秋季药食好友—红薯

叶忠效

红薯历来是我国人民所喜爱的一种大众化食品。祖国医学认为，红薯性味甘平、无毒、可健脾胃、强肾阴、补虚乏、益气力。实践说明，红薯还具有治病抗癌、延年益寿的作用。

红薯能够防止便秘。红薯含的纤维素达8%左右，既可有效地增强与加速肠道蠕动，又能配合淀粉在肠内吸渗大量水分，改善粪团的"酵化"度，使粪便由结燥变软化，从而易于排出。同时，因其排泄畅通，将有效地防止与减少因粪便在肠道停滞而引起的细菌繁殖增生，进而相对地削弱、减免了肠道内致癌物质的形成，故对预防肠道疾病，尤其是直肠癌的发生有重大作用。

红薯中的粘液物质对机体有润滑与消炎作用。现代科研认为，红薯可以供给人体大量的粘液物质，该物质由胶原和粘多糖类物质组成。粘液可保护人体消化道、呼吸道和骨关节的粘膜组织，使其免受机械损伤，并能起到润滑和消炎作用。粘液物质对保持动脉管壁的弹性、防止肝脏和肾脏中的结缔组织萎缩也有一定作用。

红薯所含的营养成分还可防治高血压和心血管等疾病的发生。由于红薯富含维持人体正常生理功能所必需的维生素A、B、C、E及亚油酸、纤维素等物质，对促进人体生长发育，增强防病抗病能力，减少与清除血液中胆固醇，防止高血压、心血管疾病以及干眼病、眼角膜炎、肌肉萎缩、生殖机能衰退等病症，均有一定的防治作用。

刊头设计　蔡陀生
本版编辑　周矢

近来，美国生物学家研究发现，红薯中含有一种叫去氢表雄酮的化学物质，可以预防结肠癌和乳腺癌。他们曾给接种了癌细胞的小白鼠注射去氢表雄酮观察，结果发现小白鼠再不会得结肠癌和乳腺癌，并且延长了小白鼠的生命。

以红薯为主食还可以长寿。广西瑶族自治县有两个号称"长寿乡"的地方，考察其长寿主要原因，在于常年以红薯为主食。在日本，一些原以食红薯为主的长寿村，由于他们食物结构改为以食鱼、蛋、肉、奶为主，结果破坏了故有的长寿传统。

综上所述，经常食用红薯不仅可以预防心血管系统的脂肪沉着，防止动脉粥样硬化，避免过度肥胖，而且还有保护呼吸、消化、运动各系统的功能，尤其具有抵抗癌细胞的侵袭能力，使人延年益寿。正值红薯开始大量上市之际，奉劝诸君，为了您及家人的健康长寿，经常不断地吃些物美价廉、药食俱佳的红薯吧！

司机出车前服药易发生交通事故

国外学者经调查统计后证实，司机在出车前服用镇静药和催眠药，很容易导致各种交通事故。这是因为司机服用安定、安宁、晕海宁和苯巴比妥等镇静药和催眠药后，会引起头晕、倦怠、乏力和贪睡等副作用，剂量比较大时还可出现精神错乱及幻觉和错觉等反应，甚至发生昏迷现象。因此，司机在出车前除不得饮酒外，也不要服用镇静药和催眠药，以免增加意外交通事故的发生。另外，非那根、安其敏和苯拉海明等抗过敏药，具有抑制中枢神经的作用，服药后可出现头晕、贪睡、反应迟钝、视物模糊和注意力不集中等症状，司机在出车前也不宜服用阿托品等用于解除胃肠道痉挛的药，它具有散大瞳孔和抑制腺体分泌的作用，服药后可产生口干和视物模糊等症状，对司机的威胁也很大。总之，司机有病需服药时，应该休息，暂时停止出车。

（戈　蕊）

吃大蒜防铅毒

工作中经常接触铅的工人，容易引起铅中毒，如果大量吃蒜能起到防治作用。根据试验，给一百九十名铅生产工人每天吃大蒜一克半，连续三个月，没有一个工人出现铅中毒症状。有十九名铅吸收患者，虽未脱离铅浓度较高的环境，但是由于口服大蒜后，有十三人尿中的铅含量降到正常值以下。

牛奶有抗癌能力

——磷脂。磷脂可在机体胃粘膜表面迅速形成一个很薄的疏水层，它既可抵抗外来的攻击因子对胃粘膜的损伤，同时，也可促进溃疡病灶的愈合。每天饮用二至三杯牛奶，可以调节和提高体内维生素D和钙的水平，从而可预防结肠、直肠癌发生。

可见，牛奶不仅是高级的滋补品，而且还是一种良好的抗溃疡、抗癌的食疗制剂。

摘自《8、30卫生科普报》（魏林茂）

生活顾问

横切牛斜切猪竖切鸡

厨师在刀工处理中，有一句口头禅，「横切牛，斜切猪，竖切鸡」。

横切牛肉要横切，这是因为牛肉质地老韧，纤维粗，横切牛肉就易嚼得烂。

猪肉要斜切，即顺着纤维纹路斜切，这是因为猪肉质地较嫩，假如不顺着纤维纹路斜切，在烧炒或加淀粉上浆时，容易碎断，变成肉末。

鸡肉以及鱼，要竖切，这是因为鸡肉、鱼肉比猪肉更细嫩，因此切时要顺着纹路竖切。

摘自《经济生活报》（王应华　桂）

大米夹生倒黄酒

大米饭烧夹生了，再怎么烧也难熟透。其实，处理夹生饭并不麻烦，只要不翻动夹生饭，按一斤米一两黄酒的比例，把黄酒倒入饭锅内，用文火焖煮，待酒挥发后，饭就不夹生了，且吃起来毫无酒味。

（晓　引）

恋爱婚姻家庭

你会写情书吗？

春　桃

坠入情网的青年男女，当自己的爱慕之心、肺腑情语难于启齿时，不妨落笔于纸，投问对方，借以传情递意。

情书没有固定的格式。但在写情书时要做到如下几个方面：

一、不要过早地表示倾爱。异性的第一次书信来往，虽有潜在的求爱之意，但完全可以不谈爱情方面的内容，只是介绍一下自己的基本情况，提出最简单的要求：能否回信？愿不愿与自己交朋友？千万不要一开篇就"我爱你"。果真那样，对双方都不好。万一对方当众拆信，定会面红耳赤，很难为情；对发书人更为不利；吃"闭门羹"、见了不搭腔、收到嘲笑和辱骂回书的屡见不鲜，使你后悔莫及。

二、不要过多地夸耀自己。在情书中可以真实地肯定对方的优点，也可以介绍自己的优点与个性。对于自己的缺点，要在对方对你有了初步了解或好感后策略地流露于字面，免得落个"爱情骗子"的不雅之称。真的因为你暴露了缺点而使爱情破碎，更不必后悔，这要减少你许多婚后的麻烦。

三、不要贬低对方。写情书要平等待人，尊重对方的人格。要注重词句的文雅含蓄，切忌粗鲁庸俗。写书者过早地表现炽热，对方会感到紧张、恐惧；授书者迟迟地保持冷漠，会使对方觉得你目中无人，高不可攀。这些，都会使情丝扯断，关系破裂。

还有一点必须注意：写书时不要只顾及你的情人，对情人的长辈要表示问候、尊敬；对情人的兄弟姐妹要表示友好、关心。因为情人家属，可能是你爱情的撮合者，也可能是破坏者。

正确地，恰到好处运用情书这条纽带，就能将一对对情人牢固地拴在一起，不相信吗？你试试。

徐艳梅在领奖台上　柳彩摄

奥运精英集

楼云　号称"跳马王"的楼云，在9月24日奥运比赛中夺得了一枚跳马金牌。楼云赛后说，这是他最后一次参加大赛，他即将退役。

楼云在去年第十四届大学生动运会上夺得体操和跳马两项冠军，又在荷兰第二十四届世界体操锦标赛上再夺这两个项目的金牌。今年以来，他几乎每天训练得汗流浃背，甚至取消了午休。楼云是浙江选手，今年24岁。赛前他对记者说："最强的对手是我自己。只要我能发挥水平，对手再强，我也是冠军。"这次比赛中，楼云在自由体操失利的情况下，跳马第一次动作只得了9.925分，但他沉着应战，二跳时完全站稳，得到9.975的高分再次夺得金牌。

高敏　美国《游泳世界》杂志评选出1987年世界四名最佳跳水选手是：美国队的洛加尼斯、中国选手高敏、童辉和许艳梅。法新社在预测跳水成绩时也估计高敏和许艳梅可能夺得两枚金牌，中国跳水队的徐指导更是信心十足。高敏果然不负重望，在9月25日一跳夺魁，拿下了奥运会女子跳板跳水的一枚金牌。高敏是这次参加女子跳水队的四名选手之一，另三人是许艳梅、陈晓丹、李青。

高敏是四川人，今年十八岁。这次跳水比赛中，前五个规定动作李青发挥得很好，以233.46分暂列第一，高敏列第二。高敏见我国金牌有握，心情平静地继续参加自选动作的比赛，到第二轮时已遥遥领先。最后一轮比赛，高敏以580.23分的总成绩夺取跳板跳水金牌，李青以534.33分名列第二。

许艳梅　许艳梅的金牌得之不易，对她最有威胁的人物是上届奥运会这项比赛的银牌获得者、美国的米切尔。当女子跳台决赛的规定动作完成后，许艳梅才名列第二，她落后米切尔3.1分。到第二个自选动作完成，也仅超过米切尔0.27分。许艳梅关键的最后一跳（向后翻腾两周半屈体）动作完美，得了68.04的高分，使所有对手认输，为中国夺得了本届奥运会的头一枚金牌。许艳梅于1987年四月第一次参加世界杯跳水赛，并夺得了女子跳台跳水冠军。

许艳梅是江西南昌人，今年十六岁。她开始时学习体操，十岁被江西省跳水队选中。进入跳水队，她常常练得腰酸腿疼，脸青胳膊肿，但她生性顽强，总是一声不吭坚持锻练，终于一跳夺魁。

（晓吉）

国际摔跤与中国摔跤

▲**国际式摔跤**包括古典式与自由式两种摔跤。也称奥林匹克式摔跤。在古典式和自由式摔跤比赛中，运动员的目的是把对方摔倒，并将其双肩平着地按住一秒钟就算获胜。

▲**中国式摔跤**运动员在摔跤时只许站着摔，摔倒后就停止，然后重新比赛。赢得胜利的条件是按照把对手摔倒的不同程度，分别判得三分、二分、一分三种，得分总计多者为胜。

（王秉加）

只差没给"多利虎"穿防弹衣

——第二十四届汉城奥运会的安全工作

周瑞安

筹备七载，耗资30亿美元的第24届汉城奥运会，将于9月17日开幕。这是世界体育史上最大的一次国际盛会，它的安全工作也是历届罕见的。

负责本届奥运会安全事务的南朝鲜陆完植少将声称，汉城奥运，举世瞩目，但也将是恐怖主义活动所要下手的重要目标。因此，他的任务"简直就像在准备对付一场战争"。陆完植指挥着一支由12万南朝鲜警察和军事人员组成的特种部队，负责保卫300个与奥运会有关的场所，包括即将住进161个国家运动员的"奥林匹克村"。

奥运会期间，总兵力达60万的南朝鲜陆军在4万2千驻南朝鲜美军的支援下，将保持全面的戒备。为防万一，美国还派遣驻在日本的空军一中队的24架F18战斗机去南朝鲜；美国海军一支航空母舰特遣舰队，将巡弋于南朝鲜海岸，并由空中预警管制飞机提供雷达掩护。

在各个竞技场上都装设了武器侦测器和行动扫描器。食品、邮件送入奥林匹克村前，都将经过检查。所有国家的运动员，都将携带附有密码磁带的身份证。以便出入各种场所时接受感应器的查证。至于传统的防护措施，如三股线金属网、警犬和目光锐利、森严的警卫等，更是细微无漏。难怪有人惊叹：汉城奥运会安全工作之严密，到了"只差没有给本届盛会的吉祥物'多利虎'穿上防弹衣。"

设计　王洪斌