

• 做您的家庭顾问 •
• 为您的生活参谋 •
• 为群众生活服务 •
• 介绍衣食住行医知识



2
1983

总第20辑

实用知识

树桩盆景造型



· 附图 1 单干式 (九里香)

· 附图 2 双干式 (朴树)

· 附图 3 一头多干式
(福建茶林)

⋯附图4 井林式 (金钱松)

⋯附图5 悬崖式 (榆树)



⋯附图6 水影式 (栎杜鹃)

⋯附图7 附石式 (榆树)





实用知识

总第20辑

1983年

第二辑

目 录

	生癌有什么征兆?	3
	能够抗癌的食物	9
	谨防亚硝酸胺	13
中药知识	容易混淆的中药	14
	人参与刺五加	16
	驰名南药阳春砂仁	18
	长雀斑算不算病?	20
家庭保健	牙周保健四法	21
	米醋泡脚治足跟痛	22
	手扎毛刺咋看清?	22
	喝中药呕吐怎么办?	23
	嗜饮烟零有毒	23
	选好枕头	24
	哺乳十忌	25
妇幼健康	孕妇和婴幼儿不宜喝可口可乐	26
	排除幼儿痰液阻塞喉头的简易方法	27
	小儿的“三浴”锻炼	27
	不要戴塑料太阳眼镜玩耍	29
	要重视学生的胸围发育	29
小门诊	令人心烦的搔痒病	30
饮食卫生	鸡鸭长肿瘤还能食用吗?	32
	牛奶应避免光	33
	有些人不宜饮牛奶	33
	多食芹菜	34
	炖木瓜好不好?	35
	冷冻食品的防癌作用	35

柿叶茶制法		36
炊事顾问	鲢塘虱鱼的好方法	37
	贝壳类催吐法	37
	怎样泡茶?	38
	食蒲桃的好处	38
	炊事点滴: 几种调味料	39
	自制酸奶一法	40
谈“夏至”		41
家用电器	电烙铁的正确使用方法	42
	怎样使用电熨斗?	43
	电动刮胡刀的使用与保养	44
生活小常识	怎样选择好饺子?	45
	怎样使用和保管热水袋?	45
	修理自来水笔漏水的方法	46
	水玻璃的妙用	46
	自制家用铁接头	47
	茶渣的利用	47
岭南盆景的栽培		48
家庭副业	鹌鹑笼舍的消毒	55
	怀孕母牛应当喂些海带	56
	治疗生猪冬季拉稀一法	56
	使母鸡在冬季多产蛋的方法	57
望远镜	一种擦玻璃的工具	58
	鲜肉保鲜新法	58
	能散发汗水的防雨布	58
实用应用文	如何写申请书和邀请书?	59
「万事通」答读者	母鸡为什么会抱窝?	60
	“豆肉”是什么东西?	61
	女子长胡须怎么办?	62
	踢足球会长成罗圈腿吗?	63

封面:

育苗 (张尔中摄)

封二:

一种实用的手推车

封三、封四:

树桩盆景造型

(廖衍猷摄)

实用知识

1983年第二辑

广东科技出版社编

广东科技出版社出版
(广州西堤新基路37号)

广东省新华书店发行
广东新华印刷厂印刷

1983年3月第1版

1983年3月第1次印刷

广东省期刊登记证

第30号

定价0.20元



· 吴敬亮 ·

大家都知道，癌，就是一种生癌？

种恶性肿瘤。如果晚期才发现生癌，死亡率是很高的。根据1976年的统计与分析，全世界每年大约有500万人死于恶性肿瘤，几乎每6秒钟，就有一个人死于癌症。根据我国某些地方的调查统计，因生癌死亡的人，约占各种死亡原因的20%左右，也占死亡率的首位。

但是，这并不是说，癌症就是不治之症，谁要是生了癌，就只好坐以待毙了。其实，癌症如果能够早期发现，早期诊断，早期治疗，病人的存活率是很高的。现在，有些癌症，如果能够早期发现，早期诊断，早期治疗，其治愈率可达70%—80%。由此可见，早期发现生癌，是有可能把病治好的。

然而，怎样才能早癌发现

癌，如果是生长在体表或经常触摸的部位，当然容易被发现。可是有的癌却长在内脏或不常触摸到的部位，这种癌症，就不容易及早发现了。但我们可以根据内脏器官功能失常，病理形态发生变化，而及早发现癌症。这就是说，我们可以根据生癌的某些征兆，估计到自己可能患了癌症，从而及早到医院求医。由此可见，能不能及早发现癌症，关键就在于病人自己必须发现自己身上已经出现患癌的征兆。这就要求我们大家懂得，一个人要是生癌，他的身上究竟有哪一些征兆？只有掌握了这方面的有关知识，我们才能及早发现癌症，从而及早就医，战胜癌症。

鼻 咽 癌

由于癌症可以生长在身体的各个部位，因而出现的征兆也是不完全一样的。这里我们先谈谈患鼻咽癌的征兆。

鼻咽癌是我们广东一种常见的恶性肿瘤，素有“广东癌”之称。它可发生在十多岁以内的小儿身上，也可发生在年过八旬的老人身上，但多数发生在中年人身上，是一种严重威胁人们生命的癌症。有些地方进行普查发现的早期鼻咽癌，是到医院就诊所发现的早期鼻咽癌的7~13倍。在确诊鼻咽癌的病例中，早期的治疗效果是晚期的4~8倍。由此可见，鼻咽癌的早期发现是极其重要的。

鼻咽癌早期无明显的自觉症状，所以不引起人们的注意，多在无意中自我发现，或被周围的人所发觉，有的在感冒就诊时，被医生所怀疑。鼻咽癌引起的征兆分原发性和扩散性两种。

原发性鼻咽癌所引起的征

兆是：单侧性耳鸣。耳鸣如蝉鸣声或脉搏跳动声。这些鸣音，从间歇性发展为持续性，以后听力逐渐下降，以至耳聋。如果癌的表面糜烂、溃疡，每在早晨常有吸入性反吐出的痰中带血丝，偶尔有涕血。偏头痛是鼻咽癌的一个重要征兆，多是反射性偏头痛，从间歇性跳痛到持续性刺痛，开始出现在颞侧部，以后可发展为全头痛，有难忍的加剧痛。经对症治疗后，上述各征兆并无消退，反而加重，就必须到医院诊治。

鼻咽癌扩展所引起的征兆：鼻咽癌除了具有早期的征兆外，还有癌扩展和转移所引起的其他征兆，一旦出现这些征兆，病情即属晚期了。癌向邻近器官扩展，可产生鼻塞，突眼，复视，张口困难。脖子淋巴结肿大，从单侧发展到双侧，从脖子上部（耳朵下方），发展至中下部和锁骨上窝，呈单个孤立或多个融合成大块，质地较硬，固定，无压痛，这是淋巴结转移的征兆。自我检查时，双手四指合拢从脖子两侧

上部顺着中下部向下触摸，若有淋巴结肿大，即可以触摸出来。对待这样的淋巴结，不可轻易当为颈病（结核），忌用中草药敷贴。敷烂了，难于愈合。鼻咽癌通过血道向远处转移的征兆，如骨内转移，出现骨定位性疼痛，钝痛和刺痛，有的骨痛不明显，而可摸到肿块。少数骨骼广泛性转移的病人，觉得周身无定性骨痛。转移至肝脏，出现肝区隐痛、钝痛，厌食，疲倦，肝区可摸到结节状肿块。转移至肺脏时，多数无胸部征兆，须从胸部透视中发现。

肝 癌

肝癌是恶性度较高，起病较隐蔽，病程较短，发展较快，死亡率较高的一种恶性肿瘤，被称为“癌中之王”。广东省做过肝癌死亡回顾调查，其死亡率居广东常见恶性肿瘤死因的首位。肝癌不仅发生在八十岁高龄的人，连二个月左右的婴儿也会发生，其恶性度可见一斑。

早期肝癌，其征兆不明显，人们难以自我发现，须借助医学仪器探测出来。如有以下征兆，要警惕患肝癌的可能性。

不明原因的消瘦：体重大减，年龄在35岁以上，食欲减退，腹胀，乏力，是肝病的一个重要征兆。

右肋缘疼痛：右肋缘出现隐痛，有时反射至右肩背痛，或反射到左肩背痛，这些征兆的反复出现，并且逐渐加重，首先要想到肝癌。

剑突下肿块：右上腹或剑突下出现结节状肿块，质地较硬，压痛，或腹部肿胀，须请医生诊治。

经调查，在肝癌病人当中，发现80%有肝炎及肝硬化，其中95%有程度不同的肝炎。因此，凡患有肝炎的人，要定期进行肝脏检查。

肺 癌

早期肺癌无明显的自觉症状，出现的征兆是比较复杂的。

咳嗽：尤其是干咳，是肺癌一大重要征兆。可从间歇性咳嗽，发展到阵发性，或刺激性呛咳，多数无痰，有时仅有少许白色泡沫样粘液痰。

咯血：是肺癌的第二个重要征兆。有间断性反复少量血丝痰，血丝从少许至多量，甚至可出现血痰。血痰的色泽有鲜红色或深褐色的。

胸痛：肺癌发展，侵犯胸膜，或破坏肋骨，可出现胸痛，隐痛，刺痛或剧痛，从间断性疼痛发展成持续性疼痛。

气促与发热：癌组织引起支气管感染，可出现低热。感染加重，热度升高。当气管和支气管旁淋巴结肿大，压迫着气管和支气管时，便感到气促，气短。

有以上征兆出现时，经对症治疗后，症状仍未见好转，反而加重，就要想到有患肺癌的可能。定期接受胸部透视，是肺癌早期发现的主要手段。戒烟是预防肺癌的一个重要办法。国外报道：吸烟的人肺癌的发病率比不吸烟的人高2~7倍。戒烟数年后，死于肺癌者

逐渐减少。

皮下出现多个小结节：双腋下或双锁骨上窝有小结节物，质地硬实，固定；双手十指尖无痛性肿大（杵状指）；脖子下部前方增大，皮肤肿胀变薄，皮下可见到弯曲紫色血管，有这些征兆，应接受胸部透视，看看是不是患有肺癌。

食道癌

食道癌是消化系统常见的恶性肿瘤。食道癌高发地区，鸡、猪和老鼠均可发现食道癌。在广东，汕头地区食道癌的发病率较高。

食道癌的早期征兆无一定的规律性，有以下征兆者，必须作食道检查。

吞咽食物有噎感：这个征兆，不经治疗，可以自行消退，但数日后又可以出现。如果多次反复出现，切不可忽视，要密切观察。

胸骨后痛感：在吃东西时，总感觉到胸骨后有定位性疼痛，有烧灼感，针刺感，或磨擦样疼痛。吞咽过后，这种

感觉将会逐渐减轻或消退。

食道内异物感：平时，感觉到食管内好象有残存饭粒、菜屑附贴于食管壁。有时在吃第一口饭时，总感到阻碍不顺，食物在食道内的咽动似可以感觉出来。

剑突下疼痛：感到剑突下隐痛、钝痛，有这种征兆，必须检查食道。

乳 腺 癌

乳腺癌是妇女的一种常见恶性肿瘤，我国北方较南方多见，广东患这种病的人也不少。

乳房长肿瘤比较易于发现，但由于封建残余思想的影响，特别是农村妇女和未婚女青年，当自我发现乳房有异常肿块时，总不愿意到医院就医，拖延下去，耽误了及早就诊的机会，预后是不堪设想的。

患乳腺癌的征兆，有如下几个方面：

1. 乳房长有不疼痛的肿块：这个征兆，病者可自我发现肿块较硬，表面不平，可呈

偏圆形，不规则形，长圆形，索状等。有的边界不清楚，可推动或固定，特别位于乳房外上方的肿块，更应警惕。

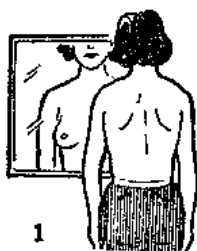
2. 乳房疼痛：乳房虽无明显肿块，偶觉疼痛，无规律性地出现隐痛、钝痛、牵拉痛和刺痛，并且痛点较固定，从阵发性到持续性疼痛，出现这个征兆，不可麻痹大意，应请医生诊治。

3. 皮肤发生变化：乳房皮肤出现局部硬变，凹陷。俗称“酒窝征”。或局部皮肤粗糙，表面呈点状褐色，俗称“桔皮样”变，有此二个征兆，首先要意识到有患乳腺癌的可能。

4. 乳头改变：乳头除先天性外，若在短期内出现回缩，凹陷，切不可掉以轻心。如乳头后方触到肿块，那就是患有乳腺癌无疑。

5. 乳头溢液：发现乳头有分泌物，用手挤压，有溢液（哺乳期除外），溢液有血性，浆血性，浆液性，乳汁性，水样性和脓液性，须请医生进一步检查。

如何自我检查乳房，在此



1



2

自我乳房检查法和步骤

1. 对镜直立。

2. 双臂举起检查双乳是否对称。

3. 平卧，垫一平的枕头在左胸下，将左臂举起。

4. 用右手平着轻轻下压，检查左乳内侧和乳头。

5. 检查左乳下方，注意乳腺边缘。

6. 将左臂放下，沿乳腺外缘继续向上检查，包括腋窝顶部。

7. 检查左乳外上方。

8. 检查左乳外下方。

可用同样办法再检查右乳。



3



4



5



6



7



8

提供一个简便的方法。望检：站立位，面对屏风镜，脱去上衣，双手下垂或上举，观察乳房的轮廓，乳房如有肿块，即可观察出来。触检：仰卧位，用右手触摸左乳房，左手触摸右乳房，从上至下，从外到内触摸，乳房如有肿块，可以触

摸出来。触摸出有肿块，须及时请医生诊治，切不可用中草药敷贴，乳房敷烂了，容易感染，如果为恶性肿瘤，将会溃破不愈。

此外，如果身体某一部位出现不痛不痒，逐渐增大的异常肿块；皮肤、口腔和舌缘出

专家认为，
妇女所患癌症的
50%，男人所患癌
症的30%，很可能
是饮食造成的。所
以，合理安排人们
的膳食，不食能够
致癌的食物，多吃
能够抗癌的食物，
就成为防癌的重要
手段。在自然界中，
可以防癌和抗癌的
食物，是很多的，
我们应该多食用这
一类食物。

现已证实，维
生素A、B、C、E，
对预防和治疗癌肿
有很大作用。人体
如果缺乏维生素
A，上皮组织抵抗
力降低，容易发生
肺癌、肝癌和胃



癌。维生素A可以
使已经向癌细胞分
化的细胞，重新转
化为正常细胞。维
生素A大量存在于
动物肝脏、鱼肝油、
牛奶和鸡蛋中。胡
萝卜素被人体吸收
后，可转化为维生
素A。菠菜、胡萝
卜、苋菜、红心薯、
桔子，都含有丰富

的胡萝卜素。很多
广东人不喜欢吃红
萝卜，认为它湿热，
食之无益，这是很
大的误解。维生素
B也具有抗癌作用，
啤酒酵母、动物肝
脏、小麦芽和各种
植物果实的皮，都
含有丰富的B族维
生素。

人们日常食用

现经久不愈的溃疡；大便习惯
性改变，变小变形，排便次数
增多，带血；无癌性小便带
血，排尿不通畅；绝经期前后

的女性出现白带增多，分泌物
带有血性，或阴道不规则性流
血等等，应到医院检查，以期
确诊其性质，及时治疗。

的饮水和食物中，广泛存在一种叫亚硝酸盐的物质，它在人的胃里可与胺类物质结合，生成一种有强烈致癌作用的亚硝胺。在咸菜、咸鱼、熏肉中，就有不少这种物质。维生素C却能阻止亚硝胺在人体内的合成。蔬菜水果都含大量的维生素C，所以应提倡多吃蔬果。分解亚硝胺能力较强的蔬果有：萝卜、豌豆、菜花、大白菜、南瓜、豆芽等。具有增强机体抗癌作用的蔬果还有：荸荠、菱角、黄豆、扁豆、苡仁、芒果等。类似萝卜那样的根茎类蔬菜大都含有木质素，在人体中具有吞食癌细胞的功能。有一名现已七十三岁的美

国妇女，在她五十岁时得了癌症，从此她采用以生食新鲜蔬菜水果为主的自然疗法，恢复了健康。二十三年后的今天，她面色红润，步履轻盈，象一个青壮年妇女一样。当然，我们不必都吃生蔬菜。但应讲究科学烹饪，不要把菜煮得太久，以免大量破坏维生素C。

大蒜是烹饪中不可少的一种调料，它有抗菌作用，能控制很多传染病，这是很多人都懂得的。现在，人们发现大蒜还有抗癌作用。它含有一种新的氨基酸，叫“亚力新”，具有抗癌能力。此外，大蒜脂溶性挥发油，具有可激活巨噬细胞的功能，能

增强人体免疫力。

近年来，维生素E越来越受到人们重视，身价百倍，原因是它具有抗肿瘤的作用。维生素E在动物性食物中，以蛋黄和肝类中含量较多。在植物性食物中，以小麦胚芽和莴苣叶含量最高，植物油、谷类、果实、绿叶蔬菜也含有不少。

实验表明，人体缺乏某种微量元素，如硒、钼、锌，也会发生癌肿。硒元素具有很好的抗癌作用，硒最丰富的来源是谷类和海味，此外啤酒酵母、蛋品、鱼类、大蒜、蘑菇、芝麻和小麦芽，也含有相当多硒。钼元素较多存在于大白菜（黄芽白）、卷心菜中，锌元素存在于牛肉、

面筋、蛋品、豆类中。但是，不少微量元素是有毒的。有的缺少了它会致癌，但摄取过量也会致癌。

海产食品中，有丰富的抗癌物质。早在几千年前，我国人民就懂得用海藻、海蛤治疗肿瘤。后来人们不断发现海螺、牡蛎以及高级海味鱿鱼、海参，都有抗癌作用。海参是海洋中的棘皮动物，从这类动物提取的海参素，对肿瘤有抑制作用。

菜肴佳品中的菌类食物，都有抗癌作用。猴头菇是宴席珍品，猴头烧鸡，美味可口，能治神经衰弱和身体虚弱。从猴头菇提取的多肽类、多糖类，对肿瘤有很好

的抑制作用。有一种从猴头菇提取的抗癌药猴菇菌片，以毒性小而在各类抗癌药中备受欢迎。香菇也是一种菌类食物，肉嫩味鲜，是人们喜爱的



美味配料。香菇分为花菇、冬菇（厚菇）、香信（薄菇）三种。香菇含有丰富的蛋白质、维生素等多种营养物质，能防治多种疾病。科学家还发现，香菇浸出液中有两种多糖体，具有十分强的抗癌作用。另外，香菇还含有一种腺嘌呤，可预防

肝硬化。草菇、蘑菇这些菌类食物，也有抗癌作用。银耳，又名白木耳，广州等地称为雪耳，原是一种很珍贵的食物。因为现在已能人工大量繁殖，所以价钱便宜了。银耳近年来名声大噪，厨师已把它搬上宴席当汤羹佐料，肿瘤学家更是看中了它。从银耳中提取的A、B、C三种多糖体，能提高淋巴细胞的抗病免疫力，增强人体的免疫功能，从而能抑制肿瘤的生长。银耳煲汤，银耳炖冰糖，既好吃又有益。

有些科学家对养蜂人进行了调查，发现他们的癌症发病率几乎等于零。这是因为蜂蜜

和花粉有抗癌作用。蜂蜜作为保健性食物素享盛名，它含有各种维生素、矿物质和人体所需的氨基酸，还有尚未搞清楚的抗菌成份。近年来，有的国家还用来作消毒剂。有的医生曾经给采用放射线治疗的子宫颈癌病人服用花粉，结果发现，与不服用花粉的子宫颈癌病人相比较效果大不一

样。服用花粉的病人，全身不适者少三分一，睡眠和食欲都较好。

综上所述，抗癌食物的作用原理有两个方面。一方面是直接抑制或杀灭肿瘤细胞，另一方面是提高机体抗肿瘤能力。但我们并不提倡食物的单一化。因为食物中抗癌或致癌的因素很难绝对肯定。另外，一些营养素的

过剩对人体是有害的，例如具有抗癌作用的微量元素硒，如果人体摄入过量，反而会致癌。维生素A的过量摄取会对肝脏有毒害。所以应提倡杂食，提倡食物的多样化，这样既能保持人体营养的平衡，还可以减少长期过多地摄入某些致癌物质。

·曹磊·

最近新书

常用抗肿瘤中草药.....	0.82元
战癌记.....	0.33元
法医与破案.....	0.42元

广州木家具图册.....	1.20元
烹饪问答.....	0.25元
家用电器用户手册.....	0.90元

农村新型住宅图样.....	0.75元
珠算技术初步.....	0.55元
异兽珍禽.....	0.46元



亚硝酸胺，是一种强烈的致癌物质。特别讨厌的是，亚硝酸胺这一类物质，却是可以在人体内生成。因此，我们必须想办法减少它在我们体内合成的机会。

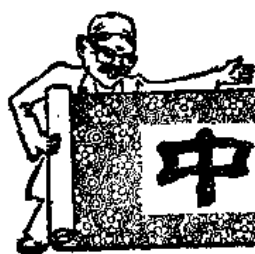
大家都知道，地球上普遍存在一种叫做硝酸盐的物质。我们喝的水，种庄稼的泥土中，甚至种出来的蔬菜中，都含有硝酸盐。特别是现在农业生产施用的化肥越来越多，水土中硝酸盐的浓度也日益增高。

我们体内有很多种细菌，能够在口腔里和肠胃里，把硝酸盐还原成亚硝酸盐。另外，放置太久腐败的食物，或不新鲜的蔬菜，也因细菌的作用，含有较浓的亚硝酸盐。有些肉类食品，在加工过程中，还掺入了亚硝酸盐作为防腐剂。亚硝酸盐虽然不能直接致癌，但却有毒，如果食入体内太多，就会造成中毒，也会增加在体内生成亚硝酸胺的机会。

在人体内部，二级胺可与亚硝酸盐合成为亚硝酸胺。霉菌和其它腐败菌的代谢产物，含有较多的二级胺。因此，广东人喜欢食的某些霉制食品，如霉香咸鱼、霉腌菜、鱼卤水以及其它一些咸杂霉制食品，就含有较多的二级胺。人们食入含有二级胺和亚硝酸盐的食品，可在口腔和肠胃里合成为亚硝酸胺。特别是胃液酸度较低的人，合成率就较高。

另外，人们还发现，亚硝酸盐也可与三级胺合成为亚硝酸胺。某些化学药品，以及人们生活环境中的某些化学物质，就含有三级胺。例如服用 P.P.C，安乃近，解痛片，复方氨基比林，优散痛，去痛片等等退热止痛药物，其中的三级胺就可能与亚硝酸盐在体内合成为亚硝酸胺。但是，实验证明，如果在服用这些药物时，同时服用维生素 C，当维生素 C 的浓度两倍于亚硝酸盐时，就能阻止亚硝酸胺的合成。

• 胡 中 •



中药知识

容易混淆

的中药

中药品种很多，各有不同的功效。虽然也有一部分药物性味、功能相似，可互为代用，但大多数中药是性味、功能不一样的。有些药物尽管名称相近，但若使用错了，不仅会延误病情，甚至还有加重病情或危及生命的可能。因此，对药物的配用，万万不能粗枝大叶，马虎从事。特别是缺乏药物知识的人，更不可自以为是，随便服用。

这里，列出几种容易混淆的药物，供大家参考。

木瓜和番木瓜 一般中药处方上写的“木瓜”（宜木瓜、

川木瓜），是一种属于蔷薇科落叶灌木的果实，主要产于安徽、四川、湖北、湖江、山东等省；而以安徽省宣城出产的最为著名，故又名宜木瓜。木瓜味酸，性微温，有和胃化湿、舒筋活络的功能，适用于呕吐腹泻、足部抽筋等症，又可用于风湿痛、腰膝痠痛及脚气浮肿。它与我们广东盛产的岭南果王“木瓜”，并非同一种植物。我们广东人日常作水果食用的木瓜，正式名称应叫番木瓜，它是热带草木状小乔木的果实，味甘、性平，功能滋养、消食、杀虫，适用于食积不化、胸腹胀痛、产后少乳、湿疹、体癣及驱杀蛔虫、绦虫等。

石榴与番石榴 石榴又名安石榴，为石榴科落叶灌木或小乔木，有甜石榴、酸石榴两个品种，其籽粒可供食用。石