都要避免背部完全靠在椅背上。懒洋洋地歪在椅子上，会给人以不文雅的感觉。当你从座位站起来时，应利索一些。有人好象很疲倦，臀部慢慢抬起，很不雅观。

注意你的小节吧，如果养成了坏习惯，也许会使你付出意料之外的代价。

（秦阳　荐）

小验方试试看

陕西省大荔县双泉乡一位退休老中医，献出几个民间小验方，经过五十多人试验，效果良好。

一、小儿腹泻：把一粒白胡椒捣碎，放在小孩的肚脐窝里，贴上胶布，睡一觉就好了。

二、止血：把火柴盒上的磷面揭下贴在患处，血马上就止。

三、打嗝儿：当您着凉或吃饱后，常会不停地从嘴里发出嗝儿嗝儿的音声。请猛吸几口长气，然后咽下，马上就好。　（汝东　辑）

九层云台起于累土　合抱之木生于毫末

王佑笙　刻

晋文公娶侄媳妇

井谷射

我们现在说到婚姻，常用一句成语，叫做：永结秦晋之好。有时也作为祝贺语，习以为常，从来也不细问出处。

有一趟，也是活该我自己要找麻烦，忽然心血来潮，想了解一下出处，一查《左传》，却把我弄尴尬了。

原来，这是春秋时候晋文公重耳身上发生的事情。重耳流亡在外，没有当上晋国国君之前，到处想找一家诸侯，出兵帮他打回晋国去。辗转了好多国家，最后，听说秦国正和晋国闹矛盾，便赶到秦国去。秦穆公将秦宗室的女儿怀嬴嫁给他，并出兵帮他复国。这就是所谓秦晋之好。和历代许多大人物的婚姻一样，政治性是很强的。

但是，《左传·僖公二十四年》的记载，有一个细节，却很难看懂。怀嬴嫁给重耳时，重耳对她很不礼貌，弄得怀嬴发脾气说：“秦晋，匹也（正相匹配）；何以卑我？”重耳这才吓得改变为欢迎态度。这就怪了，重耳正是有求于秦国，人家看得起你，把宗室的女儿嫁给你，重耳又要搭这点豆腐架子干什么呢？

最近，偶然读了《史记·晋世家》，这才弄清楚了来龙去脉。原来，这位由秦穆公主婚的宗室之女怀嬴，并不是黄花闺女，而是再嫁之妇，而且原来还是重耳的侄媳妇。秦国当时算是近乎夷狄之邦，不讲究这一套礼数，但这一来，实在叫重耳面子上太过不去了。

重耳的弟弟，原是在晋国掌权的晋惠公夷吾。晋惠公夷吾的太子，名子叫子圉，当时作为人质住在秦国，秦穆公就将怀嬴嫁给子圉了。所以怀嬴确是重耳的不折不扣的侄媳妇。因为秦穆公同晋惠公有这样的姻亲关系，所以本来是决不可能支持重耳的。正好晋惠公病重将死，作为晋太子的子圉，听得了这个消息，丢下老婆，也不向秦穆公打招呼，偷偷地溜回了晋国。晋惠公一死，子圉就即位，当上了晋国国君，成为晋怀公，而且，对怀嬴这个老婆也不想要了。这一来，秦穆公很恼火，秦晋之间出现了矛盾，重耳才得以乘虚而入。所以，接受二婚头怀嬴做老婆，避免怀嬴守活寡，乃是秦国带重耳打回晋国的前题。那么，重耳开头想不通，思想问题是怎样解决的呢？有个跟随他的家臣司马季主劝他：“其国且伐，况其故妻乎？且受（接受怀嬴做老婆）以结秦亲而入（靠秦国的兵力打回晋国去掌权），子乃拘小礼（你却拘泥于娶侄媳妇这小小不合理法之事），忘大丑（忘掉当不成国君的大苦恼）乎？”这一劝，重耳想通了，对怀嬴态度好了，秦国也就出兵帮他打回晋国，杀了他的侄子晋怀公，自己当上了晋文公，最后成为五霸之一。

古时候的婚姻问题，也真够呛！像晋文公这样的大人物，这场婚姻，竟也苦恼得可叹！青年们听听，有趣吗？

不过，自此以后，祝贺人家，我再也不敢说秦晋之好了。

怎样养热带鱼　杜　闻

三、水草

陕西常在鱼缸中养育的鱼草，有长叶兰、宽叶兰、枇杷、柳叶等。

种植水草，应取小型紫砂花盆洗净，用洗净的卵石（以拇指大小为好，勿用沙、泥）压住草根，使小草直立水中。

水草需要光照。用于热带鱼采光的日光灯，完全可以满足水草的生长需要。应注意的是水草要均匀分布，互不影响光线的照射，同时在换水时要特别当心，勿使吸管将水草吸出或折断。热带鱼在繁殖期间常需要大量的水草用石子铺压缸底，因此可将平常折断的水草置一空缸中，放在阳光下照射，以便繁殖。

切勿将假山之类的尖锐物件置于鱼缸中养殖水草，那会伤害鱼体，碰掉鱼鳞，有百害而无一利。

当鱼缸中水草茂盛时，各种鱼类在草丛中穿梭出进，变幻出各种颜色来。邀几个朋友品茶欣赏，真是一件乐事。若在春初取莲子泡发嫩芽后置鱼缸中，半月后叶片铺漂水面，亦是好景之一。（三）

话说画眉（三）　杨牧之

不论是「青毛」还是「紫毛」，画眉鸟都有两条修长的白眉，如丹青妙手沾了白染画上一般，「画眉」鸟的名称即由此而来。

正因为这样，对于它的眉毛讲究就尤为重要。沿眼盘的上端向后延伸，眉线中间隔断的称「断眉」、眉线本身不断，中间部分被羽毛遮掩而中断的，称「压眉」、眉稍如剑。

有的鸟书里说画眉「尾似琴」好，其实同「尾如剑」法，尾似琴的「琴」，绝非是指近代的「杨琴」（扇形）。实践告诉我们的耐力是比不过扇尾雀的通俗的说，眉如线，尾雀尾长常要求眉相稍分叉称「凤尾眉」。「弯眉」、「眉稍」、「鲜亮修长」。

笔者认为两侧眉毛粗细一致的通眉（不断不压）是百里挑一的上品。当然，斗鸟眉宽些英武，叫鸟细些秀气，因鸟而异。

因江浙一带的画眉以小五短居多，大多是叫雀子，身形小，若眉线太宽，就有失品相了。

编辑　王祥宗　周稍分叉称「凤尾眉」。「弯眉」、「眉稍」、「鲜亮修长」。粗细一致通常要求眉相要双眉对称，