去除生活中的致癌物

3、4一苯并芘是目前已知的强烈的致癌物质之一。对人的各脏器如：肺、肝、食道、胃肠等均可致癌。

怎样才能去除生活中可恶的苯并芘呢？

1、厨房要通风，家庭用柴火烧饭最好能备有烟囱，无通风设备煤炉尽量在室外用。

2、吸附去毒：食用植物油精炼时可加0.3%活性炭，能使油中苯并芘含量减少90%左右。

3、炒菜时油温不宜过高，一般油脂加热到300℃以上就会分解产生丙烯醛，它有特殊的刺激性臭味。此时已不宜食用。

4、不吸烟，至少不在室内和公共场合吸烟。

5抹去烟油：烟熏食物要抹去成品表面的烟油，这样苯并芘的含量可减少20%左右。

6、火烤动物性食品滴下来的油不可食用。

7、烧猪脚等要将烧焦的部分刨洗干净。烤红薯、面包、做米饭及炸花生米时若有焦糊成分应除去焦的部分再食用。

8、粮食不要在柏油马路上曝晒，也不要在烟熏处保存。（据健康报）

刊头设计　刘靖宇

本版编辑　周　矢

录音机磁头新清洗法

录音机使用一段时间后，磁头上就会粘附许多氧化物及尘垢，使放出来的声音严重失真。人们通常用棉花签蘸无水酒精或高级清洗剂擦拭磁头，一般都能清洗干净。但如果氧化物粘附太牢时，千万不能用硬性器具如刀片等去刮，可用橡皮擦一下，然后再用棉花签蘸酒精或清洗剂将磁头清洗一遍，录音机便能正常使用了。（晓明）

面部皱纹与说话有关

人的语言和面部皱纹之间有关系吗？秘鲁著名美容师、抗皱美容霜的发明者埃西比奥·萨利内回答说“有”。他几十年来一直从事对人面部表情的研究。据他说，说“硬”语言的人，表情紧张，面部肌肉收缩急剧，久而久之，便使皮肤出现深浅不等的皱纹；说“软”语言的人，表情自然，面部肌肉比较松驰，皮肤也就比较光润。他证实说，英语是世界上“最硬”的语言，说英语的人，面部皱纹最多，皮肤“未老先衰”的现象最严重；而音调比较和谐、发音比较柔软的西班牙语、意大利语和俄语对面部皮肤的影响最小。（路扬）

家用电器最怕什么

黑白电视机最怕无节制地反复开关。每开一次，显像管灯丝就过热一次，加速其老化。

彩色电视机最怕强磁场干扰。不容许带有磁性的物体在荧光屏前移过，否则将会导致色彩的紊乱。

收录机最怕碰弯主导轴，主导轴稍有弯曲都将产生难以消除的颤音，装卸磁带时一定要小心。

袖珍收录机最怕乱捣乱挖。因其元件密度大，换一个元件极易损坏线路板。

计算器最怕挤压。因为液晶是用极其脆弱的材料制成的，重压和弯曲都会导致损坏。

电冰箱最怕倾斜。因为压缩机是用三根弹簧装在密封金属容器中的，一倾斜就有脱钩的危险。

洗衣机最怕倒进开水。这极易造成塑料箱体或塑料组件变形，以及波轮轴密封不良。

电风扇最怕碰撞风叶。风叶变形会导致运转不平衡，风量小、振动大，噪音强，寿命短。

电饭锅最怕煮酸、碱性食物，否则将缩短金属容器的使用寿命。

电热毯最怕猛烈折叠。因为其内部的发热丝又细又脆，易断。一旦折断，即便接好，也难以保证安全。

纱窗去污法

用洗衣粉与吸烟剩下的烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦洗玻璃窗、纱窗，效果很好。原因是烟头中含有一定数量的尼古丁，对纱窗粘上的油污和微生物能起到去除作用。（戴延荣）

就液化气贮多久答读者

5月26日本栏载《液化气不宜久贮》一文见报后，读者来信及电话质疑，为此记者于6月3日采访了庆安公司压力容器分厂工艺室主任王庆民工程师，解答如下：

一、在钢瓶充满液化气的情况下，温度每升高1℃，瓶内膨胀力就会升高20—30公斤／平方厘米。这样，贮满气的钢瓶在升高温度3—4℃时就会自爆。

二、钢瓶自重约17.5公斤左右，有钢印打在瓶端把手上。一只钢瓶可充分贮液化气18—19公斤。按国家劳动总局安全检查规程规定，贮气时不得超过钢瓶总贮量的85%，即在15公斤之内（钢瓶自重除外），一般贮气在13公斤左右。钢瓶的设计压力是16公斤／平方厘米，当室温20℃时贮85%的液化气，钢瓶内的温度升高到60℃时，时，压力可达到15.38公斤／平方厘米，尚不会自爆。而室温一般不会超过60℃，因而是安全的。若在20℃时贮气95%，则升温到40℃就可能自爆。实际上钢瓶的破坏压力试验国家规定是72公斤／平方厘米，有一定的保险系数。庆安厂出的钢瓶的破坏压力试验在65—105公斤／平方厘米，74年以来售出的钢瓶未发生过自爆现象。

三、全国每年钢瓶自爆事故约在百起，大部分系贮气超过85%和使用不当之故。钢瓶灌气是在磅秤上严格控制进行的，认为装得越满越好的做法是错误的，100%的满贮气是一种很危险的做法，应严格禁止。

社交场合的女性美

在社交场合中，如何体现气度优雅，风姿绰约的时代女性美？

参加社交活动前，最好洗个热水浴，热水浴可以改善你的皮肤。飘逸的秀发对少女来说会产生洒脱、纯美的气韵，一个恰到好处的卷发发型，对年纪稍大的女子们也是非常重要的。切不可浓妆艳抹，眉不要画得过长，眼也不要涂得太深。口红一定不要涂得太艳，以免给人以妖冶的感觉。

无论何时何地，你都要有一个正确的姿势。决定你外形的主要是仪态，与别人谈话的时候，应保持适当的距离，身体自然直立，眼睛、肩部、两脚的平衡是首要因素，千万不要跷着二郎腿。抚弄头发、咬手指、双手搓个不停，这些都是不可取的。

对于女性，粗俗、唠叨、尖酸的言辞是致命的。感兴趣地聆听别人的讲话是对对方的尊重。在发表自己的见解时切不可夸夸其谈。言不在多，一两句得体的话别人会感到你是一个有见识的女性。

还要提醒你的是：“注意微笑”。微微一笑可以使别人知道你是一个热爱生活，充满青春活力的女性。（卢黄）

青年人初涉世，难免遇到各种困难，各种困扰，各种使自己苦恼得无法解脱的问题。本栏《我该怎么办》就是试图帮助年轻人解决这些难题。根据来信的具体要求，我们将聘请专家、学者、学有所长的成功者予以解答，争取成为你们的真正良友。欢迎来信来稿。

——编者

人生十分钟

张敏

从产房到火葬场，这条路有多么长？它恰好是人生完整的旅途。漫漫旅途，常常有那么要紧的几步。这几步，脚尖正正的，脚步实实的，可能就顺当的走下去了；倘若脚尖斜那么一下，或者干脆转了方向——虽然最终总是一个目的地，但有跌入泥潭的，踩了地雷的，湿了脚掉了鞋的，日后想起来总是疙疙瘩瘩，不那么顺溜。“宁走十里光，不走一里荒。”谁不愿意自己生命的旅途是平坦的，一帆风顺的呢？

一九六二年，我从偏僻的执勤点调到团政治处帮助工作。多少人用羡慕的眼光瞧着我，因为我是第一个从同一年入伍的战士中选拔出来的。部队当时在青海高原上，一年才能看上一场电影，能到团机关帮助工作，一定是祖坟上烧了碗粗的香。所以我工作特别卖劲，特别有眼色，特别听话——只怕再打发我回执勤点上去。因为我工作特别出色，几个股长竟不好意思再让我回去了。正在两难之中，师里分配来一个到广州学习放电影的名额。学期三年，出来就是电影队队长，当然是干部，还是全军分配，有可能进大军区进城市。这个美差，连干部都眼红。政治处几个首长碰了个头，竟决定让我去。

虽然还没有正式通知，可这是木板上钉的钉子，我高兴极了。许多干部给我送钱，让我到广州给他们买东西。我在大家的眼中，仿佛一下长大了，再不是那个小小的办事员了。有人送来日记本，扉页上写着：前途无量，鹏程万里！那是一个周末的晚上，我兴奋得睡不着，只等星期一上午一谈话，中午就可以走人了。

第二天是星期日，早晨我还在梦中，听见有人用脚踢门：“快起来扫雪！”

这是宣传股长的声音，他是我的顶头上司。我爬起来开门一看，嗬，好大雪！院子里一个人都没有。狂风扫着雪末儿，刮在脸上，针扎似的。我扫了床板大一块，直起腰看看，狗大的一个人都没有，心里便有些气：明天都要走了，今天还让我一个人扫雪，不扫了！就甩了扫帚，又钻进被窝。被窝还没暖热，又有人敲门：“起来起来，怎么扫这么一点就不扫了？！”

我再出去时，发现干部们三三两两都来了。心想，刚才一定是股长先叫了我，又去叫别人的。我便随大伙一起扫起雪来。

没想到股长批评我了：“你这个娃，咋还有这毛病？半年多都没看出来！你以为就让你一个人扫雪，我们干部都不扫？扫了屁股大一片就不扫了，是我这当股长的欺你呀，真是——”

他说了一遍又一遍，越说声音越高，越说越来气——当时我只有十八岁，太年轻了，若是老老实实认个错，怕什么事也没有了。可我没有，只是拼命扫，拼命抬，干得通身大汗，只不说话，想用加倍的劳动去洗清自己的过错。可是晚了，股长还批评。我一火，一脚把扫帚踢了三丈远，瞪股长一眼，回营房去了。

结果不用说，星期一中午，给政委当警卫员的小朱高高兴兴地走了。两个月后，我又回执勤点站哨去了。

如果那天我不翘尾巴或者后来肯知错认错，不发脾气，那结果，该是怎么样呢？呵，人生第一步，真是不可以踩错一下啊。

良友编辑：

我今年十九岁，去年顶替母亲进厂。我常和朋友们争论，认为人应该有自我，凡事不要太约束自己。朋友们说我这是任性，会碰钉子的。请问，到底是谁说得对。　丁存山

话说画眉

杨牧之（十）

从画眉窝里掏出来的幼雀称「窝鼠」。因为是自小喂养大的，它见了人很亲近，即便长成大鸟，见人也会不停地扇动翘膀，爱接食，甚至可以放飞返笼，很惹人偏爱。

「窝鼠」因自小脱离了自然界，受老雀「口授」的机会几乎为零，必须常常遛早儿，让它向其它的「父」辈们学口。「画眉自带口」的说法是不可信的。

「窝鼠」多仰脖，部分原因是漏底笼不宜高挂。「窝鼠」胆小，行人从下面经过或遇顽童吆喝棍戳，往往后翻摔倒，办法只有经常当心不使惊吓，使喂养人更费精神。

「窝鼠」在整个饲养过程中「灾难」太多。因它常在笼外玩耍，猫扑狗咬，水淹火燎，只要主人大意就会蒙受损失，喂养者必须十分当心。

因此，「窝鼠」有它好的一面，也有先天不足之处，在市场「窝鼠」的身价高于别的画眉鸟并不全有道理。

怎样养热带鱼

杜闲

口孵鱼　口孵鱼包括蓝三星、马三甲、斗鱼、鲤鲤等。此类鱼即将产卵时，由雄鱼在水面吐泡，吐成一堆后，雄鱼追赶雌鱼至水泡下产籽。若雌鱼不顺从，往往咬伤雌鱼的鳍及尾部。产卵时雄鱼弯曲身体将雌鱼完全拥抱，使雌鱼腹部朝向水面，随即用力抖动，突然分一开、雌鱼即产数十粒鱼籽粘附在泡沫上。若有个别鱼籽落下水底或漂浮他处，雄鱼皆一一衔来聚于水泡一处。

鱼卵产尽后，雄鱼即看守在水泡下，不允许其它鱼（包括产罢卵的雌鱼）走近，直到鱼苗孵出为止。24小时出鱼，出鱼后悬吊在水皮下，一有惊扰，雄鱼即把幼鱼全部吞入口中，然后再吐进水泡里。

应注意的是：鱼卵有很大粘性，未受精卵（十小时后呈乳白色）一旦粘住受精卵（无色透明），会使之无法孵化，因此应用吸管吸去未受精卵。一般则是在产卵后捞出种鱼，在幼鱼孵出后及时供应蛋黄粉二至三天，并置鱼缸于强光线处，以防水质变质。（十）