

劉興與飲作

阿金哥



注意夏令衛生

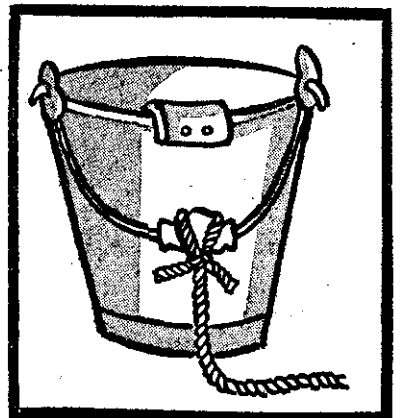
衛生局說：夏天最容易發生傷寒、霍亂、痢疾、流行性腦炎、小兒麻痺及食物中毒等症，預防這些疾病，須特別注意下列幾點：

- (一) 接受預防注射，增加身體對病菌的抵抗力。
- (二) 飲水要用自來水，如用井水，一定要用漂白粉消毒，並設法濾過。
- (三) 不吃不潔的冷飲。
- (四) 不吃蒼蠅、蟑螂爬過或不新鮮的食物。
- (五) 飲食器具加蓋或收存於紗櫥內，避免污染。
- (六) 清掃屋內外、廚房、廁所及四週水溝，防止傳染病的媒介——蒼蠅、蚊子、蟑螂等發生。
- (七) 養成良好的衛生習慣，飯前便後及外出回來時，一定要洗手。
- (八) 晚間睡覺時，要掛蚊帳，以免蚊子叮咬。

想到就做成功之路

(九) 衣服被褥，應勤加洗曬。
(十) 發現傳染病患者，應立刻通知衛生或警察機關，以便實施消毒、隔離治療。(羅錫安)

許多人都有有一種毛病，就是想做的事很多，真正去做的事却很少。
為什麼會這樣呢？因為我們想一件事只是憑腦子去想，這很容易，要做得付出恆心和毅力。想和做常有一大段距離，兩者不能結合在一起，時間會沖淡記憶和熱心。空想不做，於事無補，是生命中最大的損失。
一個人成功與否？就看這人如何發揮想像力，如何捕捉靈感，同時捕捉了靈感之後，最重要的是想到就做。(椽樞)



阿福伯的肚子痛

阿福伯已經五十多歲了，身體虛弱，一向節儉。近來常感覺肚子會痛，他以為沒有什麼關係，一直忍過去了。日子一久，肚子也愈痛了，最後不得已才去找醫生。一經檢查才知道，胃壁已經穿孔，幸好發現還早，手術後總算檢回了生命。
病痛不可忽視，忍耐是要看情形的。有病早日發現早醫治，我們的健康才易於恢復。(薛慶光)

游泳注意抽筋

夏天到了，游泳是最好的運動。游泳時常會遇到抽筋的情形，往往因此而發生意外。在下水游泳前，先做輕微運動並摩擦全身，可減少游泳中的抽筋。

萬一在水中抽筋，千萬不可慌張。小腿發生抽筋時，應將小腿盡量伸直，使脚尖儘量向上翹起。小腿上方抽筋時，應將膝部屈起，脚尖向下。手臂發生抽筋時，可伸直手臂，用力使手指不斷的伸屈。

以上動作，需要平時的練習，臨時才不會慌張。抽筋停止後，要趕快上岸，不再停留水中。萬一抽筋未能停止時，不要過份緊張，可仰游水面呼吸或呼救。(皇仁)

鉛塊
釘在水桶
邊沿，水
桶下井後
傾側，容
易進水。
(許曉賢)