

能够催眠的食品

国内外专家研究发现,某些食物有催眠作用,合理饮用,将会有助于催眠。

一、牛奶:医生发现牛奶中含有一种使人产生疲倦感觉的生化物质色氨酸,它是人体不可缺少的氨基酸中的一种。失眠症患者在临睡前喝一杯热牛奶,便可起到催人入睡的效果。试验证明,一般安眠药的作用逐渐减弱,而牛奶的催眠作用则是逐渐加强,特别是下半夜睡得更香甜。牛奶是一种滋补品,对治疗老年失眠症更为理想。

二、水果:把橙子、桔子或苹果等水果切开,放在枕头边,闻其芳香气味,便可安然入睡。原来,水果中的芳香气味有较强的镇静神经的作用。



刊头设计 郭义明

三、糖水催眠:人喝糖水以后,在体内产生一系列化学反应,最后生成大量的血清素,使大脑皮层受到抑制而进入安眠状态。

四、小米饭:

美国女星减肥有术

米中色氨酸和淀粉的含量都很高,食后可促进胰岛素的分泌,提高进入脑内色氨酸的量,所以能起催眠作用。

五、面包:人吃了面包,胰腺就会分泌胰岛素,对面包所含的氨基酸进行代谢,而其中有一种五羟色胺的氨基酸代谢物能镇静神经,引人入睡。

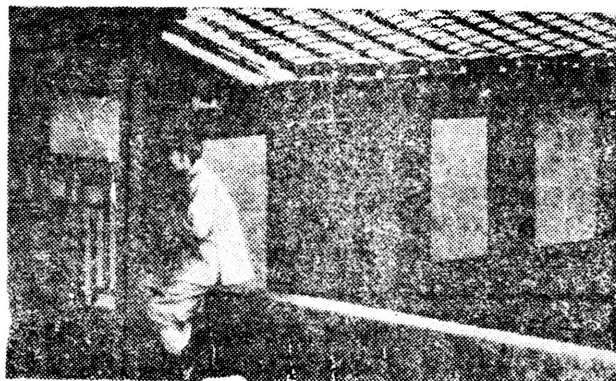
六、食醋:在一杯冷开水中倒一汤匙食醋,临睡前喝下,不仅容易入睡,而且帮你睡得很甜。

美国女星减肥有术

谁曾想到,以苗条、修长身段为世界影迷青睐的美国好莱坞著名影星范娜·怀特,刚来洛杉矶“碰碰运气”时,因未能立即如愿,在心情十分沮丧之际,拼命贪吃食物,竟成了一个无人瞩目的胖妞。不久,范娜意识到只有迅速减少多余的赘肉,才有可能问津银幕,于是一项雄心勃勃、即刻见效的“双轨计划”使范娜容貌大变。首先她坚持每天早晚各半小时的慢跑,强调跑步时步伐轻

松,节奏鲜明,均衡如一;其次她摒弃了平时喜爱的各种不利减肥的食物,而且力求口味清淡,摄入量酌减,结果一年内减轻体重25磅。谈起哈特莉的减肥法十分有趣。她的特点是循序渐进,其真正的秘诀在于每天摄取的卡路里里绝不超过一千。哈特莉认为除了适量少吃之外,更重要的是每天至少喝12杯水。目前,她已成功减轻了45磅,下一步打算再减掉9磅。

莎莉·麦克琳则有先增肥再减肥的经验。当去年拍《素莎莎卡夫人》时,莎莉被要求增加25磅的体重。在拍完此片后,为了她在新



(周亚青荐)

结婚轶事

男大当婚,女大当嫁,乃人间之常情。然千人千般,万人万样,结婚形式也随之变化万端。现整理三件结婚轶事供读者赏鉴。

一 国庆节前两天,老D单位本着勤俭节约办喜事的原则,拿出500元钱为本单位六对新郎、新娘举行了集体结婚仪式。仪式隆重、热烈而又简朴,省去了“吃酒钱”,免掉了“人情帐”。可谁知仪式一完,老D便接连收到五张请柬:“老D同志:我们定于十月一日(星期天)在家中举行结婚大典,敬请光临。切切为盼!”老D苦笑:既然如此,又何必非要举行集体结婚仪式呢!

二 小王本该今晚进小李家,可已经是晚上九点钟了,接来的人去了多时,却不知为何迟迟不见“伊人”。等着闹新房的人急

了,叫快派人去催。刚出门,遇见媒人叹息道:“不再送200元,王家不给人。”新郎问:“昨天我送去800元时,他们不是答应今晚按时送人吗?怎么又涨了!”闹房的人们一听乐了,从新郎家后院里推出一台磅秤,等新娘来了要称一称,看花多少钱一斤。此事不知怎么传到了王家,王家好大不快,声称今晚休想要“人”。李家老少出动,说尽好话,又送去300元钱,零点头方将“新人”接进家门。

三 阿强和阿芳青梅竹马,邻居相伴,强住在左,芳住在右。结婚这天,苦于邻居路短。于是,汽车载着阿芳和迎亲队伍从右出,穿大街,过人流,好不风光。然而不幸的是,当车队穿过一条十字路口时,不慎将一位骑自行车老头撞倒在地,虽没流什么血,但老人的筋骨却大受损伤,不得不送医院治疗。真是乐极生悲!

小米性微寒、味甘,功用在于健脾胃和安眠。用小米加水煮成粥,临睡前食用,使人迅速发困,酣然入睡。因为小米中色氨酸和淀粉的含量都很高,食后可促进胰岛素的分泌,提高进入脑内色氨酸的量,所以能起催眠作用。



祝您健康

集烟盒

宝鸡石油机械厂 杜如海

集烟盒并非人们想象的那么简单。它象其它事物一样,有一定的难度,需要锲而不舍的精神和辛勤的劳动,方能领略到其中的奥妙,增加修养,陶冶情操。

闲暇无事,当我坐在窗前翻一个个精致漂亮的烟盒时,好像欣赏一幅幅清幽优美的山水画或者一帧帧令人迷醉的书法展览,给人以美的享受。时间一久,我又发现各种烟的名字也很有趣,大致可归纳为地名、风景名胜、中草药、花名、鸟名等多种类型;并且可以以烟名制作谜语、对联及短文。下面是我根据烟名连成的一篇短文:



红玉、吉艳、

百合陪秦公主乘皇冠经索溪峪过朝阳桥、白河桥到唐城游大雁塔、小雁塔;登钟楼巧遇武皇、武后和阿诗玛。她们分乘金马飞马、三彩马和铜车马,又游览西岳、法门寺、九龙池、红塔山、白云山、云雾山、花果山、黄果树瀑布……,一路上彩蝶飞舞、展鹤展翅,金钟长鸣,沿途见到金丝猴、凤凰、宝鹿、春鹅、古驼、九节狸、春鹅……最后到达香山、八达岭。

在大前门见到中华拳王——华荣以及老伴绿珠女,孩子参童。只见绿珠女身穿红芙蓉连衣裙,头插茶花,颈戴翡翠项链,华荣身着海尔登,下穿牛仔裤,手提茅台、人参和盾牌,嘴上吸着云烟,神采奕奕,大家恭贺他获得金冠奖。

秋寒时节须防病

秋风乍起,气温骤降,它会使人体的生理病理发生一系列变化,特别是患有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病患者,受影响势必会更大。冠心病患者,在气温下降时,容易发生心肌梗塞,甚至猝死;至于风湿性关节炎、风湿性心脏病以及胃和十二指肠溃疡患者,往往感到关节、心脏和腹部疼痛加剧。

从酷暑盛夏进入凉风习习的秋天,这种自然季节的更换,就一般人来说,是习以为常的。然而,对于年老体弱以及患慢性疾病的人,则很易因气候的变化而影响健康。对此,决不能等闲视之,还是防患于未然为妙。

奉劝年老体弱以及病患者,在入秋后,首先要加强身体锻炼,它既可增强心、肺功能,调节神经中枢的敏感性,又可提高机体的免疫力;其次是保持生活起居规律,避免过度劳累,饮食方面宜多进食含高蛋白、易消化的食物;年老体弱和慢性病患者,还应特别注意收听当地的天气预报,随天气的冷热变化而增减衣服,避免因受凉感冒而引发其它病症。

(陈本固)



生活顾问

生活中的最佳高度

桌子:应为身体直立,两手掌平放于桌面上不必弯腰或屈肘关节为佳,约75~80厘米。

照明:白炽灯的灯泡距桌面高度,60瓦为100厘米,25瓦为50厘米,15瓦为30厘米。日光灯距桌面高度,40瓦为150厘米,30瓦为140厘米,20瓦为110厘米,8瓦为55厘米。

枕头:应与一侧肩宽相等,这样可使头略向前弯曲,颈部肌肉充分放松,呼吸保持通畅,胸部血液供应正常。其高度约为15厘米,儿童可相应降低,周岁以内的婴儿则不应高于六厘米。老人用枕头不宜过高,以免头部供血不足。

鞋跟:男鞋不应超过三厘米,女鞋后跟以四至六厘米为宜,老年人最好为二厘米,少年儿童的骨骼尚未发育完全,以穿平跟鞋为好,孕妇也宜穿平跟鞋。

手杖:使用者直立,两手下垂时,腕部横纹至地面的距离,即为手杖的最佳高度。如手杖长了,可按此高度截短,反之可以加橡皮套子加长。

座椅:椅面距地面的高度应低于小腿的长度一厘米左右。这样,下肢可着力于整个脚掌,便于两腿前后移动。

床铺:以略高于使用者的膝盖为宜,使上下床感到方便。

灶台:灶台一般在65~70厘米,锅架离火口

受蚌刺因珍珠而分泌珍珠质,珍珠质在蚌壳内沉积,形成珍珠。珍珠有圆珠、扁珠、水滴形、不规则形等。珍珠的颜色有白色、黄色、黑色、蓝色、绿色、红色等。珍珠的硬度为2~3,光泽强,折光率1.55~1.68,双折射率0.15~0.18。

珠宝名称

水晶:无色透明,硬度7,折光率1.55~1.58,双折射率0.009~0.010。水晶有天然水晶和人造水晶之分。天然水晶有白水晶、紫水晶、黄水晶、绿水晶、红水晶、蓝水晶、黑水晶等。人造水晶有合成水晶、熔炼水晶、压制水晶等。

四厘米为宜。无论平底锅或尖底锅,都应把锅架撑起,以保证最大限度地利用火力。

淋浴喷头:自地面至喷头一般在200~220厘米,人在卫生间内不会碰到喷头上,喷下的水流又恰到好处。

垂钓两诀

一、出发前,要仔细检查鱼线、鱼钩。如果发现鱼线有断口,应及时更换。鱼钩要检查是否锋利,如有钝化,应及时磨利。二、大鱼上钩后,千万不可急于提竿,应先稳住,待大鱼完全上钩后,再慢慢提竿。提竿时,要顺势而为,不可用力过猛,以免断线。三、大鱼上钩后,要及时更换鱼钩。如果鱼钩太小,应及时更换大钩。四、大鱼上钩后,要及时更换鱼线。如果鱼线太细,应及时更换粗线。五、大鱼上钩后,要及时更换鱼饵。如果鱼饵太干,应及时更换湿饵。六、大鱼上钩后,要及时更换鱼钩。如果鱼钩太小,应及时更换大钩。七、大鱼上钩后,要及时更换鱼线。如果鱼线太细,应及时更换粗线。八、大鱼上钩后,要及时更换鱼饵。如果鱼饵太干,应及时更换湿饵。九、大鱼上钩后,要及时更换鱼钩。如果鱼钩太小,应及时更换大钩。十、大鱼上钩后,要及时更换鱼线。如果鱼线太细,应及时更换粗线。十一、大鱼上钩后,要及时更换鱼饵。如果鱼饵太干,应及时更换湿饵。十二、大鱼上钩后,要及时更换鱼钩。如果鱼钩太小,应及时更换大钩。十三、大鱼上钩后,要及时更换鱼线。如果鱼线太细,应及时更换粗线。十四、大鱼上钩后,要及时更换鱼饵。如果鱼饵太干,应及时更换湿饵。十五、大鱼上钩后,要及时更换鱼钩。如果鱼钩太小,应及时更换大钩。十六、大鱼上钩后,要及时更换鱼线。如果鱼线太细,应及时更换粗线。十七、大鱼上钩后,要及时更换鱼饵。如果鱼饵太干,应及时更换湿饵。十八、大鱼上钩后,要及时更换鱼钩。如果鱼钩太小,应及时更换大钩。十九、大鱼上钩后,要及时更换鱼线。如果鱼线太细,应及时更换粗线。二十、大鱼上钩后,要及时更换鱼饵。如果鱼饵太干,应及时更换湿饵。