

- A1—图书馆举办首届“读者服务宣传周”活动
- A2—那条最想再走一遍的路
- A3—读者服务宣传周有获奖征文获奖文章
- A4—全国各地端午习俗

图书馆举办首届“读者服务宣传周”活动



4月23日是“世界读书日”，图书馆以“世界读书日”为契机，在新都校区举办了“音韵书香，智慧的力量”四川音乐学院图书馆读者服务宣传周”系列活动，旨在引导学生阅读风尚，宣传图书馆文献资源和服务，加强图书馆与读者的联系。活动包括读者书画摄影展、有奖征文、图书馆利用问卷调查、十佳读者评选。4月23日下午，党委副书记、新都校区管委办主任彭建辉到馆观看书画摄影展并对宣传活动进行了指导。

书画摄影展在图书馆一楼大厅进行，有50多幅质量较高的现代彩墨画学生作品、30多幅摄影作品及多尊雕塑作品56篇，经严格评审，评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖4名。图书馆利用问卷调查在到馆读者和选修文献检索课的学生中进行，返回有效问卷147份，读者提出的意见和建议涵盖图书馆工作各个方面。十佳读者评选采用自荐和他人推荐的方式，综合考察读者借阅图书的数量、到馆次数、向图书馆提出合理化建议、与图书馆的联系等因素，共有52名读者参与评选。

4月27日下午，图书馆在新都校区分馆会议室举行了简短的服务周颁奖仪式，在对各项获奖读者进行表彰的同时，图书馆承诺将会认真研究读者提出的各项意见和建议并尽快公开回复。

本次宣传周活动吸引了广大师生的积极参与，很好的推广了图书馆的文献信息资源和服务，加强了图书馆与读者的联系，促进了图书馆服务质量的提升，得到了读者的好评，图书馆将在明年把此项活动的办得更好更完善。

——本报编辑：陈曦、黄斌

新都校区图书馆2011年过刊展售

2012年5月28日，我院新都校区图书馆在一楼大厅举行了为期4天的2011年过刊展售活动，对图书馆不进行装订保存的2011年期刊进行了展售。这次书展全场的期刊都以至折的价格进行销售，那些让人望而却步的昂贵期刊突然变得亲切起来，也让更多同学买到了自己喜欢的精品刊物。大厅里参观书展的同学络绎不绝，十分认真挑选自己喜欢需要的书籍。通过这样的活动，图书馆给全校师生提供了一个广泛涉猎书刊的平台，以期读者在阅读中不断增长。

——本报编辑：陈曦

两校区图书馆举行学科服务宣讲

为了加强图书馆与各院系的联系和沟通，帮助教师和学生充分利用图书馆的文献资源和服务，也让图书馆能及时了解院系的需求，四川音乐学院图书馆建立了“学科馆员”制度。2012年5月，图书馆经过充分的准备和铺垫工作，继上学期的总体安排部署，在本学期前期各项调研的基础上，开始了学科服务的破冰之旅。

学科馆员以用户为中心，依托图书馆信息资源，深入用户学科研究领域，提供更多的专业资源和信息导航，为用的研究和工用提供个性化、学科化、知识化的信息服务。学科服务以用户信息获取和利用能力为目标，是一种面向一线的专业化服务模式，是一项开拓性的主动参与式的创新服务模式，是图书馆创新精神和个性化服务的具体体现。

我馆学科服务的目标是：主动发现并满足读者日常工作、学习、科研中的信息需求，提供个性化的知识服务，提高读者获取、利用、评价信息资源的能。

5月8日和5月15日，本部图书馆教参部主任江雪娟、学科馆员吕婧分别到音乐系和作曲系上展开工作，向系上老师介绍了图书馆服务和图书馆宝贵的学科资源，得到了系领导和老师的一致好评，并对图书馆学科馆员为他们“传经送宝”表示感谢。

5月9日下午，新校区图书馆分管领导张丽蓉主任带领新校区学科馆员人员，来到四川成都美术学院，与美院书记刘立新、院长马一平、副院长张泰琴老师进行了亲切的会谈。刘书记、马院长对图书馆主动服务的精神表示极大的欢迎和赞赏。随后，学科馆员在美院全体教职工大会上，对图书馆学科服务的内涵、服务内容以及我馆主要文献数据库进行了详细介绍，并向在场的一百多名教师发放了读者需求调查问卷和学科服务宣传彩页。

通过此次宣讲和问卷调查，图书馆更好的掌握了以教师为主的科研群体的信息需求，同时也让更多的教师对图书馆的文献资源有了更进一步的认识，为今后图书馆为各个学科教学科研群体提供更有针对性的个性化服务打下了坚实的基础。

——本报编辑：陈曦

四川音乐学院新都校区图书馆 读者服务宣传周 “有奖征文”获奖人员名单

自今年4月16日起至4月25日期间，由四川音乐学院图书馆主办的图书馆读者服务宣传周“有奖征文”活动开始以来，得到广大读者的踊跃支持，收到稿件52篇，经评选，共评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖4名、优秀奖5名，现将获奖情况予以公布

获奖名单如下：

- 一等奖 国际演艺学院 千星 《典惠赋》
- 二等奖 国际演艺学院 张元 《循着书香，看遍离南川》
传播艺术系 马雅兰 《我的天才梦》
- 三等奖 戏剧影视文学系 罗华 《那书籍里教会我的》
戏剧与艺术管理 艾琳 《新晋黑天》
戏剧影视文学系 王淑靖 《谢谢》
戏剧与艺术管理 杨津 《不死的文化》
- 优秀奖 戏剧影视表演 杨福崧 《秦淮河畔的生命赞歌》
传播艺术系 肖俊能 《看山非山 见水非水》
戏剧影视文学系 侯晓 《重逢》
戏剧影视文学系 杨晓静 《生如情歌》
传播艺术系 王丽楠 《小诗三首》

四川音乐学院新都校区图书馆 读者服务宣传周 “十佳读者”获奖人员名单

为了树立学习典范，表彰利用图书馆获得读书成果的优秀读者，我馆在2012年四川音乐学院新都校区图书馆读者服务宣传周之际开展了首届“十佳读者”评选活动。经过读者自荐和部门推荐，根据上报评审材料，我馆评选出四川音乐学院新都校区图书馆“十佳读者”。

他们通过借阅本馆文献，或者关心图书馆事业发展，支持我馆工作，为我馆建设提出中肯意见和建议；积极参加本馆组织的各种读者活动。在此向广大读者表示衷心感谢！并对“十佳读者”表示热烈祝贺！

获奖名单如下：

- 李锦 戏剧影视文学系
- 张宇 戏剧影视文学系
- 刘莹 数码媒体艺术设计系
- 侯瑞林 戏剧影视文学系
- 袁琳 国际演艺学院
- 李若林 传播艺术系
- 王厦伊 国际演艺学院
- 杨帆 美院工业设计
- 鄞玉 戏剧影视文学系
- 谢静 传播艺术系

那条最想再走一遍的路

通往外婆家的那条路总是很愉快而且充满期待的。那个时候，每年大年初二，爸妈都会带着哥哥姐姐和我一起回外婆家的娘家。那是一条漫长的路。上午十点多，准时出发，先会走一条长长的渠沟，期间会经过舅舅他们学校，这条路是平的，走完这段路就是林间小道了，往左走不远，会下到一条大水沟边，通常我们都会在沟里的大石头上休息一会儿，掏掏耳朵什么的。曾经妈妈在那儿从我们头掏出过一个耳屎，恐怖！其实很多场景的先后顺序我已不记得了，只是有些地方从来不曾忘记过。

有个地方，那座山就是一片很大很大的石头，石头上被凿了个小洞，离地有几米高，我们住那个小洞拐右角，如果一下就会掉进洞里就表示来年心想事成还是要生几个儿子还是怎样，当时觉得挺好玩的，而且旁边还有一个很大的石鼓，也是一个很大的石头，下面只有很小的面积接触到它下面的石头，看起来挺玄，推一下仿佛会动，感觉推一下就会倒到山下去了，但估



计至今依然矗立在那儿。

有一个长上坡，每年爬那个坡都感觉快要累死了，好好，好远，怕上那个坡就是个大水沟吧，曾经用发天雷炸过里面的鱼，就那种冲出去后会爆炸的烟花，当时感觉特牛。只是终于爬上山顶的那种感觉，如释重负。当然，最有这种感觉的应该是哥哥，因为他背着要送给外婆家还有几个舅舅舅妈的礼，就是好多把面点，还有几块肉，现在想来，应该挺重，嘿嘿，还好我不是老大。

去外婆家要途经外婆家，每次好像小表弟都在他们家外头等着我们经过，然后两兄弟就会跟我们一起去外婆家。那时候都没有人电话的，大家都是那么的默契，都知道每年初二必然要去。印象最深的就是表弟那个尖尖帽子，嘿嘿。现在表弟长比我还要高大个汉子了。

其实路上还有很多其他的风景，不时的时候会出现在眼前，比如在那有个大黄角树的石板路上休息吃个水果什么的，那个时候表示快要到了，大家都很开心。

我的天路之旅 之二

走出火车站才发现居然忘记带我的LAKEN卡带了，顾不上在高原上不能剧烈运动的警告，赶紧飞奔回车厢，嘿嘿，水壶还老老实实地呆在茶水架上。接着又跑出站台，和几个在火车上认识的朋友一起搭公共汽车去了拉萨市区。

拉萨比我想象中的要小，繁华、落寞、现代、落后、文明、蛮荒……交织并行。

到原先预定的家庭旅馆放好行李后，马上约了在火车上认识的三个朋友在百百寺广场集合一起出来吃饭。

拉萨满大街除了藏餐就是川菜，这是我们的晚餐，丰盛吧！四川有名的黄辣排骨、水煮肉片、回锅肉，还喝了当地的拉萨啤酒，口感非常好。哈哈，说什么刚到西藏不能剧烈运动、不能喝酒，都被我统统抛在脑后了。

好好休息了一天以后，渐渐适应了高原的气压，我更是肆无忌惮了！大清早，和朋友们一起出发前往拉萨之旅的第一站——大昭寺。

大昭寺

大昭寺，又名“祖拉康”，“觉康”（藏语意为佛殿），位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，始建于唐贞观二十一年（647年），是藏王松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建，后经历代修缮增建，形成庞大的建筑群。大昭寺距今已有1350年的历史，全国重点文物保护单位，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。



每年我们在走过最后几个旧坎，最后一座小桥后到了外婆家村子去了，天都已经蒙蒙了，都黑了，当年的后灯都是那种黄光的，恰好衬托出了那种朦胧感，就是年少的那种懵懂感，对于亲戚、外婆家以及村子里所有人的那种感觉。终于到了外婆家的时候，几个舅舅早就等在屋里了，还有一个叫李明贵的嘴巴，搞不懂我为什么现在还记着呢。东边放好热水立马路上，大家洗把脸就吃晚饭吧，都跟你住一样。

吃完饭就是一人在那儿摆谱，摆了一会几后就各自分家了，第二天早上也就大年初三，早晨必定是大汤圆，这跟我家的汤圆味道绝对不一样，感觉是我吃过的最好吃的汤圆，很留恋。吃完之后又要出发了，准备去的是妈妈真正的娘家，那段路上也是有很多念念不忘的人和事，只是我已经记得不是很清了。那儿的鱼塘边是我诞生以来最早的一张相片留念地。

现在想来一切都很惬意，好想知道会不会能再走一遍这条路。只是现在，外婆已经不在，外婆家因为舅舅在外打工表弟在外工作估计都已经搬走了。再想找回童年的那种感觉也不可能了，更何况物是人非……美好的回忆只能存在脑海里了。

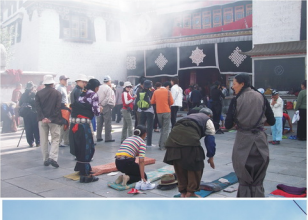
——本馆馆员：陈涛

浅谈古典音乐大师贝多芬（一）

在欧洲，从中古到近代，以致到古典乐派的大师们为止，一部欧洲音乐史基本上可以看作是一部宗教音乐史。换句话说，从公元四世纪到伟大的贝多芬开始的自由职业艺术生活之间的几百年里，几乎欧洲所有的音乐家都是为教会服务的。而拔地而起的路德维希·凡·贝多芬改变了这一切，贝多芬的一生从贫苦开始，又到富裕结束，17岁赴维也纳深造，20岁开始耳聋，他一生没有伴侣，孤独和病痛始终伴随他的伴侣。他用痛苦换来欢乐，又给了世界，贝多芬还有一个和莫扎特完全相反的童年，早年学习音乐是在父亲的暴行下开始的，酗酒的父亲时常深夜喝的酩酊大醉，从床上把他拖到琴边练习，曾从小就养成孤僻、寡言、怕羞的倔强性格。

1781年到1792年间贝多芬亲眼目睹了法国大革命。这使他的创作一开始就显示出崇高的革命思想和人道主义精神。作品《谁是自由人》便出自这个阶段。1787年贝多芬拜见了他所仰慕的莫扎特，从那时起，17岁的贝多芬挑起了全家的重担，因为有6个兄妹需要他赚钱养家，1795年贝多芬出版了他的第一部作品，此后5年又陆续出版了不少作品，1800年以后贝多芬的创作开始形成各种风格。即由维也纳初期海顿、莫扎特的影响，渐渐转向一种富有哲理、戏剧性和英雄特质的音乐风格。1804年，贝多芬完成了三交响曲的创作，在这部作品中奠定了他创作的基本风格，通过斗争得到欢乐，通过艰苦走向欢乐，英雄交响曲标志着贝多芬创作的“英雄年”的开始。

大清早，大昭寺广场缭绕着香烟香气，飘满了朝拜信徒。信徒们双手合十高诵经文，再移至面部、胸前，然后全身俯地，两手撑地，额头触地而叩，同时口中不断念诵六字真言，这就是世界上最为虔诚的祈祷和修行方式。



色拉寺

坐落在拉萨北郊山下，是藏传佛教格鲁派三大寺之一，也是拉萨三大寺中最后修建的一座大寺，与甘丹寺、哲布尊丹佛学院。与甘丹寺、哲布尊丹佛学院不同，寺庙不是建在山坡上，而是建在拉萨北郊的色拉乌孜山下。据传因山中长满了色拉（野豌豆）而得名，寺的全名为色拉大乘寺。色拉寺的藏语为“野玫瑰寺”。

其真正去色拉寺的原因是为了去看下午三点钟开始的辩经



这一时期他还创作了其他一些重要作品，包括钢琴奏鸣曲《月光》、《热情》、歌剧《费德里奥》等等，而贝多芬的名字也开始在音乐之都维也纳传遍了翅膀。在一次皇室晚宴上歌德也到场，歌德历史上空前的两位伟人相遇了，他们双方的投机机。这时皇帝带着仆侍走了过去，歌德也不过去过去陛下向歌德的皇后表示敬意，而贝多芬一动不动，冷眼看侍侯贝多芬的一切，歌德回来以后，不忍让崇高的艺术向权贵低头的贝多芬毅然离开了皇室。

高傲的贝多芬可以战胜一切，却无法抵御疾病的折磨，一种神经性的慢性疾病开始侵蚀他的听觉，对于一个音乐家来说，耳聋给他带来了无穷无尽的痛苦，他甚至绝望了，不得不放弃演出，而长期隐居在维也纳的乡村。但令人惊讶的是，上帝总是让最贫瘠的土地开出最高贵的花朵，贝多芬最杰出的作品几乎都是在他后半生那三十年耳聋状态下创作出来的，1808年他开始创作简洁精练充满斗争精神的第五交响曲和质朴恢弘的第六交响曲，完全的失去听觉使得贝多芬更加专注于他的创作音乐。一个深夜里，贝多芬仍在为找不到第五交响曲的主题乐思而苦苦思索，忠实的仆人看这么晚了，以为他忘记关灯睡着了，就使劲的去敲响了房门，贝多芬光芒忽现，将这四声敲门声写进了乐谱，成为后人赞不已的“命运敲门声”。

贝多芬的晚年无法与人交谈，也只好把话写在纸上，发自内心才能送入人心，当他的不朽之作《第九交响曲》首演成功时他让观众欢呼喝彩都听不到。尽管这样，他不仅战胜了疾病的挑战而且在命运的磨难中愈加坚强，他经常写诗告诉人们：“运气像一个小圆球，它并不总落在最高高的人的头上，我要死死抓住命运交响曲。贝多芬从失聪的病痛中创作的晚期最辉煌的《第九交响曲》强烈、完美的表达了这种信念。这是一部宏伟的，充满哲理和英雄性史诗般的巨作，它所体现的仍然是贝多芬从黑暗到光明，通过斗争走向胜利的精神。

——本报编辑：黄城

我们笑言“去听和尚吵架”。为了省50元门票钱，我们决定从后山找后门进去，结果转了一圈山，只发现了一个后门，而且还被人家看得死死，还好这一圈收不了多少，估计一般人不会走这里，一路上都是当地的信徒在转。在后山上还发现了不少足迹。



逃票不成，只好到大门乖乖地买了门票进去，辩经已经开始。辩经是僧人们学习的重要部分，通过一问一答的方式增进对佛学的理解和思辨。辩论非常激烈，通过拍掌的方式此起彼伏，象我们这些端着相机四处转悠的游客在他们眼里似乎如此乏味。



——本报编辑：曾国茜

广东省：从化县端午节正午，人家各洗手眼后，泼洒于道，称为“泼水难”。新兴县端午节，人们从其附近迎龙灯吹笛迎龙像出巡。巫师并以“放水、贴符驱逐邪鬼”。石城县端午，儿童放风筝，称为“放纸”。

河北省：北平端午节打水戏，往于午前预演，据说这是为了避毒虫。市井端午节儿童各携兜售粽黍，据说端午节吃了樱桃黍糕，可全年不患食花蛇。各炉食铺出售“五毒饼”，即以五种毒虫画于饼之形。滦县已许聘的女婿家端午节于互相赠樱桃黍。赵县端午，地方官率会至城南举行聚会，邀请城中士大夫宴饮，称为“官饗”。

山东省：邹平县端午，人早起均需饮酒一杯，传说可以避邪。日照端午给儿童缠七色线，一直要戴到节后第一次下水解下来扔在水里。临清县端午，七岁以下的男孩皆戴（麦秸做的）项圈，女孩缠石榴花。还要穿上母亲亲手绣的虎布鞋，鞋面上用毛笔画上五种毒虫。意思是藉着母亲的恩惠来杀死五种毒虫。即墨在端午节早晨用露水洗脸。

山西省：解州端午，男女戴艾叶，称为“去疾”，幼童则系百索于脖子上，据说这是“为屈原缚艾叶”。隰州端午，各村祭龙王，并在田间挂艾。怀仁县端午又名“麦门”，称为“白团”，学生需戴香粽礼给教师。道安府以麦门团，定为“白团”，与粽子一起拿来互相馈赠。

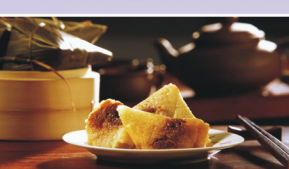
陕西省：兴安州端午，地方官率领僚属观赏竞渡，称为“踏石”。兴平县端午，以筒船楫角竞赛，下面再贴上一个小人，称为“耍娃娃”。同安县端午以蒲索、五丝线编一个，称为“锁病”。

甘肃省：静宁州端午摘玫瑰以蜜饯为馅。镇原县端午赠新婚夫妇香扇、罗帕、巾帕、艾虎。子并邀集父兄聚请师长，称为“尊贤”。漳县端午，牧童祀山神。积薪正，在鸡鸣前焚烧，俗称“燎高山”。

江苏省：嘉定县端午，不论贫富，必买石首鱼（俗称鮰鱼）煮食。仪征县也有“当裤子、买黄鱼”的俗说。南京端午，各家皆以清水一盆，加入少许雄黄，鸭腿两只，合家大小均以此水洗眼，称为“散火眼”，据说可保一年没有眼疾。武进有龙舟竞渡之戏，晚上在龙舟四面悬上小灯笼麦穗，并有鼓乐声相和。

四川省：石柱有“出端午佬”的习俗。由四人以两根竹竿抬起一捆铺有红纸的大方桌。桌上用竹筒编一个骑虎的道士。敲锣打鼓，游街而行。届时，川西还有端午“打字于”的习俗。是日，成都人皆买李子，于城南东南角城楼，上下对射，聚观者数万人。光绪二年（一八九五年）因陈李与外国传教士发生衝突，此俗因而停止。乐山、新津等地的端午麦门时，还举行盛大商品交易会。

全国各地端午习俗



江西省：建昌府午节用百草水洗浴，以防止疥疮，新建县以雄黄、丹砂冲中饮之，称为“开眼”。

湖南省：攸县端午，孕妇女者用花币洒食，贫者煮麦酒，以艾叶夹粽子，供于龙舟之前首折艾叶等。岳州府竞渡以糯米为丸。去疾。又作草船击球，称为“逃瘟”。

福建省：福州端午旧俗，她以为是日以寿衣、鞋袜、团粽、扇子进献给。上杭县端午用小艇用芦秆作筏形于水滨，称为竞渡。仙游县端午竞渡后，就献于虎脚滩，以纪念嘉靖癸年避光于此流舟。邵武府端午竞渡，妇女以彩线为发簪。又以五色绒方胜，联以彩线，系于钗上。幼女则悬之于臂，称为“赛娘”。

海南省：每逢端午，海南各处都会如中原一般举办龙舟竞渡等活动。在如今保存最为完好的古盐池镇安定，有五百年历史的明代古城端午期间，仍有两个古盐池架着两条鲜红的、修长、昂扬的龙舟。海南先人，端午时节早起龙舟，奔向大海，挥汗于南渡江中竞渡……历史就成为一个古色古香，时光交错着流淌到了今朝。素有“椰乡”之称的文昌，是宋庆龄的故居地，临海傍河。自古以来，当地沿海居民每逢端午，都会举办龙舟竞渡的活动，祈福求安。海南还与内地相通的赛龙舟、吃粽子、挂艾草和艾草外，还有一个海岛百姓都熟知的内容，就是挂水挂和百草药浴。

东北三省：黑龙江、山东、内蒙古清早要出门去郊外，野地或公园等地方散步，叫做“踏青”。折一些树枝或买来艾草回来。系上各种颜色的葫芦挂在门沿和窗棂上。低俗原先是个人家自己包的，现在大多有买的。有的家还会买一些小小的粽子，和葫芦挂在一起有祛除百病的含义。买回来的艾草（蒿子）放在水里来洗脸。小孩子的手腕上带“五色彩线”，是用红黄蓝绿黑等颜色的细线绑在一起的。脖子上带着香包，花花绿绿各式各样的都有。除了吃粽子之外，还要吃茶叶蛋。

安徽省：在合肥，端午节要插艾草招福驱邪，而在歙县，则有独具特色的钟馗捉鬼的活动。

云南省：那边人过端午，吃花生、桃李等，但这些食物所代表的意义则和北方有别。吃花生是取其长生之意，吃桃李象征子孙繁衍。有人还认为可以预防中暑。

浙江省：桐庐县乡塾之学童，端午拜师礼于师长，称为“衣丝”。医家则于午时采药，相传此日天医星临空。

湖北省：黄陂县端午节巴河迎神赛会，这一天还有鸡鸣逐鬼。另如祭祀、祭祖等纪念亡故人的活动。这天还有洒水给孩子洗澡的习俗，就是放一盆水中太阳晒，等水热了给孩子洗澡。据说可以洗去污病和病魔。五月十五又称“大端阳”，食粽、饮蒲酒，例同前。

——本报编辑：郑芸芸

吃西瓜禁忌



炎夏季节，西瓜已经成为最受人们欢迎的“天然饮料”。吃上一口，蜜汁般香甜可口的它马上贯穿全身，让人顿时觉得无比清爽。但那种看上去老少皆宜的水果，吃的时候也并非毫无禁忌，也有一些需要注意的问题。

一、不要吃得过多，否则伤脾胃，引起呕吐等。西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便溏泄者少食为宜，多食则会引起腹泻、食积下滞，还会积寒助湿，导致疾病。一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃酸，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

二、感冒初期不要吃西瓜。感冒初期不要吃西瓜。西瓜则会感觉加重或延长治愈的时间。无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解可攻里，否则表邪会表里入内，病情加重。在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重进入了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热证时，在正常用药的同时，可吃西瓜，有助于打开汗窍的痊愈。

三、不要吃得过久的西瓜。气温高，西瓜打开过久易变质、繁殖病菌，食用了会导致肠道传染病。因此，吃西瓜应注意选择成熟的新鲜西瓜。

四、肾功能不全者不要吃。短时间内大量吃西瓜，使体内水分增多，超过人体的肾处理能力，肾功功能不全者，其肾脏对水的调节能力会大大降低，对进入体内过多的水分，不能调节及排出体外，致血容量急剧增多，易引起急性心力衰竭而死亡。

五、忌因贪凉性水果而致腹痛。西瓜性寒，多吃易致腹痛。

六、糖尿病患者少少吃。西瓜含有较多的糖分，糖尿病患者吃西瓜过多，还会导致血糖升高、尿糖增多等后果，严重的还会出现酮症酸中毒昏迷反应。如果一次吃25—50克西瓜，对糖尿病患者影响不大，所以糖尿病患者吃西瓜时要注意适量。

——本报编辑：郑芸芸

一句话总结各种食物相克，吃货们要小心啦！

- 萝卜+木耳：同食会得皮炎
- 白酒+核桃：易致血虚，轻者燥热，严重时会引起鼻血
- 牛奶+巧克力：牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合成草酸钙，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢
- 海鱼+南瓜：同食会中毒
- 西瓜+豆腐：同食耳聋
- 虾+富含维生素C的食物：生成砒霜，有剧毒
- 兔肉+鸡蛋：易产生刺激肠胃道的物质而引起腹泻
- 兔肉+橘子：引起肠胃功能紊乱，导致腹泻
- 鸡肉+柿子：可引起消化道癌肿
- 啤酒+腌菜：可引起致癌或诱发消化道疾病的可能
- 花生+黄瓜：易导致腹泻
- 萝卜+橘子：诱发导致甲状腺肿



菠菜+豆腐：菠菜中的草酸与豆腐中的钙形成草酸钙，使人体难以吸收

鸡肉+芝麻：严重会导致死亡

兔肉+白萝卜：容易引起腹泻和呕吐

土豆+香蕉：同食面部会生斑

咖啡+香烟：容易导致致癌病

葱+豆腐：形成草酸钙，造成了钙的吸收困难，导致人体钙质的缺乏

榴莲+榴莲：同食会中毒，严重会导致死亡

西红柿+白薯：同食会感觉胸闷、气短

驴肉+金针菇：同食会引起呕吐，严重会导致死亡

洋葱+蜂蜜：同食会伤眼睛，引起眼痛不适，严重会导致失明

猪肉+豆类：形成腹胀、气噎、气滞

猪肉+梨梨：伤胃

西红柿+地瓜：同食会得结石病、呕吐、腹痛、腹泻

——本报编辑：郑芸芸

不宜放入冰箱的食物

夏季高温各种生食、熟食容易腐烂变质，故冰箱使用率大上升，但是有些食物是不宜在冰箱中储存的。

①鲜荔枝：在0度以下放一天，荔枝表皮就会变黑或者果肉变味。

②香蕉：若在12度以下的环境中储存，会使香蕉发生黑斑。

③黄瓜：在0度的冰箱内放上三天，黄瓜表皮会失去光泽。用刀切开后，在断面会有胶状透明液体溢出，从而失去黄瓜特有的风味。

④西红柿：冰冻后有胶状物质，局部或全部的实际成果实水浸状、软烂或蒂部开裂，表面有褐色圆斑，局部腐烂。

⑤火腿：若在冰箱中储存，其中的水分极易结冰，从而促进了火腿内脂肪的氧化作用，火腿的质量就会明显下降，使保质期大大缩短。

⑥巧克力：夏天室内温度和湿度比较高，这时如果把巧克力从冰箱中取出巧克力表面就会立即结霜，时间一长，巧克力就会因受潮而霉变或虫蚀。

食物相克

夏季驱蚊七法

①香蚊帐：在床单上洒点几香水，蚊子就不敢飞近

②烟头驱蚊：把烟头收集起来，剥去外纸取烟丝，投入扇内，下水道等处蚊子易生处，可除臭驱蚊。

③清凉油驱蚊：在卧室，放几盒打开盖的清凉油，可避免蚊子飞进室内。

④葱蒜驱蚊：在蚊子经常出没的地方，放一些切碎的葱蒜，蚊子就不敢来了。

⑤按叶驱蚊：将按叶涂于暴露处的皮肤上，可有效防止被蚊子叮咬，涂一次按叶油可以维持2-3小时。

⑥空瓶粘蚊法：取空瓶一个，装入1-毫升的糖水或啤酒，放在室内蚊子较多的地方，蚊子嗅到甜味或啤酒味后，会飞入瓶内去沾饮，一旦碰到糖水或啤酒就会立即被粘住。

⑦风油精水驱蚊：取风油精适量倒入盆中，加入适量水，风油精浮在水面上，将风油精水盆放在室内，可避免蚊子飞进室内。