



## 解除你的煩惱——孤僻

青春期的少男少女，由於身體的發育和性情的轉變，常會感覺得不安、怕羞、孤僻，形成一種十分內向的現象。

在這時期的青年男女，在可能的範圍之內，常去接近一下外面廣大的世界，看看高山大樹，欣賞流水行雲，它們的安閑和永恒，寧靜和淡泊，都可以使我們減少心上的煩惱。

另外，多讀書，多進修，可以使自己減少無謂緊張，和增加自信。多讀書，增加見識，對事情多理解，自然減少困惑。學問修養有了基礎，可以幫助自己建立自信，一個人有了自信，就不會再怕孤獨了。（先衡）

## 保持女性皮膚美麗

據專家們指出，皮膚的營養決不是由毛孔進去，而是由體內出來的。到目前為止，世界上還沒有一種面霜，能够像健康和規律化生活可以使皮膚美化。營養均衡的三餐，足夠的運動，充分的睡眠，輕鬆的生活，其有助於人們的皮膚的美化，超過世界上任何的美容品。

不過，一個女人，為要保護自己的皮膚，除日常注意自己的身體健康外，也應該經常採取一種聰明、合理、經濟的保養方法。因此對於皮膚，需要經常保持清潔和潤滑。年輕人應該多用肥皂（即市面賣的中性洗面皂），而少用面霜；年紀大的人就應該多用面霜而少用肥皂。這是我保養皮膚的多年經驗。（先衡）

## 照顧應考學生

每當鳳凰花蕊紅滿樹梢時，就有一批批赴考場起考的學生，置身於緊張忙碌的氣氛中。做父母的除了協助他有系統的復習功課外，還需在生活上給予適度的關懷和指導。

最重要是重視營養問題——應考前的學生，通常有匆促吞嚥湯飯的壞習慣，容易造成營養失調，功課一一準備下來，考期未至，身體却先有不支情形，家長要隨時注意。

幫他穩定情緒——應考生常會過份的擔心能否考取，和懼怕辜負全家人的期望，成為精神上的重大負擔，極易影響他的讀書情緒。家人應以若無其事的態度對待，保持他內心的平靜。

別讓他整日埋首於書桌上——建議他偶而做做運動。最好能每讀一小時小憩十分鐘較適宜。或帶個筆記、英文單字簿邊散步邊背書，也是個好辦法。（純淨）

## 注意日常飲食

由於社會的進步，帶給人類更多的忙碌，人們的生活緊張，而又來去匆匆，很少有休閒的時候，甚至連吃飯也匆匆忙忙的。

我們知道，人體各部份器官活動所需的養分，多由三餐的食物中攝取，再由營養器官，將食物轉變而成養分，以做為各部份器官活動所需的能量。

當然三餐飯食要講究營養，尤其要合乎衛生，沒有煮熟熟的肉類不宜吃，腐敗了的食物不要吃，蚊蠅叮過的東西不要吃。更要注意飲食的方法，進食不宜太快，尤其在饑餓之時，千萬不可狼吞虎嚥地暴饮暴食，這樣很容易引起胃病。年輕時可能沒有感覺到，但是年歲大一點的



初童裝

時候，帶個胃病，那是很苦的事兒。吃東西也不宜吃得過飽，吃得過飽，不但無益反而有害，最好只吃八分飽就好了。還有飯後不宜做劇烈運動，根據醫生說：飯後作劇烈運動，易引起消化不良或其他疾病。飯後應略事休息，能散步是很有益於健康的。

總而言之，身體的健康，最主要的還是要注意平時的保養，等到生病才求醫治療，那是消極的辦法，而平時注意保養身體，才是積極的方法。（自立）

## 嬰兒何以夜啼遺尿？

嬰孩在三更半夜裏號啕大哭，最傷腦筋也最令人討厭的事，不但孩子本身不能睡好，大人也會因此失眠而煩惱起來。防止孩子的夜啼，必須從發現其原因着手，明瞭其原因，才能够對症下藥，澈底加以糾正。

根據小兒科專家的分析研究，引起幼兒夜啼的原因，大約有下列三點：①白天睡得太久，幼兒在母親背上無聊地熟睡，缺乏運動的時間；或者是白天讓他一個人在床上睡覺，無人干擾因此睡得太久，到夜間孤寂無聊時，便醒來吵人。滿一歲的孩子，每天祇要睡上十二個鐘頭的時間，便已足夠。②傍晚入睡，如給孩子太多的刺激，讓他玩得太興奮或受到驚嚇，在夜間便做夢驚叫起來。③母體缺乏乳汁，幼兒饑餓睡不著，因而哭叫不停。

要防止幼兒的夜啼，自先必須使孩子的生活規律化，每天適當的令他運動，並且，不要讓他在白天睡得太久，然後，再注意到以上所述的三點，盡量避免，並澈底加以糾正改善，在很短時間內便可矯正起來。

其次，談到孩子遺尿的問題，這和夜啼一樣，

也是非痛惱人的一件事。遺尿或尿床，在醫學上可分成兩類，其一為真遺尿，即因心理上的紊亂不安定而引起者；其二為器質上的病因而引起者。

引起真遺尿的原因，主要由於在心理或精神上受到重大的刺激或擾亂，譬如在患者的腦海裏存一種憎恨父母的潛意識觀念，孩子下意識地常希望能夠再回到襁褓時那種溫暖與安全的懷抱中，無形中便會失去對器質上的控制力，而發生遺尿現象。至於因器質患病而引起的遺尿，則以膀胱發育不全最為普遍。膀胱發育不全，無力容納多量的尿液，膨脹時各部位也不平均，因此，刺激膀胱而引起過敏性，在神經稍為鬆弛之時，便會將尿液遺泄出來。

那些平素患有遺尿症的孩子，大部份在腦部產生不正常的腦波，尤其以癲癇或經常有夢遊習慣者為最多，同時，遺尿者的尿水與健康正常者也不同。

尿床者在遺尿之前，常會做一段紊亂複雜的夢，這種夢多半是暴行或打架的行為，時間大約延續兩小時左右，其結果，心情變得非常緊張恐懼，便會開始排尿。因此，要孩子不遺尿，要設法鍛鍊孩子的心身，減少孩子做夢的機會，對治療及防止遺尿甚為有益。（梅春）

## 注重夏季衛生

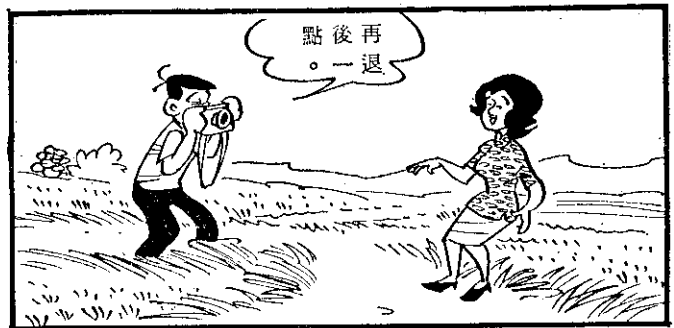
接上的寒暑表，水銀柱的高度已快超過了「警戒線」；艷陽高照，又是到了揮汗如雨的季节——夏天了。

炎熱的季节給人們帶來疲困，使大家變得煩躁，不耐煩和疏忽，以致忘記了生活儀禮上的舉止風度，亦且輕忽了起居飲食的清潔和衛生，因此；疾病乘虛而入，身心俱受影響。為了保持健康，我們必需時時關注生活上的環境衛生，尤其要注意下列幾件事。

(一)室內空氣保持流通，地面保持乾淨。  
(二)水溝必需暢通、庭院、廁所與畜舍……都常常打掃，同時常用消毒水噴洒消毒，以防蚊蠅等害蟲猖獗。

## 阿全哥

劉興欽作



(三)三餐飲食要講究衛生，廚房佈置也需整齊和清潔，出外最好少吃零食。

(四)常洗澡。

(五)夏天是瘟疫流行的季節，我們切勿忘了定期的預防注射；公共場所最好少去走動，身體有不舒適時，宜當請教醫師從速治療，老人和兒童體力較弱，應加倍注意清潔及衛生。

夏季不算漫長，願大家以十二分的謹慎和仔細，安然無恙地渡過這幾月。（美仁）

## 縫衣車的保護

最近臺灣縫衣車出品種類相當多，而且價格便宜，不但售價不高，而且還有分期付款優待辦法。所以在一般家庭裏都有添置縫衣車設備的能力了。有了縫衣車是一件可以高興的事，太太們不但

自己做衣服用不著求人裁縫，平常孩子們衣服自己也可動手，家庭節省了不少開支。但它的保養確是需要注意的，不然動不動就要修理，即使修理免費，移動也很費時。

縫衣車保護，要注意幾件事：

第一要常注意車枱上擦臘，每次用後注意用桌布蓋好，以免灰塵進入針柱或齒座。

其次機件接觸處，要時時加點機油，保持潤滑。

最後是不要使家裏小孩玩弄它，使它容易毀損。此外，最好每年把縫衣車送到公司裏去作一次擦油保養，才可保持長久。

家裏置有縫衣車，是很方便的，但如不知道保護它，還是會常常產生一些麻煩和損失的。（李仲國）

## 拉鍊使用與保養

拉鍊的用途很廣，無論是衣裝、褲側、手袋，以及常用的手提包、書包等等。均免不了要用，可是假如使用不當，或者生鏽破裂，却會引起人們的煩惱。

要避免此種煩惱，首先得要知道如何正確的使用，在拉動拉鍊的時候，應注意兩邊的牙帶是否平行一致，拉動時速度切勿太快，或用力過猛。

平時用的手袋、書包，假若有裝拉鍊的，裏面的東西就不宜裝得太多，太緊。

此外拉鍊應注意防止生鏽，更要避免受潮，假如因生鏽而拉不動時，可以在牙上塗點蠟，放在火上烘一下子，就能滑動自如了。（玉清）

## 少女的約會

年輕的小姐懷著綺思的夢，外表長得亭亭可愛；男人多懷野心，得寸進尺，沒有經驗的少女，不小心容易上當。

如果你遇著了不可與伍的人，要及早斷絕交往，才是聰明的作法。怎樣拒絕呢？如果太過份會引

起男人的懷恨，多少要運用一些技巧。

首先要維護自己的尊嚴，如果你的舉止端莊，不作輕佻的行為，男人也不敢太過份的。

男友約妳黃昏後到山頭或人烟稀少的地方去，那妳要有戒心了。有很多男人裝著一副誠懇面孔，到時候却使出卑劣手段，平時最要留心觀察。如果妳一向認為這男孩子不壞，一時衝動，向妳動手動腳，妳不妨好言慰撫，叫他自己尊重。

不要聽信甜言蜜語，只要不貪人便宜，就不會吃虧。有時男子會說：「我要買什麼貴重的東西給妳！」這種人最不可信。

在電影院，如果他對妳不規矩，妳可以藉故如廁，或者把東西掉下去，藉檢東西為由，推開他，千萬不要大聲叫罵，以免弄得尷尬難看。

平時學一點柔道或空手道，備而不用。與不很熟的男友約會，最好不要單獨一人，多幾個朋友一齊去，可以避免生出麻煩。（綠相）

## 冷水浴的功效

以前由於深怕孩子感冒，所以在大熱天裏還給熱水給孩子們洗澡，結果孩子們感冒的次數却有增

無減。

前幾個月，一位朋友告訴我，冷水浴可鍛鍊皮膚預防感冒，於是開始逐日減低水溫給孩子洗澡。等孩子漸漸習慣後，我就用冷水擦拭進而用冷水淋浴。果然冷水浴發生了奇效，孩子們已有數月沒有感冒了。（宗仁）

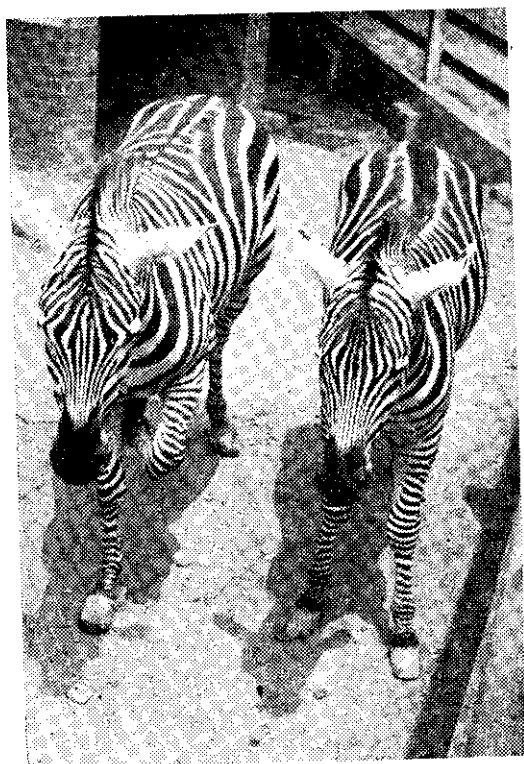
## 打掃榻榻米

清掃榻榻米，最好利用泡過的茶葉。把每天喝剩下來茶葉，倒一個籃子裏，積存三、四天後，正好用來清掃一次榻榻米。

將半濕的茶葉均勻撒在榻榻米上，然後用掃帚把它順著方向掃去，就能把微細的塵埃都捲去，使席面十分光潔。

如利用舊報紙，先用燙衣服的噴水器將報紙噴半濕，然後撕碎撒在榻榻米上，再用掃帚去清掃，功效和茶葉一樣。（順）

本刊徵求短篇小說及一般興趣性的稿件，歡迎讀者投寄。來稿請寄臺北市二十九號信箱「農村家庭」，註明作者姓名住址，發表時可用筆名。



## 斑馬

•山明南•

臺北市動物園中的兩隻斑馬，參觀的遊客對牠們加以特別好奇的眼光，總要仔細的看一看。

斑馬原產於非洲的東北部和南部，是野生成羣棲息的動物，形狀和大小都很像驢。到現在，人們還沒有辦法把牠馴養成的家畜作為役用。斑馬的肉味極為鮮美，比鹿肉更好吃，非洲人常獵殺牠作為食物，所以數量漸漸減少，獅子等猛獸也要追捕牠。幸而斑馬的行動敏捷，奔跑飛快，獅子追捕一段路程，望塵莫及，祇好作罷，因此斑馬得以保存生命，免於絕種。

斑馬身上的斑紋，猛然一看，每隻都是一樣，但仔細觀察，各不相同。這正像我們人類的指紋，絕對沒有相同的。

臺北市有幾家水族館，養有一種熱帶魚，有類似斑馬的花紋，名叫斑馬魚，十分美麗，斑紋也都不一樣。

臺北市街上的行人道，稱之為斑馬線，也是因此而命名。斑馬的斑紋，究竟是白底黑條呢？還是黑底白條呢？各位農友讀者，你們下次到動物園去，請細看一下便知道了。