

生活良友

SHENG
LIANG YU

林树仁 主编



5



四川科

生 活 良 友

5

成 都 晚 报

林树仁 · 主编

四川科学技术出版社

1992年 · 成都

(川)新登字004号

书 名/ 生活良友 5

编著者/ 林树仁

责任编辑: 杨 旭

封面设计: 韩健勇

版面设计: 康永光

责任校对: 李 红

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 四川省新华书店

印 刷 四川德阳新华印刷厂

版 次 1993年4月成都第一版

1993年4月第一次印刷

规 格 787×1092毫米 1/32

7.5 印张 15.5千字

印 数 1—3000册

定 价 3.90 元

ISBN7-5364-2375-0/Z·51

目 录

● 生活顾问

谈谈人参的使用与保管.....	(1)
盛夏家庭贮存饮料应注意卫生.....	(2)
吃西餐,有讲究.....	(3)
食物简易保鲜法.....	(4)
当心,别用漂白纸包装食物.....	(4)
能使胸部健美的食物.....	(6)
泡泡糖的功与过.....	(6)
食桔“上火”怎么办.....	(7)
吃醋并不能解酒.....	(8)
胃病患者应少吃稀饭.....	(9)
胃下垂简易疗法——蹲着吃饭.....	(10)
早晨,冠心病人要警惕.....	(10)
解大便也有讲究.....	(11)
长期便秘、饱餐会影响智力发育.....	(12)
应考期间的心理卫生.....	(13)
发胖的预兆.....	(14)
减肥良方——家务劳动.....	(15)
情绪·心态·癌症.....	(15)
炎炎夏日话午睡.....	(17)
哪种睡眠姿势好.....	(18)
眼镜史话.....	(19)
太阳·色素斑·遮阳帽.....	(20)

生病时不宜化妆	(21)
不要过分夸大日光浴的危害	(21)
冬季皮肤保健知识	(22)
过敏体质者慎用羽绒制品	(23)
新兴的“头足倒置”健身法	(24)
倒立疗法功效奇	(25)
困倦时不宜用凉水冲头	(26)
宝石能“镇魔辟邪”吗	(27)
怎样判断织物的正反面	(28)
家庭大扫除小窍门	(28)
家具污损后的处理方法	(29)
收藏羽绒服不可折叠和重压	(30)
冬装的收藏	(31)
去壳剥皮巧法	(32)
按键话机上R、*、#键的用法	(33)
彩电AFC键的作用	(34)
电冰箱节能的奥秘	(34)
你会用“傻瓜相机”吗	(36)
家庭藏书应注意的问题	(37)
现代商品的说明书——条形码	(38)
航空旅行与健康	(38)

● 身边科学

身边科学知识A B C	(41)
吸香烟时，你正坐在火山口上	(42)
小心你身上的“环境污染”	(44)
城市噪声污染的“元凶”——摩托车	(45)
舞厅——不容忽视的噪音源	(47)
新兴的“笑学”与“笑事业”	(49)

黄金分割——创造美的生活	(50)
失望的克星——谈神奇的自我暗示	(52)
人类社会生活的智慧闪光——形状学	(53)
五花八门的汗	(55)
磁场与生命	(56)
家庭“现代化”的隐忧	(57)
人体工程学与室内空间的设计	(58)
厨房中的致病因素	(60)
神奇的凉开水	(61)
你喝够了水吗	(62)
神奇的磁化水	(63)
高层建筑失火后如何逃生	(64)

● 居室美化

让现代室内装饰回归大自然	(67)
狭窄居室布置法	(68)
植物类型与居室美化	(69)
居室花卉与健康	(70)
形形色色的壁纸	(72)
家庭照明有讲究	(72)
灯具·照明·环境	(74)
“1 + 1 + 1 = 0”——谈谈居室灯光效果	(75)
谈室内反射闪光摄影	(76)

● 穿戴顾问

体型与科学地穿戴	(78)
服饰的色彩配合	(79)
衣着与人体健康	(80)
系领带与人体健康	(82)

保健服种种.....	(83)
穿鞋的科学.....	(84)
红绿灯·小黄帽.....	(85)
孩子不宜化妆戴首饰.....	(86)
桑蚕吐丝与化纤的发明.....	(87)

● 饮食与营养

软饮料.....	(89)
如何选购冷饮食品.....	(90)
戒“消夜”记.....	(91)
药膳——食物？药物？.....	(93)
我国传统饮食习惯的不足.....	(94)
纠正儿童偏食方法.....	(95)
茶、药茶及其他.....	(96)
豆腐，将称雄全球.....	(97)
牛奶——具有多种营养成分的佳品.....	(99)
酸牛奶——学生课间餐的最佳选择.....	(100)
“一把青菜，一把豆，一个鸡蛋加点肉”——谈谈中小学生的 平衡膳食.....	(100)
蜂花粉与医疗保健.....	(102)
引人瞩目的“功能性食品”.....	(103)
猪血的医疗效用.....	(104)
肾结石病人的饮食.....	(105)
常吃蜂蜜好处多.....	(106)
名酒及其风格.....	(107)

● 医学卫生知识

可怕的“精神流感”——抑郁症.....	(109)
---------------------	-------

为什么有些人总是频频眨眼·····	(110)
形形色色的现代过敏症·····	(111)
眼影、眼线与霰粒肿·····	(112)
近视眼能治好吗·····	(113)
患了尖锐湿疣怎么办·····	(115)
浅谈乙肝患者的“两对半”·····	(115)
肝炎家族五兄弟·····	(116)
预防乙肝最有效的武器——乙型肝炎疫苗·····	(117)
感冒与刷牙·····	(118)
谈谈黄褐斑·····	(119)
便血与直肠癌·····	(120)
节日牙病的防治·····	(120)
如何预防钩虫病·····	(121)
退休老人要注意适应新环境·····	(122)
老人血尿应警惕·····	(123)
老年人冬季谨防感冒·····	(124)
老年人如何能睡得好·····	(125)
伏案工作者的自我保健·····	(126)
小儿慎防气管异物·····	(126)
冬去春来防水痘·····	(127)
鱼刺刺伤须防类丹毒·····	(128)
种蘑菇要防蘑菇肺病·····	(129)
吻——传播病菌的捷径·····	(129)
养猫须防猫抓病·····	(131)
警惕吃苹果时上面沾的血迹·····	(131)
水·污染·癌·····	(133)
颈椎骨质增生的几种治疗·····	(134)
爬行疗法·····	(135)
谈谈脑立体定向手术·····	(136)

一门崭新的医学——激光医疗	(137)
CT扫描检查前应注意些什么	(138)
朱砂掌真有福吗	(139)
肿瘤是怎么命名的	(140)
“方城”魔影	(140)

● 妇幼保健

爱美的姑娘应警惕“束腰综合症”	(143)
孕妇的菜篮子	(144)
烟酒咖啡使女性受害更深	(145)
优生之害——巨细胞病毒及弓形体病	(146)
胎儿超声心动图	(147)
伴性遗传病患者不可生男孩	(148)
小儿麻痹症略谈	(148)
寓教于玩之中——玩具与儿童智力开发	(150)
儿童不可长时间看电视	(150)

● 人体科学

球迷猝死之谜	(152)
长夜话梦幻	(153)
人造梦幻	(154)
寒颤	(155)
谈谈人耳听觉与噪声危害	(156)
有关“脚”的趣闻	(157)
趣谈打喷嚏	(158)
左右脸面的差异与天赋	(160)
儿童长高在何时	(160)

运动锻炼慎“越”	(161)
运动前需要吃糖吗	(162)
男女有别	(163)
大脑的性别差异	(164)
胖子, 量量你的体型如何	(165)
你有多少岁	(166)
人体内的年轮	(168)
女人、月经和青春	(169)
航空旅行与人体生物钟	(171)
疾病带来的奇迹	(172)
“衰老”之谜	(174)

● 动植物知识

几种鸟雌雄的鉴别	(176)
生物的性生理规律与实际应用	(177)
花生甘香益在多方	(178)
雨前椿芽嫩无丝	(179)
花饊	(180)
家庭养花与土壤pH值	(181)
盆栽花卉的越冬管理	(182)
能延缓衰老的“龙眼”	(183)
好鸟枝头亦朋友	(184)

● 谈天说地

你知道“夏九九”吗	(186)
太阳和地球何时离得最近	(187)
神秘的太阳黑子	(188)
神奇的太阳风	(189)

“城市热岛”与大气污染.....	(191)
何地堪称日光城.....	(192)
决非杞人忧天.....	(193)
何谓“多轨拼图”.....	(194)
“逆温”——空气污染的帮凶.....	(195)
太阳系有两颗“氢弹”.....	(197)

● 文化 · 娱乐 · 体育

谈今说古话毛笔.....	(199)
风行不衰的圆珠笔.....	(200)
方兴未艾的铅笔.....	(201)
显赫一时的自来水笔.....	(203)
形形色色的记号笔.....	(204)
收藏者的心理.....	(205)
计算机在图书管理中的应用.....	(206)
缩微摄影技术.....	(208)
电影家族的新成员.....	(209)
激光全息与文化娱乐.....	(210)
激光唱片.....	(211)
新颖奇特的建筑.....	(212)
未来的报纸.....	(214)
花炮的种类.....	(215)
从聂卫平不吃午饭谈起.....	(216)
绿茵球场上的人工草皮.....	(217)
运动与脂蛋白粒子.....	(218)
黄昏锻炼效果佳.....	(218)
体育与心理健康.....	(219)
长跑次数与锻炼效果.....	(220)

如何防止长跑比赛时腹痛.....	(221)
晨练者应当重视晚餐.....	(222)
如何科学地掌握游泳的时间.....	(223)
游泳的呼吸法.....	(225)
哪些人不宜参加游泳活动.....	(226)
运动时穿哪一类袜子好.....	(226)
夏季运动应注意些什么.....	(227)

● 谈谈人参的使用与保管

人参，是一味使用历史悠久、功效奇特的中药。据《中华人民共和国药典》1985年版记载，人参，味甘、微苦，性平，归脾、肺、心经，能大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津安神，用于体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，久病虚羸，惊悸失眠，阳痿宫冷，心力衰竭，心源性休克等。具体说来，人参的主要适应证和使用方法为：

一、用于急救大失血、急慢性疾病所致虚脱，急性肾衰竭并发重度心力衰竭，个例性休克或发生一时性危的病人，用量，10~30克，煎服或隔水炖服。

二、可用于高血压、心肌营养不良、冠状动脉硬化、心绞痛等心血管病，以及慢性胃炎伴胃酸缺乏或胃酸过低，糖尿病、神经衰弱、低蛋白血症、白细胞减少症等疾病的治或辅助治疗。用量，0.5~3克，煎服、嚼服或隔水炖服。

三、用于久病体虚、年老体虚等机体脏腑功能减退出现的精神不振、失眠健忘、倦怠乏力、消化不良、机体抗病力降低等。用人参每日1.5~3克，分2~3次嚼服，以药代茶，煎服，隔水炖服，煮粥服或炖酒服。连续服用者，不应超过2~3周。

生活良友

生活顾问

● 谈谈人参的使用与保管

人参，是一味使用历史悠久、功效奇特的中药。据《中华人民共和国药典》1985年版记载：人参，味甘、微苦，性平，归脾、肺、心经，能大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神，用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭、心源性休克等。具体说来，人参的主要适应范围和使用方法为：

一、用于急救大失血、急慢性疾病所致虚脱、急性肾炎合并重度心力衰竭、心源性休克或其他一时垂危的病人。用量：10~30克，煎服或隔水炖服。

二、可用于高血压、心肌营养不良、冠状动脉硬化、心绞痛等心血管疾病，以及慢性胃炎伴胃酸缺乏或胃酸过低，糖尿病、神经衰弱、低蛋白血症、白细胞减少症等疾病的治疗或辅助治疗。用量：1.5~9克，煎服、嚼服或隔水炖服。

三、用于久病体虚、年老体虚等机体脏腑功能减退出现的精神不振、失眠健忘、倦怠乏力、消化不良、机体抵抗力降低等，用人参每日1.5~6克，分2~3次嚼服、以药代茶泡服，隔水炖服、煮粥服或泡酒服。连续服用者，不应超过2~3周。

人参还可与多种中药如大枣等配伍使用，但不宜与莱服子、五灵脂、藜芦配伍。服人参期间，忌食萝卜、浓茶。酸性强的西药，如维C片、烟酸片、谷氨酸片、胃酶合剂、稀盐酸等，亦不宜与人参同时服用。

凡属实证、热证，忌服人参。服用人参时，剂量不宜过大，时间不宜过长，凡出现胸腹胀闷、食欲不振、心烦燥热、失眠，应立即停服。服用之前，最好请教一下中医师。

下面谈谈家庭中怎样保管人参。

先将人参置非太阳直射处晾干、晾透。再置于干燥瓶内，封口、密闭，放于冰箱中部（约4℃左右），随用随取；或用干净白布包好，外裹脱脂药棉或海绵，放入大口保温瓶或保温杯中盖严；或装入小坛，坛内放半杯白酒或食用酒精，封严坛口。以上三法均需定期或不定期检查、晾晒，取后应重新封好。

（杨再华）

● 盛夏家庭贮存饮料应注意卫生

盛夏时节，一些家庭为了消暑，经常改变花样，配制酸梅汤、凉茶汁、冰汽水、冰果汁等等，大量出汗后或在劳动间隙能及时喝上一杯清凉饮料，不仅能止渴、消烦、提神，还能预防中暑。

但是在贮存这些饮料时，必须特别注意卫生，最好每天按照家庭人口的多少和气温情况来决定其配制饮料的数量，原则上要做到当天配制当天喝完；贮存饮料的容器，应采用陶瓷缸、木桶或耐温玻璃杯（瓶）等。切忌用铅、锌以及铁皮桶，以免氧化物污染而引起饮料中毒。另外，使用前必须

将容器严格清洗和消毒，装进饮料后，应注意加盖，以免苍蝇叮爬和灰尘污染；饮用时，用自己的茶杯装饮料，不可用嘴直接接触盛装饮料的容器口。

(徐虹 徐娟)

● 吃西餐，有讲究

逢年过节，友人或邀您共进西餐，同事们或共同举办西餐聚会，您应注意些什么呢？

1. 举止文明。就座后应落落大方，切忌将胳膊随意架在桌上、用手托腮、手指叩击台面或两臂交叉胸前。

2. 正确使用餐具。餐巾放在膝盖上，左手执叉、右手拿刀（勺）。进餐时叉心向下叉起食物送入口中，不可将叉端平或用刀挑起食物。禁止左手执刀。

3. 要会“吃”。为便于交谈，口中食物不可太多，防止在谈话时将食物喷出而失礼，更不要张着嘴嚼食物或边吃边剔牙。

4. 学会识别餐具。黄油刀不能用作切面包，鱼用刀叉与肉用刀叉有区别。吃带骨的菜品时，不能放下餐具动手去抓。

5. 取菜时，每次应少许从盘子里盛入自己的碟中，碟里的菜应保持“细水长流”，既不可一下取菜很多，亦不可让碟子空放着。无论你是客是主，一般都不要给人布菜。

6. 用餐时与人交谈要注意分寸，不要无休止的高谈阔论；在倾听对方谈话时，要表现出浓厚的兴趣。

7. 处理好餐桌上的“意外事件”。如不慎将饮料、酒等碰洒，不必惊慌，要镇定自若将杯扶起。如洒在别人身

上，除表示歉意外，应速将餐巾主动送上，万不可亲自动手去擦。

8. 如用餐时间太长，想休息一下，应将刀刃向里，叉心向下呈十字交叉状扣在盘上，表示你还没有吃完。吃完之后，应将刀刃向里，叉心向下，勺心向上并排放在盘上，表示你就餐结束。

(柯 杰)

● 食物简易保鲜法

鲜肉：用一块干净的布在食醋里浸湿后把肉包裹起来，置放在阴凉通风处。这样，可使鲜肉在24小时内保鲜。这是因为各种细菌难以在浸过食醋的布上繁殖。另外，亦可将鲜肉放入高压锅里，上火蒸至排气孔冒气，然后扣上减压阀端下。这样处理，可使鲜肉保存48小时。

鲜鱼：除去鱼的内脏，不刮鳞，放入冷却的盐水中浸泡一天后取出，待晾干后再涂上些菜油，可保存48小时。

鲜蛋：比较简单的办法是将鲜蛋竖放(大的一端向上)，最好是竖放在草木灰或谷糠壳里，这样可使保鲜期相对延长。

豆腐：按500克豆腐50克盐的比例，把盐放入凉开水中溶化(水以能淹过豆腐为宜)，再将豆腐放入水中，可保存48小时不坏。

(黄继松)

● 当心，别用漂白纸包装食物

老王是某豆制品厂的仓库保管员，由于“近水楼台”之

故，他经常将仓库里的漂白纸用来包装厂里分发的豆粉、豆筋、豆腐干等豆制品。然而“福兮祸兮”，老王年仅40，就被肝癌给夺去了生命。

造成肝癌的原因很多。但是，经过医院最新研究发现，老王是因为摄入了过多的二氧芑类化合物而导致的肝癌。

无独有偶，某水产公司的小李亦有用漂白纸包鱼、虾的习惯。然而，不知何故，小李结婚近7年之久，其夫人竟连“泡”都没有冒出一个，为此小李夫妇十分苦恼。遍访名医，吃遍了各种“生养药”、“保胎剂”终不见效，最后还是在小李夫妇所吃鱼、虾中，才发现了导致他们长期不孕的“凶手”：二氧芑类化合物。

据医学专家的研究发现，在制造漂白纸的过程中，一般采用氯作为漂剂，以使纸浆更加白净。但是，这种漂剂在整个漂白加工的化学反应过程中，会产生多种有毒残基，而其中最为人关注的便是二氧芑类化合物。据专家们证实，二氧芑类化合物可导致肝癌和不育等病症，如大剂量吸入将致人突然死亡。

那么，王、张等三人是怎么中了二氧芑类化合物的毒的呢？原来，二氧芑类化合物极易溶解于豆品、乳品、鱼类等高脂肪食物中。王、张等三人吃入了用漂白纸（即含有二氧芑类化合物）包装的食物，日积月累，以至体内摄入了较多的二氧芑类化合物，而造成了疾患。看来此事并非小事，为了自己和他人的身体健康，在我们购置豆、乳、鱼、虾等食品时，请不要用漂白纸作包装物，以免后患无穷！

为减少环境中有毒物质对人体的危害，瑞典等国家已对防治二氧芑类化合物的污染采取了积极防治措施。切断毒源