

新日新
达 辑

生活之友



《文摘周报》编辑部编

四川科学技术出版社



前

言

《文摘周报》创刊五年来，在党的关怀下，得到广大读者的爱护和支持，这株报刊园地里的新苗，已逐步茁壮成长。我们谨向全国广大读者表示衷心感谢。

长期以来，许多读者要求《文摘周报》分类成册。我们经过认真研究，并得到有关方面的大力支持，决定分批分类出版选辑。继《科海浪花》之后，现在把《生活之友》奉献给读者，希望它能成为你生活上的良师益友。当然，我们也把它作为纪念《文摘周报》五周年的一份礼物，愿它成为《文摘周报》和读者之间友谊的纽带。

选编这类册子，我们缺乏经验，也限于水平，问题一定不少。希望读者象爱护《文摘周报》一样，给予批评指正，帮助我们以后各册编得更好些。

我们还要在这里对四川科学技术出版社的支持和协助表示感谢！

《文摘周报》编辑部

一九八五年十二月

编辑说明

一、本书内容选自《文摘周报》一九八〇年十月至一九八五年三月（235期）所载稿件。

二、本书各稿文后都注明原文出处于圆括号中，《文摘周报》刊期置于方括号中。

三、为便于读者查考时间，特列《文摘周报》刊期与年份对照表如下：

刊 期	年 份
0—13	1980
14—65	1981
66—118	1982
119—170	1983
171—222	1984
223—235	1985



生活顾问

生活知识

何时入睡最好(1)劝君安睡本叔宋(2)铺床勿过软(2)做俯卧撑能加快入睡(2)躺着看书害处多(3)卧床看书会导致多种病(3)开着电灯睡觉有损健康(4)睡觉时戴夜光表有害(4)睡觉时不宜朝左吗(5)制止鼾声的几种方法(5)供失眠者试试(6)“三班倒”职工的睡眠(6)睡前不宜饮酒(7)要在欢快中进餐(7)食物香味能使人发胖(8)暴饮暴食危害大(8)洗澡前不要饮酒(8)酒后少饮茶(9)解暑还是热茶好(9)饭后饮茶不利健康(10)谨防茶醉(10)饭后一袋烟害处大无边(10)边吸烟边饮酒危害

更大(11)厕所吸烟有害健康(11)抽“过滤咀”香烟易得心脏病(12)如果每天一包烟,一生需花多少钱(12)居民住宅里的新设备(12)住宅朝南为什么能冬暖夏凉(13)大便时不宜看书报(14)读书也要讲卫生(14)常洗澡可防蚊咬(15)冬天洗澡小心“中暑”(15)洗澡时不宜使劲搓擦(16)洗手的学问(16)注意脚的卫生(17)系裤腰带的卫生(17)盖多厚的棉被好(18)枕头种种(18)刷牙须知三三三(19)引嚏止呃(19)你不妨伸个懒腰(19)打呵欠与健康(20)久坐有损健康(20)沙发勿久坐(21)灯光和健康(22)短途旅行的好处(22)剧烈运动后不要

立即休息(22)天不亮不要到树林中锻炼(23)有雾的早晨不要跑步(23)跑步者请注意(24)散步与智慧(24)什么人不宜饭后散步(25)戴水晶眼镜于眼不利(25)经常看电视需补充何种食物(26)看电视与皮肤卫生(26)骑自行车的学问(27)骑小轮自行车要特别当心(27)压挤手指关节不好(28)祸从衣领降(28)单侧体操法增强记忆力(29)透视前要摘电子表(29)打喷嚏、微笑和其他(30)生活中的最佳温度(30)

食品知识

蔬菜一人的生命(31)黄瓜全身是宝(31)萝卜的妙用(32)胡萝卜(32)吃胡萝卜要得法(33)蔬菜营养丰富(33)西红柿—健身美容的佳品(34)良药佳蔬—韭黄(34)夏日消暑佳肴：苦瓜(35)不可不吃芹菜叶(35)菠菜可与豆腐共煮(36)黄豆芽的营养高于黄豆(36)豆芽菜的营养和治病价值(36)豆腐史话(37)臭豆腐的营养丰富(38)应该用开水烧饭(38)煮饺子的学问(38)怎样煮挂面

(39)吃面包的学问(39)方便食品(40)牛奶与胆固醇(40)牛奶是理想的安眠药(41)冻肉的营养价值差吗(41)肉片怎样炒得鲜嫩(41)啤酒烹制菜肴味香鲜(42)吃什么菜下酒好(43)吃油要讲科学(43)勿用猛火熬猪油(43)酱油的营养价值(44)酱油最好煮熟吃(45)四川毛肚火锅(45)冷饮史话(46)怎样使海带软嫩可口(47)洗海带也有讲究(47)鳖胆可口请莫弃(47)厨房里的谚语(48)不妨一试(48)回汤的妙用(48)厨房生活知识拾零(48)常见食品的胆固醇含量(49)

饮食卫生

食品的副作用(50)过量珍馐佳肴会引起美味综合症(50)吃饭九忌(51)不良饮食习惯导致食管癌(52)吃饭不讲话(52)蹲着吃饭影响消化(53)吃饭先喝汤(53)酗酒者当心骨折(53)有些人不宜宜喝牛奶(54)未熟豆浆能引起中毒(54)哪些人不宜吃辣椒(55)猪肉不宜宰后马上吃(55)猪身上有三样不能吃(56)吃鸡应除去腔上囊(56)嫩鳝片好吃却有害(57)

吃素者当心缺锌(57) 过多食糖的危害(58) 近视的人要控制甜食(58) 糖尿病人不宜吃西瓜(59) 五种开水不能喝(59) 暴吃冷饮会伤身(60) 汽水不宜多喝(60) 这些人不宜吃冰淇淋(61) 每天吃盐不宜超过五克(61) 食不食腌熏食物, 请君自择(62) 孕妇身肿不宜忌盐(62) 产妇吃多少鸡蛋好(62) 多吃大蒜也有害处(63) 烂生姜吃不得(63) 打开水果罐头应当一次吃完(64) 有些水果不宜与海味同食(64) 有霉斑的水果不可吃(65) 柿子不宜空腹吃(65) 为什么霉花生不能吃, 霉乳腐反而鲜美可口(66) 豆芽好吃, 花生长芽不能吃(66) 当今的青蛙吃不得(67) 不要在煤火炉上烤食品(67) 谨防蚕蛹中毒(67) 天麻炖鸡白花钱(68)

食品保藏

熟天食物为啥易坏(68) 怎样消除大米中的黄曲霉素(69) 防止大米生虫(70) 米饭怎样保鲜防馊(70) 夏天如何保存鲜肉(70) 腊肉保鲜法(71) 牛奶既怕光照又怕冰冻(71) 熟天怎样防止牛奶变坏(72) 熟天

怎样存放豆腐(72) 鲜蛋竖放不易坏(73) 维生素E能防止猪油变味(73) 削皮水果保鲜法(73) 巧存半边冬瓜(74) 防止汤元粉子变红(74)

生活美学

学会爱美(75) 如何正确认识和实现人体美(76) 你有这种美吗(76) 人体美应具备的条件(77) 真正男子汉的魅力何在(77) 怎样锻炼长个儿(78) 日照能影响身高(79) 城里人为何长得高(79) 我国女青年的体重偏轻(80) 浓妆有害无益(81) 使秀发永葆青春(81) 姑娘请不要咬辫梢(82) 束腰易生痔疮(82) 入时则美(82) 穿时侯的美学(83) 服装与色彩(84) 西装的由来(85) 穿西装的常识(86) 西装保养常识(86) 怎样选用领带(87) 女同志穿西装有讲究(87) 旗袍(88) 穿长袍又何妨(89) 内衣的选择(90) 浅色内裤可帮你发现疾病(90) 提倡青少年穿短裤(91) 夏季的穿戴(91) 冬季穿用鞋袜的科学(92) 头戴帽子好过冬(93) 怎样选购帽子(93) 怎样选择理想

的鞋子(94)穿尖头皮鞋是自我
“刑罚”(94)戴首饰的学问
(95)夏天不宜佩戴金属装饰品
(95)

实用常识

您会选择新型服装吗(96)
什么样的棉衣最暖和(96)衣服
也怕空气污染(97)围巾与健康
(97)什么时候翻晒衣服好(97)
毛皮衣服不能日晒(98)怎样除
羊皮袄的膻气(98)(旧鞋号+
10)÷2=新鞋号(98)刷洗帽
子的窍门(99)保管皮鞋良方
(99)家庭用电十忌(99)用电
扇的讲究(100)使用旧电扇要注
意什么(100)电表不必加防尘保
护罩(101)电视机的冬季保养
(101)电视机的通风散热
(102)电视机会爆炸吗(102)
电视机失火怎么(103)怎样擦
电视屏幕(103)电视机套的正
确使用(104)看彩电宜在两米以
外(104)看彩色电视后不要马上
开车(104)金鱼缸不要靠近电
视机(105)彩电附近不能放收
录机(105)录音机不宜提着边
走边放(106)日光灯也该随手
关(106)合理使用八瓦日光灯

(107)怎样装置厨房灯具
(107)用哪种筷子进餐好(107)
怎样选购彩色胶卷(108)如何
保存彩色照片(108)电热褥的
安全使用(109)怎样使用家庭
调温淋浴器(109)怎样节约煤
气(110)煤气漏气怎么办
(111)废灯管收衣服有害健康
(111)在泥灰土地面上怎样钉
钉(112)不使用电热毯(112)
打火机与人体接触(113)防止
玻璃镜霉点(113)尼龙伞不宜
遮阳(113)怎样防止眼镜上的
水气(114)注意用锅卫生(114)
水壶底的学问(115)怎样使壶底
不结水垢(115)警惕水垢(115)
清除瓶胆内水垢法(116)蛋壳
除油垢(116)鸡蛋清粘瓷器
(116)洗衣粉好坏不在泡沫多
少(117)洗衣服不要多放洗衣
粉(117)肥皂的多种用途(117)
手表的发条来回上好(118)醋
的妙用(118)用湿海绵扫床好
(118)硬毛巾变软(119)何
时燃蚊香效果最好(119)怎样
鉴别农药制成的蚊香(120)蚊
帐洗白(120)牙膏的选用(120)
樟脑丸·樟脑块·卫生球(121)

家庭生 活

恋爱与婚姻

和睦之家是高尚的精神文明
(122) 怎样过好家庭生活
(123) 和睦之道(124) 影响
夫妻感情心理因素(125) 夫
妻对话的艺术(126) 正确处理
家庭消费(126) 夫妻恩爱有利
于长寿(127) 善待“书呆子”
(128) 癌症病人能不能结婚
怀孕和喂奶(129) 谈恋爱也要
考虑最佳年龄(130) 爱情和家
庭(131) 婚恋四要(132) 恋
爱小常识(133) 姑娘择偶标准
的微妙变化(134) 恋爱的真诚
和考验(134) 大年龄男女青年
择偶差异(135) 大龄姑娘的成
熟美(136) 大姑娘寄语少女
(137) 求爱要有勇气(138)

儿女教养

科学家谈抚育孩子(139)
母乳喂养婴儿好(142) “胎
教”和优生学(142) 不要忽视
子女的心理“断乳”期(143)
孩子对父母哪些要求(144) 对
孩子健康有害的坏习惯(144)

你要把孩子培养成什么样的性格
(145) 国外专家谈独生子女家
庭的五种类型(146) 当心“溺
爱综合症”(146) 头生子和独
生子聪明(147) 儿童在生活里
学什么(148) 要高度重视十三
岁(148) 家长的威信(150)
要了解孩子的要求(150) 颈项
挂钥匙的小朋友请注意(151)
贪吃使人蠢笨(152) 幼儿用筷
子吃饭能训练大脑(152) 儿童
食品不宜咸(152) 儿童少吃话
梅与奶油瓜子(153) 儿童营养
不良多与缺锌有关(153) 孩子吃
糖穿衣都有学问(153) 小孩打
鼾可能是病(154) 儿童扁桃体
不宜摘除(154) 儿童不宜穿皮
鞋(155) 幼儿不宜戴墨镜
(155) 小女孩不宜烫发(155)
不要给小女孩涂口红(156) 别
把尼龙围巾遮在小孩脸上(156)
怎样给孩子起名(157) 一面镜
子(158) 哪些家庭容易导致子
女犯罪(158) 析“天下父母心”
(159) 女孩子更要多受教育

(160) 八条教子经验(160) 他们的规矩(161)

礼貌用语

· 文明礼貌与人体健康(161)
文明礼貌的称呼(162) 你会称

呼人吗(163) 古代好友名目(163) 文明待客谈(164) “美语”暖人心(164) 书信中的问安语(165) 书信里的问安 琐谈(166)

医 药 保 健

保健顾问

防癌十诫(167) 癌症预防法(168) 蔬菜能抗癌(168) 人类唾液能防癌(168) 擦背防癌(169) 体育锻炼可以抗癌(169) 气象预报与防病(171) 空气中的维生素(171) 天气对人的影响(172) 雪是人体健康的良友(173) 纤维素被列为“第七种营养素”(173) 怎样预防“流脑”(173) 心脏病患者八忌(174) 一日为何三餐(174) “晚餐吃少”质疑(175) 中年知识分子三餐吃多少为宜(176) 人到中年要补钙(176) 小酌对人体是否有益(177) 饮酒的利弊(177) 四十岁后少饮酒(178) 鸭蛋的疗效(178) 锌能防止早衰(179) 吃鱼能降胆固醇(179) 食酸与杀菌(179)

西瓜的治病功效(180) 吃蛋黄能保持记忆力(180) 未来的长寿食品花粉(181) 饮茶少病(181) 喝浓茶不好(182) 嚼茶叶可使口中留清香(182) 抗菊花的新功用(182) 什么时间空气最清洁(183) 空调设备有碍人体健康(184) 健康地度过春天(185) 谈谈“春捂秋冻”(185) 秋末冬初防“中风”(186) 冬季抗寒防病三法(187) 笑能增强抗病能力(187) 三分钟笑等于十五分钟体操(188) 笑的十大好处(188) 哭对健康有益(189) 怎样息怒(189) 积极进取的心情有利于身体健康(190) 增强智力营养的“音乐处方”(190) 爱情的医疗效果(191) 快走有益(192) 上下楼梯有益健康(192) 骑车治好

心脏病(193)衣冠疗法(193)
唱歌能减轻气喘病(194)慢性
疲劳的自我检查(194)消除慢
性疲劳的方法(195)卤梅有消
除疲劳和杀菌作用(196)春游
卫生保健须知(196)探望病人
十知(197)高枕果真“无忧”
吗(198)梳头有益(198)抓
头按摩白发转青(199)双耳和
强身(199)胸挂香荷包能防病
(200)睡觉和磁场(200)体
位与头晕眼花(201)晒黑皮肤
并非健康(202)家中尘埃与皮
肤(202)乘飞机吃糖果的道理
(203)鲜姜片防晕车三法(203)
风沙入眼的治法(204)鱼刺梗
喉怎么办(204)票证的严重污
染(204)保健须知(205)

病理研究

男过中年有几变(205)从
短命的原因探讨长寿之道(206)
“心理老化的自我监测(207)
试一试人体老化简易测知法
(208)中年发生癌症的七个警
号(208)手掌突然生“老茧”
要警惕(209)关于癌症病源
的新观点(209)食物与胃癌(210)
胃癌病因新探(211)喉癌患者

与吸烟(211)有预防癌症的防
疫针吗(212)人体内存在肝癌
抗体(212)人体内的“定时炸
弹”(213)“祸从胖出”(213)
连续长期饱食会缩短寿命(214)
心脏病死亡率居首位(215)个
性与健康(215)情绪与心脏病
(216)性格坚强有益于健康
(217)性格开朗不易得胃癌
(217)人类无形的敌人——噪
声(218)噪音引起高血压(218)
心口疼的真相(219)请注意五
官感觉的变化(219)出汗与耐
热能力(220)出汗多是病吗
(221)血与汗(221)阑尾对
人体免疫有益(222)懒人早衰
(222)妒忌也是病(223)要
特别注意凌晨四点(223)夜深
人不静(224)梦可以预示疾病
(224)问梦诊病(225)女性
比男性抗病力强(225)男女有
别的人体数据(226)诸葛亮遇
哑泉之谜(226)华佗治蜂毒的
故事(227)谬传千古的“食物
相克”说(228)注射器可能传
播肝炎(229)死的新概念(229)
世纪病(230)痰(231)吸血的
“小恶棍”(232)

医药常识

服药要遵医嘱(233)用药应注意糖衣片颜色(233)务请直立服药(234)这样的药物不能用(234)要讲究服药时间(235)正确使用维生素(236)VC的功能(236)维生素C与猪肝不宜同吃(237)人体胎盘血清能恢复青春(238)如何使用胎盘球蛋白(238)饭后不宜服四环素土霉素(239)服四环素不宜吃豆腐(239)烧烫伤冷水治疗法(240)扭伤后不要热敷(240)骨折病人不宜多吃肉骨头(241)肾炎病人不要吃香蕉(241)中药两煎混合服用好(242)要洗

一洗你的中药(242)发霉的中药不能吃(242)中草药来之不易(243)要正确使用六神丸(243)花生壳治高血压(244)用氯霉素眼药水要得法(245)嚼服枸杞益寿延年(245)粥疗(245)

长寿之道

长寿老人的福相(246)七种延年益寿的生活习惯(247)乾隆的长寿之道(248)人怎样活到一百岁(249)哪些人会长寿(249)我们都可以长寿(250)大城市的人也能长寿(251)多多体谅老人的心情(251)书法家多长寿(252)多读书能增寿(253)

生活顾问

生活知识

【何时入睡最好】

大多数人会认为，人越疲倦，或未睡的时间越长，就会睡得越久。但美国《科学》杂志报道的实验结果证明，人睡眠时间的长短是由人体的自然节奏决定的，睡的时候身体越暖和，就睡得越久。

人的体温每天是按一定周期变化的。体温在一天之内相差一度半到二度，最低华氏97度，最高99度。如果参加实验者在体温最低时入睡，平均可睡7.8小时，然后在体温周期的上升阶段醒来。如果在体温周期的高峰或高峰之后入睡，那么就可睡将近两倍长的时间，即14.4小时，中间睡过整个高体温阶段和整个低体温阶段，而在下一个体温周期的上升阶段醒来。

（据《环球》）〔37期〕

【劝君安睡木板床】

随着科学技术的发展，人们的睡床不断出现新品种。除沙发床、弹簧床外，还有电动床、水床等名贵床褥。可是，每当人们长期在这些床上睡觉，常会发生例如颈痛、肩痛、背痛等毛病。追查原因，是这类睡床太柔软了，人们睡上去，会使某些肌肉和神经受到挤压。

从人体生理卫生的角度出发，医学家提醒人们，最好的睡床，仍然是古已有之的木板床。

（据《羊城晚报》）〔17期〕

【铺床勿过软】

有的人喜欢睡塌棕棚床及钢丝床，或者把床铺得十分柔软。其实睡过软的床弊多于利。因为在这样的床上睡觉，特别是仰睡，会增加腰椎的正常生理弯曲度，长期下去，脊柱周围的韧带和椎间各关节负荷过重，可引起腰痛病。特别是体力劳动者，原来就有腰椎变形性疾病或炎症，久睡软床会加重症状。正确的铺床应以垫子能铺平为原则，保持一定的硬度，使臀部不要过度下沉为最好。

（据《卫生科普报》）〔78期〕

【做俯卧撑能加快入睡】

美国纽约州立大学的心理学家布朗曼发现，人们在接近傍晚和傍晚从事运动的方式，对入睡的时间有一定影响。例如：散步、跑步、骑自行车等运动往往会延缓入睡的时间；俯卧撑、举重等运动则可能加快人们入睡。

那么，俯卧撑、举重之类的运动对医治失眠症是否有帮助呢？布朗曼说，对某些类型的失眠症可能有一定帮助，但对大部分失眠者来说，不会有什么效果，因失眠的原因不尽相同，俯卧撑、举重之类的运动所以能促进人入睡，是因为这些运动容易引起肌肉疲劳，但运动不能过量，否则起相反的作用，妨碍入睡。

至于跑步、骑自行车等运动为什么会延缓入睡时间，原因尚不清楚。

（据《体育报》）〔104期〕

【躺着看书害处多】

首先，躺着看书，由于眼肌调节上的障碍，久之会引起眼睛斜视或复视。

其次，易造成失眠。躺在床上看书久了，成了入睡的“条件”，不看书就睡不着。同时，大脑皮层会形成一个“兴奋灶”，容易产生“恶梦”。

第三，躺着看书效果不好。尤其是看科技书。因为躺在床上，大脑皮层就逐渐进入抑制状态，分析记忆的能力最差，这样看书效果也就不会好。

（据《河北日报》）〔139期〕

【卧床看书会导致多种病】

一些生理学家认为，卧床看书的害处远不止于损害视力。人一躺到床上，人体承受地球引力的面积就增大了，从而缓冲了人体自有的生理节奏率，这是人们入睡的信息。然而卧床看书，会使大脑不断释放信息，强制改变人们已放慢

的生理节奏率。这样久而久之，会使人体生理节奏失去平衡，导致神经衰弱和心血管疾病。

长期卧床看书者，由于生活节奏失去平衡而产生神智恍惚、头脑昏沉、胃纳不振等症状。长此以往，还会导致胃病和贫血症等多种疾病。

（据《光明日报》）〔165期〕

【开着电灯睡觉有损健康】

开着电灯睡觉，既是一种浪费，又对身体健康有害。人以一种意想不到的方式利用着自然光线，而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡。人如果长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的“生物钟”就会被扰乱，使人体产生一种“光压力”。它使人体生物、化学系统发生变化，使本来极有规律和循环有序的体温升降、化学成分的变化以及心跳、脉搏、血压等变得不协调，而导致疾病发生。

（据《科苑》）〔156期〕

【睡觉时戴夜光表有害】

常戴夜光表睡觉对身体有害，因为夜光表的指针和刻度上，涂有镭和硫化锌混合物的发光材料。镭有一种强烈的 α 、 β 、 γ 射线，激发硫化锌发光。夜光表正面只隔一层玻璃，因而辐射较强。如果把手表戴在手腕内侧，睡觉时把手放在胸、腹部或四肢上，人体会受到长时间辐射。特别是部队侦察员、指挥员和潜水员戴的夜光表，在荧光粉中加入的镭，表面的辐射量超过了国家标准。这样，长期地积累，人体就会受到危害。因此，不要戴夜光表睡觉，也不要把手表

表放在枕头底下。

（据《科学24小时》）〔78期〕

【睡觉时不宜朝左吗】

长期以来，关于睡觉的姿势有这样一种说法：睡觉时必须侧睡，但由于心脏在人体左边，因此不要向左侧睡，以免妨碍心脏的工作。如此说来，人在睡觉时就只能固定向右侧了，这种说法是没有道理的。

早在三十年代，美国的H·M·约翰等人就专门研究了睡眠的姿势问题。他们让睡者躺在钢丝床上，用仪器记录床的震动并拍摄了整个睡觉过程，发现睡者一夜之间常常翻来复去，姿势或仰或侧，或曲或直。经过大量的观察，得出结论：在八小时之内，健康的成人要翻身二十到四十次，平均每十一分钟翻动一次。最多的七分钟一次，最少的二十五分钟一次。小孩比成人、男人比女人翻身的次数要多。研究者认为，睡眠中翻身是有好处的，因为身体一部分血管、肌肉、关节因负重而疲劳，故须更换位置，加以调节。因此任何普通的睡觉姿势，对内脏均无不良影响；相反，固定一侧睡觉反而有害，这种害处在初生婴儿身上最显而易见。

（据《科学与人》）〔49期〕

【制止鼾声的几种方法】

自我暗示法。打呼的人首先要下决心：晚上一定不打呼。再约定另一个人，一旦打呼时，立即叫醒。然后保持一段时间似睡非睡状态。精神上控制住不打呼，并使嘴保持紧闭状态，过一会再入睡。经过练习就可不再打呼。

避免平躺。平躺是最易打呼的姿势。美国独立战争期间，为防止士兵打呼，在他们睡衣背后有个小口袋，里面放入铁球，以防平躺，这方法一直沿用至今。

利用枕头。把一只枕头放在下巴底下，使嘴闭上。再用手按住。这样就可以连睡几小时而不打呼。

（据《中国卫生画刊》〔235期〕）

【供失眠者试试】

美国科学家认为，治疗失眠最有效的办法是仰面躺在床上，两臂伸直放在身体的两侧，手心朝下。然后慢慢呼吸，用鼻吸气，口出气。在吸气时，缓缓抬起双臂，抬到与肩膀平行的水平；当出气时，双臂放回原处。由于注意力集中，不大功夫肌肉就会完全松弛下来，接着就可入睡了。

（据《工人日报》）〔45期〕

【“三班倒”职工的睡眠】

不少职工由于生产和工作的需要，不能始终如一“昼作夜息”，睡好是个突出问题。

有的“三班倒”职工为何一倒班就睡不着觉呢？原因很多，如精神原因、身体不适和环境影响等。

宋代邵康节曾写过一首《能寐吟》的诗，历数失眠的原因有：“大惊不寐、大忧不寐、大病不寐、大喜不寐、大安能寐。何故不寐，湛于有累；何故能寐，行于无事。”“三班倒”职工不能成寐的许多原因可说亦在其中了。

这些职工怎样来帮助自己白天安然入睡呢？一、睡前不要喝浓茶。二、睡前不要大量吸烟。三、睡前不宜饮酒。