

# 预防早衰的15种食品

叶忠效

人在45岁之后便逐渐步入初老期，65岁以后称老年期。一个人若在45岁之前出现了耳聩眼花、两鬓斑白、眼角鱼尾纹、眉毛外侧三分之一处特别粗长、思维迟钝、记忆力减退、工作效率降低等老年性变化，则称之为早衰。

可以有效地预防中年人早衰的食品有如下十五种：

1、花生。花生中所含的儿茶素，具有很强的抗老化功效。经常食用花生，可增强记忆，延缓脑功能衰退。

2、芝麻。芝麻含有丰富的VE，可促进细胞分裂，防止过氧化脂质对人体的危害，抵消或中和细胞内衰老物质的

积聚，起到延年益寿之作用。

3、核桃。核桃是一种补益强壮食品，含有多种维生素和磷、铁、锌等矿物质，具有补脑作用。对头昏无力、记忆衰退、失眠心悸等症有疗效，故民间素有“常吃核桃，返老还童”之说。

4、桂圆。又名龙眼，为补血、养心、益气、益肝、补脾之佳品。凡贫血、思虑过度、神经衰弱，怔忡健忘均可食用。

5、花粉。花粉含有氨基酸、多种维生素和生命有重要作用的常量元素、微量元素，特别是含的类胡萝卜素和抗生药，是产生药性、延缓细胞衰老的根

本因子。

6、蜂王浆。蜂王浆能刺激大脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织供氧，对衰老的细胞有激活作用。

7、黑木耳。黑木耳营养丰富，在国内外市场上享有很高声誉，被称为“素中之肉”。有补血、镇静、益气、强身之功效。尤其是含有一种可妨碍血液凝固的物质，常食可防止心脑血管病的发生，延缓衰老。

8、白木耳。又称银耳，是一种名贵的滋补品，含有17种氨基酸、多种维生素及肝糖，被誉为“菌中之冠”。具有补肾、润肺、提神、益气、健脑等功效。

9、枸杞子。枸杞子是一种名贵中药，色红似血，富有甜菜碱、胡萝卜素及多种维生素。具有养阴补血、益精明目之功效。尤其是枸杞子有抑制脂肪在肝细胞内沉积，促进肝细胞新生的作用。

10、白萝卜。萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞活力，增强巨噬细胞吞噬癌细胞的本领，从而增强人体的抗病、抗衰老能力。

11、蜈蚣。蜈蚣内含有增强脑细胞的谷氨酸、消除疲劳的天门冬氨酸和几种抗动脉衰老

# 居民身份证上的编码说明什么

居民身份证上印有15位数字，它们从左到右分别表示着：第1、2位数表示居民所在的省(自治区、直辖市)；3、4位数表示地区(市、州、盟)；第5、6位数表示县(市、旗、镇、区)；第7—12位6个数字指本人出生年月日，如出生于1960年5月13日就写成600513；第13、14两位数字，代表所属派出所的号码，最后一位数分别表示居民的性别和顺序号，

单数代表男，双数代表女。如，末尾三位数是151，则表示男性；152，表示女性。顺序号主要用于各项完全相同的人。例如，某地区共有五位男同志的出生年月日等项完全相同。他们的末尾三位数则应依次写成151、153、155、157、159。此外，我国对百岁以上的老人还规定了四个特定的编码，即末尾三位数为996、997、998、999；这四个号码其他任何人都不得填用。(周洪林)

的不饱和脂肪酸。适当吃些瘦蛇肉，对预防早衰有良好功效。

12、甲鱼。甲鱼含有二十稀戊酸，它是抵抗血管衰老的重要物质。

13、猪血。猪血含有丰富的蛋白质和铁，是血红蛋白的重要成分，尤其是猪血含有容易吸收的血红素型铁。所以，中老年人多食猪血不仅使

人精力充沛，而且猪血所含的锌、铜等必需元素，较有效地延缓机体衰老。

14、肉皮和猪蹄。肉皮和猪蹄含有极为丰富的胶原蛋白，常食不仅可使贮水功能低下的组织细胞得以改善，减少皱纹，促进生长发育，而且收到补益精血、滋润肌肤、光泽头发、抗老防衰之功效。

15、骨头汤。人随着年龄的增长，骨髓制造红、白细胞的功能会自然减退。引起骨髓老化的原因，主要是人体缺乏类粘阮和骨胶原所造成的。经常喝各种动物的骨头汤，可从中摄取一定数量的类粘阮和骨胶原，促使骨髓生产血细胞能力增强，从而达到减缓衰老，延年益寿之作用。



良友

本刊设计 刘靖宇

电熨斗去锈法  
若电熨斗生锈，可用湿布沾上牙膏，慢慢地擦，擦净后再涂上点蜡，然后接通电源，将蜡融化后继续擦，这样不但不会损伤电熨斗的电熨面，而且可使电熨斗恢复原有的光泽和平整度。(李静 译)

## 生活里的最佳温度

- ▲吃东西的最佳温度为36—42度，冬季饮食可提高到65度，夏季可降至15度。
- ▲人体感觉最佳环境温度度为18—22度。
- ▲洗澡用水的最佳温度为38—43度。
- ▲泡茶的开水最佳温度是75—85度；贮存茶叶的最佳温度为0—8度。

## 白衣服比黑衣服凉快吗



传统的观点认为，白色将热反射掉，黑色吸收热，故穿白色服装比穿黑色服装凉快。最近，美国哈佛大学的一项研究将这种传统观点打破。新的研究证实，在夏季，穿黑色服装比穿白色服装凉爽。特别是穿宽松的黑色服装更为凉爽。黑色服装比白色服装吸收的热量多，但吸收的热量在宽松的黑色服装下形成对流，由于气体流动，将人体表皮汗液和一部分热量带走消散。黑色服装所产生的这种作用比白色服装明显得多。所以，在夏季，穿宽松的黑色服装比穿白色服装凉快一些。(温书民 译)

## 人体美古今观

「硕人」篇是我国最早描写美女的文章，其标准是：「柔肤白齿，整齐的皮肤，白嫩的眸子，汉代以前，人们对女性只注重上体和面部形象，到魏晋，则更看重于装饰。魏文帝最喜打扮华贵，并将头发改成蝉翼形的「髻」，从五代开始，女子风行缠足，这种摧残女子身心健康的「三寸金莲」一直沿袭到近代。楚国时代的「女娃」具有「三朝弯」的曲线为最美，而唐朝崇尚的女性体态美却为「宽、脸圆、体胖」。清代学者把时尚的女性美概括为「肉要白，眉清目秀，指要尖，脚要小」。

## 猜 猜 看

在一个村子里有四个人，他们是安德烈、瓦西里、费道尔、伊万。他们的职业不同，一个是警察，一个是医生，一个是瓦工，一个是细木工。有一次，安德烈的儿子患感冒，安德烈带他去看病。医生的妹妹是费道尔的妻子。那位农民尚未结婚。他有几只良种母鸡。瓦西里经常买他的鸡蛋。警察每天都能遇见费道尔，因为他们是邻居。他们中谁是警察？谁是农民？谁是医生？谁又是细木工？(答案在本报找)

(宋健玲 译)

## 阳光下的磨坊



蔡南生

为满足广大水彩爱好者和初学者掌握水彩风景画技法的迫切需要，陕西人民美术出版社约请中国美术家协会会员、西安冶金建筑学院建筑系副教授蔡南生编著了《水彩风景画技法》一书。

蔡教授从事风景画研究和教学三十余年，他的作品曾多次出国展出。1983年，陕西省美术家协会和小寨工人俱乐部曾举办了“蔡南生油画、水彩、粉笔画展”，蔡先生的作品色调透明，水分饱满，笔触豪放，笔笔落在物体结构的转折面上，既能大刀阔斧地概括，又能深入细致地刻画，形成了奔放而又严谨、瑰丽而又简朴的艺术风格。蔡先生的《水彩风景画技法》一书，系统地介绍了水彩

风景画的基本知识与技法，充分考虑到大多数初学者没有机会和条件投师的具体困难，采用多图例、多示范，先实践、后教技法理论等行之有效的方法，绘制了125幅示范图例，详尽地解析了树木、天地、山川、河谷、雾雨、冬雪等风景画法及构图规律，引导读者循序渐进，由浅入深，一步步地进入较高的境界，是业余美术爱好者自学参考不可多得的一本好教材。(阿 莉)

## 给业余美术爱好者介绍一本书

### 国营咸阳碱布印染厂

该厂主要产品有什色、印花灯芯绒和印花单双碱绒两大类，质量符合国家标准。绒毛圆滑，条纹清晰，色泽鲜艳，品种齐全，是各服装、鞋帽加工、装饰用布之佳品。曾先后荣获省优和部优称号，质量已实现全优。畅销美、日、苏、香港等十多个国家和地区。

价格优惠，实行三色，欢迎惠顾

电话：3467 3408 电挂：8192

厂址：咸阳市人民路东段

### 增压供水 为民造福解忧愁

### 清除污染 保护环境有高招

“建瓴牌” ZQS系列无塔供水器 MC 24-120-1 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MC24-120-1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、服务周到而著称。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—600吨/小时，供水高度20—100米。其中包括WZQS微型自动供水器(220V单相电源)共分两大系列，两种型式，4种规格，全部符合GB3691—87无塔供水器标准，任意选用，请放心。

MC24-120-1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—99.9%)、处理气量大、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、机械铸造、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。它能使您在改善环境、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设备制造厂

厂址：西安市东郊咸宁路34号(东8路公共汽车机站下车即到)

电话：721344 721229 电挂：0398