

实用 丛书

农历己巳年

1989



江西科学技术出版社

1989年二十四节气交节日期时刻表

节	气	公 历	农 历	时 刻
小	寒	1 月 5 日	11月28日	16时46分
大	寒	1 月20日	12月13日	10时07分
立	春	2 月 4 日	12月28日	4 时27分
雨	水	2 月19日	1 月14日	0 时21分
惊	蛰	3 月 5 日	1 月28日	22时34分
春	分	3 月20日	2 月13日	23时28分
清	明	4 月 5 日	2 月29日	3 时30分
谷	雨	4 月20日	3 月15日	10时39分
立	夏	5 月 5 日	4 月 1 日	20时54分
小	满	5 月21日	4 月17日	9 时54分
芒	种	6 月 6 日	5 月 3 日	1 时05分
夏	至	6 月21日	5 月18日	17时53分
小	暑	7 月 7 日	6 月 5 日	11时20分
大	暑	7 月23日	6 月21日	4 时46分
立	秋	8 月 7 日	7 月 6 日	21时04分
处	暑	8 月23日	7 月22日	11时46分
白	露	9 月 7 日	8 月 8 日	23时54分
秋	分	9 月23日	8 月24日	9 时20分
寒	露	10月 8 日	9 月 9 日	15时28分
霜	降	10月23日	9 月24日	18时35分
立	冬	11月 7 日	10月10日	18时34分
小	雪	11月22日	10月25日	16时05分
大	雪	12月 7 日	11月10日	11时21分
冬	至	12月22日	11月25日	5 时22分

二十四节气歌

一月小寒接大寒，二月立春雨水连，
惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天，
五月立夏和小满，六月芒种夏至还，
七月大暑和小暑，立春处暑八月间，
九月白露与秋分，寒露霜降十月全，
立冬小雪十一月，大雪冬至到新年。
上半年在六廿一，下半年在八廿三，
每月两节日期定，最多相差一两天。

日 月 食

2 月20—21日 月全食（我国可见）
食分1.28，初亏21时43分，食既
22时56分，食甚23时35分。
3 月 8 日 日偏食
8 月17日 月全食
食分1.61，初亏9 时20分，食既
10时20分，食甚11时08分，生光
11时56分，复圆12时55分。
8 月31日 日偏食。

我国
新《婚姻
法》规定

为什么不能近亲结婚

健康的22
人，仅占
成活孩子

“直系血亲和三代以内旁系血亲禁止结婚。”“直系血亲”是指父母和子女及同胞之间的关系；“旁系血亲”是指有血缘关系的其他人，如：叔、姑、姨、舅、侄(女)、甥(女)之间及堂表兄弟姐妹之间的关系等。这些人互相结婚就为近亲结婚。

近亲结婚，其生下的子女易患先

天的53.7%；不健康的19人，其中哑巴4人，精神病3人，残废1人，多病常住院的9人，占成活孩子数的46.3%。

为了保证后代的健康，提高整个中华民族的健康和智力水平，为了公民的家庭幸福，近亲不要结婚，已婚近亲夫妇妊娠时应当接受产前遗传咨询和生育指导。

天愚型、先天低能儿疾病，这类疾病并有遗传性，可影响几代人的健康。据调查，某地近五年结婚的205对夫妇中，其中有20对夫妇属于近亲结婚。这20对近亲结婚者共生育71胎，其中死亡30胎，成活41胎。在成活的41胎中

两次，连洗一周。子根或丝瓜络，清洗粉刺，一日周，亦能奏效。或者用盐水煎茄清洗粉刺处，一日三次，连洗一退。也可用白菊花、金银花、生黄芪、生白术、白茯苓煎汁，地按摩涂抹，粉刺可在短期内消

脂腺的慢性炎症，多发生青春期男女。如果粉刺比较广泛，凸起较大，痒痛感较甚时，可选用清美双效护肤霜、珍珠霜等，均匀

粉刺简易治法

江西名胜

▲井冈山：在江西、湖南两省边境，罗霄山脉的中段。井冈山从中部拔地而起，山势雄伟险峻。1927年10月，毛泽东率领秋收起义部队挺进井冈山，创立了全国第一个农村革命根据地。井冈山不仅以革命老根据地闻名于天下，而且还以它美丽的风光，吸引着越来越多的旅游爱好者。井冈山方圆275公里，山峦叠嶂。风景点有40多处，著名的有地势险峻、瀑布如练、飞溅直下龙潭的“小井”；有四面环山、白云缭绕、绿树修竹、清溪流转的“大井”；还有可容四五百人的巨大石岩洞“游击洞”，以及险峻峭拔、白云翻滚、巨石耸立的著名五大哨口，即双马石、黄洋界、桐木岭、朱砂冲、七溪岭。

▲云居寺：在我省永修县云山。因在山巅，故名。约建于唐元和八年（公元813年）。北宋大中祥符年间改名为真如禅院。先后大修17次，最后一次是1953年至1957年由虚云法师（全国佛教协会名誉副主席）主持。现有面积7000~8000平方米。庙外形保存完好，计有四大部分：一为前殿，二为正殿，三为藏经楼，此三殿依次递进。另有一部分为偏房。此寺影响较大，印度、尼泊尔及东南亚各国僧人，不少是虚云法师的弟子，常来此地拜谒。寺内有古银杏一棵，直径达2米，高数丈。寺外有赵州关石刻，明月湖刻字山岩，谈心石刻为苏东坡和佛印谈心之地。

本公式是按月经28天来潮一次为标准计算的，一般比较准确。若月经规则35天来潮一次，则预产期推迟7天；若月经25天来潮一次，则预产期要提前3天；若月经周期不规则，则预产期与实际分娩期差距就会大一些。

产妇怎样度夏

妇女“三期”不要打农药

农村妇女在月经期、怀孕期和哺乳期间都不要打农药，否则，会危害妇女、胎儿和婴儿的健康。

妇女月经期间，生理功能失调，大脑反应迟钝，植物神经兴奋性增高，毛细血管通透性增加，血液胆碱酯酶活力下降，对农药的敏感性增强，容易造成农药急性中毒。虽经抢救脱险，却会留下后遗症，有的痴呆，有的头痛眼胀、腹痛、脚痛或月经不调。

妇女怀孕二十至六十天，如果接触农药，毒性物质可随血液循环经胎盘进入胎儿体内，会影响胎儿正常发育，甚至造成早产、流产或死胎，有的农药还会使胎儿变成畸形。

哺乳期妇女接触农药，体内吸收的农药从乳汁排出，通过哺乳会把农药传给婴儿造成孩子中毒，影响婴儿的身体健康和智力发育。

先兆流产的食物疗法

先兆流产，中医称为“胎动不安”，认为是肾气不固，气血虚弱所致。除适当卧床休息外，可配合选用下列食疗方法。

茅根鸡：取母鸡1只，去毛及内脏后洗净，鲜茅根60克同母鸡放锅内加水适量炖煮，煮至烂熟，加入少许食盐调味服食。

莲子葡萄干：将莲子90克去心洗净，葡萄干30克，共放进陶罐中加水700毫升，用旺火隔水炖至莲子烂熟，分次服食。

黑豆糯米粥：黑豆30克，糯米60克，放入砂锅内加水适量，用文火煮成粥后食用。

阿胶鸡蛋羹：每次用鸡蛋1只，去壳搅匀，以清水一碗煮沸，加入阿胶9克溶化，再倒入鸡蛋搅拌均匀，食盐调味服食。

苡麻根糯米粥：干苡麻根30克（鲜品60至90克），糯米适量，加水煮粥，再用食盐调味服食。

蒸蛋黄：选鸡蛋5个，黄酒50毫升，水适量共调匀，酌加食盐少许，蒸1小时分顿食用。

江西古代名人

朱耷：（1626—1706）

清初杰出画家。明宁王朱权后裔，袭封辅国中尉，籍贯南昌。后落发为僧，继之又当道士。有个山、个山驴、人屋、道朗、良月、八大山人等别名。他建造“青云谱”道院，以出世姿态消极对抗清朝统治。他把主要精力寄于绘画。所作悲愤苍凉之中，流露着顽强的激情和活泼的生机。画鱼、鸟，着笔不多，形象夸张，有“白眼向人”的姿态；写山水，荒凉寂寞，杳无人烟。署款“八大山人”，写成“哭之笑之”的样子，都寓有深意。其不拘陈规，变形取神的独特风格，对清朝直至近代的写意画影响甚大。工书法，能诗，格调晦涩，有所寄托。在南昌的青云谱道院，现已建为“八大山人纪念馆”。

1989年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1月大	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
农 历	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
戊 辰	辛酉	壬戌	癸亥	甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉	甲戌
十一					小			二						
十二					寒			九						

振兴江西的奠基工程

——山江湖开发治理

山江湖，是江西省赣江流域与鄱阳湖区的简称。它以赣南山区为龙头，吉泰盆地为龙身，鄱阳湖区为龙尾。巨龙腾飞，需要我省几代人的努力。

赣江发源于赣闽两省交界的石寨岭，止于鄱阳湖的湖口而与长江相连。干流全长766公里，全流域面积12万平方公里，占全省国土的3/4，包括我省65个县市2/3的人口与面积。区内资源极其丰富，有色金属如钨、钼、铀、银、铜以及稀土的储量均居全国前列。该区1984年国家收购粮数占全省的76%，赣南山区是我国重点建设的18个林区之一，此外还有几千万亩宜林、宜牧荒山草洲，可供开发利用。

1981年，我省按照中央提出的探索具有中国特色的社会主义现代化道路为指针，根据“驯服五河，协调江湖”的伟大设想，组织了国内数百名专家、学者并邀请中科院综考委南方考察队深入实地考察，遵循生态经济相互作用的客观规律和江西省省情，提出“治湖必须治江，治江必须治山，治山必须治穷”的方针，1983年以

来先后在泰和千烟洲、南康龙回乡建立了试点，短短四年就初步改变了昔日穷山恶水的旧貌，使生态效益、经济效益、社会效益很好地结合起来，为山区建设树立了良好的学习榜样。

只要我们上下都以生态经济的观点作指导，坚持不懈，我们就不但能够在经济上起飞，而且必将创造出一个适合于人类生存的优美环境为子孙万代造福！

名人之最

△浙江宁波的“天一阁”，是我国现存最古老的藏书楼，建于明嘉靖四十年至四十五年，迄今已有四百多年历史。

△耸立在河南嵩山南麓的嵩岳寺塔，是我国现存最古的一座砖塔。它建于北魏正光元年，有十五层，高四十一米。

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未	甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯
		四			大						五					
		九			癸						九					

日月潭：

台湾著名风景区。在中部南投县丛山中。全省最大的天然湖，水面海拔740米。原面积4.5平方公里，最深6米。中有一小岛，名珠仔屿，亦名珠仔山，海拔745米。岛北为日潭，南为月潭，以轮廓近似日月得名。旧台湾八景之一的“双潭秋月”指此。清初尚无日月潭之名，地属

驻足，观赏环湖景色。潭的四周，林木扶疏，翠峰环抱，潭东水社大山高达2056米，朝霞暮霭，明月清晖，时或烟雨迷蒙，湖山隐约，环境幽谧，风光旖旎，全台无出其右。七月平均气温略高于22℃，一月略低于15℃，夏季凉适，为避暑胜地。山腰湖畔兴建寺庙楼宇甚多，主要有文武庙、孔雀园、玄光寺、玄奘寺等。抗日战争期

“水沙连”。《台湾府志》记载说：



“水沙连

四周大山，山外溪流包络，自山入口入为潭。”又云：水沙连山“内有大湖，四面皆山，共二十四番社，隔湖负山而居，路极险峻”，有“海水别一洞天”之称。1931年下游山麓兴建水电工程，湖面水位提高21米，面积扩大至7.7平方公里，轮廓已不复如原状；珠仔岛面积由原来的8公顷缩为1公顷，改名光华岛。游人泛舟，可登临

间被日本人从南京天禧寺劫走的部分玄奘遗

骨，于1966年从日本取回，初存狮头山开善寺，继移日月潭玄光寺，后存玄奘寺，从此湖光山色又添一胜。西岸湖滨一带旅舍林立。东南岸有邵族居民聚居，有专供游客观赏的土俗歌舞表演。



处方一：田基

黄(又名地耳草)、

治急性肝炎草药验方

满天星(又名六月雪)、金钱草(又名破铜钱)、马兰(又名泥鳅串)各50克。每日一剂。煎水约2小碗，加少量白沙糖，分二次(早晚各一次)服用，连服7—10天即愈。

处方二：田基

黄、土茵陈(无土

茵陈也可用金钱草代替)、金丝桃根(此味药挖起后不要洗，用布揩去表面泥土即可)各50克。用法同处方一。

1983年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2月平	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二
农 戊 己 十二 正月	历 年 小 大	十 二 月 五	廿 六	廿 七	廿 八	廿 九	正 月 初 一	初 二	初 三	初 四	初 五	初 六	初 七	初 八
	壬 辰	癸 巳	甲 午	乙 未	丙 申	丁 酉	戊 戌	己 亥	庚 子	辛 丑	壬 寅	癸 卯	甲 辰	乙 巳
				立 春 六 九									七 九	

邻 省 名 胜

在与我们省毗邻的安徽省和浙江省有着以奇松、怪石、飞云温泉而出名的黄山和比之为天堂的风景胜地西湖。它们以迷人的风光和便利的交通成为旅游爱好者向往的地方。

黄山：

秦称黟山，唐天宝年间（公元747年）改今名。因传说黄帝在此修身炼丹，故名黄山。在安徽歙县、太平、休宁、黟县间，方圆250公里，是世界上著名的风景区之一。这里山峰峻峭，气象万千；青松苍劲挺拔，千姿百态；烟云翻飞，浩瀚似海；温泉终年喷涌，无色无臭。它以奇松、怪石、云海、温泉，堪称“四绝”，湖、瀑、溪、潭，争奇斗艳。著名胜景有二湖、三瀑、二十四溪、七十二峰。泰岱之雄伟，华山之峻峭，衡岳之烟云，匡庐之飞瀑，雁荡之巧石，峨眉之清凉，茂山莫不兼而有之。明著名地理学家徐霞客赞称黄山“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”，可见其景色之美。

西湖：

旧称武林水、钱塘湖、西子湖。三面环水，一面濒市。在浙江杭州市之西，故自宋开始通称西湖。湖体轮廓近似椭圆形，面积6.03平方公里，其中水

面面积5.66平方公里，湖岸周长15公里。湖面有白、苏二堤，将湖面分成外湖、里湖、岳湖、西里湖、小南湖五个部分。湖中有孤山、小瀛洲、湖山亭、阮公墩四岛。西湖在古代是与钱塘江相通的浅海湾，以后由于泥沙淤塞，大海被隔断，在沙嘴内侧的海水，成了一个泻湖。此后历尽山泉活水冲洗和人工疏浚，始演变成举世闻名的西湖。在以西湖为中心的49平方公里园林风景区，分布着主要风景点40多处，重点文物古迹30多处。环湖山峦叠翠，花木繁茂。峰、岩、洞、壑之间，穿插着泉、池、溪、涧，青碧黛绿丛中，点缀着楼阁、亭榭、宝塔、石窟。湖光山色，风景如画。在这些胜景中尤以其中十景更为出名。它们是：苏堤春晓、平湖秋月、花港观鱼、柳浪闻莺、双峰插云、三潭印月、雷峰夕照、南屏晚钟、曲院风荷、断桥残雪。宋代著名文学家苏轼在《饮湖上初晴后雨》诗赞道：“水光潋滟晴方好，山色空濛雨亦奇；欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”



1989年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3月大	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二
农 历	正月廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	二月初一	初二	初三	初四	初五	初六	初七
己 巳	庚申	辛酉	壬戌	癸亥	甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
正 月			九		惊									
二 小			九		始									

数脐治疗婴幼儿疾病

胡椒细辛粉敷脐治泄泻：取白胡椒适量，细辛少许，共研细末，干敷于脐部，用胶布或薄棉垫封固，不让泄气。适宜于寒湿泄泻、泻物稀薄者，热性泄泻者忌用。

麻黄桂枝散敷脐治咳嗽：取麻黄、桂枝各适量，研末如上法敷于脐部。用以治疗风寒咳嗽气喘，外感风寒，无汗发热者。

藿香砂仁敷脐治腹痛呕吐：取干藿香（连根）适量，艾叶一把（炒干出香味），砂仁少许，共研捣敷脐部。也可用白酒共捣成泥团贴于脐部。对寒性腹痛呕吐者有良好止痛止呕效果。

五倍子牡蛎粉敷脐治盗汗、自汗：取五倍子、牡蛎各适量，共研细末，以糯米粥调汤调如厚糊状，敷于脐部，再用纱布或薄棉垫覆盖，加胶布固定。二至三天换一次。每天睡前以热水袋敷药处，以利药力发挥。

热熨治病

热熨是将盐、米、水、葱、姜和药物等加热后，反复贴熨病人患处，从而达到治愈疾病目的的一种民间疗法。此法具有舒经活血、温中散寒、祛风除湿、消肿止痛等多种功效。

1. 胃脘冷痛：取盐0.5公斤左右，置锅内

大火炒热，用布包好，反复热熨患处，冷则再炒再熨，痛止为度。

2. 风湿痛：取生姜、葱白各0.25公斤，捣烂，加白酒少许，炒热用布包好，反复熨烫患处。

3. 妇女痛经：取大米0.5公斤，在锅内炒热，用布包好，反复熨

小腹和腰骶部。

4. 扭伤、挫伤：取盐、25公斤，炒热后加入适量白酒，再炒后用布包好，热熨患处。刚受伤的几天禁用。

5. 产后小便不通：取新鲜葱白0.25公斤，切细后与适量的盐同放锅内用大火炒热，然后用布包好，热熨脐部及小腿部。

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未	甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅
				春	春											
				社	分											

新婚夫妇，不想马上要孩子，较合适的避孕方法为使用避孕套。婚后数月，女方会阴及阴道较松弛后，可改用阴道隔膜。如果女方身体健康，月经正常，也可选用短效避孕药物。

产后或哺乳期妇女，恢复了性生活后，最好使用避孕套。产后半年，生殖器恢复正常后可采用上环措施。此期间不宜口服或注射避孕药，因此时卵巢功能尚未完全恢复，避孕药物不仅影响乳汁的分泌，还会通过乳汁进入婴儿体内，影响婴儿生长发育。产后一年小孩断奶后，可任意选择一种避孕方法，

巧选避孕法

如口服避孕药、输卵管结扎或男性输精管结扎。

探亲夫妇，最好使用避孕套或外用避孕药膜，也可服用探亲避孕药。

女方患有重要脏器疾病，如心脏病、肝脏、肾脏疾病或其他急、慢性疾病时，需男方采用避孕套、避孕药膜或作输精管结扎术。

更年期夫妇，因妇女雌激素水平减退，常伴有一些心血管方面的疾病，故不宜服避孕药，最好使用避孕套、避孕药膏。如以前已放置节育环而又无不良反应者，可等完全绝经后再将环取出，最好在绝经半年到一年内取环。



常用的抗癌中草药

常用的抗癌中草药是：仙鹤草、白毛藤、败酱草、人参、田三七、竹三七、黄芩、黄连、诃子、牛蒡子、薏苡仁、大黄、五倍子、知母、紫金牛、半枝莲、猪苓、灵芝、蜂王浆、田基黄、柴胡、七叶一枝花、甘草等。方法是每种药用5至15克，合煎汁，将汁浓缩装瓶供用，每日3次，每次2—3大匙，连续使用一年以上。

这些中草药对有些晚期癌、复发癌，持续用药一年以上，肿块可以缩小、好转或能延长存活期。

1989年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4月小	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
农 历	二月廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三月初一	初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九
己 巳	辛卯	壬辰	癸巳	甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯	甲辰
二 月					清 明									
三 小														

人到老年，
体内各脏器的功
能逐渐衰退，机

老年人该怎样服补药

体的新陈代谢也减弱，从而出现皮肤干燥，面色无华，头晕眼花，心慌失眠，记忆力减退，抵抗力差。在这种时期，根据个人的不同情况，适当服些补益气血之品，对机体大有好处。可选用人参、党参、黄芪、酸枣仁、首乌、白芍、丹参等补益药浸酒饮用（但饮酒不宜过量），或配方煎服和炖鸡食用。有条件还可炖白鸽，吃海参，或适当选服十全大补丸、人参养荣丸、刺五加片、参芪蜂皇浆等，以补益气血，扶助正气。

由于各脏器的功能不同，老年人出现脏器功能衰退最明显的是肾气亏损，肾肝不足。因此，老年人常有牙

齿松动和脱落，
头发苍白稀少，
耳聋耳鸣，耳

花，健忘失眠，腰膝酸软，夜尿多等表现。由于肾虚，其他内脏及经脉就失于温养及濡润，从而易患高血压、冠心病、糖尿病等老年性疾病。所以，补益肝肾，增强功能，阻止或延缓衰老，减少上述疾病的发病率，就显得非常重要，可选用枸杞、杜仲、核桃仁、何首乌、天冬、灵芝草、蜂王浆、冬虫草等药。亦可服用六味地黄丸、麦味地黄丸、首乌片等以滋补肝肾。如平素畏寒、四肢欠温者属阳虚，可服参鹿补肾膏、鹿茸片、龟龄集、金鹿丸、男宝、女宝等温补肾阳；或炖些狗肉及当归炖羊肉食用，也有较好的温补作用。

妊娠水肿食疗方

妊娠水肿，多发生于怀孕六个月以后，是由于妊娠期间内分泌改变而引起。除适当限制食盐及饮水量外，还可选用以下方法治疗。

一、鲫鱼零点二五公斤，赤小豆一百克，水零点五公斤左右，炖烂后食用，每天一次，连食五至七次。

二、冬瓜皮（鲜）零点二五公斤，赤小豆五十克煮汤服，每日二次，连服十天。

三、玉米须、薏苡仁各五十克，水煎代茶饮。

四、蜂蜜与冬瓜汁各五十毫升，调匀后一次服，早晚各一次，连服七天。

五、绿豆五十克，粳米一百克，加水煮至快熟时，加入鲜猪肝片一百克，待猪肝熟后食用，隔一天一次，连服五次。

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	
乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑	甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	
					谷雨											

药膳与美容

1. 据《神农本草经》记载：白瓜子味甘，性平，有滋补作用。长吃白瓜子，人的脸色好，有光泽，还能减肥，老而不衰。

2. 据《千金·食治》记载：绿豆芽味甘性平，能去黑痣、雀斑、面部黄褐斑，还可使皮肤毛发滋润光泽。

3. 《本草拾遗》里说：黑豆味甘平无毒，长吃能润，脸色好看，白发能变黑。

4. 李时珍在《本草纲目》里记载：豌豆味甘性平，可去面部的黑斑、黄褐斑，使脸色白，并有光泽。

5. 《食疗本草》里说：常吃萝卜可使皮肤白净细腻。常吃绿豆可治面部糠疹和滋润皮肤。

6. 《圣济总录》里说：常吃冬瓜可使脸色发黑的人变白。

7. 《开宝本草》、《名医别录》等书记载，大枣能使人健美，脸色红润，肌肉丰满。樱桃、菠萝蜜、水蜜桃能使人的脸色滋润好看。

8. 《食疗本草》记载：用冬瓜子（300克），把它烘干研成细末，加白蜂蜜做成梧桐子大小蜜丸，每天空肚子吃30粒。长期服用，可使人“白净如玉”。

中药

百部

灭虫

有效

灭虱：用百部60至90克煎液外洗，或用75%百部酒精溶液喷洒，可杀灭头虱、体虱，并能止痒。

治蛲虫：用百部20克，紫草10克，研粉，配凡士林100克制成软膏，每晚外涂肛门，可根治蛲虫。

驱臭虫：用百部100克，苦楝根皮、贯众各60克，熬水烧开，剩热冲洒床板缝中或床架木节孔中，1至2次可把臭虫驱逐干净。

治滴虫：用百部60克煎成200毫升水液冲洗阴道，再撒布雄黄粉。也可配蛇床子、苦参、白矾水煎液外洗，治滴虫性阴道炎、阴痒，带下均有效。

1989年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5月大	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
农 己 巳 三 月 四	三月廿六 辛酉	廿七 壬戌	廿八 癸亥	廿九 甲子	四月初一 乙丑	初二 丙寅	初三 丁卯	初四 戊辰	初五 己巳	初六 庚午	初七 辛未	初八 壬申	初九 癸酉	初十 甲戌
历 年 小 大					立 夏									

哺乳期妇女应避免

免使用哪些药物

乳母服用的药物，都能在乳汁中出现。因此，哺乳期的妇女在服药治病时，应考虑药物通过乳汁对婴儿的影响，避免服用对婴儿有危害的药物。

在抗生素类药中，红霉素、氯霉素、四环素、卡那霉素能危害婴儿的生长发育。例如，乳母服用红霉素片剂后，每毫升乳汁中含有0.4—1.6毫克的红霉素。如长期使用，可损害婴儿的肝脏，并出现黄疸和血清转氨酶增高。经乳汁进入婴儿体内的氯霉素，可能引起婴儿腹泻、呕吐，严重

者可损害造血功能。链霉素、卡那霉素通过乳汁可导致婴儿耳鸣及听力减退等。四环素可使婴儿牙齿发黄，影响骨质发育。因此，乳母患病时应谨慎使用抗生素类药。

另外，磺胺类药，如磺胺异噁唑；镇静类药，如冬眠灵、安定，如果乳母长期或过量使用，均可通过乳汁进入婴儿体内，使婴儿发生新生儿黄疸。类固醇类避孕药，如乳母在哺乳期连续服用，可引起男婴乳房增大和女婴阴道上皮增生，且可抑制乳汁分泌，使奶量减少。

治慢性中耳炎（耳底流脓）一法

退。逐渐消
使炎症
吸脓并
天即可
一般三
二次。
一日滴
三滴，
耳内，
用法：先用双氧水洗净
耳内，然后滴油，每次二至



七厘米。
方药：蛇蜕（即蛇皮）
制法：把蛇蜕蘸茶油或
其它清（素）油，然后烧燃
时有油边烧边滴，将滴下的
油用小酒杯接起备用。

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未	甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯
						小 满										

几种出血的 简易疗法

发生出血以后，一时难以到医院检查，或没有找到病因时，可先选用下述简便方法治疗。

便血：石榴皮研末，每日晨起空腹服5克，用开水送服；黑木耳15克，泡开洗净，加糖一汤匙，加水煮熟，连汤一起吃下，早晚各1次，连吃5天；侧柏叶炭化12克，分3次用米汤调服。

尿血：白茅根30克，水煎服，一日一次；白鸡冠花20克水煎服；葱白捶绒敷肚脐。

鼻出血：在鼻翼内上方，用手指向下按压鼻翼两侧数分钟；或使用冷湿毛巾敷额、鼻和出血一侧的颈部，使局部血管收缩；独蒜捣烂为饼，敷脐心十分钟；槐子10克，白茅根20克，水煎服。

小伤口出血：人头发炭化为细末，搽伤口；田七研末外敷患处；鲜虎头菜外敷患处；白茅根捣干研细末外敷。

哪些肥料不能与碱性肥料混施

不能与碱性肥料混合施用的化肥主要有三类：一是铵态氮肥，如硫酸铵、硝酸铵、氯化铵和碳酸氢铵等氮肥。它们若与生石灰、草木灰等肥料混合，铵便会与碱生成氨气而挥发掉。二是水溶性磷肥，如过磷酸钙等它们与石灰、草木灰等碱性肥料混施，会使本来可供作物吸收的磷产生

固定作用，影响过磷酸钙的肥效。三是难溶性的磷肥，如磷矿粉等与生石灰、草木灰等碱性肥料混合施用，则更难以被作物吸收利用。这是因为肥在土壤中全靠酸根或有机酸溶解，如果与碱性肥料混施，则会中和土壤中的酸类，使磷矿粉等更难于被作物吸收利用。

谜语 (I) 答案

钟表 温度计 墨斗 日历

1989年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6月小	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三
农 己 巳 四 五	四月廿八 壬辰	廿九 癸巳	三十 甲午	五月初一 乙未	初二 丙申	初三 丁酉	初四 戊戌	初五 己亥	初六 庚子	初七 辛丑	初八 壬寅	初九 癸卯	初十 甲辰	十一 乙巳
历 年 大 小						芒 种		端 午 节						

水稻半旱式栽培法

我国著名土壤学家、西南农业大学教授侯光炯和他的助手提出的水稻半旱式栽培法，是对我国传统水稻栽培技术的一项突破。

水稻半旱式栽培法是将水田平作改为垅作，水稻种在垅上，把水排在垅间的沟中，使垅经常受水浸润而达到灌溉水稻的目的。这样就合理调节了土壤的水分、温度、空气和养分，从而改善了作物生长条件，保证水稻正常生长。同时沟中还可以养鱼、养浮萍。

应用这种栽培法种植不同品种的水稻均能获得增产，特别是冷浸田、深脚田、冬水田增产效果尤为显著。

能美容的中草药

中草药做化妆品使用有下列八大作用：
①消炎抗菌；②增加皮肤弹性；③保护皮肤粘膜，预防灼刺；④预防雀斑、开裂、皱纹；⑤洁净皮肤，抗脂漏，以预防化脓性皮肤病的发生；⑥润泽皮肤，预防老化；⑦敛汗，消除体味；⑧减少头皮，美化毛发。

1.去雀斑防粗糙药：山茱萸、黄柏、小连翘、桂皮、柴胡、紫根、生姜、川芎、大黄、当归、常春木、菟丝子、薄荷、牡丹皮、杨梅皮、苡仁、萹蓄根。

2.防治皱纹药：杏仁、紫根、人参、桃花、当归、益母草。

3.抗脂漏去酒刺药：山茱萸、芦荟、延命皮、黄柏、小连翘、桂皮、紫根、生姜、川芎、大黄、当归、常春木、菟丝子、薄荷、牡丹皮、龙胆。

4.消炎除痒药：山茱萸、芦荟、甘草、紫根、川芎、桃花、当归、接骨木、龙胆、连翘。

5.软化皮肤药：芦荟、黄柏、海藻、甘草、杏仁、杨梅皮、连翘。

6.洗发剂：芦荟、延命根、海藻、杏仁、当归、人参、常春木、接骨木、苡仁。

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
十	十	十	十	十	十	十	十	二	廿	廿	廿	廿	廿	廿	廿
二	三	四	五	六	七	八	九	十	一	二	三	四	五	六	七
丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑	甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉
入						夏									
挂						至									

石硫合剂浓度测量法

石硫合剂既可杀菌，又可杀螨，还能治虫。可以用石灰和硫磺加水自行熬制。

熬制好的石灰硫磺合剂的原液及稀释液，一般是用波美比重计测量浓度。如果没有比重计，可用一个白色的玻璃瓶，称一下瓶的重量，盛入0.5公斤水，在齐水面的地方划线作记号，将水倒出，再装入凉透的石灰硫磺合剂到所划标记处，称出重量；然后计算出石灰硫磺合剂与水重量之差，乘上11.5度(如式1)。如果用天秤称，那末差数要乘上0.23度(如式2)。比如，差数分别是2.4两、120克者，其波美浓度即为：式(1) $11.5(\text{度}) \times 2.4 = 27.6(\text{度})$ ；式(2) $0.23(\text{度}) \times 120 = 27.6(\text{度})$ 。

不要用塑料桶装汽油

我们常常看到一些汽车、手扶拖拉机驾驶员为了一时方便，用塑料桶装汽油，殊不知将会引起火灾带来大患。这是因为：汽油是一种导电的液体，塑料桶是绝缘体，但汽车、手扶拖拉机在行驶过程中，由于不断振荡，就会产生静电，当积蓄到一定电压时，即产生电火花。如果桶内有空气，就可能引起火灾甚至爆炸，造成严重的事故。

挥发性
的氨水、碳
酸氢铵、磷
酸铁等化
肥，不能用
做叶面喷
施。因为挥
发出来的氨
气会破坏植
物叶绿素和
酶的活性，
使作物生长
受到损害。

另外，
含有氯离子
的氯化铵、氯化钾等化
肥也不能用作叶面喷
肥。因为氯离子渗透性
极强，高浓度下会使作
物细胞含氯量过多而中
毒。

还有磷矿粉、氧化
锌等肥，困难溶于水，
作物叶面不能吸收，故
也不能用做叶面喷肥。

一般说来，最适宜
叶面喷肥的化肥有尿
素、硝酸铵、磷酸二氢
钾、硫酸钾、过磷酸钙
等。

哪些化肥不能用做叶面喷肥