

热天看电视须知

由于夏季气候炎热，加上电视机工作时发热，因此，要把电视机放在窗前、门口等利于通风散热的地方。其次，使用时应及时取下塑料罩或搬出电视机柜。对四面有活动板壁的电视机柜，收看时应打开四面板壁，使电视机通风散热。关机后，应待机内冷却至常温后，再加上防尘罩或四面壁板。另外，还要讲究收看时间。收看时间越长，机内温度也越高，所以一般不要连续使用三、四个小时以上，如果需要长时间收看，中间应关机一段时间，待机内热



量散发后再继续收看。最后，对一些电子管电视机和电子管、晶体管混合式电视机，它们工作时发出的热量更大，特别要注意做好通风散热工作，必要时，可以打开后盖帮助散热，但要注意不要让人到机内触摸或调试机件，以免发生触电危险。也不要使电风扇靠电视机太近，以免风扇转动时，马达发出的磁场或电刷打火对图象画面造成干扰而降低了图象的质量。

(夏有柱)

真假奶粉

近来一些地区奶粉趋于紧张，而有极个别的厂家以廉价的葡萄糖及其他非奶粉物质混合，生产出劣质或掺假奶粉以牟取暴利。为了不受欺骗，向你

介绍几种识别真假奶粉的方法供参考：

△ 成袋的奶粉。用手捏包装袋的下部，如果发出“吱吱”声，是真奶粉。发出“沙沙”声，说明奶粉颗粒是假奶粉。

△ 真奶粉一般呈天然的淡黄色，假奶粉有结晶及光泽，或呈白色与其它不自然的颜色。

△ 真奶粉有奶味，假奶粉味很小或无奶味。

△ 把奶粉放在嘴里品尝，真奶粉细而粘，易粘在舌头上，溶解缓慢；假奶粉粗而甜度较大，无奶粉特有的味道或有也不浓厚，有一种凉爽感，并速溶。

△ 把奶粉放入凉开水中，真奶粉须搅动才溶解为乳白色混悬液，假奶粉很快溶解或沉淀，不须搅拌；在热水中，真奶粉悬浮结块包心，假奶粉迅速溶解，没有奶汁的天然色和均匀的状态。

应注意的是，有些生产假奶粉的厂家，正是打着所谓“速溶”的幌子来骗人钱财的。(沈泽斌)

使用被套的讲究

被套省事，合理的使用方法是：要选挡好被套开口处的棉絮，可视其开口的大小，买两尺自己喜欢的面料，直接缝在棉絮上。这样，洗被套时拆装都方便。需要洗面料时拆洗也方便。小块面料可用不穿的裙子、不用的围巾等代替。

被套还可套毛巾被，只需在四角缝上两针就行了。用被套套毛巾被可以减少洗毛巾被的次数，相对地保护了毛巾被，的毛圈。

被套若装毛毯，也对毛毯起保护作用，被套若装羽绒被，则切忌用针缝四角。因为凡是针眼穿透过的地方，都要漏羽毛。(张芳进 张开益)

女西装 裙子 裤子

按照传统习惯，女西装多配西装裙，而且西装应该做得稍短些，以充分体现女性腰部、臀部曲线美。如配裤子，则可将上装做得稍长些。和西装配套的裙子太长则人显得不精神，太短则不端庄。裙长以到腿肚最丰满处为好。款式上，中老年可选择上下略大的式样，显得稳重大方；年轻姑娘则宜穿直统西装裙，精干利落；也可选择类似旗袍上大小下的款式，看上去呈丁字型，更增添亭亭玉立之感。穿西装时，不适宜穿花袜子，两腿也不宜平行直立，如两足能一前一后呈丁字步，下身就会显得苗条多了。

西装配裤子或配裤子，不论哪种形式，一般都采用同一面料做套装，这样，上下一致整体感强，显得淡雅而协调。也

可以用不同颜色的面料相配，但一定要注意色彩的上下和谐与轻重关系。

(卢春平)

脸型小的人的发型

脸型小的人的发型，最好取中等长度，使头发蓬松卷起，垂于脸部周围。不可将头发贴于脸部，也别留直线型长发。

(平子)

心脏病人的危险钟点

现在，已有越来越多的学者发现心脏病、中风、心绞痛和猝死，大多数在上午九点左右发生。美国哈佛大学的一些学者在一组847个心脏病人的资料中看到，绝大多数心脏病发作在上午九点，在上午九点发作的致命性心脏病要比在晚上11点发作的心脏病最少多三倍。美国精神科、传染病

及中风研究所的一些学者发现，中风发作的时间在上午8—9点比在下午3—4点(发生率最低)的可能性也大得多。

为什么心血管意外大多发生在上午九点，这一点还不太清楚。

吃鱼可防冠心病

近年来，冠心病的发病率急剧增加，但格陵兰爱斯基摩人的冠心病发病率却很低。医学家们经过调查发现，这同他们日常生活经常吃鱼有密切关系。研究表明，每天至少吃30克鱼的人，冠心病死亡率比不吃鱼的人低50%以上，每周吃1或2次鱼即可预防冠心病。这是由于鱼油中含有大量能降低胆固醇和甘油三酯的物质——廿碳五烯酸。这种鱼脂脂肪酸能影响血小板，使血管壁不阻塞，从而使人不患脑血栓、冠心病。(卫伟文)

男子汉，请挺起胸膛

有些长期在办公室伏案工作的人，常会驼背，需要矫正姿势。预防驼背的方法有以下几种：

1、单杠引体向上。特别是双手宽握，后脑壳触杠练习，能很好地发展背部和肩部肌肉，有助于纠正驼背。

2、经常保持身体的正确姿势。方法是背靠墙站立，头、双肩、臀部和脚跟靠墙，尽可能长时间地保持这一姿势。每天练习3—4次。

3、做各种平衡练习。例如在窄平衡木或方木条上行走，保持平衡，注意姿势。经常做能收到较好的效果。

4、经常监督自己的姿势，即所谓“意志矫正”。随时注意纠正自己的姿势(包括坐、站、走和书写)。走路时要注意抬头挺胸，经常有意识地注意姿势，就会习惯成自然了。

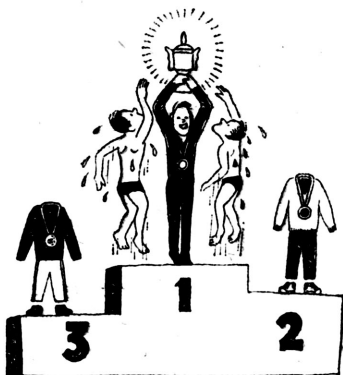
漂亮、匀称、高个的男子，应该挺胸、收腹、抬头、直背。低头弓背是消极、怯懦、没有信心的表现。男子汉们，请挺起胸膛！(顾大龙)

不同的唱片可否互用

立体声唱片只有与立体声唱机、立体声收音设备配套使用，才能放出优美的立体声音乐。立体声唱片在普通唱机上播放，效果很差，而且普通唱机的密纹针唱针，针头粗、针压大，对立体声唱片磨损很严重，还容易产生“跳槽”故障，所以，立体声唱片使用普通唱机放唱片不太好。

而普通密纹唱片是可以在立体声唱机上使用的，但却不能产生立体声效果，又不能发挥立体声唱机优越的电声特性。同由于音槽宽度与针头直径不相配，对唱针和唱片都有其不利的一面。所以，在立体声唱机上播放普通密纹唱片，原则上也是不行的。

(袁亮)



心里不服气(漫画)

郑印全作

怎样养热带鱼

杜闲

六、一般鱼病防治
热带鱼既是动物，也会生病。常见病有下列几种：

白点病 春秋两季易发生，

多数因冷热不正常和水质乱引起。治疗办法是：(一)、用千分之四食盐水保温28℃，数日可愈；(二)每10升水放入3—4滴红汞水；(三)、每10升水放一片呋喃西林药片，研碎混入，不日可愈。

口部发霉及烂鳍

口霉病死率极高，传染极快，多数因打斗或水污引起。严重者鱼口部呈棉花状浮肿；烂鳍因打斗或水质酸性过强引起。治法均以每10公升水中掺进一又四分之一片呋喃西林药片(严重时加倍)治疗。

颤抖病 患鱼畏缩呆板，首尾不住颤抖，似怕冷状。多半因水温太低或水质污浊引起，治疗则以加温及换水为佳。

天鹅绒病 以燕鱼(即神仙鱼)为多，系由寄生虫侵蚀鱼鳍而



话说画眉(六) 杨牧之
寒，笼养鸟易发疔，画眉鸟也不例外。观察便是判断。正常的画眉便是白绿相间，浓淡各半的稀糊状。粪便太稀或拉水，主寒症，鸟食宜少蛋黄，多羊肉，重症可排入参苓白术散(中成药)少许，状况即可转变。如果仍不

见好转，那就可能是肠炎，应在碗中放入两片土霉素。粪便干燥，主热症，喂红蚯蚓两条，仍不见好转时，停水，以生鸡蛋清拌食喂，可见效。画眉喉尖太长，有人用剪刀剪了又长。有了这种情况可换上粗砂红，以浓盐水小半碗喷它头部，令其痒而磨擦，同时改变食物的搭配成份，保证营养综合，全面。还在食物中少加动物骨粉，或鸡蛋壳

画眉尾尖发炎(起尖)，不可压挤。挤压的结果往往导致尖端如玉米粒，很容易脱落。正确的方法是剪掉尾尖一面，以利，用手持鸟，吹尾尖(脂肪瘤)，寻见发炎处，用竹片光滑面贴于尾尖，敷以白药或生肌散少许，并去水碗半天至一天。珍贵的鸟，撒去水碗，不给洗澡，只在尾部喷水，令其自己破溃梳理好。

如何淘米之类说

周围

学反应，生成有毒物质。吃这种牛奶无异于服毒了，太可怕。办法是等牛奶冷到摄氏六十度以下再加糖可万事大吉。于是问题发生：糖中的寄生菌怎么办？此文未说，又难住了我。

能说这两篇文章哪一篇不对头么？我相信他们都对，仅仅研究的角度不同，解决问题的方法不一样罢了。原以为于牛奶中加糖是再简单不过的事，现在却颇费踌躇了。

看来保险的办法是先加糖高温处理，但却麻烦。只好这样设想：糖是新鲜的，肯定没有被寄生菌污染。这样一来，心下也就安然了许多，等牛奶冷了再放糖，两害择其轻而为之。

心中总还是不太踏实，总是想：要是能有更全面、更实际、更科学，又更简单的方法出现于今后的报刊上，指我以途该多好。

谈到米中竟有若干霉菌，其中有几种产生的毒素，吃下去是可以致癌的，特别是叫做黄曲霉毒素的一种。结论是：米一定要多淘，多洗，不洗干净绝不可下锅云云。

这一下，可不轻。近十余天中，我吃的米都淘洗得特别马虎，已经吃下去多少致癌的毒素，就不得而知了。呜呼可怕，前文误我矣！还是恢复老习惯吧。

又有煮牛奶二文，就奶中加糖一事所说各异。一文说，糖中有寄生虫为螨，且肉眼看不见。误食虽不致死，却要生病。幸而东西怕热，摄氏八十度以上便呜呼哀哉了。办法是糖必须高温处理后方可食用。于是灵机一动：置糖于牛奶中煮，岂不一举两得？但不久，又一文说：糖于千万不可放入热牛奶，否则起化



编闲话

随着科学的发达，指导人们日常生活常识的文章日渐多了起来，大好事。我是相信科学的，因此只要这种文章是正式报刊上发表的，又说得有根有据，有理有利，便总是照办不误。何也？因为科学是来不得半点马虎，否则，自己吃亏。可是，看得多了，就又不甚了然起来。特别对于某事，竟有教你用完全相反的办法去做。试举例如下：先说淘米吧。一篇文章说，米不可多淘洗。淘洗多了，米中的营养，特别是维生素，将溶于水，又随水而去，实在是极大的浪费。很有道理。我于是除身体力行之外，还再三关照妻也如是办理。岂料，十余天后，忽见又一文，