夜班工人吃什么好

一些上夜班的工人，经常感到头昏脑胀、精神萎靡、食欲减退，严重者可发生心慌、自汗、气短、恶心、呕吐，乃至血压下降，出现低血糖休克。这种病症主要是人体内的生物钟发生变化而引起的。最近，美国生物学家查尔斯·爱克梅德研究发现，合理调节饮食可以预防夜班病的发生，并且他设计了一种独具一格的饮食制度，可以帮助即将转入晚班的工人摆脱病症。

查尔斯·爱克梅德的饮食方案是这样的：星期五早餐、中餐应该吃得较饱，但咖啡、茶以及其它含咖啡因和茶素的兴奋剂饮料只能在下午三点至五点之间饮用，星期六切忌过量饮食，不喝含咖啡因的饮料，直至深夜也不上床睡觉，星期日早上起床愈迟愈好，然后饱餐一顿，中、晚餐要吃饱，且应吃碳水化合物含量高的食物，晚餐后上床休息，一觉睡到星期一中餐前后。

（陈新华）

家用药物失效的外观

家里保存了一段时间的药品，在发现以下情况时，不可再用。

注射剂：水（油）剂变浑浊，沉淀，析出结晶，用温水微温振摇后如能溶解便可用，反之不能；粉针剂结块、变色。

糖衣片：变色、裂开、粘连。

胶囊剂：变软、破裂、内容物变质。

散剂：吸潮结块、发粘、发霉。

内服药水、糖浆、浸膏：发霉、有絮状沉淀、变色。

眼药水：变色、浑浊、有沉淀

乳剂（如鱼肝油）：分层、沉淀。

抗菌素：生物制品、生化制品、脏器制品、某些化学药品为有效期药品：一般标签上都注明生产日期、有效期或者失效期，这里要注意有效期和失效期的区别。例如：标明有效期为1986年12月的，系指可用到该年12月31日为止；而标明失效期为1986年12月的，则指用到该年11月30日为止。

（程慧英）

白皮鞋去污法

夏季，女青年爱穿白皮鞋的很多，可是脏了怎么办？千万不要用水擦、涮。可先用擦字用的橡皮轻轻将脏物擦掉后，用干净软布擦去橡皮屑，擦上白鞋油，等油干后再用刷子和软布擦拭几遍，这样皮鞋的表面就洁白光亮了。

（兴华）

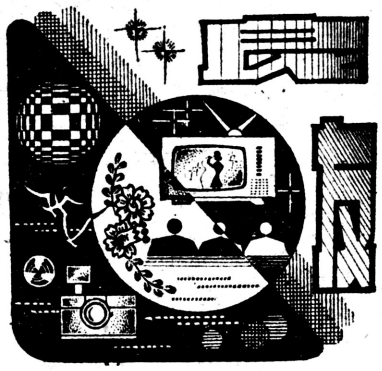
早晚三忌

一忌早酒：古代流传着这样一句谚语："莫饮卯时酒，昏昏醉到酉。"意思是说，每日清晨不要饮酒。这对人的健康有害。

二忌晚茶：在晚上临睡前，不要饮浓茶，以免大脑神经过度兴奋，导致失眠，多梦而影响正常的休息，不利于身体恢复疲劳。

三忌五更色：在黎明前，不要行房事，否则因身体在房事后得不到充分的休息，会影响身体内环境的平衡和调节，因而损伤元气，降低其抗病能力。

（张汉新　辑）



本版编辑　周矢

挤压电池能出电

电池没电了，并不意味着它内部的化学能已全部释放完毕。根据对旧电池的"解剖"检查，至少还有30%的锌皮没有腐蚀完，这说明电池的化学能还有潜力可挖。通常所说的电池"没电了"，只是因为电池内阻增大，致使输出电压降低。其实，遇到这种情况，只要把电池在桌角等硬的地方压两个坑，就能使电池出电。道理很简单，这两个坑可以使部分电解物质与尚未用光的外锌皮部分紧密接触，从而减少了内部电阻。这个方法百试百灵，断不会错。只是此法不可反复使用，如果锌皮蚀光或内部已干涸，把电池压扁了也不会出电的。

（丁贵生）

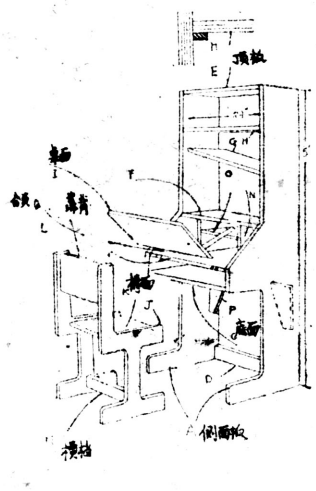
一张胶合板做一桌一椅

这是《每日新闻》报介绍的一个简单而实用的方案：一副书桌椅，所有部件都取材于一块长8英尺宽4英尺厚5／8英寸的厚型胶合板。

做成后的书桌约有25英寸（约为63cm）宽，并有一块合页板，完全可以满足书写的需要。制作时先在胶合板上划线。可在5英尺处先锯成两块，然后再分别下料。在拐角处最好用刀形锯。

组装椅子时，先用白胶水把靠背L，座K和底撑D粘在边板J上，再用六个小钉子把它们固定，然后再用同样的方法安上另一个边板。

组装书桌的方法与上述基本相同。先把顶板E，书架底板F，桌面B，桌底板C和桌底撑D用胶水和钉子固定在桌边板A上，再用同样的方法安上另一块边板。然后要认真检查每个交面是否垂直。待胶干后，在边板上钻孔安上木钉用以安装活动书架G和H。各部分全部安好后，用腻子把所有接缝都填实。最后根据自己的爱好选色刷漆。李维善译



有问必答

关于副鼻窦炎

问 编辑同志：

我是个工人，女，37岁。由于我患了慢性副鼻窦炎，发病时头痛，心烦、脾气燥，不想说话、情绪不好。曾在西安第一附属医院做过鼻子穿刺、激光、电凝固手术，但效果不佳。头疼厉害时服用止疼片，记忆力明显减退，甚至有过轻生的想法，如今已到了无法忍痛的地步，想求贵报帮助解决，急切等待着贵报的福音！

郭长玲

答 郭长玲同志：

副鼻窦炎医学上指上颌窦、额窦、筛窦炎症，是常见的鼻科慢性炎症，多因急性期治疗不当，不及时和不够彻底所致。长期劳累、营养不良，烟酒过度以及因本身有慢性病而使抵抗力减弱，或由于感染的细菌毒力较强亦可使急性转为慢性。牙齿慢性炎症亦可为发病因素。

慢性副鼻窦炎的治疗多以保护疗法为主，局部可滴药，上颌窦穿刺冲洗，理疗可用短波或超短波等。也可施行鼻内小手术以改进鼻窦的通气引流。由变态反应因素引起者可去变态反应科进行检查寻找过敏原后进行脱敏治疗（我市有建工五局职工医院，东关兴庆路隆庆坊农工党门诊部）。由于牙齿病变引起者可于急性期消失后拔除病牙。

从你来信中可知，由于长期患病思想负担较重，我认为有些症状并非完全是副鼻窦炎引起，可能合并有神经衰弱的一些症状，因此，希望你要正确对待疾病，不要负担过重，还要加强体质锻炼。体操、太极拳及适合自己的其它体育锻炼项目，均有助于对慢性病的治疗。

本版医疗顾问　张东藩

话说画眉（八）

杨牧之

捕捉画眉的方法多种多样。常用的有罩、网、粘、套四法。在大雪封山之后，画眉常结群飞到线山地带，围农舍取食于猪槽、草堆附近，若置一大筐，木棍支起，拖一长线，筐下撒米，照样可以罩住。但方法太原始，且不易取，往往为行家里手所不齿。

北方爱用大网，有用「诱子」呼唤而撞网的，也有群起吆喝哄撵其撞网的。

南方用桐油熬胶粘鸟（一般是小型鸟类），若用此捕画眉，「诱子画眉」一口不宜太硬、太老，目的是捕刚学飞的幼雀。幼雀无力易粘得，老鸟就难了。

最好的办法是套子。这是一种用马尾数根捻结而成的活套，夹在一根细绳里，一排十二个扣，环环相压，绳子绷直在特制的竹架上，「诱子」一叫，能叫善打的公鸟即来对叫，只要一落上套架，脖子很自然地钻入圈内，起飞时就被吊住了，守在一边的捕猎者放倒支柱，即可捕获一只上等公雀。这种方法较之网捕有两个好处：一、公雀多；二、公雀中能叫善斗的上品多。

怎样养热带鱼

杜闲

卵生鱼的繁殖，视鱼种不同而异，分述如下。

翩翩　虎皮翩翩与银翩翩在产卵前，雌鱼腹大如鼓，雄鱼色泽鲜艳且紧追雌鱼不舍。这时，应取小鱼缸（高150长200宽100）一只，置半缸清水，用洗净的卵石压各式水草于缸底，放在阳光下晒一二天，捞取雌雄鱼各一只，置小缸中，缸口用一只25瓦灯泡日夜照明。一般一日一夜之内，可见雄鱼在水面下紧贴雌鱼摩擦抖动，然后迅速脱离，雌鱼即摆籽数十粒，当雌鱼钻在缸角不再游动，且对雄鱼的追逐反感并咬雄鱼时，说明卵已产完，应捞出种鱼。这时可见卵石水草上有晶莹透明的如小米粒大小的鱼籽若干。

种鱼捞出后，孵卵缸应保持安静，并保证28—30℃水温，48小时后，透明的幼鱼悬挂在水草叶尖上，再过24小时开始浮水，72小时后会捕食小鱼虫，这时应以过滤过的小水蚤喂养。

玻璃拉拉　产籽法同翩翩。但此种鱼籽极小，尤其要注意不要碰撞鱼缸和保持水质的清洁，水稍变质，幼鱼即死。应置鱼缸于强光线处（不要日光直接照射），使水中产生草绿虫，既洁了水，也增加了饲料。并注意喂饲料时切莫放进单尾水蚤。单尾水蚤一沾在幼鱼身上，幼鱼即因摆脱不掉而死。另外，玻璃拉拉的孵化温度略低于翩翩，可在24—28℃。

红彩旗（又叫瑰玫彩旗）也用同样方法产籽，其籽呈淡紫红色，多沉于水底，24小时出苗，五日后浮水，幼鱼藏在水中草叶下或鱼缸角。会捕食一周后分鳍，全身有麻点，形状若黑裙。用此方法产卵者，还有玻璃霓虹灯、红绿霓虹灯、黑灯、黑裙、红裙、斑马（产籽无粘性）、金丝等。（八）

编闲传

利弊相生

井谷射

我前一篇文章说，汉高祖刘邦分封于弟造成的若干独立王国，成了后来汉家中央王朝的心腹之患，这说法稍微有些不全面。因为若从刘姓天下来说，这些刘姓子弟掌权的独立王国，对于保住刘姓天下，有时也有点好处。例如，汉高祖死后，吕后篡权，让她的吕家人掌了兵权，现在大家都知道是陈平、周勃安刘，杀了诸吕，重新让姓刘的掌权，话剧《大风歌》写的就是这个内容。其实，看看史书，单靠陈平、周勃也不行，吕后死后，兵权还在姓吕的手上，首先是分封的齐王、楚王等刘姓独立王国起兵，造成逼宫的形势，陈平、周勃才能乘机杀了姓吕的将军们。所以从汉高祖来说，当时分封刘姓子弟为王，或者也是造成一种屏障，是后来预防老婆吕后的一种措施吧！

天下事，有一利必有一弊，利弊相生。所以看问题要全面些。

看看历史，横过来看，纵过去看，有时会发现许多利弊相生的现象。就说汉武帝用主父偃的办法，不费吹灰之力，削平了各个独立王国吧！到了他的后代手上，发生了外戚王莽篡汉时，一时再也没有哪一家刘姓王侯有足够的实力来对付王莽了。这就是利弊相生的一个例子。

这样的例子，历史上多得很。比如说，唐朝到了后期，藩镇拥有重兵，中央王权越来越弱，终于唐朝也就亡在藩镇手上。到了宋朝，宋太祖自己是靠兵变上台的，加之他总结了唐朝的经验，取得天下之后，来一个"杯酒释兵权"，把那些一同打天下的将领们请来吃酒，要他们把兵权全部交出来，集中到中央，后来宋朝经历了许多代，兵权一直集中在中央手上，"州县无尺寸之兵"，看起来，宋朝的皇帝老儿是够安全了，但是，外敌一来，州县没有兵好抵挡，如入无人之境，宋朝也就亡了。又是利弊相生。

所以天下有许多事，都得对利弊进行权衡。

最近有个朋友，是中学教师，对我叹苦经说，他的住家的周围，有大量个体户，其中也不缺万元户，用起钱来手面大得很，影响了他的读中学的儿子，不肯读书，跃跃想作个体户，怎么办？我想不出好办法来，只好说，孟母三迁吧！他凄然说，搬个家那么容易？何况，别的地方怕也有个体户吧！

我绝不是反对个体户，大家都知道，这是国营、集体经济的补充，大道理不要我说。发展些个体户，对经济事业有利，也是不消说的。只不过，卖油的娘子水梳头，中学教师的儿子不想读书，文化知识不值钱，总也是个问题，这就正巧教我想到了利弊相生而已。