种　菜

国营大荔农场　刘灵宝

打去年以来，妻患病不能再去菜地了，这场里给带家职工分得一分菜地，别小看这一分菜地，种好了，解决六口之家的吃菜问题是绰绰有余的。

分得菜地后，大都由“半边天”去管理，管的也颇细，连棵草毛毛也难得寻见。恰好妻子亦有种菜的本领，用不着去操心，只需送送粪、翻翻地，干点苦力而已。

我的业余生活

种菜的活儿便责无旁贷地落在我的肩上，种菜看起来简单，其实名堂多着哩，并不像《朝阳沟》中唱的“庄稼活，不用学，人家咋着咱咋着”那样轻松。刚开始，地也整不平，行子也挖不端，浇地淹死了菜，别草拔走了苗，打垄子压秧更是不得章法。看着邻家菜地生机勃勃的样子，心里真有点灰灰然。但全家人又要吃菜，我还得照着书本乱捣鼓，不懂的地方就请人做示范，慢慢地，这门“手艺”便功到自然成了。望着水灵灵、鲜嫩嫩的紫茄子、青菜、豆角、辣子、西红柿、黄瓜，心里好不高兴！摘一篮回家烹制，吃起来更是别有一番滋味。

“伏天种萝卜，清明点瓜”。我不但掌握了一些蔬菜的种法，学到了不少这方面的知识，摸索出了一些经验，更重要的是培养了我爱劳动，勤动脑的好习惯。每天不干点什么事情，心里总觉得少了些什么。

谈谈陕西高温气候

省气象台中、长期预报科科长臧体山

生活园地

我省位于东径105°29′—111°15′，北纬31°42′—39°35′之间。远离海洋，属大陆性气候。自北向南分为四个不同气候带：陕北长城沿线沙漠地带属温带气候；长城以南黄土高原地区到渭北北山属北暖温带；关中渭河平原和秦岭山地属南暖温带；汉江河谷盆地和米仓、大巴山地属北亚热带。高温区在南暖温带的关中渭河平原和北亚热带的汉江河谷盆地。

一般来说，平均气温大于或等于25.0°C为炎热期。我省温带和北暖温带无炎热期。南暖温带中渭河平原西部如宝鸡的炎热期自7月6日至8月10日，可持续36天；东部的西安市自6月11日至8月20日持续71天。属北亚热带的汉江河谷盆地西部的汉中炎热期自6月26日至8月20日持续56天，盆地东部的安康自6月11日至8月31日持续天数可达82天。炎热期最热候的气温，宝鸡26.4℃、西安28.2℃、汉中27.0℃、安康28.6℃。最热候的气温多出现在七月的第五候或第六候。从资料看，东部要比西部炎热期长，且温度高。习惯上把日最高气温超过35℃的天气称高温天气，连续几天日最高气温超过35℃的称持续高温。我省极端最高气温分布：陕北、渭北36—40℃，关中西部40—42℃，关中中、东部42—45℃（西安1934年7月14日曾达45.2℃），汉中盆地38—40℃，安康盆地40—42℃。

炎热期最热候的平均气温多出现在七月的第五候或第六候，极端最高气温多出现在六月中旬到八月中旬。今年七月下旬的前期西太平洋副热带高压加强，控制了我省关中、陕南大部地区，东部一些地方的极端最高气温达38度以上，持续了2—3天的高温气候。按照气候背景分析，即是今年最热时段。此后，由于昼夜温差已趋于明显，炎热的日子已基本过去了。

乐（木刻）　王冠群

吃西瓜应适可而止

冯长春

西瓜乃夏令佳品，素有“瓜中之王”美称。其主要成份为水份、糖、维生素C、B1等，炎热的伏天，人们口干舌燥时，吃上一顿，不但可以解渴，而且还可补给人们大量的水份、糖和维生素类，以维持人体内平衡。但是如果食之过量，或者不当食而食之，则有害而无益了。笔者发现每年盛夏，因食西瓜而住进医院的不在少数，有的甚至不得不开刀治疗。

首先，由于大量的食用西瓜，不食或少食食物，致使胃肠内西瓜瓤和被食进的西瓜籽粘结在一块，形成西瓜结石，导致肠梗阻，患者临床表现为腹痛，痛点较固定。呕吐、发烧、腹胀、尿少发黄，大便不通等。此类患者，可口服生豆油或胃管注入，必要时中药灌肠导引，内服中药三、五日后大便出。如果上述方法不奏效，或出现肠套叠，还需开刀治之。

其次，糖尿病患者最好勿食西瓜。老年人患有动脉硬化的少食为佳，以防过多的糖转化为其它不利因素。另外，暴食偏吃，使体内血液中储积大量糖份，不但不能解热，而且使体内热量增加，反而更热更渴，单食西瓜还会造成口舌生疮等。所以劝君在食西瓜时，莫忘了一个古老的俗言：“物极必反”。

如何洗涤毛线和减少退色

有问必答

编辑同志：

一年前我买了一斤半新疆产的大光毛线。今年拆洗时，用肥皂、洗衣粉洗了好几遍。用手一拍，毛线中仍然有灰尘，颜色也退了不少。请问，如何恢复它原来颜色？有灰尘又是怎么一回事？

何文萍

何文萍同志：

毛线退色的因素很多，如染料本身色牢度能达到几级，生产工艺、操作、洗涤方法与洗涤剂的选择等都会直接影响到毛线退色问题，正如你穿了一年后的毛线，由于日晒、汗渍、摩擦、皂洗等原因已经影响到毛线的光色。我厂生产的毛线要求用中性洗衣粉或肥皂、40°C以下温水（高温可能产生粘并）。方法是先将洗涤剂化开搅匀，再将浸泡透的、用手挤去水份的毛线放入洗涤液中浸泡5—6分钟，可用手轻轻翻动挤压几次（切勿用力揉搓），将灰尘涤去后，再换凉水清洗数次至无泡沫水清，取出毛线，挤去水份，阴凉通风处晾干即放在阴可。也可在清水中放入适量的食醋，这样可减少退色，对保持色光有好处。如方法适当，清洗干净后，绝对不会滞留灰尘的。

阿克苏大光厂检验科

洁　春雨摄

年轻主妇有五愁

一愁工资低。82%的主妇有此烦恼。

年轻主妇们大多工龄短、工资低，60%的人基本工资在50—65元之间。成了家，有了孩子后，花销日渐增大，致使她们对钱的问题特别敏感。一位26岁的女工说：“现在什么都贵，一斤猪肉最少两块五，一袋奶粉得五块，一件象样的衣服少说三、四十，每月那百八十块钱，没觉得花就没了”。

二愁住房难。74%的人在为房子焦虑。

被调查的家庭主妇中，有46%是租私房的，28%同父母住在一起。种种困难与不便，使她们为房子而焦虑、忧愁。一位住私房的主妇说：“我们结婚三年，家也搬了三次，现在每月房费35元，单位总共才报八元，厂子承包后，当官的有住房，谁还管这些事。”一位女教师说：“现在分房子讲究工龄、职位，以男方为主等，有的老干部自己有房子不算，儿子、女儿甚至孙子都给安排了，咱们老百姓不知熬到何年何月，真是公房等不起，私房住不起，商品房买不起。”

三愁人情风。60%的主妇对日甚一日的人情风大为反感。

一位护士说：“同事结婚送点礼无可非议，让人愁的是价码越来越高，现在随10元钱的礼都有点不好意思，有时一个月随礼钱占了工资一半，不随又怕别人说闲话。”

四愁孩子小。80%的年轻妈妈为孩子小带来的困难而发愁。

一位工人说：“孩子小，厂托儿所条件差，没有便池，冬天连暖气都没有，阿姨也不大负责任，有时孩子一哭就是半天，真是活受罪。”一位营业员说：“孩子小，事就多，送奶、送孩子耽误时间，孩子又爱生病，因为出不了满勤，我已经三个月没得奖金了。”

五愁丈夫懒，66%的年轻主妇抱怨自己的丈夫懒。

在调查中，66%的主妇对丈夫不做或不愿做家务而烦恼。一位主妇说：“我丈夫变得越来越懒，刚结婚时还帮着做饭、洗衣服，现在只想着打麻将、聊天。孩子、家务都推到我身上，还说什么媳妇到手革命到头，让人哭笑不得。”

试试看

▲羊肉上粘有绒毛，手搓不掉，水洗也不易掉，只要和一小团白面，在不洁的羊肉上滚来碾去，绒毛和浮尘自然去掉。

▲在墙上贴画，一般用浆糊、胶水贴或用图钉钉，往往易被虫蛀或生锈，需取下时又不易撕干净。如用牙膏贴画，既不会遭虫蛀，取下时一揭就掉下来，墙上也不留下痕迹和锈斑。

▲据专家研究，衣服纤维中的污垢，在十四分钟内会渗透到水中，过了这段时间，水中的污垢又会被纤维吸收。所以，衣服最好在浸泡十四分钟之内洗。

▲买来的新肥皂，如果存放过久，表面就会结出一层白霜，这是由于皂内碱类物质外析而形成的。而肥皂去污主要是靠其碱类物质，一旦碱类物质外析，去污能力将受到极大影响。一般说，从商店买回的肥皂，风干半月左右用最妥。

▲油炸鱼时，外面常常挂一层面糊，在面糊里稍加一点小苏打，炸出的鱼松软、酥脆。

▲把切好的牛肉丝，放在小苏打的溶液中浸一下再炒，炒出来的牛肉丝纤维疏松。

▲搪瓷器皿染上黄色斑痕，用湿布沾小苏打用劲擦洗，搪瓷器皿洁净如新。

▲花卉含苞欲放时，用万分之一浓度的小苏打溶液浇花，花会开得更加鲜艳夺目。

（郭秉礼）

祝您健康

长期存放的食用油会致癌

平时，有不少人贪图方便，一次购买大量的食用油储备，以便长时间食用，但是陈腐食用油中含有的丙二醛能和人体内的蛋白质和脱氧核糖核酸发生化学反应，使蛋白质的结构变得坚硬，导致癌细胞的生长。

此外，丙二醛聚合物还能阻碍脱氧核糖核酸的正常形成，导致肌体的老化。因此，不宜食用陈腐的食用油。

（据《世界技科译报》）

蜜蜂度夏有妙方

细雨

一群蜜蜂，少则二至三万只，多则四至五万只，拥挤在一个不大的蜂箱内，是怎样度过高温炎热的夏天呢？请别担心，蜜蜂自有妙法。

蜜蜂生来就有非凡的调温本领。科学家研究发现，蜜蜂贮藏的花蜜，含有百分之九十以上的水分。到了夏天，巢温升高，蜜蜂就让这些多余的水份，自行蒸发，带走巢内热量，以降低蜜房内的温度。同时，蜜蜂还会从胃里分泌出小水珠，使其蒸发，也可以产生降温作用。据估计，平均每只蜜蜂一天能从胃里分泌出三——四毫克的水，用于降温。蜜蜂用这种方法调节巢温，能忍受住蜂箱外高达五十度的炎热。如果遇到持续的高温炎热天气，蜜蜂就暂时停止采蜜，专门到河边采水回巢，洒在蜂房壁上，让其蒸发吸热，使巢温降低。

蜜蜂还有一个调温的绝招，就是齐心协力扇动翅膀，促使巢内空气对流，以降低巢温。据科学家测试，一群蜜蜂用鼓动翅膀的方法，为巢内通风换气，可以连续十个月，使巢温一直保持在三十三度左右。这样长时间舒适的巢内恒温，足够蜜蜂舒服服地度过一整个夏季了。

刊头设计　董凤山

花鸟鱼虫