

防患于未然

邓恩兴

我们愿千家万户永远平安幸福，不希望您用上本文中所述的任何一条。此文只是为了防范。

家中被盗怎么办？

当您满心欢喜回到家时，发现门锁被撬，玻璃和木屑满地，您应该意识到家中可能被窃了。

第一、首先需要冷静，要不动声色地仔细观察，如果犯罪者还在家中，你应设法叫他人帮忙并准备防身器械力争捉住歹徒。

第二、要及时报告警方，一般情况通知当地派出所或公安分局，情况紧急时亦可拨打报警电话110。

第三、要保护好犯罪现场，特别是罪犯行窃时的出入道，在公安人员未勘察现场前，任何人不得进入现场，并劝阻他人的围观。遇到亲属被害者需要抢救必须进入现场时，应记住被害者躺卧姿势和位置，并选择常人不会走的路线离开现场。

第四、现场勘察完后，在公安人员的同意下清理财物，列出被盗物品清单，其中包括物品的名称、数量、价值及特征。

第五、如有家庭财产保险，请尽快通知保险公司，准备好要素赔物品的单据，但下列物品不予索赔，现金、存折、金银首饰等，如有存折、信用卡被窃，还要尽早地与银行取得联系。

家中着火怎么办？

1、当油锅起火时，可用锅盖盖



刊头设计 郭义明 本版编辑 周矢

住锅口，迅速离开炉灶或将蔬菜倒入锅内即可。

2、液化罐着火时，千万不要惊慌，用防火毯或毛巾被、毛毯之类的东西弄湿，盖在起火部位并迅速将阀门关掉，只要处理的得当，不使其达到一定的温度，压力罐是不会爆炸的。

3、火势较大，首先要关掉煤气阀门，拉掉电闸，关闭门窗，迅速报警（火警电话119）。同时应大声呼喊以引起他人注意。

这里要注意的三个问题是①报警一定要将起火部位，是什么着的，火烧的程度及自己的姓名，将在何处迎接消防队的到来讲清楚。

②如果你要火中救人，最好两人以上，一个人腰系绳索爬行进入室内，另一个人抓着绳子的另一头，时刻与里面的人保持联系。③住楼房的同志应往下跑，同时可用降低身体高度的方法，以躲避浓烟。

复发性口腔溃疡怎么治？



敬爱的良友编辑，

我自从十四岁起，就患复发性口腔溃疡，至今已整整十二年了。病症大致是这样的：常常在口腔内溃烂，呈现圆形小白坑。溃烂时常疼得我吃不好饭，睡不好觉，喝水也难受，连说话都困难。溃烂点少则有一二处，最多达十二处。

十几年来，我到各处求医，走过乡村的医疗站，县医院，也走过大城市享有名望的大医院，求过有临床经验几十年的老中医，也访过医术高明的西医。医生们常常开这样一些药：维生素C，甘油、冰硼散，云南白药，或吃一些黄连上清丸，牛黄解毒丸，防风通圣丸等等，或吃一些中药等。可十几年来，效果甚微，溃烂依旧复发……

十几年来，我的口腔内几乎角落角落都溃烂过，有的地方我也不记得重复了多少次。可以想象，十几年，我是在怎样的痛苦中度过的。

所以，我想求哪位高明的医生，医科专家能回答我的问题，能从根子上治好我的病，我将感激不尽！

国营烽火无线电厂 刘广长

刘广长同志，您好。

收到来信，知道您患复发性口腔溃疡已10多年，虽经各种治疗，但效果不满意，又谈到您的生活是有规律的，饮食等方面也比较正常。可能是由于该病原因不明，故很难有特别有效的药物。

复发性口腔溃疡的病因有：免疫异常、感染因素、消化道疾病因素、内分泌因素以及遗传因素等，目前国内多从免疫学方面继续进行研究，多数人认为口腔溃疡的反复发作不是单一原因而很可能是多种因素所致。原因不明的疾病，尤其是反复发作的，其治疗方法也比较多，但是每个人的情况不同，用药不同，疗效也就难以肯定。

根据我们的临床经验，治疗效果比较好的有转移因子注射或左旋咪唑，这些是免疫增强剂，用左旋咪唑时患者应常检查白细胞，若有下降则应停药。此外还有胎盘组织液、长效维生素B2注射液。根据您来信所述，建议您先用转移因子治疗，由于不了解您身体情况，故请您在当地医生的允许下用药，最好先查一下细胞免疫功能，如此则更有针对性。

我院对转移因子的用法是，每支2毫升，每周1~2次，每次一支，上臂内侧皮下注射，20~30次为一疗程，您的情况请遵医嘱。任何一种药物治疗均需要一定的时间，10多年的疾病很难1~2剂药能奏效，希望您继续注意生活规律、饮食品种多样，若再加甲维生素C、复合维生素B更好。

祝您

健康 四医大 秦都口腔医院 韩桃娟

止鼻出血吹气法

用两手将鼻出血者耳道口适当张大，用嘴对着患者耳道口用力缓慢向内吹气，两耳各连续吹三口气。若血未完全止住，等一——二分钟，再吹一次。这种方法不会吹破耳膜，因为吹气的力量比耳膜所能承受的压力小得多。

怎样炒藕丝不黑

炒藕丝如果不得法，越炒越粘，而且藕丝发黑，若边炒边加水，不但好炒，而且藕丝又白又嫩。再加葱末、姜末和米醋，便色香味俱佳了。（利摘）

烧牛肉两法

（一）五香牛肉 制做法：把牛肉切成一斤左右的块，然后用刀戳出排洞，四面戳到，洒上少许干硝，再洒上食盐（没硝只用盐也可），将肉块反复推擦，擦至盐粒溶肉块反复推擦三——四天，并多次翻身，使肉红、硬、香。烹调：（一）锅水烧滚（水要多），投入肉块，翻动几次，捞出洗净。（二）锅底先放锅垫，放上牛肉块，加茴香、桂皮、葱结、姜块、黄酒、白糖、酱油和红糖，在旺火上滚至牛肉红色，再加入白汤淹没牛肉，放入适量盐加盖煮沸后，端至小火炖二小时左右，筷戳得进肉捞出即可。

（二）红烧牛肉 制做法：牛肉去筋、皮，切成一寸大小的四方块。把肉块放入沸水锅中，略煮至断红色捞出，用冷水洗净（不要多煮）。烹调：锅烧热，用油滑锅后加入猪油一两，烧到六成热投入葱、姜、茴香，爆出香味放入牛肉略炒，再放入黄酒、白糖、酱油，炒至上色入味，加入白汤、味精，在旺火上烧滚，端至小火焖烧一小时左右，再改用微火（铁板、炉盖上）焖半小时，焖至酥透端旺火上，用浓卤汁，淋湿淀粉，拌均匀连翻几下使卤包牢，加入六成热猪油六钱，拌至锅内包牢，放入麻油，青大蒜丝拌匀即出锅装盆。（向文）



最好给我找个伴（幽默画）黄渝文

- 游泳1人1次1项 举重11人26次25项 室内短跑道速滑1人2次2项 蹼泳2人4次4项 具体内容如下： 游泳女子50米自由泳 24秒98 杨文意（上海） 第三届亚洲游泳锦标赛 4月11日广州 举重52公斤级抓举 119公斤 何灼强（广东） 第二十届亚洲举重锦标赛 6月16日广东石龙 举重52公斤级抓举 119.5公斤 何灼强（广东） 第二十届亚洲举重锦标赛 6月16日广东石龙 举重52公斤级总成绩 267.5公斤 何灼强（广东） 第二十届亚洲举重锦标赛 6月16日广东石龙 举重56公斤级抓举 134公斤 何英强（广东） 第二十届亚洲举重锦标赛 6月16日广东石龙 室内短跑道速滑女子1000米 1分39秒 李球（黑龙江） 第十五届冬季奥运会 2月25日卡尔加里 室内短跑道速滑女子1500米 2分34秒85 李球（黑龙江） 第十五届冬季奥运会 2月23日卡尔加里

- 蹼泳女子100米蹼泳 42秒87 郑世玉（辽宁） 北京梧起双飞杯国际蹼泳赛 5月10日北京 蹼泳女子50米屏气潜水 17秒34 郑世玉（辽宁） 北京梧起双飞杯国际蹼泳赛 5月9日北京 蹼泳女子100米器泳 39秒25 郑世玉（辽宁） 北京梧起双飞杯国际蹼泳赛 5月9日北京 蹼泳女子400米器泳 3分14秒35 黎海心（广西） 北京梧起双飞杯国际蹼泳赛 5月9日北京 女子举重44公斤级抓举 70.5公斤

- 12月2日雅加达 女子举重52公斤级挺举 95公斤 彭丽萍（湖北） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达 女子举重52公斤级总成绩 175公斤 彭丽萍（湖北） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达 女子举重56公斤级抓举 82.5公斤 马娜（辽宁） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重56公斤级挺举 105公斤 马娜（辽宁） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达

- 香（山西） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重67.5公斤级挺举 115公斤 郭秋香（山西） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重67.5公斤级总成绩 210公斤 郭秋香（山西） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重75公斤级挺举 122.5公斤 李红玲（辽宁） 第二届世界女子举重锦标赛 12月4日雅加达 女子举重75公斤级总成绩 212.5公斤 李红玲（辽宁） 第二届世界女子举重锦标赛 12月4日雅加达 女子举重82.5公斤级抓举 97.5公斤 李艳霞（辽宁） 第二届世界女子举重锦标赛 12月4日雅加达 女子举重82.5公斤以上级抓举 100公斤 韩长美（上海） 第二届世界女子举重锦标赛 12月4日雅加达 女子举重82.5公斤以上级挺举 132.5公斤 韩长美（上海） 第二届世界女子举重锦标赛 12月4日雅加达 女子举重82.5公斤以上级总成绩 232.5公斤 韩长美（上海） 第二届世界女子举重锦标赛 12月4日雅加达 此外，还有跳伞运动员邹继民、李荣荣去年分别创造的男子特技670秒和女子特技671秒两项成绩，9月被国际航空联合会批准为新的世界纪录。（据新华社）

中国1988年打破32项世界纪录

- 邢芬（广东） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达 女子举重44公斤级挺举 87.5公斤 邢芬（广东） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达 女子举重44公斤级总成绩 147.5公斤 邢芬（广东） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达 女子举重48公斤级挺举 95.5公斤 黄晓渝（广东） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达 女子举重52公斤级抓举 80公斤 彭丽萍（湖北） 第二届世界女子举重锦标赛 12月2日雅加达

- 女子举重56公斤级总成绩 180公斤 马娜（辽宁） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重60公斤级抓举 85公斤 杨静（银鹰体协） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重60公斤级挺举 110公斤 杨静（银鹰体协） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重60公斤级总成绩 195公斤 杨静（银鹰体协） 第二届世界女子举重锦标赛 12月3日雅加达 女子举重67.5公斤级抓举 95公斤 郭秋

