



心情愉快萬事順利

心情愉快，對健康的益處很大。無憂無慮心境開朗的人，才能享受人生的樂趣。終日面露愁容，長時期的不快樂，對於身體的健康大為不利。應該設法逐一解決問題，去除憂患。

有的人工作以後回家，因為身體疲勞，以致心情煩悶。時常藉小事發大脾氣，罵東罵西，造成家庭間的不和睦，這是不應該的。

俗語說：「每天大笑三聲，可以使人長壽。」因為有了愉快的心情，身體容易健康，正是快樂如補藥，具有強身却病的功效。保持快樂的心情，工作的效率也可以提高，在任何團體裏都要想法推行快樂的情緒。(仁人)

丈夫賭博不可鼓勵

農村家庭的主婦們：你的丈夫是不是喜歡賭博呢？假如他把錢輸光了，你一定是會很懊惱，自己恨自己命苦。又如丈夫贏回來一筆可觀的意外之財，你是否會感到興奮快樂，而與他特別親熱呢？當他又出去賭錢時，你是否心中在祈禱，希望神明保佑，賜給你更多的橫財呢？如果這樣，你就大錯特錯了，那等於鼓勵他去賭博。

聰明的太太，當你的丈夫賭博回來後，最好不要問她的輸贏，只給他適當的規勸。有機會可以談起，鄰人因賭博而傾家蕩產的實例，並幫助他發展正當的娛樂和嗜好。(黃仁德)

怎樣建立真正友誼

獲得益友是人生莫大的幸福。友誼的關係建立在互助與互敬之上，而且是雙方平等的。朋友間仍然要保持一定的禮節與同情。互相尊敬的友誼，才是珍貴的友誼。

我們同情動物，愛惜植物，但不能與牠們建立友誼，因為這種關係是單方面的。一個人能夠尊重自己，才能平易近人。與人相處，既不可驕傲也不必自卑，傲慢和自卑都是友誼的障礙。不誇耀自己的才能，不顯赫自己的地位或財富，彼此獻出真誠，才能建立真摯的友誼。(吳聰明)

量入為出避免舉債

用錢無計劃，負了一屁股債而無法償還，是非常痛苦的事。我們應該量入為出，儘量避免借債。一時的缺錢用或應付急需，難免要向親友週轉。但如舉債作不正當用途，喝酒賭博或是花天酒地，那是千萬不應該的。

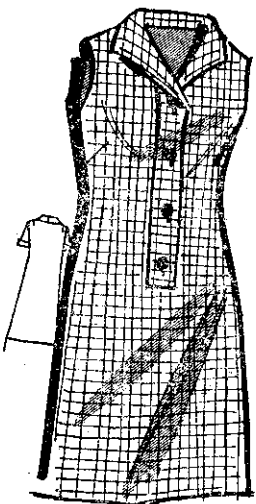
處世為人，要負責任，借了債一定要想辦法償還。舉債就像滴水成河，積少成多，超過了償還的能力以後，終身敗名裂，不可收拾。(銘得)

人前人後謹慎言語

俗語說：「病從口入，禍從口出」。說話不小心，往往會引起不愉快的爭端。背後談論他人是非，為了口頭痛快，難免一點也不保留，以為對方不會聽到。

事實上，這種話傳得最快，對方不久就會全部知道。甚至在傳說中經人加油添醋，比你當初說的話更難聽，誤會或爭吵就由此發生。

要好的朋友之間，應互相勉勵，有話當面



(未) 計設衫泰袖短

三(胡舜之)

直說，絕不要背後議論。倘若不是知己的朋友，又何必談他的錯誤或缺點，給自己帶來麻煩？無論人前人後，我們都應該養成說話謹慎的習慣。(冷泉)

如何防止孕婦嘔吐

婦女懷孕的初期，常有嘔吐的現象，多半發生在清晨或早飯後，也有整天的。這是由於生理的原因，通常沒有很大的關係，但如嚴重時應請醫師診治。日常飲食注意下列幾點，可以減輕嘔吐的現象。

- (一) 每次進餐不可過飽。
- (二) 減少食物中的鹽份以免引起妊娠性腎病。
- (三) 不要飲用過多的流體食物。
- (四) 避免多吃油炸的食物。
- (五) 忌吃刺激性的食物。(宏仕)

安眠藥不能亂服

任何藥品，都有其個專門的藥性，它對於使用者的年齡(尤其是小孩更要特別注意)、性別、體重及個人體質等等，都有很大的關係。不久以前，有一位農村家庭的青年主婦，她為了丈夫不忠實而患了失眠症。有一天晚上，她向鄰居借了一些安眠藥，用以治療自己的失眠症。服後的最初幾個夜晚，她的確是睡得很好。

過了一個星期，她的手臂上突然出現了幾個紅斑，後來逐漸的蔓延到了面部、頸部以及身體。她着急了，才去看醫生。當醫生檢查她的身體時，驗血的結果，發現她的白血球數目已經降低到了應該即刻住院治療的危險期了。從這件事可以證明，那種對鄰居無害的安眠藥，對於她這種具有體質特異的反應者，却發生了致命的危險。

(自己治病的危險之