

雨水不宜食用

在我们日常生活中，常常离不开水。但有些人却认为雨水最纯洁，因而食用雨水。其实，雨水不仅不纯洁，而且还含有大量尘埃。雨水是水蒸气形成的水珠，这些水珠中的尘埃带有各种病菌和当今世界核试验中的原子辐射尘。因此，一般情况下不要食用雨水。（曹长学）



刊头设计 刘靖宇
本版编辑 周夫

美容在睡梦中进行

睡眠是人类一种不可缺少的生理活动。但对女士来说，睡眠还具有美容的特殊功能。美国一位生物化学家沙兹奥纳德博士指出，女士们如果获得酣畅而正确的睡眠，对她们的美容效果有极大的帮助。纳德博士提供了十项简单的美容睡眠法，如能依照去做，便会收到意想不到的效果。

- (一)入睡前设法让室内空气保持湿润。
- (二)临睡前，用中性肥皂洗清面部皮肤。
- (三)用植物油敷眼脸及眼睛周围部分。敷之后，不要抹掉，可消除眼部附近皱纹。
- (四)入睡前，要对面部作轻柔的按摩，由面庞的中央部分，向两边轻轻地按压揉擦。
- (五)睡前，在面部敷轻性护肤露及面霜，皮肤不致干燥。
- (六)临睡前，应做一些轻量的运动，如散步及柔软体操等。
- (七)切记在入睡前避免进食。



南瓜治病与耳朵识字

唐考甲

报载，泰国有一位医生，用南瓜籽治肾结石，有效。南瓜这东西，近来不知怎么和医药结了大缘。先是中国医生说，南瓜籽能驱蛔虫、烧虫、血吸虫，南瓜本身又能治糖尿病，如今外国医生也来凑热闹了。对我来说，原只知道南瓜可代替主粮，抗战中曾吃得见瓜色变，如今想起来，我至今既没有生糖尿病、肾结石、肚子里也没听闹虫，还是那时候顿顿吃南瓜，基础打得较好之故。人对南瓜的认识，尚且如此，人类对自己的认识，恐怕比南瓜更甚，须士别三日，刮目相看。中国古时候，就有经络气功之说，但都在人体内部，事出有因，查无实据，大家一

向马马虎虎承认，算大约有这么回事。后来西方的实证科学来了，许多理论，都须经过仪器的检验；而从外国引进的仪器，又不是为证实我们的气功、经络而发明的，一时对不上号，于是出现了怀疑论，好在针灸穴道能治病，做气功能长寿，所以怀疑论还打不倒实践论。两论并存。近来仪器似乎大有长进，人体内的经络穴道和气功师的放气，全都能科学地测定了。祖宗传下的这个遗产，今后或者能多派点用场了。

于是就想到了诸如耳朵识字之类的人体特异功能，也是古已有之的东西。《汉书·东方朔》传记载着，汉武帝将壁虎覆在一个器皿下面，给臣子们猜，这项娱乐活动叫做“射复”，别人都猜不出，东方朔一猜就中：“臣以为龙又无角，谓之为蛇又，有足跛，朕善壁虎，是非守宫（即壁虎）即蜥蜴。”而且怪得很，其他复在器皿下的东西，东方朔也是屡猜屡中。看来，东方朔是有点特异功能的。否则不好解释。

缝纫机油 勿用于自行车

有些人喜欢用缝纫机油加注在自行车的车轴上，这种做法是很不科学的。因为缝纫机油属于薄质润滑油，加入车轴会使原有的黄油稀释而流失，从而降低轴内油脂的润滑性能和防锈性能。因此，给自行车的车轴加油，应用30号机油或润滑油。（张兰）

过食白糖的危害

糖是身体活动的重要热量来源，也是脑活动的燃料。大多数亚洲人从米、面等主食中，摄取的糖分已足够我们身体的需要了。大量摄取食糖中的纯白糖、水果糖、巧克力等糖分，反会使身体发生了各种障碍，应使我们警惕。

糖分过多，会伤害大脑功能，容易出现神经过敏、神经衰弱等症，对于儿童，还容易产生性格和智力方面的变化，如性情暴躁、不服管教、逃学、学习成绩低下，甚至发生抑郁症。

原来糖进入体内后，需要大量维生素类和矿物质与之进行反应。例如，维生素B₁持续不足，则使糖在其代谢过程中形成中间产物的丙酮酸后，反应即行停止，结果导致血液中的丙酮酸量增加，脚气便是因丙酮酸过多而表现出来的一种中毒症状。

为了促进丙酮酸继续代谢，一方面要大量摄取维生素B₁，另一方面还要大量摄取能中和酸性血液的钙。如果不能从外部补充这些营养元素，那么为了延续生命和维持健康，身体就不得不从牙齿及骨骼中提取钙，若钙仍不足，则将对脑及身体其它部分的钙实行总动员，结果人为地制造了一个使身体患自闭症或神经衰弱的客观环境。

- (八)应该采用略高厚的枕头。
- (九)不要把面部埋入枕头入睡。面部被枕头掩盖，皮肤毛孔的呼吸受阻，体液会逐渐积存，翌日醒来，面部会浮肿。
- (十)不要睡眠过度。对一般人来说，每晚八小时睡眠为宜。

略阳核桃馍

略阳吃喝有四绝，名为黑河猪，乌鸡肉，罐罐茶，核桃馍。今天只说核桃馍。先将核桃仁剥碎，并加五香佐料，用清油调得干而不碎，成糊状，以备食用。发面与一般馍的发面相同。面发好后，揪成摸大的疙瘩，一一拍开，抹上调和好的核桃仁，卷起来，立着按平，再擀，中薄边厚，面上再抹核桃仁调料，平整烘烤。一釜能放六七个。釜上下均用木炭火，几分钟即熟。熟后的核桃馍颜色黄亮，热吃酥香可口，为略阳地区人民不可缺少的早点。

这种山区小吃，经济实惠，已进入西安市场，也深受大城市人民群众的欢迎。（舒义顺）

蒲城椽头馍

制法：先取特制面粉四斤，用一斤半水加酵面和成面团（夏季掺面粉三两七钱、春秋掺酵面半斤、冬季掺八两）。将和好的面用杠子压（大擀面杖），每压一遍，撒上面粉一层，直至把一斤干面粉全部压入湿面团中，然后将面团切成2—3块，放盆里，用湿布盖



我该怎么办

前些年，我住在东关一个居民楼群的底层，初来时，这里的孩子感到很新鲜，总想窥探一下这个新来户的情况。那天我正埋头读书，蓦然抬首，只见一只小脸以鼻子为中心印在玻璃窗上，就象那个福尔摩斯探案里窥探宝石的英国士兵一样，使我大吃一惊。等我反应过来，他们已经一窝蜂似地呼喊着我打开了，我马上象追赶盗贼一样地跑出来怒斥这群顽童。几天以后，却出现了意料不到的情况：放在窗台上的花被连根拔了出来，而且异想天开地将根须向上倒栽到花盆里，叫人哭笑不得。这一群孩子

和孩子们在一起

关晴

时不时聚集起来，在我窗前的一块空地上“开仗”，有一次“子弹”打碎了玻璃，即使不破，战后的状况常常是满窗台的泥土蛋，真是气煞人也。

思来想去我决定改变方式和他们打交道。偶得闲暇，我便看他们做游戏，有时还参入他们的行列中，渐渐地，他们的对立情绪消失了，有时还到家里来玩，并很有礼貌地问我借些童话书之类。于是我进一步对他们讲些道理，提些要求，譬如不要过分嬉闹，尤其在别人窗前；午睡时间不要大喊大

叫之类，他们居然都很认真地、通情达理的点点头。后来有一回，有两个孩子高声喧哗，马上就有一个孩子加以阻止说：“别喊了，影响人家。”还有孩子主动帮我房前屋后的照应哩。

到此时，我为自己过去的行为惭愧了。为什么要追着撵着大声斥责他们呢？在城市住宅区里，空地越来越少，他们又能去哪里玩耍呢？玩是小孩的天性，幼稚的心是在玩耍中成熟长大的。我需要安静的环境，但我也原谅孩子们，生活就应该是这样的。

良友编辑，我们院落里的小孩特别会闹，他们的吵闹声常使人心烦意乱。说轻了他们不听，说重了又怕他们扔砖头砸玻璃，于是愈演愈烈，这可怎么办呢？金花花

空腹吃香蕉不好

香蕉营养丰富，味美香甜，是人人都喜欢吃的佳品。但切记不可空腹吃香蕉。因为香蕉含有大量的镁元素，空腹时吃过多的香蕉，可使人体血液中的含镁量骤然升高，造成人体血液内镁、钙比例失调，对血管产生抑制作用，不利于身心健康。因此，香蕉一般应在饭后吃。（茗楼）

鲜虾去皮法

手工剥虾皮既费时又令人生厌。这里简介去虾皮新法。将需要去皮的虾洗干净后，浸入浓度为0.1%—1.0%的过氧化氢水溶液。在浸泡过程中，溶液中过氧化氢和虾皮本身过氧化氢分解酶的作用，在虾皮和虾肉之间产生泡使相互分离。浸泡10分钟后，将虾取出放入清水中，然后进行搅拌，最后虾皮完全脱离而浮于水面，虾肉则沉入水底。此法符合卫生标准。（余江）

从市场上买回的肉，有的粘附着许多脏物，用自来水冲洗会搞得一团油腻，越洗越脏。如果用热淘米水洗上两遍，再用清水清洗一下，脏物就净了

将茶叶一小把，泡成茶水后用来洗毛线或洗毛衣，不但能去掉污垢，而且保持颜色鲜亮，但洗后要用温水漂几次。（德荣）

热带鱼可用鱼粉喂养

前段时间本报连载了怎样养热带鱼的文章，为美化环境起了良好的作用。但目前鱼食的来源较困难，现介绍一种用鱼粉养鱼的办

法，既卫生又方便且经济。鱼粉是由饲料公司出售用来养家禽的，可到附近饲料公司供应点上购买。鱼粉选用颗粒状的最好，也可选用肉松状的，形如土粉状的不宜选用。鱼粉买回后可以直接喂中、成鱼，投放前最好把缸底的污物吸出，每日投放二次，投放鱼粉的多少可根据鱼的大小及尾数多少来决定。喂养刚生出或刚孵出的小鱼时必须将颗粒状的鱼粉用细筛筛出细小的颗粒喂养，肉松状的鱼粉则可以直接投入。（司养）

