

中学生健康与早餐

刘昌勤

一日三餐是劳动者在长期的生活中总结出的一种非常科学的饮食经验。而早餐又是一日三餐中尤易被人忽视的。

有些中、小学生没有养成吃早餐的习惯，加之到了暑假，有些则因贪睡晚起，常常不吃早饭，就是平常也有不吃就去上学的。这样做很不科学，时间一长就会影响身体健康，导致疾病。从生理角度上讲，

中学生的日常活动属于中体力劳动，比坐办公室的成年人消耗量更大。一个13—15岁的中学生，每日需热量2600千卡，蛋白质80克，而在办公室工作的成年人每日需热量仅2400千卡，蛋白质70克。所以长期不进早餐，会影响身体的正常发育和成长。

早晨，人们从睡梦中醒来，这时已有十多个小时未进食了。而人体内的食物通常三至四

小时就会排空，尽管脂肪排空需要的时间长些，5个小时也就可以全部消化了。因此不吃早餐或进食过少，整个上午就饥肠辘辘，出现低血糖。表现为精神萎靡，注意力不集中，头昏、眼花、心慌、甚至昏倒。同时加速肝糖分解，加重肝脏负担，久而久之，极易罹患肝炎。特别是青少年正处于生长发育阶段，新陈代谢旺盛，需要的能量多，如果长期不重视早餐质量，就会出现营养不良、贫血。不吃早餐的青少年朋友大都晚餐吃的很多，这样饥饱不均，扰乱饮食规律，导致胃肠功能紊乱，轻者

消化不良，重者可能诱发胃及十二指肠溃疡。因而要科学地安排好一日三餐，重视早餐的质量。早上刚起床时，各种消化液的分泌仍处于低水平，食欲较差，不愿吃饭。如能坚持晨间锻炼，呼吸一些新鲜空气，喝点热水，然后再吃早餐，就会觉得香甜可口。同时根据爱好，调配好早餐的品种，增加食欲，坚持早餐，以保证身体健康。

鸡蛋羹，将新鲜鸡蛋打入碗内加温开水至三分之一碗。再加盐少许，放锅内蒸熟。如用牛奶代水冲鸡蛋，蒸成则为牛奶蛋羹。加少许肉末则成肉末蛋羹。菜肉粥，烂粥煮成后，再加菜泥、肉末和盐，熬煮至烂。如果用面条则为菜肉烂面条。

清肉汤（清鸡汤），将肉（鸡）放入冷水内，盖上锅盖用小火煮，这样蛋白质慢慢煮熟，肉汁则渐渐浸出，从而使汤浓而味香。若是脂肪过多应当撇去上面的浮油。

鲜蘑菇汁，将熟透未破口的鲜蘑菇，用干净纱布包好，投入沸水中烫一分钟，取出后挤压鲜汁，加糖少许即可喂食。

（苏民 同教）

婴儿辅食制作

今年，许多青年人为得“龙子”，致使大街上常见到大腹便便的怀孕妇女。但要使独生子女健康成长，“龙年得龙子”是不可信的，关键在于教育与培养，有一副健康的身体当然也很重要。下面就介绍几种婴儿的辅助食物的制法，供年轻的父母参考。

肝泥，将肝切成碎末，去筋，加入香油、酱油泡好，把少许水放锅内煮开，将肝放入，再煮五分钟即成。或用油炒熟。

烂粥，将好大米先用水浸泡一小时，放锅内熬煮成糊状（不要加碱，以防米中维生素被破坏）。

菜泥，青菜或绿叶菜洗净切碎，将一碗水煮开，将碎菜倒入盖紧，煮十分钟，去粗渣后用油盐炒过即成。可伴入粥、土豆泥中吃。

果泥，香蕉、苹果等去皮，用小勺将肉捣碎即成。

鲜桔汁，将鲜桔子外皮洗净，用刀横切两半，洗净后将桔子上下对挤，将汁挤出，鲜桔汁可加少许白糖，放在奶瓶里喂食。

妇女不该抱怨不公平

她们比男人更有福气

美国作家法雷尔指出，80年代男人面临的问题之一是，他们经常表现出无能为力。与人们的看法普遍相反，法雷尔认为两性之中男人往往是能力薄弱者及最吃亏者。在《为什么男人是这样的》一书中，这位在加州大学执教的圣迭戈作家把能力定义为人们掌握自己生活的才能。进而毫不费力地举出了足以说明男性普遍能力短缺的例子。

●根据两个有关收入和支出的统计数字，他推断出谁才真正掌握财权。例如在美国，家庭收入76%是由丈夫赚来的然而花在妻子身上的却比丈夫多6倍。

●男子须参军入伍，妇女则不必。法雷尔认为只要求男子作潜在的死亡登记，恰恰说明男子的无能为力。

●法雷尔列举了一个与己有关的悲剧。弟弟有一次和女友去滑雪，来到危险地带时，他弟弟先行探路，女友则留在后头，结果他弟弟遇到雪崩而丧生，这里他弟弟扮演了承担危险的角色。

●人们通常认为，在求职时受到歧视，是使妇女感到苦恼的事。法雷尔则不以为然。他指出，妇女能随意作出选择，究竟是上班、治家还是两者兼顾，但男人却只好全天下班工作。

（宝群）



教你装玻璃拉手

本版编辑 周夫

孕妇，左侧卧位最佳，不宜仰卧。产时，宜左侧卧，以利恶露排除。婴儿，左侧卧，右侧卧，仰卧交替，不可经常一个方向睡，以免头骨变形，形成“偏头”。切忌俯卧，以免堵塞鼻孔，影响呼吸。打鼾者，宜左侧卧位。高血压、心脏病和冠心病患者，以右侧卧为佳，切忌仰卧和左侧卧。睡时不可把手压在胸部，以免压迫心脏，导致心脏停跳和心肌梗阻的发生。肝脏疾病患者，以左侧卧为佳，不宜右侧卧。

一般情况，怎样舒适怎样睡，男性应常屈膝睡，因为伸直睡容易遗精。（李浩华）

炒一次菜应洗一次锅

烹调菜肴后，锅底总留有一些粘滞物，如果不及时洗锅就炒第二道菜，不仅容易粘锅，而且出现“焦味”，而且这些粘滞物容易转化为苯并芘，特别是鱼、肉等构成蛋白质的氨基酸被烧焦后，还会产生一种叫“氨基甲基衍生物”，它也是一种强致癌物，其强度超过黄曲霉素。为了防止致癌物质对人体的损害，因此在烹调食物时，应该炒一次菜，洗一次锅。

洗衣粉引起的中毒反应，目前尚无特效治疗，关键在于预防。用洗衣粉洗涤衣物后，应注意洗净接触过洗衣粉的皮肤。另外，不宜用洗衣粉洗餐具、洗头、洗头、毛巾等，以防残留的洗衣粉被人体吸收。洗衣粉中毒，为什么常吃生鸡蛋容易变白呢？原来，有一种维生素叫“生物素”，是人体内转移二氧化碳基因的辅酶，在生理上有多种重要的用途，它能使头发保持黑色，它使人体消化吸收的蛋白质，去氢后生成多巴胺，再转变成黑色素的主要物质。黑色素是头发黑色的主要物质，如生物素不足，就缺少黑色素，头发也就容易变白。

一个泰国医生说，吃生鸡蛋或半生熟鸡蛋，对身体无益，常吃会导致头发变白。为什么常吃生鸡蛋容易变白呢？原来，有一种维生素叫“生物素”，是人体内转移二氧化碳基因的辅酶，在生理上有多种重要的用途，它能使头发保持黑色，它使人体消化吸收的蛋白质，去氢后生成多巴胺，再转变成黑色素的主要物质。黑色素是头发黑色的主要物质，如生物素不足，就缺少黑色素，头发也就容易变白。

（康宁）

吃半生鸡蛋头发变白

为什么常吃生鸡蛋容易变白呢？原来，有一种维生素叫“生物素”，是人体内转移二氧化碳基因的辅酶，在生理上有多种重要的用途，它能使头发保持黑色，它使人体消化吸收的蛋白质，去氢后生成多巴胺，再转变成黑色素的主要物质。黑色素是头发黑色的主要物质，如生物素不足，就缺少黑色素，头发也就容易变白。

（康宁）

睡前勿打骂孩子

有些父母对待不肯入睡的孩子，常在睡前用打骂的方法来征服。殊不知睡前打骂孩子危害更大。睡前打骂孩子，更易刺激孩子的神经，造成精神上的高度紧张。有时非但不能使孩子迅速入睡，而且反会使孩子害怕，迟迟入睡不了，即使睡着了，也容易醒来。另外，一些胆小的孩子，睡前经父母打骂后，神经的紧张程度得不到缓解，夜间常作恶梦，甚至吓得冷汗淋漓、惊呼哭叫。这样，会使孩子的身体受到损害，甚至还会因此患上疾病。因此，父母平时应尽量不要打骂孩子，应采取手拍和说理等促使孩子尽快入睡。

（裴凤）

标准身材的计算方法

体重，是时髦女性最关心的问题，也是八十年代中青年妇女经常互相探讨的一个秘密。其实，体重虽然会影响身材，但身材是否标准，绝不能单凭体重来决定，应该看肌肉和脂肪在骨架上分布的情形而定。想知道自己的身材是否标准均匀，那就先量出自己的臀围作参考，然后再量出腰围、大腿与小腿围，将所得的数据，与以下四点作个比较就知道了。

- 1、腰围等于臀围减二十五公分
- 2、胸围等于臀围。
- 3、大腿等于臀围减四十一公分。
- 4、小腿肚等于臀围减五十六公分。

不过，如果你的身材情况并非如此，不必气馁，毕竟这样标准数据是模特儿才有的。只要你加强妇女保健措施和健美操的锻炼，你的身材一定会更美。

（施公四）

笼养鸟如何度夏

鸟孵化为主，孵化期为18天左右。一般繁殖4年以上的鸟，不宜再作种鸟。（陆献强）

炎热的夏季季节，特别是三秋高温，天气特别闷热，这对饲养于笼中的鸟来说，确实是个难关。首先是蚊子成群，夜间要叮咬鸟的腿脚，鸟只好把腿脚缩起藏在翅膀底下的肚毛中，这样鸟就更热了。晚上不能好好的睡，第二天鸟的腿脚被蚊子咬得隆起很多肿块，就用嘴去啄痒处，于是，鸟就不可能欢快地鸣叫了。为了使鸟免受蚊子叮咬，可



用蚊帐布或纱布给鸟笼做一顶蚊帐，罩在鸟笼上，挡住了蚊子，鸟就可以安睡睡觉了。

其次，盛夏气温高，鸟在林间树荫里可以避暑，但笼里却热得难受。有时室内温度高达34~37℃，鸟甚至热得张口喘气。为了给鸟降温，可以让鸟洗冷水澡，每天洗2~3次。还可以吹电风扇，吃水果，把笼子放在阴凉处，使鸟不受酷热天气的侵袭，只要切实采取一些措施，夏天当能顺利度过。

此外，把鸟笼在天气炎热的下午，放置在沙地或泥地上，上罩白色笼布，鸟类可从泥土中吸取沙砾自己喷洒在自己身上，也可以使之在炎热的夏天里降体温，不妨一

虎皮鹦鹉的饲养

虎皮鹦鹉是一种热带鸟类，属鸚形目鸚鵡科，体形娇小玲珑，羽色艳丽。

虎皮鹦鹉素食，适宜家庭养鸟爱好者饲养。用金属鸟架饲养为佳，架的两侧置盛谷、米、水、砂的小罐。饲料可用温水浸过的玉米粒、稻谷、粟谷、麻籽、葵花籽等，适量添加小块苹果和菜叶。还要注意加喂些钙粉或钙片，以防止得软骨病。水和饲料要保持清洁，还要让适当晒太阳，以增强其抵抗疾病的能力。

虎皮鹦鹉的雌雄区别于鼻部黏膜的颜色，雄的呈蓝色，雌的呈深肉色，幼鸟则都是淡蓝色。虎皮鹦鹉成双成对，相亲相爱，形影不离地栖息在一起，不愧为“情鸟”。一对虎皮鹦鹉常年每次可产4~6枚白色卵，以雌