

目前，一般工人的饮食结构仍然是以谷类为主的“主食型”，如要讲究营养，就必须由“主食型”向“营养型”转变。

### 一般工人家庭的饮食标准

所谓营养型食物应具备三个条件，即卫生标准、合理搭配和科学烹调。旨在使七大营养素的种类、质量、数量和比例都能满足人体生理代谢的需要。

以标准体重(60公斤)，中等或轻体力劳动，健康情况正常的男工为例，每天应摄取的几种主要营养素应达到如下标准：蛋白质72克，其中动物蛋白质应占40%，脂肪50克，钙600毫克，铁12毫克，VC 75毫克，VB1、VB2及尼克酸1.5毫克，VA2400国际单位，热量2800—3000千卡。重体力劳动者还要略高；女职工则略低；患有某些疾病者，更应注意营养和滋补，以利康复。

要改变那些传统的、不科学的饮食习惯，逐步培养和实现饮食规律化、合理化。每人每天的食物和数量可参考如下：主食0.5公斤，烹调用油50克，牛奶250克，瘦肉50克，鸡蛋一枚，豆制品200克，绿叶蔬菜(至少两种)0.6公斤，水果一个。此外，每十天吃鱼500克，分三天进食；每月食鸡一只，分三至五天进食，此间可免食其他肉类。如果是三口之家则应一周食鱼一次，半月食鸡一次。这种食法，人均日伙食



费约为1.2元，按照现时的物价，多数工人可以办到。

但不少人将伙食费压得太低，这对身体健康很不利，特别是对后代的健康影响更大。

如果人均日伙食费为0.6—0.8元，则水平偏低，优质蛋白“供不应求”，1—1.2元，属一般水平，可基本“达标”；1.3—1.5元，为中上水平，营养比较平衡、理想；2元更好，但多数人望尘莫及。以“一对夫妇一个娃”月收入为150元的家庭为例，按眼下物价，每月的饮食支出以80元为宜，不高也不低。不少家庭已达到甚至超过这个水平，但计划不平衡，饮食习惯不科学，例如：平时节俭，忙时凑合，致使营养不足，而节假日则又大吃大喝，“营养过剩”。

设计家宴只需20—30元(人均2.5元)即可令君满意，但制做一定要新颖别致，不妨如此一试：一条鱼(至少1公斤)纵切两半，一半红烧，一半糖醋；一只鸡(至少1.5公斤)做三菜一汤：鸡脯做芙蓉鸡片，大腿炒鸡丁，鸡杂煮汤，其余切成核桃块，红烧、黄焖、麻辣、咖喱鸡块，由君所好；另备荤素拼盘、豆制品、过油肉丝、素菜、拔丝苹果(山药、香蕉)各一只，共十菜一汤。(于水)



说来也怪，都参加工作七八年了，忽然萌发出一个念头，想上一次大学。

按说象我这样的年龄，已入而立之列，上有老，下有小，应当安安心心地干我的钳工，多挣点奖金养家糊口，休生分外之想。那大学是人家小青年的世事，咱胡子巴碴的凑什么热闹。可又一想，我这“老三届”，下乡七年，好不容易回城安排了工作，到现在要工龄没工龄，要文凭没文凭，分房呀，调资呀，转干呀，咱都列入另册，不弄张文凭能行吗？当然，这些都是牢骚话，上不了桌面。问题是我不幸又喜欢点文学，胡乱诌了几首诗，居然被几家刊物登载，编辑

### 我和我的文凭

维修钳工，只要机器正常运转，我

来信说我还点激情，只是文学修养还不够，希望我在这方面再下点功夫。这么一合计，凭着一点老底子，一使劲，居然考上了电大文科，想着过两年就能有文凭，那高兴劲就甭提了。

谁知高兴得太早了。我拿着录取通知书兴冲冲去找主管教育的厂长，那老几句话差点没把我给噎死：“一、我们是化工厂，不需要文科人才；二、即使需要，政府会分配；三、如果需要培训，那么让谁去也要由厂里统一考虑。”我灰溜溜地逃出来，差点撞在门框上。

我找来了一堆子大学文科教材，自己学。业余时间都搭上了。我是一名

我是一个参加工作两年的车间办事员，经过刻苦努力，今年考上了电大，可是厂里却不让我上，也不给时间和学费。眼看多年愿望化为泡影，我很苦恼。

建萍

### 拔修眉毛睫毛者当心！

有些姑娘为了漂亮，随便修拔自己的眉毛和睫毛，须知，这会给你带来不少后患。眉毛能防止额部汗水和灰尘流入或落进眼内，眉下的降眉肌和皱眉肌能增加眉部的隆起，保护眼睛免受强光刺激。睫毛的根部密布着神经丛，对触觉非常敏感，灰尘等异物一触到睫毛，会引起眨眼，防止异物伤害眼球。随便修拔眉毛和睫毛容易破坏

正常的生理功能，引起毛囊根部的急性皮脂腺化脓感染，导致睫毛倒向角膜生长，刺伤角膜而产生角膜溃疡或角膜炎。(科生)

瘙痒症患者须知 瘙痒症是一种与神经功能失调有关的皮肤病。瘙痒症患者应避免食用辛辣、含有香料的刺激性食物，禁忌烟酒、浓茶咖啡。平时要多喝开水，多吃瓜果蔬菜，以保持大便畅通。要注意饮食不宜过烫，穿衣不宜太暖，内衣要宽松柔软。另外，瘙痒症患者要加强意志锻炼，当奇痒袭来时，要做到坚决不去搔痒，以切断愈搔愈痒的恶性循环。(宋海平)

指针式石英电子手表的清洗加油，与机械手表相比较，其不同之处主要有以下几个方面：

一、电池的拆装与清洁 拆装电子表电池应使用竹制或木制的镊子夹取，禁止用金属镊子夹电池的正负极，以防电池短路放电，影响使用，电池装入表机之前，应用白拷贝纸擦拭一下，以除去电池表面的脏污，并注意电池正极与负极安装的方向要正确。

二、马达转子的拆装与清洁 马达转子是用永磁材料(永久磁铁)制造的，表面磁性较强，很容易吸附铁磁性物质及其微粒，因此拆装马达子要使用铜合金镊子或不锈钢镊子夹取，以防止转子吸住镊子而影响拆装，甚至无法装入表

机，并且避免转子突然被吸到镊子上面而撞碎；马达转子及清子轴表面的脏污，要使用橡皮泥粘除清洁，马达转子要单独放置在干净的器具内，或放置在橡皮泥上，以保持转子的清洁和防止丢失；马达转子传动轴孔要加适量表油，油量大小可按机械表摆尖

### 指针式电子表的清洗

三、马达线圈的拆装与清洁 拆装马达线圈时，应用镊子夹持线圈的骨架，禁止夹持或碰撞线圈及其接头，以防止线圈断线不能使用，因为马达线圈一般是用线径为Φ0.02毫米的漆包线绕制的，强度较低，比较容易断损；禁止将马达线圈放入清洗液中清洗，线圈信号输入端若有脏污，须用洗表板毛刷蘸无水酒精进行局部擦洗并吹干。

四、马达定子的拆装与清洁 马达定子是采用高导磁效率的材料(如坡莫合金)制造的，其材料性质比较软，因此拆装马达定子时必须注意防止变形，严禁敲打，以免降低导磁效率和影响马达的工作性能；马达定子用汽油清洗并吹干，要求马达转子孔必须清洗干净。

五、电路基板的拆装与清洁 电路板一般都是制有印刷电路的环氧玻璃纤维板或塑料件等，电路板上焊接封装有集成电路、石英振荡器、微调电容等电子器件，是一种电路基板组装件。因此在拆装电路板时，不要用力过猛，不要损伤各电子元件及印刷电路线路；要防止电路板变形和破碎，要防止电路断线等；禁止将电路板放入清洗液中清洗，如果电路基板上脏污，须用洗表板毛刷蘸无水酒精局部擦洗干净并吹干。

以上是指针式电子表清洗加油与机械手表清洗加油的不同点，关于电子表的传动轮系、走针机构等机械部分的清洗加油，可按机械手表清洗加油的方法和要求进行。



### 赞助学溯源

唐考甲

一来，名正言顺，不是也就把人们的嘴巴塞住了吗？俗话说，精诚所至，金石为开。我天天留心，果然，皇天不负苦心人，有一天，看电视连续剧《红楼梦》，忽然福至心灵，感觉到受了一点启发，怕灵感跑了，赶快翻阅原本《红楼梦》，果然就给我找到了经典依据。且说《红楼梦》第四十五回，探春她们起了诗社，也即是文学团体，却去找了根本和诗、书不拾界的凤姐儿，请她当监社御史，还给她戴了一通高帽子，什么“铁面无私”啦！还有什么“监察着我们里头有偷安怠惰的，该

怎么罚他就是了。”冠冕堂皇，煞有介事，教我们不明就里的人看起来，好象这诗社里，如果没有监社御史，诗社风气，简直就会象少了纪律检查组织的监督一样糟糕。倒是凤姐儿快人快语，一语道破其中奥妙：那里是请我当“监察御史”(按，这是凤姐儿叫错了，把“社”字听成“察”字了)？分明叫了我去做个进钱的“绸商”罢咧。你们弄什么社，必是要轮流着做东道儿；你们的钱不够花，想出这个法子来勾了我去，好和我要钱。

清代还不大算古，不过再古的例子也没有找到，敬请听赞助学课的诸君包涵。不过重要的是这个古例找得很典型。凤姐儿有权也就有了钱，原来是探春她们变着法子请她赞助，高雅的诗社不免沾着点儿铜商气，好在有了“监社御史”这个好听的名头，铜商气也就遮盖过去了。所以这赞助的问题，是古已有之、于今为烈的。探春她们没有权也就没有钱，可怜巴巴的，几夜不睡觉才想出了这个创立赞助学的主意，造福后人，实在不该再议论她们的是非了。

不过，翻遍了《红楼梦》，探春她们办的诗社，虽然从凤姐儿那里弄了点钱，却并没有写过一首为凤姐儿树碑立传的古诗。这大约是那时候商品经济还不够发达，而古人也就难免不如今人的地方了。所以这赞助学，从古到今，还是颇有些发展的，这就更证明了创立这门学问的重要性和必要性了。

### 你干多少家务

目前，我国不同年龄的男女职工实际家务劳动量，根据有关部门对北方两个城市(北京、天津)的调查资料表明(小时数)：

十岁	男	四小时	女	三小时
十一岁	男	四小时	女	三小时
十二岁	男	四小时	女	三小时
十三岁	男	四小时	女	三小时
十四岁	男	四小时	女	三小时
十五岁	男	四小时	女	三小时
十六岁	男	四小时	女	三小时
十七岁	男	四小时	女	三小时
十八岁	男	四小时	女	三小时
十九岁	男	四小时	女	三小时
二十岁	男	四小时	女	三小时

### 怎样保管书籍

一、要防虫蛀：图书应放置在书柜或书橱内。书橱书柜用料以樟木、川柏、银杏、江西杉木为好。二、要避强光：书橱、书柜上的玻璃最好能避光，长期不看的书应用棉纸包装后入柜。三、要防潮：倘若书房简陋潮湿，就须在书橱里放置吸潮剂，没有吸潮剂可用石灰粉代替。四、要防火：藏书之处要避开火源。书橱、书柜与灯泡间至少离开30厘米。(海生铭)