

## 铅作业者的食品保健

铅，在人类生活环境和食物中，常有微量存在。在人体的骨骼、脏器、血液中也都有微量存在。随着工业的发展，“三废”的出现，今天人体内平均含铅量与一千年前的古人相比较，要高出5倍！

铅，可通过消化道、呼吸道、皮肤等渠道进入体内，如不注意防护，会引起中毒。主要损害神经、造血、消化等系统。常见症状是神经衰弱症候群和消化不良等，重症中毒可出现腹痛、便秘、贫血，还会出现运动神经麻痹、铅瘫痪、铅中毒性脑病等。

因此，铅作业人员，诸如：冶金、印刷、化工、油漆、制药等，除要注意及时洗手、不在工作中吃食物，工作时戴口罩以及其它种种

防护外，还应经常吃些能抗铅毒的食品。在天然保健食品中以鸡蛋、大蒜驱铅解毒作用为最大，因其中含硫磺较多，具有分解和化合铅毒的作用，另外，桔子、柠檬、荸荠、绿豆、甘草也都有解铅毒的作用。如能经常食用这类保健食品，对铅作业人员的身体健康，防治铅中毒是大有好处的。

(黄宝志)



本版编辑 周 夫

## 春季是疗养季节

陕西临潼华清池西侧，有一座碧翠、百花盛开的庭园式建筑。这就是中国人民解放军临潼第一疗养院，院内俨然一个大花园，“养心园”、“葡萄园”、“玫瑰园”、“百花园”使整个疗养院万紫千红，空气清新。

1982年这个院建成了有矿泉水疗和其他理疗手段的理疗大楼。仅水疗项目就有：水中体操、水中浸浴、水电浴、周身淋浴、针状浴、雨状浴、雾状浴、旋水浴、蒸汽浴及水枪、水铲等20余种。矿泉水温达47—52℃。经水质检验，内含多种矿物质和微量元素。PH值7.6。属钠型水。对关节炎、皮肤病、慢性腰腿疼、早期高血压、神经衰弱、骨质增生、末梢神经炎、气管炎等疾病，疗效显著。四年多

来，共有30余万人次进行水疗。有效率达93.361%。

83年以来，这个院已经对军外开放，接待地方疗养员了。班达拉奈克夫人也曾在这里下榻，入浴。并称赞这个疗养院设备齐全、服务周到。

现在春暖花开，是旅游季节，也是疗养季节。请到温泉疗养来。(李文章)

## 衣服久泡洗不净

菲律宾一位家政学者的研究成果显示：衣服纤维的污秽在14分钟内会渗透到水中，在这段时间内洗衣服易洗干净。过了这段时间，水中的污秽又会被纤维吸收。所以，浸泡太久的衣服反而洗不干净。(冬)

## 厨房小经验

**煮牛肉速烂法。**老牛肉不易煮烂，煮牛肉时，如能按每公斤牛肉加两汤匙食醋，牛肉则可很快煮烂。

**鲜鱼除腥法。**先把鱼冲洗干净，用油煎，然后倒出多余的油，把鱼再放入锅中，当锅

烧热时，稍稍加点酒和醋，盖上锅盖几十秒钟，揭开锅盖，腥便除去了。然后再加上酱油等其它调料，就可以做出各种美味的鱼制品。

**快速磨刀法。**刀用钝了，可以把刀放在盐水中泡上20分钟，然后在磨

刀石上磨，随磨随浇盐水，既磨得快，又能延长刀的使用时间。

**洗菜除虫法。**洗蔬菜时，有些菜叶上的虫子很难洗掉，只要把菜放在清水中3、5分钟，然后再用清水漂洗几次，便能很快将菜叶上的虫子洗掉。

## 化纤地毯的使用保养

使用化纤地毯，首先要根据房屋尺寸裁剪适度，平铺就可以了，不必采用胶粘剂或其它的固定方法。如在开门处有起皱、损坏的现象，您可以根据地面结构选用相应的铁皮、铝皮，用水泥钉或木钉压紧地毯的边沿。在使用过程中不能随便扔烟头，要经常打开窗户通风以防潮湿；不要穿带钉子的鞋在地毯上行走，以免把地毯丝钩出来，在清洗时不要用手拧绞，免得损伤地毯的纺织结构。

在保养上，宾馆、饭店使用吸尘器，而一般家庭可采取以下简易方法。清洗时可用中性洗涤剂，如氨水、肥皂水等。如酱油、醋、豆酱汁、蛋清落到地毯上，可用2%的肥皂水或氨水清洗，食油、猪肉汤等可用苯或酒精溶解油污后，用肥皂水、氨水擦洗，灰尘、脏土可用刷子除去

浮土，再用肥皂水清洗。还可把地毯拿到室外敲打，或取一块旧布用水浸湿后拧干，铺在地毯上敲打，也可用细盐撒在地毯上，用笤帚在上面扫。因为食盐能吸附灰尘，使地毯具有光泽。(张京)

## 识别死鸡制作的烧鸡

烧鸡的眼睛半睁半闭，就可断定是好鸡制作的，若双眼紧闭，则是病鸡制作的。病死的鸡在死前就闭着眼睛了，所以用它制作的烧鸡眼睛也是闭着的。

其次用筷子挑开烧鸡肉皮，肉呈白色，是好鸡制作的。呈红、绛色，那么就可以断定这鸡是死鸡制作的。因为病死鸡没有放血，血溶在鸡肉内了。

另外，买烧鸡时不要仅看其色泽如何新鲜光滑。因为光泽是红糖或蜂蜜掺入油内炸的，好鸡病鸡一个样。当然，买前还要先闻一闻，看是否变质。(古天)

## 关于口臭症和多毛症的问答

问 编辑同志：

下面是我班两位同学心中多年深藏的苦恼，她们让我代笔，向您求救。

第一位：她一讲话，口中就散发出一股难闻的气味，就是不讲话呼吸时，别人也能闻到。但她本人并闻不到。她身体很好，没有什么病，并且早晚用一些上写除“口臭”的药物牙膏刷牙，也无济于事。她从12岁一直到现在19岁达七年之久，这给她在学习、生活中带来了许多不便和痛苦。

第二位：她四肢、嘴唇上汗毛特别重，在炎热的夏季也总是穿长衫、长裤。听人说汗毛连根拔就不长了，她就这样试

了，但过几天又长出新的长毛，她又特别喜爱游泳，所以一到夏天，她就用刀片把四肢毛刮掉，这是多么不幸啊，您说该怎么办呢？希望您能在百忙之中，尽快给一个回答。

晓慧代笔

答 晓慧同学：

对你提出的问题回答如下：

有些人说话时口里发出难闻臭味，俗称口臭。可见于口腔慢性疾患如慢性齿龈炎，齿槽脓肿，牙结石等。进食过量消化不良也常为口臭的原因。口腔疾病引起者可去口腔科进行治疗。由于消化不良所致者可暂减少进食量，多喝水，口服帮助消化的药物如酵母片，胃蛋白

酶合剂等药物。毛发生异常过分地生长称多毛症，与种族、内分泌等有关，可为全身性、局部性，也可为先天性及后天性。多毛现象绝大多数为生理现象，并非病态，因此不需要耗费精力去进行治疗，拔毛或用刀刮掉，或用一些药物如拔毛膏、拔毛蜡等脱毛，拔后或脱后又可长出，有些治疗如电解也易形成瘢痕及术后感染，又影响美容。因此我以为还是不好处理，请你转告你那位女同学。

西安市中心医院 张东藩

## 怎样养热带鱼

杜 闲

### 五、养鱼的饲料

活饲料对于热带鱼来说，比金鱼尤其重要。金鱼常在阳光下喂，死鱼虫及粪便在日光作用下，往往化作青苔。但热带鱼在室内养，死鱼虫、鱼虫干、蛋黄甚至饼干等过剩食物，常常在鱼缸中变质发酵，使水变味混浊，破坏热带鱼的健康。

常用的热带鱼活饲料，是水蚤及红蚯蚓。前者春夏秋冬四季均可从河水水塘中捞取，有的地方冬季也可捞到；后者则一年四季均可从低洼湿地处挖到。水蚤，就是养鱼人常说的“蹦蹦虫”，而红蚯蚓，就是常说的“线线虫”了。

捞取水蚤的鱼网，前面已经说过，不再重复。捞回的小蚤应用清水漂洗后再喂，切勿将污秽油迹带入鱼缸。红蚯蚓则可用铁铲、铁耙连泥挖回，闷入一深径瓦罐中，它们自会爬浮在上面，取出清洗后即可喂鱼。

幼鱼的鱼食，可将清水养过一天的水蚤用



科学。养画眉的笼子反装的。早晨出去溜鸟，要手握着笼钩摇晃，这是为了锻炼画眉的握杆能力，练爪功，练稳静，出门时笼钩朝外，鸟友可以要求观看，主人也会尽量满足。待回来时，罩了笼子，就不再让人看了，因为画眉放了风，需要问一问，中午才有一顿小叫。这时，笼钩朝内着提。画眉的资历是本领大小来区分，一般新鸟不的，老鸟并挂一起，叫得猛且多变，新鸟转

换不及，易受压口惊动乃致落口。新鸟不宜悬挂过高，因画眉笼子多是漏底，树下人来人往，画眉易受惊动。不是成熟的鸟，不要全揭笼衣，全揭的笼子称“亮笼”，而亮笼的鸟，别人是可以把老鸟同你的笼子并挂，那样就麻烦了！溜鸟结束，将笼底（漏底）置放新鲜泥土上，让雀子随意玩耍啄土，以协调体温。画眉洗澡时切勿打口哨，以免猛叫呛水。造成水噪。



篆刻(增收节支 增产节约)李大身 刻

## 小皇帝批公文

井谷射



“谒者召致廷尉”。这六个字，是什么意思？我把它写出来，考今天的读者，只怕不少人要交白卷。

原来，这是汉代官场合用，意为“下狱”，也就是“关牢监”，相当于今天的上海话“关进提篮桥”。在上海，说“关进提篮桥”，人人都懂，外地人到上海，则不免莫名其妙。在汉代官场合，说“谒者召致廷尉”，也是尽人皆知。

不过，汉代官场合也有不懂这六个字，这就是刚上台时的汉元帝，这样就闹出了一个悲剧性的笑话。汉元帝上台后，他的老师萧望之等人是大儒，向他提出建议，希望他不

要重用外戚宦官。宦官外戚们反咬一口，说他离间亲戚，批评皇帝，应该给他“谒者召致廷尉”处分。汉元帝不懂这六个字的意思，以为不过是让廷尉去向萧望之问问清楚，同意这样处理。后来上朝时老是不见萧望之等几个大臣，才知道已经下狱了。生米煮成熟饭，大吃一惊，连忙下令放出来，却已经罢了官，不好马上复职了。外戚宦官们再从中挑拨离间，弄得萧望之自杀。汉元帝得到消息后，大哭一场，饭也吃不下了。但是人死不可复生，也只好拉倒了。

这个故事，见于《汉书·萧望之》传，有史可查。小皇帝当权，这样掌管老师人命，也算得是件奇闻了。常读李商隐的诗《富平少侯》，“七国三边未到此，十三身家富平侯，

不收金弹抛林外，却惜银床在井头。……”大意是说，富平侯十三岁因父荫封了侯，不管政事，天天贪玩。注家说是用汉代典故，影射当时的年轻皇帝唐敬宗，年少当皇帝，只管吃喝玩乐，政事荒废。看来这个解释有点道理。

其实，政事荒废还好，一旦这样的小皇帝管起事来就更糟糕，有汉元帝的例子，可以推见。中国封建社会的世袭制，会弄出许多有趣而又可悲的笑话来。小皇帝上台出洋相，只是其一斑而已。

不过，《春秋》责备贤者，萧望之当汉元帝的老师，只教他读四书五经，春秋公羊，却不教他怎么批公文，把他弄成个小书呆子，所以也有咎由自取之处。小书呆子害苦了自己的老师，老师教学无方，也还是小有责任的。