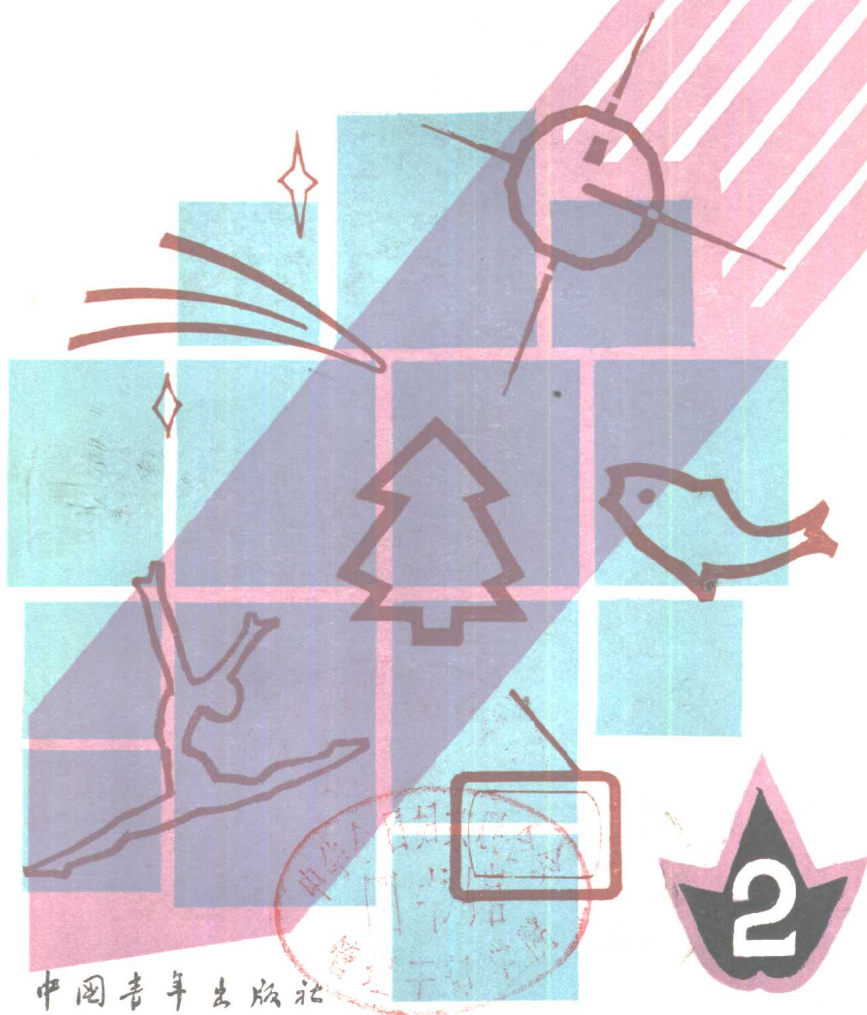


青年科技小顾问



中国青年出版社

青年科技小顾问

—2—

本社编

中国青年出版社

内 容 提 要

这是专门为农村青年编辑出版的一套科技小丛书。它针对农村青年的兴趣、爱好和需要，广泛地收集了医药卫生、天文气象、农业知识、破除迷信、家用电器、家庭生活常识和科学之谜等许多方面的问题，一一作出浅显明了的解答，并且配了不少插图，力求使读者一看就懂，一用就灵。

本书提出和解答了四十多个问题，其中有：为什么有的姑娘会长胡须？有办法治好吗？人睡着了爱咬牙是怎么回事？怎样使良种尽快地繁殖起来？怎样自制简易太阳能热水器？等等。

这套小丛书每本独立成册，这是第二册，以后将陆续出版。

封面设计：韩琳

插图：罗川 刘茗茗

青年科技小顾问（2）

本社编

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

87×1092 1/32 4.25印张 58千字

1984年10月北京第1版 1984年10月北京第1次印刷

印数1—85,000册 定价0.40元

写在前面

近年来，随着农村经济的蓬勃发展，全国农村出现学科学、用科学的喜人景象，广大农村青年迫切要求为他们出版更多更好的科普读物，以便解决他们日常劳动、学习和生活中经常遇到的、需要解决的问题。这套小丛书就是专门为农村青年编辑出版的。在编写的时候，我们本着突出实用性、知识性、趣味性的方针，广泛地收集了医药卫生、农业技术、破除迷信、天文气象、家用电器、生活常识、科学之谜等方面的科技知识。每册提出和解答几十个问题，力求解答浅显明了，多配一些插图，使读者一看就懂，一用就灵。我们希望这套书在帮助农村青年学科学、用科学中真正起到小顾问的作用，成为农村青年的益友。

我们对农村青年了解不够，可能书中有些问题提得不够恰当，讲得不够清楚，还不能满足大家的要求。希望广大农村青年读者把你们感兴趣的、急需解决的问题告诉我们，并且提出宝贵意见，帮助我们出好这套书。来信请寄北京东四北十二条中国青年出版社自然科学编辑室。

我们在编辑这套小丛书的过程中，参考了一些报刊和科普著作，引用了里面的一些材料，谨在这里表示感谢。

目 次

怎样严防癌从口入？	1
为什么有的姑娘会长胡须？有办法治好吗？	5
为什么有的青年人会得狐臭？	8
口臭怎么办？	10
落枕怎么办？	13
眼睛发生外伤怎么办？	15
为什么有的人会晕车晕船？	18
人睡着了爱咬牙是怎么回事？	21
怎样使良种尽快地繁殖起来？	23
良种种了几年后为什么会混杂退化？怎样防止？	25
为什么氮肥、磷肥和钾肥要配合使用？	28
怎样栽培、采收和保存双孢蘑菇？	31
栽培蘑菇要有哪些基本条件？	35
怎样使猪多长瘦肉？	40
培育速生丰产林应当抓好哪几件事？	43
为什么要保护益鸟？	47
夏天歇晌露宿应该注意些什么？	50
为什么不能在柏油马路上晒粮食？	52
乱用塑料袋或旧报纸盛装食品有什么害处？	54

怎样配制清凉饮料？	56
看望病人送些什么食品好？	58
食物相克的说法有根据吗？	61
瘧病是怎么回事？	63
属相不合真的不能结婚吗？	66
半夜里猫头鹰叫真的会死人吗？	69
现在的猿还能变成人吗？	71
神农架真的有“野人”吗？	76
为什么金属也会疲劳？	78
怎样才能算得快？	81
宇宙有多大？	85
用无线电波能了解宇宙吗？	88
怎样拍摄一张清晰的照片？	90
怎样安全用电？	93
你知道立体电影的奥秘吗？	97
怎样用好电子手表？	100
为什么台式收音机的声音好听？	102
怎样做一只高低音都很丰富的音箱？	104
怎样选用合适的盒式磁带？	108
怎样架设农村电视天线？	112
开发农村能源有哪些好办法？	118
你想做一个太阳灶吗？	121
怎样自制简易太阳能热水器？	124
介绍几种省柴灶	127

怎样严防癌从口入？

“病从口入”，这是人人都知道的卫生常识。但是有些人却不懂得“癌从口入”的道理。现代科学已经证明，人类癌症中的80-90%是由生活环境中的致癌物质引起的，其中大多数和饮食中的致癌物质有关。

现在人们已经知道，在人类生活环境中有一千一百多种物质对动物有致癌作用，它们对人类是不是也都有致癌作用，还不很清楚，需要进一步研究。不过目前已经证实，黄曲霉毒素、亚硝胺和苯并芘这三种物质对人类确实有致癌作用。因此，我们所说的严防癌从口入，就当前来说，主要是防止这三种物质进入人体。

第一种是黄曲霉毒素。人类认识它的时间不长，只有二十多年的历史，但是它却是到目前为止已经发现的最强烈的



致癌物质之一，是引起肝癌的主要罪魁祸首。

黄曲霉毒素是由黄曲霉菌产生的。黄曲霉菌在气温较高和潮湿的条件下，常常侵染粮食和油料，使它们发霉、含有不同数量的黄曲霉毒素。其中最容易受侵染的是花生、玉米，其次是小麦、大麦、薯干、大米等。

所以，避免黄曲霉毒素进入人体的根本办法，是防止粮食油料发霉。我们知道了这个道理，就应该注意不要吃发霉的粮食，尤其不要吃发霉的花生。如果用发霉的花生榨油，油里也含有黄曲霉毒素，在炒菜前应该先把油烧热，然后，放入一小撮加工盐（不是精盐），就可以除去或者减少油里的黄曲霉毒素。有些大米中黄曲霉毒素的含量也比较高，由于它主要存在于米粒的表面，因此，在淘米的时候只要检出发霉厉害的米粒，并且多搓洗几遍，就可以基本除去黄曲霉毒素。

第二种是亚硝胺。人类认识它虽然要比黄曲霉毒素早一点，但是也不过 30 年的历史。现已查明，它对人的所有器官都有致癌作用。其中对肝的危害最大，其次是咽喉、食道和胃。

亚硝胺是亚硝酸盐和仲胺（蛋白质代谢的一种中间产物）的化合物，它在自然界里的分布并不多。但是，亚硝酸盐和仲胺在自然界里却广泛存在，它们不仅在细菌的作用下能合成亚硝胺，而且在人和动物的胃肠里也能合成亚硝胺。

亚硝酸盐多数是从硝酸盐变来的。土壤和水里一般都或多或少地含有硝酸盐，特别是盐碱地的含量最高。另外，过多地施用含有硝酸根的盐类，如硝酸铵等氮肥，也能增加土壤和

水里的硝酸盐,所以,地里长的庄稼、蔬菜,也就自然地含有一些硝酸盐,有的含量还比较高。土壤、水、粮食、蔬菜里的硝酸盐在细菌的作用下,能变成亚硝酸盐,如果再遇到仲胺,就能合成亚硝胺。

另外,人们平时爱吃的一些腌制品,如腌肉、火腿、腊肠、干咸鱼等,在腌制的时候为了使食品的颜色好看和防止腐败变质,一般都要使用发色添加剂、防腐剂等,这些发色添加剂、防腐剂也都含有大量的亚硝酸盐和亚硝胺。

虽然亚硝胺来源这么广,人们还是有办法对付它。实验证明,土壤里有一种微量元素钼(mù),能抑制庄稼、蔬菜在生长过程中吸收硝酸盐。因此,只要在施化肥的时候掺入一点钼,就能大大降低粮食和蔬菜里硝酸盐的含量,人们食用就安全多了。这种办法虽然目前在农村还很少采用,但是随着生产的发展,将来终究是会普遍推广的。另外,平时多吃一些含钼的食物,如大白菜、元白菜等多种蔬菜,少吃一点腌制食品,也可以减少硝酸盐进入人体的机会。

第三种是苯并芘。它又叫3、4苯并芘,对皮肤、肺、鼻咽、消化道、膀胱、乳腺、子宫等器官,都有致癌作用。它不仅可以直接进入人体,使人得癌,还可以间接危害人的健康,如空气里含的苯并芘数量多了,能污染土壤、水源、农作物,结果人们食用了含有苯并芘的粮食和饮水,也可能致癌。

苯并芘是煤炭、石油、天然气、木材等没有完全燃烧所形成的。它大量存在于香烟的烟雾、煤烟、煤焦油,飞机、汽车、拖拉机的废气以及柏油马路的灰尘中。另外在食品加工过程

中,工艺不合理,或者是熏烤食品,如熏鱼、腊肉、火腿、香肠、熏豆腐干、烤肉等,也都会受到苯并芘的污染。

为了防止苯并芘进入人体,除了尽量减少废气污染以外,还要戒烟,并且不要在柏油马路上晒粮食,少吃熏烤食品。

上面我们介绍了三种致癌物质和它们的致癌作用,可以看出,癌从口入和病从口入一样是有科学道理的,不过癌从口入有一个从量变到质变的累积和转化过程。也就是说,致癌物质通过饮食等途径进入人体后,不是一下子就会导致癌症的,而是从少到多,日积月累,达到一定程度才会爆发。因此对于癌从口入,我们既不要“草木皆兵”,处处自危,也不要掉以轻心,满不在乎。只要我们懂得了癌从口入的道理,平时养成良好的饮食卫生习惯,把住癌从口入这一关,就可以大大减少癌症的发生。

孟 敬

菜籽油除异味法

有人对菜籽油的气味不大习惯。除掉这种异味的办法,可以把菜油倒进锅里,然后再放几粒芸豆或少量米饭用菜油炸,等炸成焦糊状后捞出,油中异味就消失了。

为什么有的姑娘会长胡须？有办法治好吗？

有的姑娘本来长得好好的，可是却象小伙子一样，嘴唇上也长出了密密的胡须。也有的姑娘，胸部长出了茸茸的胸毛，腿上和胳膊上的汗毛又密又长……医学上把这些不正常的毛发增生现象叫做“多毛症”。

姑娘长胡须，原因有各种各样，比较复杂，根据目前的研究认为，主要是由人体的某些内分泌疾病引起的。例如，卵巢在病变中所引起的双侧多囊卵巢综合症和卵巢门细胞瘤、黄素化瘤等肿瘤都可以引起女子多毛症。其次，肾上腺在病变中所引起的肾上腺综合症、肾上腺皮质肿瘤等，也是造成多毛症的原因。另外，脑垂体发生病变，甲状腺功能减退等疾病也会导致多毛症。除以上原因外，有些女青年不合理地服用雄性激素、可的松、苯丙酸诺龙等药物，或在儿童期过多地服用苯妥英钠等，都会引起内分泌失调，日后出现多毛症。当然，多毛症也和遗传有关，如有一些母亲长有胡须，她们的女儿也长胡须。也有这种情况，有些妇女本来不长胡须，可是在婚前或怀孕期间吃过激素类药物，结果生出来的女儿也满嘴胡子。

有些姑娘患多毛症，长了胡须，虽然不影响身体健康，但是影响美观，因此很忧愁、苦恼，这种心情是可以理解的。多毛症并不是不治之症，只要到医院查明原因，根据不同情况进

行治疗,是可以治好或见效的。但是,千万不要听信江湖医生的胡言乱语,随使用药,以免伤害身体。

为了满足广大长胡须的姑娘求医心切的要求,1982年,《文汇报》曾经先后两次登载了上海李少申中医开的几副中药处方,现在介绍如下,供患者选用。

第一,内服激素类药物引起的,可以服用地黄丸。它的配方是:生地黄 60 克,肥知母 60 克,制香附 60 克,白茯苓 30 克,福泽泻 30 克,淮山药 60 克,大蒜 60 克,放在一起研成细末,加蜜做成象梧桐子大小的药丸。每天 2 次,每次 6 克左右,开水送服。疗程 1-2 个月,如果有效,可以继续服用 2-3 个疗程。需要注意的是体弱的人和孕妇禁用,服后引起不适的要停用。

第二,因遗传因素引起的,可以服用龙胆丸或推陈致新丸。龙胆丸的配方是:龙胆草(酒炒) 60 克,柴胡 60 克,泽泻 60 克,车前子 30 克,木通 30 克,生地黄 60 克,当归尾 30 克,紫河车 60 克,放在一起研成细末,用蜜做成梧桐子大小的药丸,每次服 3-6 克,每天 2 次,用热米粥或面汤送服。

推陈致新丸的配方是:酒锦纹 30 克,炒枳实 30 克,川厚朴 30 克,元明粉 10 克,蒸黄精 120 克,放在一起研成细末,做成蜜丸。每次服 3 克,早午各一次,用热米粥或面汤送服。

服用龙胆丸和推陈致新丸,注意事项同地黄丸。

第三,其他因素引起的,可以服用龙胆丸或推陈致新丸。如果服用后身体不适,可以服用四退散,具体配方是:蝉退 60 克,蛇退 60 克(醋炒),猪蹄退 60 克(炒),蚕退 60 克,穿山甲

(炒) 60 克,杏仁 60 克,放在一起研成细末,每次服 6 克,早晚各一次,淡盐汤送服。

如果是由肿瘤引起的,服用上述药物无效,应该到医院作手术治疗。

李淑华

哺乳期怎样避孕?

不少人认为喂奶期间不来月经,不会怀孕,所以不用避孕。其实,这是非常不可靠的。因为哺乳期随时都可能恢复排卵,而且排卵是在来月经之前,如果不采取避孕措施,有的人会在没来月经之前就怀孕了。因此,哺乳期应该坚持避孕,由于产后哺乳的妇女不宜服用避孕药,一般以工具避孕或置放宫内节育环为宜。

为什么有的青年人会得狐臭？

有些青年人身上常常有一种难闻的类似狐狸的臭味，人们把它叫做狐臭。这种毛病虽然对身体没有什么影响，但是往往给患者带来许多苦恼。

为什么有的青年人会得狐臭呢？这和出汗有关系。原来人的皮肤里有皮脂腺、小汗腺和大汗腺。皮脂腺分泌油脂，来滋润皮肤和毛发。小汗腺遍布全身，能分泌汗液。大汗腺分布在腋窝、乳头、肚脐和外阴等部位，也能分泌汗液。

小汗腺分泌的汗液99%是水分，剩下的1%是盐、尿素、乳酸和脂肪酸等物质，这种汗稀得象水一样，里边容易腐败的物质不多，所以积累多了臭味也不大。从大汗腺分泌出的汗液里废物就多一些。有的人大汗腺特别发达，分泌出来的汗液呈半液体状态，象牛奶一样，里边含有比较多的蛋白质和挥发性脂肪酸，同时大汗腺在分泌汗液的过程中，本身的细胞也受到不同程度的破坏而脱落，这些东西和皮脂腺分泌的油质等经过皮肤上细菌的作用，变质腐败，发生一种难闻的气味，这就是狐臭。由于这种大汗腺在腋窝分布得多，腋窝成为散发狐臭的主要地方，所以又叫腋臭。

狐臭和性腺的发育有关系，因此它多发生在青春期中成熟以后，少年性腺还没有发育，大汗腺也没有分泌机能。老年人性腺开始衰退，大汗腺也就萎缩。所以狐臭多发生在青

年人身上。

狐臭不是什么病,也不会影响身体健康,有了狐臭要正确对待,不用苦恼。一般比较轻的,只要注意个人卫生就没有臭味了。例如,常洗澡,经常用温水擦洗腋窝、肚脐、外阴部,如果能扑点爽身粉更好,平时少吃或者不吃刺激性的食物。

如果狐臭比较重,可以用下面的方法治疗:

一,药物治疗。用1份轻粉和2份滑石粉研成细末撒到腋窝,撒一两次可以几天没有臭味;或用密陀僧粉撒在2个去皮的热馒头上,趁热挟在腋下(不要太热,以免烫伤皮肤),凉了拿下来,每周搞一两次,有的一次见效,有的要搞几次见效;或每周用10-15%氯化铝或者5%福尔马林溶液擦2次,也有一定疗效;或用西施兰夏露,在腋窝喷洒或者涂擦少量,可以7-10天没有臭味,使用次数越多,持效时间越长。这些药物在一般药店里都能够买到,价钱也不贵。

二,手术治疗。如果用药不见效或想根治的话,可以到医院进行手术治疗,割去大汗腺。

三,冷冻治疗。近年来,有的医院(如上海市虹口区第二医院)采用冷冻方法治疗狐臭,效果很好。它是用液体氮作冷源,快速致冷,一般只要一分钟就可以破坏大汗腺分泌机能。这种方法简便经济,不需要住院治疗,病人又没有什么大痛苦。

王 敬

口臭怎么办？

平时，在我们接触的男女青年中，不仅有的人有狐臭，也常常发现有的人有口臭，说话的时候会发出一阵阵难闻的臭气。有口臭的人感到很苦恼。为什么会有口臭？能不能治好？这是有口臭的人比较关心的一个问题。

发生口臭的原因很多，一般来说，早晨起床以后，每个人都会感到嘴里发粘，多少有些臭味。这是由于晚上睡觉的时候，滞留在口腔里的食物残渣和口腔粘膜脱落下来的上皮细胞在细菌的作用下，经过一夜时间的腐败、发酵而引起的。只要晚上睡觉前坚持刷牙或是清晨起床后通过刷牙漱口，臭味就会减轻和消失。但是口臭重的人，常常是因为早晚不刷牙，饭后不漱口，口腔卫生很差而引起的。因此，防治这种口臭的办法很简单，只要每天坚持早晚刷牙，饭后漱口，口臭就可以逐渐消除。如果有条件的话，还可以常吃些泡泡糖，通过咀嚼，泡泡糖的粘胶可以帮助清除口腔里的食物残渣，也可以去除口臭。

另外，过多地吸烟、喝酒，也常会引起非常难闻的烟臭和酒臭。因此，戒掉烟酒既有利于身



体健康,又可以防止发生口臭。

至于爱吃生葱、生蒜的人,口中常有葱蒜臭味,那不要紧,只要吃过

葱蒜以后嘴里嚼几片茶叶,臭味就会很快消失。



除了不注意口腔卫生等会造成口臭外,身体得了某些疾病,也会引起口臭。

象口腔方面的某些疾病,如有龋齿的人常有口臭。这是由于龋洞里常窝藏着大量的食物碎屑和污垢,不容易去除,发生腐败发酵。再如患牙周病的时候,储留牙周袋里的食物残渣和已经坏死的组织,被一些腐败性的细菌分解后,产生大量的胺类分解物。这种胺类分解物,也会使口腔里充满了难闻的气味。同样,牙髓或牙龈坏死的时候,坏死组织也会因为细菌的作用而腐败分解,使口腔里产生一种腐败性的臭味。

其次,鼻咽腔和呼吸道疾病,如患有化脓性上颌窦炎、萎缩性鼻炎、鼻咽癌、肺部感染、支气管扩张等疾病,由于这些部位的组织发炎、化脓、坏死,都可以使呼气的时候从口腔里散发出难闻的臭气。

如果患有消化不良等消化系统的疾病,吃下去的食物不能完全消化掉,就会在胃里积存、发酵、腐败而产生膨胀气体,这些气体通过食管到口腔,也会引起口臭。

还有,患有糖尿病、尿毒症、坏血病等某些全身系统疾病