

纺织工的“星期一”病

棉尘是纺织生产过程中的主要有害因素之一，其中以清棉、梳棉工序中产生粉尘为最多。

不少纺织和织布厂的工人在休息（或缺勤）后的第一个工作日出现胸闷紧迫感、哮喘音、咳嗽（或无咳嗽）等症状，被称为“星期一症状”。病人每于工作的第一天症状较重，以后逐渐减轻。如果进行肺功能

检查，可以发现第一秒钟肺活量和最大通气量减低。

发生“星期一症状”的原因可能是纺织工人初步加工棉花、大麻和黄麻时，吸入含有致敏物质的纤维引起的一种气管——支气管过敏性疾病。服用抗组织胺药（如扑尔敏，每次4毫克，一日三次，）能够减轻上述症状。（敬海东）

简说梦魇

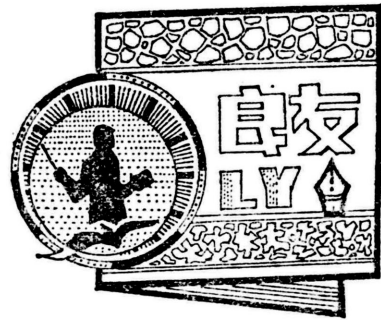
傅华建 徐养南

梦魇是患者于睡眠中常因惊悸怪异之恶梦而惊醒，或者由于睡梦中觉重物压体，欲动不能，欲呼不出，挣扎许久才得以惊醒，是一种病症。过去由于迷信而将此病归咎于鬼邪所为，是错误的。

现代医学对梦魇产生的机理尚未完全阐明，一般认为病人是情绪受刺激者，各种精神障碍者，内脏疾病患者等。有人还认为是脊髓反射受抑制，运动与姿势部分在睡眠状态，而促进意识部分却在活动出现的现象。中医认为本病主要因为患者平素辛苦劳倦，肝郁不舒，阴虚火旺所致。临床将其分为心火炽盛、肝阳亢盛、肝气郁结三型。心火炽盛型多见口舌生疮，心悸而烦，警惕不安，健忘盗汗，舌质红少苔，脉细而数，治宜养心安神，清

心泻火，方用清心补血汤加减：太子参、当归、陈皮、川芎各9克，生地、焦栀、麦冬、五味子、茯苓神各12克，炒枣仁、生龙齿各15克，甘草6克。中成药可服天王补心丹或珠珀安神丸。肝肾阴虚型多见面色憔悴，两颧嫩红，头眩目干，腰膝发软，咽喉干痛，盗汗，五心烦热，大便干燥，舌质红、脉虚弦。治以滋补肝肾，方用杞菊地黄汤加味：熟地、泽泻、山芋肉、枸杞、菊花各12克，茯苓、丹皮、五味子各9克，生龙齿15克，生山药、女贞子各20克。中成药可服杞菊地黄丸或六味地黄丸。肝气郁结型多见烦躁易怒，两胁胀痛，头目眩暈，口燥咽干，神疲食少，月经不调，乳房作胀。舌质淡苔白，脉弦而虚。治宜疏肝解郁，方用逍遥散加味：当归、白芍、柴胡、茯苓、白术、焦栀各9克，香附、勾丁各12克，薄荷6克，生姜三片。中成药可服逍遥丸或舒肝丸。

预防梦魇的方法是：若患者平常有以上三型的症状时，宜及时服药。睡眠时不宜仰卧，应侧卧为好。因侧卧时无衣被压迫，气机调畅，故不易发生梦魇。平常不宜食辛辣香燥食物，生活规律，心情舒畅。



刊本
头版
设计

苏周
怀怀

小游戏一则

你也许会有一天闲着没事干吧？下面这则游戏，供你消遣排闷。你在试算之后，能猜出其中的奥妙吗？

将你的电话号码乘以2后，加32，得出的和乘以50后，再加38。再把得出的和减去你出生的年份，得出数中后面的两位数字是你的年龄，前面的数字便是你单位的电话号码。如若不信，请你按上述办法算一算。

潮火柴快速烘干
（仰占祥）
连阴雨，火柴最易受潮。可用一只罐子（其他器皿亦可），底层铺一些食盐，然后将受潮的火柴盒放在盐上面，一两分钟后，受潮的火柴就变干了。如果只有几根火柴不慎弄湿了，马上要用时，可把火柴插入头发里，过两分钟后拿出来，即可使用。（董成立）



住。率。静下去。二、疲乏会降低大脑的工作效率。三、必须自信，二定能够记住。四、要找到适合于自己特点的记忆方法。五、对记忆的对象要有兴趣。六、强烈的动机可促进记忆。七、愉快的事情联系起来就容易记忆。八、刺激可以使细胞变得年轻。

去塑料雨衣褶皱
塑料雨衣压出许多褶皱，穿起来很不美观，还容易断裂漏雨。要想除去这些死折，可以把它放在七十度热水中浸泡一两分钟，然后拿出来，平放桌面上，用手展平，再用毛巾擦去水分，即可平展美观，不影响雨衣的穿着寿命。（长学）

提高记忆力十五法
一、平心静气，首先使大脑安静下去。
二、疲乏会降低大脑的工作效率。
三、必须自信，二定能够记住。
四、要找到适合于自己特点的记忆方法。
五、对记忆的对象要有兴趣。
六、强烈的动机可促进记忆。
七、愉快的事情联系起来就容易记忆。
八、刺激可以使细胞变得年轻。

最适合的室温
（林）
当室内气温在摄氏二十一到二十四度时，人体处于最佳的热平衡状态，称之为“舒适带”。这时，人体新陈代谢和正常活动产生的热量大约有四分之三通过再辐射和对流交换散失，四分之一消耗于蒸发（呼吸）。气温下降到摄氏十度时，人体再辐射和对流交换散失的热量约为蒸发耗热的九倍，气温上升到摄氏三十度时，人体蒸发耗热则大于再辐射和对流散失。人的最大工作能力在凉爽的气候条件下比较容易达到，在炎热的气候条件下则受到抑制。

陈米活化法

日本发明一种陈米活化的方法：该法是在陈年米里加进碳酸钙或以碳酸钙为主要成分的蛋壳微粉末和一定量的水，搅匀后放置二十四小时，就可把陈米活化而与新米相差无几。经这样活化后的陈米煮成的饭，色白、有光泽、柔软膨松、美味可口，对补充人体必不可少钙也起到积极作用。（仰占祥）



承蒙各界朋友鼎力相助，我厂在一九八七年经营活动中，取得了显著成效。值此新春之际，谨祝大家

春節愉快 万事如意

我厂销售公司经销部经营我厂生产的照相机、经纬仪、红外线测温仪、书写投影仪、照相排字机、气体监测仪等精密仪器，及兄弟厂家测量仪器、照相器材、家用电器、钢木家具等。在新的一年里，我们将奉献给用户质量上乘、价格合理的各种产品，并以优质服务取得您的信赖。愿我们通力合作，在党的开放、搞活政策指导下，取得更大成绩。

厂长：杨桂荣 经营厂长：万贤麟 销售经理：常士贵

经销部主任：杜全来 业务联系人：窦广毅

经销部地址：西安市东郊长乐中路副18号副1号

电话：3-1390 电挂：0222

国营西北光学仪器厂

增压供水 为民造福解忧愁
清除污染 保护环境有高招

ZQS系列无塔供水器
“建瓴牌” MC24-120-I 脉冲袋式除尘器

以优良的性能 竭诚为您服务

我厂是陕西省生产ZQS系列无塔供水器和MC24-120-I脉冲袋式除尘器的国营专业厂家。多年来，ZQS系列无塔供水器遍布全国二十多个省市。它以供水可靠、高效节能、安全耐用、服务周到而驰名，特别是先进的集成电路控制倍受用户青睐，该产品供水量为0.5—500吨/小时，供水高度20—100米。其中包括WZQS微型自动供水器（220V单项电源）共分两大系列，两种型式，48种规格全部符合GB3691-87无塔供水器标准，任意选用，请放心。

MC24-120-I脉冲袋式除尘器，是八十年代国内较先进的除尘设备，具有净化效率高（η—99.5%）、处理气体能力大、性能稳定、操作简便、使用寿命长、维修工作量小等特点，是矿山采掘、电炉冶炼、机械制造、化工制品、水泥、建材、粮食加工、饲料加工等工矿企业理想的通风除尘设备，它将在改善环境、防止大气污染方面收到良好效果。

国营陕西省无塔供水工程公司设备制造厂

厂址：西安市东郊咸宁东路34号（乘8路公共汽车机站下车即到）
电话：721344 721229
电挂：0398