

### 如何扩大房间空间

李维善 编译

1、一入门的过道要给人一种扩大感。要明亮，时髦。选用长线条和流线形装饰。这里必须有秩序，这是关键！此处家具和杂物应尽力减少。多余的东西应搬到别处保存。

2、选择家具要慎重，切忌不顾居室条件盲目追求豪华或大型化。沙发和椅子要选无扶手的。书架、杂物架要想办法让它们都“浮”起来，即都固定到墙上去。要动脑筋使室内的家具脚减少到最低数目，因为它们是视觉障碍。

3、房顶低的话，桌椅，床，沙发等都要相应矮一点。但柜子却要窄而高，最好能一直到房顶。

4、窗子要尽可能简单，不要选用厚料做窗帘。可以考虑向上卷起。百叶窗很好，而薄的金属百叶窗最好。

5、有效地利用卧室里的死角，放上小角柜式角桌，用来作为床头柜和小书桌。茶几要轻巧，藤编的小桌效果最佳。

6、在窗两边的墙上半部可以挂一个小平台，在上面放个花盆，种点花草。

7、住室，厨房，过道的墙，用一种颜色作基调。这样就能使房子内部取得一种可贵的延伸感。

另一种办法对光有研究，建议：

1、要记住任何反射面都有助于在视觉上产生收缩感。鲜明的较浅的色彩，电镀，闪光清漆，都有很好的效果。

2、镜子能产生一种空间膨胀的错觉，

如在小窗的两边安上镜子，就会觉得窗子大了许多。

3、房子再小也应划清活动区域。如睡觉区域，会客区域，学习区域等等。区域间最好有一个小小的分隔物。但不宜太高。

4、在天花板下35厘米的地方放一个长长的放物架，这会形成一种很强的水平感。同时做一个一直到天花板的书架与它对比。

5、要经常把眼睛向室外看，或环绕着房间看，不要停留在视觉障碍物上。

6、对于小房间内部的装饰规则是使用光亮朴实的颜色，精巧的图案。一切都应力求简洁。



刊头设计 董凤山  
本版编辑 周矢

### 熟食品要每6小时回锅加热一次

夏秋季的熟食品必须坚持每隔6小时回锅一次，不管是否吃过。这是因为，夏秋季的气温常在25~35℃，在这个温度下，细菌每20分钟就裂变一次，10小时便可由1个变为10亿个。好在大多数致病细菌，如常见的沙门氏菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、肉毒杆菌都能在100℃被杀灭。据研究，熟食品在出锅6小时以内，细菌数增加很少；过了6小时才逐渐增加，而且越来越快。重要的是，象肉毒杆菌、葡萄球菌等病菌在常温下，超过6小时就要产生耐高温的芽孢和肠毒素。这时再加热到100℃，就不能杀灭芽孢和破坏肠毒素了。

(魏德舜)

### 要有两块砧板两把刀

有人对日常使用的木质砧板做过细菌检验，发现每平方米有肠杆菌40万个，葡萄球菌200万个，大肠杆菌410万个，肠球菌1000万个。加工过生肉、生鱼的砧板还会感染肝吸虫、猪绦虫、弓形虫、旋毛虫等寄生虫卵。人们吃进一定数量的这些病菌和虫卵，就会得肠炎、痢疾、伤寒和寄生虫病。因此，砧板的卫生不容忽视。每次使用后用菜刀刮净砧板上的残渣，用硬刷和碱水刷洗，还要定期用漂白粉和新洁尔灭等药液消毒。同样的道理，对菜刀也要进行刷洗和消毒。尽管如此，为了防止生熟食品的交叉感染，每个家庭最好有两块砧板两把刀，其中有一套专门用来加工熟食和凉拌菜。这样做，投资不多，好处很大。

(魏)

### 接触毒物者的饮食

黄晓辉

长期接触铅者，如印刷、铸字、冶炼、焊接、颜料、蓄电池、搪瓷等行业的工作者，应多吃富含蛋白质和维生素C的食物，如牛奶、豆制品、新鲜蔬菜和水果等。

长期接触汞者，如汞矿开采、从事石英灯、荧光灯、整流器、温度计、气压表、油量计制造工作者，应多食含维生素B<sub>1</sub>丰富的食物，如瘦猪肉、动物肝肾和蛋类等。

长期接触锰者，如从事干电池、电焊条、陶瓷生产者，应多食含铁丰富的食物，如瘦肉、猪肝、

黄豆和芹菜等。

长期接触苯者，如从事油漆、喷漆、橡胶、染料、制鞋和石油裂解工作者，应多食富含高蛋白、高糖类和维生素C的食物，如豆制品、鸡肉、鱼肉、动物肝肾、乳类、面粉、新鲜蔬菜和水果等。

### 西瓜冻 夏令食品

主料：西瓜肉500克。

制法：西瓜肉划成块状放入碗内，加白糖150克、牛奶500克拌和；取一锅置于火上，倒入开水，加琼脂15克烧至琼脂溶化，随即倒入西瓜中拌匀，放入盘中，待冷却后送进冰箱速冻格，冷冻后随时取食。特点：甜润透明，冰凉爽口。(海宝)



尽量别得罪人 郑印全

### 否则，你该惭愧

赵润霖

中国文化的物质载体——从六万多册古籍中撷英采华，发隐扶微。鉴定、著录出善本来。近千张卡片，半尺厚的资料记录和庐山图书馆建馆四十五年来第一本古籍善本目录，全是出自他这张残损的手。八年间，他还撰写了二十一篇专业论文，刊发于全国、省、市的专业刊物，以平均八十八点六五分的成绩荣膺全省电大毕业生之首，取得了助理馆员的职称……

从这篇报告文学中，也许你会领略人生价值的真谛，从而受到鼓励，摒弃彷徨，更加珍惜你的完整和决不辜负完整的努力。

年轻的朋友！你会说你是一个售货员，你无所可作

为，你正在犹豫。你没有得到职称的可能，你正感到机会的偏袒

而自怨自艾……那么，年轻的朋友，你的业余时间做什么用了？跳舞？听流行歌曲？打麻将？逛大街？你没有任何爱好么？你生命的三分之一是在站柜台之外的消磨中失去的，算一下，你不过二十六七岁，你还年轻，那么，你千万不要错过机会，你必须潜心读一下《残损的手掌与书的青山》。

因为，这篇文章中有：你应该怎么办？有证明人生价值的基本公式，年轻人真正的生命意志。

何况，你不是残疾人，你是一个完整的青年人！否则的话，你应该感到惭愧。

我同意丁寿山同志的看法。

### 下期回答你

凡事都看别人的眼色行事，人活着还有什么意思？如今讲开放，只要肯花钱，啥东西都能买到，干嘛总要看人家冷脸求人？ 薛一亭

### 十种难长寿的人

- 一、频频抽烟的人。
- 二、经常酗酒者。
- 三、起居饮食毫无规律，根本不懂养生之道的人。
- 四、整日抑郁，对任何事物都不感兴趣的人。

五、不参加任何体力劳动的人。

六、心胸狭窄，嫉妒成性，动不动就生气发火的人。

七、性欲过度者。

八、不交朋友，一个朋友也没有的人。

九、有了病不看，听之任之者。

十、药罐子，一点小毛病就要药吃，一年之中，吃药不知其数者。(张)



### 说门杠

共由

去感染的时候，一种新的东西便产生了：门杠。

富丽堂皇、高大雄伟的正门厅紧闭着，只开一个侧门。你不是进门不下车吗？不是不懂得礼貌吗？那好，现在加一道杠子，杠你一家伙，教教你如何礼貌，看你下不下？不但得下，还需把车子提过去。哈哈。

于是似乎大家都文明礼貌起来了。

散尽，如婚嫁丧葬之礼仪不仅继承了古风，并且有大发展，连手段也现代化多了。倒是文明礼貌却发展甚缓，以致有那么多人都不记得了。比如，你骑着车子进一个单位的大门，总该下来一下表示点礼貌吧，可偏偏不，骑车便直出直入。

好在什么事总有人别出心裁，当大门口“请出下车”的牌子无人理会，而门管人员又不愿费口舌用文明语言



### 灭盆花虫害法

△把洗衣服剩下的肥皂头切成碎块，加水搅拌成一种碱性皂液，注入花盆内，能有效地杀死黑蝇。

△将四杯面粉和半杯全脂牛奶掺入二十升水中进行搅拌，而后用纱布将它过滤，把这种液体喷洒在花卉植物上，可杀死大部壁虱和它的卵。

△用一茶匙洗涤剂与四升水搅拌均匀，开始每隔五天喷洒叶的背面一次，随后每星期一次，直到白蝇被彻底消灭为止。

△把花盆放入水盆或水桶里，使水略位高于花盆土表面，放半小时到一个小时，能使土壤内的蝇蛆窒息死亡。

△先把两、三个烟头泡在一杯水中，等杯中的水变成了褐色的“茶”后，加入少许碱性皂液，然后把植物的受害部位浸入烟草皂液中，或直接喷洒在植物上，就能有效地杀死盆景植物和泥土中的蚜虫。(曲江河轩)



三原疙瘩面，汤酸味浓，清香可口，具有一细面一疙瘩，挑开一碗丝的特点，是我省关中地区驰名的风味小吃，为宴席中精致面点。

制法：先取面三斤半，以少量的水搓成絮，用一两碱面成的水搓成硬块，揉匀，使面回性。然后压成长方形，用小米面作扑面，擀成薄面页，切成很细的面条。再用醋一斤半、加水三斤半烧开，投入洗净砸断的猪棒子骨一根、生姜、大葱、干辣椒、元桂少量，并加入适量酱油、食盐、调和面。烧开后，用小火熬成酸汤。然后把一斤左右的猪槽头肉切成小丁，投入锅中干煸，见水分出净后，用醋一激，加入酱油、葱、姜、元桂、调料面等，并加入适量肉汤，小火炖约两小时即成为干捞臊子。最后将面条下锅煮熟，捞入冷水中，每三两面条用筷子在盆内迅速旋成一个疙瘩形，挑在箢篱内再用原汤一余，倒在已放有酸汤的碗里，浇上臊子即可。(李秋)

### 三原疙瘩面