

鱼与心脏病糖尿病

陈思易

住在北极圈内格陵兰岛西部的爱斯基摩人，终年食用以鱼类为主的蛋白质和脂肪食物，几乎不吃纤维及碳水化合物类食物，他们的身体却是世界上最健康的。这里患心脏病的比率仅是其他民族人的百分之十，未有一个患糖尿病的，终年生活在

冰天雪地里也不得风湿性关节炎，而且，高血压症在爱斯基摩人中极少见。科学家们对爱斯基摩人的饮食习惯进行了长达二十五年的研究，发现身体强壮的原因是

科学表明：鱼肉含的营养与鸡肉、牛肉、猪肉相近，和其他肉类不同的是，鱼肉的蛋白质不但含量高，质量也属优等，人体消化吸收率可达96%，同时，鱼肉的化学组成与人

体肌肉的化学组成很接近；蛋白质的氨基酸组成也和人体相似，能供给人体必需的氨基酸。鱼肉所含的钙、磷等矿物质，比其他肉类高，海产鱼还含有碘；鱼肉里的维生素也不少，特别是维生素A、D，更是其他肉类所不能比拟。

医学专家认为，吃鱼有益于人的健康，在日本和我国的疾病调查中，发现祖祖辈辈以鱼为主的渔民，由于吃鱼多，在他们之间，冠心病的患病率很低。最近发表在美国《新英格兰医学》杂志上的三份研究报告，又为此观点提供了新的科学依据。

第一份报告是荷兰莱顿大学的研究论文，医师们对八百五十二名荷兰人观察了二十年之久，发现他们中有百分之二十的人从来不吃鱼，而其余的人则每天吃一至十一盎司。结果表明，后者与前者相比，心脏病发作的危险减少百分之五十以上。因此，医生们建议，心脏病患者每星期至少应

吃两盘鱼，这样可以预防发病。

第二份报告来自美国俄勒冈医科大学，文中指出有丰富鱼油的饮食能降低血液中的脂肪含量，因而可以从根本上减少得心脏病的危险。医生们经过对二十名患有高三酸甘油血症的病人进行仔细检查发现，高三酸甘油可使心脏病发作的危险增加，并可导致腹部病症。在此后的四个星期里，病人先后服用菜油和鱼油，之后对病情观察比较，结果是食用鱼油可降低高三酸甘油在血液中的脂肪含量百分之五十，而食用菜油只降低高三酸甘油在血液中的脂肪含量的百分之二十。

在第三项实验中，哈佛医科大学的医生们在为期六周的时间里，将七个健康人的饮食中加进鱼油副食。结果是这些副食对白血细胞发生作用，从而减少关节炎和肺炎的发病危险。

此外，吃鱼还可防止和治疗记忆力衰退，有补脑的功能。因此说，经常吃一些鱼或鱼肝油丸，对身体健康是有益的。

金鱼，体态优美丰盈、色彩鲜艳，是一种天然的活的艺术品，既可美化环境，又可怡情娱性，丰富人们的生活情趣。夏日养鱼，要注意以下几个问题。

一、养鱼的水质
干净的湖水、河水、井水、泉水、自来水都可以用来养金鱼。但应注意自来水中含有氯和漂白粉气味，更须放在阳光下曝晒三天，使氯味挥发后才能使用（冬天，还须多放几天）。养鱼者都应另用容器准备好清水备用，切不可临时随便取水使用。以免引起金鱼“感冒”。

鱼缸的水不要经常彻底更换。一般情况下，每天早上可抽去水底下的污物，再换进备用的新水。在黄梅季节或闷热的夏天，要勤换水。要特别注意如果金鱼浮游在水面，嘴半伸出水面呼吸，用手击缸沿也不下沉或下沉后又马上浮至水面，这是水中严重缺氧的现象，称为“叫水”，应立即将水全部换掉，否则，鱼会因缺氧而闷死。如果发现金鱼因缺氧而濒于闷死发生休克时，应立即进行抢救，方法是用手轻握鱼体，先用口对着鱼口猛吹两下，再放入备用的新水内，用手对鱼口轻轻拨水5分钟左右，做过人工呼吸之后，一般可将鱼救活。

二、水温
夏天天气炎热水温较高，金鱼的

体质壮食欲强，活动能量大，需氧量也大，而水中的溶氧量则较低（因水中的溶氧量是与水温成反比的），所以换水的次数要多一些，每次换水的量也要多一些，换水应在早晨或傍晚较凉快的时候进行。夏天的中午前后要避免阳光直射鱼缸，鱼缸要放半阴的通风处，要避免水温过高，一般保持在22℃以下，如过高可注入少量凉水。要避免太阳直射而将鱼尾烫坏。

三、饲料
以鲜活的鱼虫或鱼虫干最好，其他如饭粒、面包屑也可作为金鱼饲料，但效果不及鲜活的鱼虫好。要特别注意，带油腻的食物切勿投入鱼缸内喂饲。

喂料每天一次，可在早晨换水之后，夏秋季金鱼的生活机能正常，经常游动，摄食量较大。但要掌握喂料不宜过多，喂得过多，容易使金鱼吃得过饱而胀死。

夏天的金鱼饲养

杨其嘉



话说优惠价——市场漫谈之三

贾同新

你上渭南大街观光，便会看到不少商店门前都有“优惠”的告示。教师节、妇女节、儿童节……遇到这些好日子，机灵的店家绝不会坐失良机，纷纷在自己的门前大书：“为了使××过好××节，我店决定在节日期间实行优惠，欢迎前来购买。”

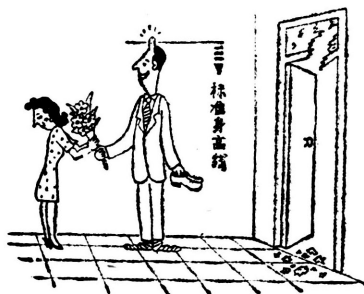
优惠供应的商品，都较往日（或其它商店）价格低廉。顾客得到了实惠，商店吃了吗？

五金一商店出售一辆梅花自行车，优惠座套一个，副食公司东风综合商店出售四川泸州老窖二曲酒，零售价每瓶6.90元，优惠价购买，每瓶优惠价6.40元。

为了摸清“优惠”背后的内容，我找到了这两家商店的经理王迁南和贺海潮。

“我们销售的加重梅花自行车，进价为158元，和其它商店一样按178元销售，每辆可获毛利20元。但我们优惠一个座套价值2.80元，我们的零售价实际降为175.20元了，每辆少赚2.80元，但我们的目的是薄利多销，车子卖得快，钱又赚回来了，从单件看，是少赚了，算大帐并不少赚。”王迁南说。贺海潮告诉

我：搞优惠主要是考虑进货渠道，从三级批发进货，进销差价本身就小，搞优惠赚不了钱，从工厂或二级批发进货，差价大，搞优惠仍不少赚钱。上面所谈事例，市场上有可比商品，差别容易看出来。若是第一次在渭南出售的商品，这个优惠，就只从能商



因祸得福

（幽默画）王书贤



老人手杖应多长

一般上了年岁的老人，特别是患过中风和关节炎的老人，步履不稳，走路容易跌跤，因此常常需要拄根手杖。

寒冬干燥季节，咳嗽人增多，病人对此只求求医问药，却忽视了一种简便的物理治疗方法——蒸气吸入。其简便的物理治疗方法——蒸气吸入。当然，也有人知道这种方法在医院里早就作为一种治疗手段实施了，但病人却没有想到，此法在家里用起来更为方便。方法是：用一个带嘴的烧开水壶，内装少量水，置于火炉上，待水烧至沸腾时，用口对着壶里冒出的蒸气一口一口地吸，每次持续二十到三十分钟，每日两次，对于咳嗽有显著疗效，特别是对于外感风寒所引起的急性气管炎及支气

管炎疗效更好。吸入时应注意，口离壶嘴的距离要适当（太近易烫伤，太远的距离不够），以能忍受的温度为宜，这样才能达到理想的效果。（陈林青）



西安大庆制药厂向用户推荐高级滋补药品

我厂研制的天麻蜂乳、花粉蜂王浆等高级滋补营养品，投放市场几年来，由于质量稳定、疗效显著、口感好、包装精美而深受广大消费者、患者欢迎，畅销国内外。目前我厂已形成天麻蜂乳、花粉蜂王浆、参杞蜂王浆、西安花粉蜜、人参蜂王浆、口服蜂乳、蜂乳胶囊等系列产品，并将投放纯天然型天麻蜂乳、参杞蜂王浆等国际适销品种。花粉内含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、糖类和酶类等具有生物活性的为人体所必须的营养成份，被誉为营养保健食品之冠。

西安花粉蜜、花粉蜂王浆口服液对老年人可抗衰老葆青春、延年益寿、恢复青春活力。对中青年人能强健身体、消除疲劳，起到强身助育、健脑益智、增强记忆等作用。

西安花粉蜜、花粉蜂王浆口服液系天然营养品，长期服用效果更佳。

厂址：西安市南油巷26号 电话：22231 716112 电挂：8566
厂长：杨忠 经营厂长：陈玉山

