



疼愛子女公平適當

父母對待自己的子女，有時也免不了厚此薄彼。偏愛程度差別極大的，甚至於非常不合理。通常父母以孩子的智慧、美醜或是否順從，來決定對子女的態度。

在一個孩子很多的大家庭裏，較長的多受重視，年幼的易被過份寵愛，當中的最易為父母忽略，但他們却常是弟兄中最有出息的。

父母常喜歡在兄弟姊妹之間，製造或鼓勵一種競爭，這種錯誤，等到孩子們長大成人時，便發生了嚴重的後果。他們可能因此不和睦，從而惹出許多家庭間糾紛。

我們常可以看到，家庭中被忽視的子女，將來成功與發展的機會較大。因為他們得不到特別照顧，只好發奮圖強，白力更生。自幼被寵壞的子女，因為過份倚靠父母，往往失掉了自己站立起來的毅力。(雲峰)

住院生產最安全

張太太生產時，是聽從老人家安排，在家接生的。產後多日不能復元，送醫治療，住院多日才恢復健康，也花費了不少錢。

老輩人常主張在家生產，若是順利生產，是很節省而方便的。但是，有些產婆的新知識不豐富，接生器具消毒不完全，產前沒有詳細檢查，很容易發生意外。不如到婦產科去生產，較為安全，尤其是頭生。如果一定要在家生產，也要在產前請醫生檢查，並約請正式的助產士助產。(高仁)

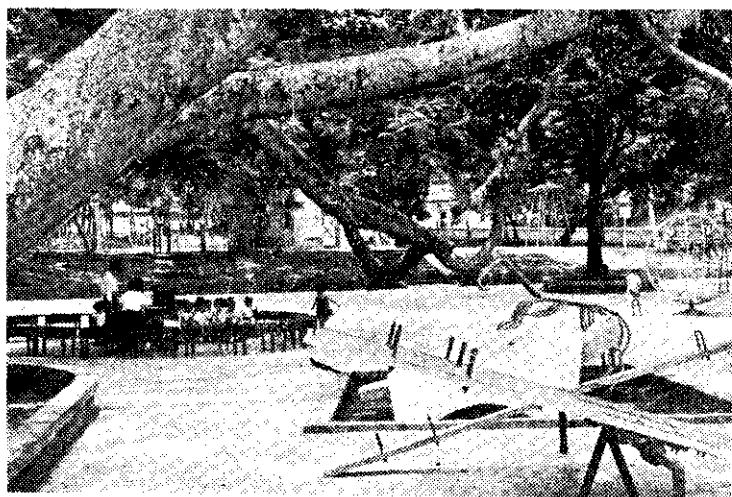
烹飪與營養

劉斌

蔬菜愈新鮮愈好，在攝氏二十度的室溫內，經過一天後，維生素C的損失達百分之三十。經過兩天後，即有一半以上破壞。放在攝氏四度以下的冰箱內，一天所損失的不過百分之四。所以蔬菜要吃新鮮的，必需保存時最好冷藏。

有些人喜歡將菜切得很細，或是將切好的菜再留起來，這些都是不好的。因為切得愈細，它與空氣接觸的面積就愈大，維生素被氧化的機會也就愈多。還有很多種酵素，能將維生素破壞，所以切好了的菜應立刻煮吃。

洗菜與切菜的先後問題，常常為家政專家們所討論。如果先切後洗，那些易溶於水的維生素、鹽



(銘少唐) 所兒託忙農山果千林員化彩

類與礦物質，便會大量的從切口處逃入水裏。先洗後切，這種損失就會大大減少。

有許多人喜歡吃油煎或是燒烤的食物，雖然香脆可口，但是不易消化，尤其是腸胃不好的人最不相宜。而且在這種長久的高溫之下，容易氧化的維生素A、B、E損失甚多。

有人為了使食物容易煮爛，或蔬菜保持綠色，常加入一些鹼在食物裏面。但鹼對維生素B₁、B₂、B₆、C、K等都具有很強的破壞作用。菜煮加鹼同煮一小時，破壞維生素百分之六十以上，蛋白質也因分解而減低營養價值。

據營養學家的研究，食物烹調好了，擱置或是放入蒸具內加溫，都會損失更多的維生素。長久的蒸煮，更增加牠們破壞的機會。我國的炒菜用大火急炒，隨炒隨吃，是很好的方法。

至於那些煮飯不要米湯，煮菜不要菜湯的習慣，站在營養學的立場來看，都是極不聰明的。因為湯裏面含着大量的水溶性維生素、礦物質、與游離出來的蛋白質、脂肪等寶貴的營養，倒掉了豈不太可惜？

父母指導子女戀愛

戀愛是每個人脫離孩童而走入成年的必經之路。父母對兒女的戀愛與婚姻，應採取客觀的態度，從旁指示，教他們選擇對象要謹慎小心，避免將來的失悔。

兒女有要好的異性朋友，且已進入戀愛階段時，父母應注意對方的言行舉止，品德和做事能力。如果是好的，就讓他們的朋友繼續發展下去。如果選擇不當，應該在適當的時機，向子女仔細分析。

年長者人生經驗豐富，觀察能力比子女強，又居於旁觀者清的立場，優點缺點容易看出。青年人在戀愛時，很難發覺對方的缺點，愛人的一切，總感覺到好。所以父母的及時勸告，對子女有極大幫助。但只可善言相告，並列舉出具體的事實證明，以免子女誤會父母有強迫或干涉的意思，引起反感。常有青年男女，由於一時的衝動，造成家庭悲劇。(文)

劉興與欽

阿金哥



珍珍是個好孩子

珍珍是一個好女孩子，聰明伶俐，面目也很清秀。每當我看到她一顛一跛地走過，就使我想到她母親的無知。周太太是一個很迷信的人，珍珍幼年的熱病，她只顧求神問卜，沒有即時就醫，幸而保全了性命，却造成了這孩子的終生殘疾。任何正當宗教都是勸人向善，尋求心理平靜。無知的人却誤信那些附會之說，流入迷信，執迷不悟。因迷信而損財傷身的事屢見不鮮，周太太就是一個值得警惕的例子。(文)

穩定情緒工作順利

有很多事容易使人鬧情緒，尤其在氣候陰晴不定的日子，更會使人心緒漲落不定。這種情形任何人都體驗過，有些體質特殊的人更容易如此。

心情不安定，不平衡的情緒可能影響你的工作與事業。稍一不慎，更會做出愚蠢的事，後悔莫及，那真是太不幸。情緒穩定工作就不會乏味，生活也不會感覺枯燥。

如果你鬧情緒，可以到清靜的地方大哭一場，或者向流水與森林原野傾訴。從頭到尾的寫在你自己的日記本上，也是一個辦法。做一些幫助別人的事，可以觸發熱情，引起快樂心情。情緒安定下來，工作自然有勁，一切事都覺得順手。(綠欄)

多吃水果少吃冰

臺灣氣候溫暖，四季都有水果出產，可是人們偏偏喜歡吃冰，因此冰店裏長年營業。

涼涼的冰吃到肚子裏，一時也許會感覺涼爽，但並不能解渴。冷飲店裏的冰，常加了糖精和色素

，不但有損胃腸牙齒，對健康也有害。如果不清潔的冰混雜細菌，更會引起疾病。

口渴時補充水份，最好是吃水果，除了水果裏含的天然水份可以解渴外，並含有許多種的維生素，對健康有很大的好處。如果不吃水果，那就乾脆喝白開水。在田地裏勞動出汗太多時，可以稍加一點鹽粒，補充鹽份。(素光)

真錢何必買假藥

幾個能說會道的少女，自稱是某某藥廠的推銷員，滿身背著什麼補酒、補腎丸、調經丸之類的藥品，把藥效說得天花亂墜。凡購買幾瓶以上的，還可以參加摸彩。這樣引起了婦女們的興趣，便掏出腰包，競相購買。後來拿去給內行的人看看，才知道完全是假藥。

要治病，何不去找醫生，將病況詳細說明，請醫生指示服藥，再到信用可靠的藥房購買。偏偏拿辛辛苦苦掙來的錢買假藥，豈不可惜？沒有功效倒不要緊，傷害了身體可更糟哩！再說，沒有什麼病的人，根本不需要吃補藥，注意三餐營養，才是真正的滋補。(文遠)

秋播草花

呂淑濤

秋播草花種類繁多，其中有經濟價值，花朵美麗或花期長久者有：金魚草、金盞菊、翠菊、雛菊、三色堇、香豌豆、金蓮花、福祿考、中華石竹、康乃馨、勿忘草、萬壽菊、麥稈菊、飛燕草、矢車菊、花菱草、大麗花等，都是優良草花。

上述草花於九至十一月月上旬均可播種，播後約三個月左右即可開花，花期均在三個月以上。

四季海棠、瓜葉菊、蒲包花、仙客來及大岩桐等，為盆栽優良草花，九至十月播種後，三個月左右即可開花。四季海棠花期較久，可達數月。瓜葉菊、蒲包花花期約二個月，仙客來一個月餘，大岩桐二至三週。(新竹新埔鎮下寮里五號林永良農友，來信問秋播草花問題，請參考。)