

劝君天热多吃粥

《随息居食谱》说“粥饭为世间第一补人之物”。南宋大诗人陆游赞成这种观点，他在《食粥》诗中写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

粥，一年四季都能吃，但夏季吃粥意义更大。夏季天热出汗多，人的胃口又不好。这时，能吃一些清淡、易消化、又富有营养的粥，对身体是十分有益的。特别是对于小孩、老人和有脾胃病的人好处更大。粥的品种很多，如各种面粥、米粥、豆粥、菜粥、肉粥等等，口味可咸可甜，全凭个人的爱好。如果在煮粥时加入某些中药，就成为能治病养生的药粥了。如夏季能清心怡神、祛暑解热的药粥有荷叶粥、用鲜荷叶煎汤过滤（后的水煮粥）、藿香



本版编辑 周夫

久吹风扇为何有害

当你坐在或者站在电风扇前时，身体被吹到风的部位，汗水蒸发得很快；而吹不到风的部位，汗水却又蒸发得较慢。这样时间一长，就破坏了全身出汗系统的生理平衡，同时也影响了身体的血液循环，而使人的身体功能失去协调。此外人在劳动之余，身体感到很疲劳，如果在电风扇下吹风太久，还会引起感冒等疾病。所以，久吹电扇有碍您的健康！

(王振福)

卡介苗可辅助治癌

卡介苗作为一种无致病能力的结核活疫苗，除用于预防结核病外，还可以刺激人体的免疫细胞和巨噬细胞、T细胞、B细胞及K细胞等，增强人体的非特异性免疫，提高细胞免疫和体液免疫功能，从而直接或间接通过释放淋巴因子来杀伤肿瘤细胞。

临床实践已经证实，卡介苗对肺癌、乳腺癌、头颈部的肿瘤，也都是有效的辅助治疗药物。尤其在以卡介苗直接注射于黑色素瘤内的效果为最好，可使肿瘤明显缩小。

在治疗人类的大敌——白血病方面，卡介苗也成了医学家的有力助手。医生们先用抗肿瘤药物对急性淋巴细胞性白血病、急性粒细胞性白血病患者进行治疗，

粥(用藿香煎水加入粥中)、薄荷粥(将薄荷叶加入粥中同煮)、菊花粥(在粥中加入干菊花粉)、白扁豆粥(白扁豆与米同煮)、冬瓜粥(将冬瓜肉切条与米同煮)。

煮粥最好用砂锅，味道清新；没有砂锅的，铝锅、铁锅也行。煮粥开始要用猛火，待水沸腾、米粒将烂时改用慢火。煮粥的水要一次加足，这样煮出的粥粘度适口，好喝。煮粥时不要放碱，以免破坏维生素等营养物质。(魏德奔)

夏天宜穿真丝袜

热天，脚容易出汗，成为细菌繁殖生长的“沃土”。不同材料的袜子，细菌繁殖能力不同。据国外研究报告，最容易引起细菌生长的袜子依次为：涤纶、尼龙、腈纶、羊毛、棉和蚕丝。真丝袜是理想的炎热之用品，其次是尼龙与棉或粘胶交织的袜子。

此外，热天穿过的袜子要及时洗涤，最好是一天洗一次。如不及时洗涤，各种病菌及污染物混合不仅诱发令人难闻的恶臭味，且易刺激皮肤产生多种皮肤病。(苏权勇)

你打扮得合适么?

△身上首饰过多，或戴叮叮当当的发声首饰，会给人浮华和俗气的印象。

△香水味太浓会使人觉得你俗不可耐。

△穿太高跟的鞋上班，或穿如赤足般的细凉鞋赴宴，都不适宜。

△穿走丝袜子出门，

会失去和谐的美感。

△梳古怪的或野性的发型，或长发不用发夹，会糟蹋自己的斯文相。

△当众照镜理发或涂唇膏眼影不雅观。

△穿着有污迹或掉了一个纽扣的衣服出现，必

待其症状缓解后，再加用卡介苗，可以大大增加缓解率。

除此之外，卡介苗对肺癌、乳腺癌、头颈部的肿瘤，也都是有效的辅助治疗药物。在临床上的应用正日益增多。

卡介苗抗肿瘤时，可以采用口服、皮上划痕和皮内注射法。服用后一般不会出现全身性反应，极少数人反应较剧烈，出现局部淋巴结肿大等，可去医院治疗，一般很快即可痊愈。(安增)



我有这样一个邻居

思佳

心里却犯了嘀咕：真的这次“牺牲”了它们，吵架不用说，刘家再养起来又怎么办？！

正当我束手无策的时候，远在上海的外婆来到家里，谁也没有想到，她老人家在这里住了不到一个月，竟使我们邻里间的疙瘩解开了。原来，当她得知我因厌恶刘家饲养动物污染环境而耿耿于怀时，老人家就在我们上班之后，默默地清理起院落卫生来，她天天扫，连刘家鸽子笼附近的鸽屎和狗吃的残食也打扫得干干净净，这使刘家既感动又不安。俗话说得好：“人心换人心。”没过几日，老刘师傅就把满院乱窜的狗儿拴了起来，邻居们见了外婆，全当面感谢她。我一想，只有

下期回答你

了。他只会车一种叫做“轴”的零件，有一次我问他卡尺的原理，他说：“干你的活儿去！我不懂原理，照样拿全组最高的奖金。原理是个狗屁！”这样下去，我能学到些什么呢？

金成

烧菜最重收汁

在烹制时，勾芡是促使调料通过导热包汁到原料上。这里“收汁”技巧最容易被疏忽。收汁有时也要借助于勾芡(芡量还不少)，但更紧要的是“重在火候”的导热。如盆中微油不见汁的炒虾仁、芦笋黄鱼丝、酱爆茄子、包括焖烧菜肴的麻婆豆腐、鸡骨酱、红烧鱼……等，成品“似芡无芡”。现介绍一例“收汁”菜。干烧豆腐：嫩豆腐750克，切丁，放入旺油锅中炸至金黄，净锅内放适量余油，将肉末75克、姜末3克、蒜泥5克、泡椒末5克、葱白末10克、豆瓣酱15克煸香炒出红油，续加绍酒10克、酱油10克、白糖3克、清汤200克、倒入豆腐急火焖烧至卤汁稍干，加味精勾芡、撒葱花和花椒面，用酒酿汁和麻油“收汁”，随着火候的热量排除水份的同时，芡汁调料渗透到豆腐内使锅中发出“吱吱”声而入味，装盆后似芡无芡，品来滑嫩鲜香，回味麻辣而上品。(徐正才)

渭南时辰包子

包底呈金黄色，是我省颇有名的风味小吃。原料：面粉一斤三两，猪板油半斤，菜油一两五钱，大葱一斤，调和面三钱。

制法：猪板油撕去皮膜，切成二分见方的丁，用调和面、食盐(适量)拌匀；再拌入干面粉一两，菜油五钱继续搓拌至面、油裹住油丁时为止，包制时将切碎的大葱

渭南时辰包子，油香味麻，入口不腻，和菜油一两拌入即成油馅。然后将擀好的发酵的面皮，包入馅子，两手一抻，将口封严(包时不拍花纹)，整齐的摆放蒸笼中，先用旺火烧至气圆后，再转用小火，蒸半个小时即熟。

宝鸡油茶

先把杏仁用凉水泡开后煮二十分钟，再用凉水浸泡拔去苦味，搓掉外皮，捞出，掏净空干，另将芝麻炒熟碾碎。把面粉用小火炒黄，出锅晾凉，加适量的盐和调和面粉拌匀后，倒入猪油锅里翻炒二十分钟左右。吃时把炒面熬成稀稠适当的糊糊(一斤炒面约四斤水)。先把杏仁放在碗里，再倒油茶，最后把芝麻撒在上面就行了。(华山)

金鱼肤霉病的防治

梅雨季节最为流行此病，不但鱼体易得此病，鱼卵也易得此病。病症明显，金鱼染病后，初期伤口组织红肿，附有白色粘液一层，后霉菌蔓延扩展，长出一丛丛絮毛状菌丝，称“生毛”。鱼卵染病后卵表面长有许

多絮毛状菌丝。防治方法：①在100公斤水中溶解0.7克孔雀石绿或0.72克次甲基蓝，病鱼水浴15~20分钟，然后用手轻刮，见菌丝体脱落即可；②在10公斤水中溶解3克硼砂，病鱼水浴3~5分钟，然后移入清水中静养；③在100公斤水中溶解0.3克孔雀石绿，或0.4克次甲基蓝，并将其溶液滴洒于粘有鱼卵的水草周围，借以杀菌防腐，提高孵化率。



“诽谤”的出处

井谷射

汉文帝不赞成汉代法律中的“诽谤妖言之罪”这一条，认为它堵塞言路，坚决主张去掉。这个皇帝很有点听意见的气魄。查“诽”字，据《史记·平准书》所附《集解》，解释为：“非上(皇帝)所行”就是对皇帝的某些做法提出不同看法，与“谤”字的意思略近。

那末，诽谤之木又是什么东西呢？据《集解》、《索隐》诸家注，诽谤之木就是立在皇宫前桥旁边的一根木头柱子，木柱上钉一块横板，像今天课堂上可以写字的黑板一样，专门给普通百姓在其上书写皇帝政治上的得失，以供皇帝参考。据说这是帝尧时开始的。又据郑玄的解释，后来皇宫门前的华表，就是“诽谤之木”。哦！惭愧惭愧，我多次到天安门玩过，而且在戒

烟以前，也常吃几包中华牌香烟，不知道华表却原来就是诽谤之木，只把它当做一种很有气派的景观，失敬失敬！

不管怎么解释，诽谤二字，在汉文帝时，总是好字眼。

那么，什么时候它才变成坏字眼的呢？据《史记·乐书》说，汉武帝征大宛国，得来了千里马，写诗纪盛，他手下有个直臣，叫做汲黯的，提意见说，得到千里马这样的小事，皇帝自己写诗配乐为歌，上对祖宗、下对百姓，影响都不好。丞相公孙弘马上拍汉武帝的马屁说：“黯说(汲黯)诽谤圣制(皇帝的作品)，当族(全族抄斩)！”当然，当时的汉武帝还算好，没有杀汲黯。

汲黯提意见，不免有些上纲上线，但是公孙弘这样的丞相，实在也叫人很有些汗毛凛凛的。由此可以证明，汉武帝确是恢复了诽谤罪了。自此以后，诽谤就变成坏字眼了。



闲聊传

我好像记得，诽谤两个字，本来是专门用于臣民议论皇帝或国君的，现在似乎普及下移了，凡提供了关于任何人的不实的材料，都可以叫做诽谤了。于是想考考古，查一查这两个字的出处。

“谤”字单独用，最早大概是在《国语》和《左传》里，是个好字眼，指普通老百姓对皇帝、国君提意见，“诽谤”二字连用的最早出处，是《史记·孝文本纪》中，汉文帝讲的一段指示：

“古之治天下，朝有进善之旌，诽谤之木，所以通治道而来谏者。今法有诽谤妖言之罪，是使众臣不敢尽情，而上无由闻过失也。将何以来远方之贤良？其除之！”