



農村家庭

注意個人衛生

· 陳惠姿 ·

增進身體健康

當母親剛生下一個新生兒時，你可曾注意到：她為她的寶貴特別準備了洗臉用的、洗澡用的、洗淨的小毛巾、澡盆。即使不單獨使用一個，也必在使用前後以肥皂清洗乾淨，為什麼她要這麼做呢？因為寶貴的抵抗力弱，使用自己的盥洗用具，可避免傳染疾病。

盥洗用具

自備一套

使用自己的盥洗用具的目的，就在避免傳染疾病。但是嬰兒日漸長大了，就可不必擔心和家人合用盥洗用具而互相傳染疾病嗎？想一想，當你感冒時，你的口腔、鼻腔裡帶有多少細菌，由於毛巾、牙刷的共用，而增加互相傳染的機會。

另外如沙眼、結膜炎、各種皮膚病、頭虱等，盥洗用具的合用，就是一條重要的傳染途徑。

因此盥洗用具的共用，在不易察覺、不易防範的情況下，全家人不知不覺中就要「有禍同當」了！

盥洗用具包括毛巾、牙刷、臉盆、漱口杯、澡盆、浴巾。其中尤其重要而易為人忽略者為毛巾、牙刷、浴巾等，這些盥洗用具應存放在通風容易

乾燥的地方。

因為陰濕的毛巾、牙刷是細菌孳生最方便的場所，全家人共用，使用次數增加，用具不易保持清潔，更增加了傳染疾病的機會。

臉盆、漱口杯、澡盆如能自備一分更好，但有很多家庭不易作到。這些用具由於平滑易於清洗，每當使用後應順手刷洗乾淨，也是一個變通的辦法。

習慣成自然，每一個人都必須養成使用自己盥洗用具的習慣，這雖然需要時間和耐性來養成，但是為了保護你自己及家人的健康，無論如何，必須養成這種好習慣。

天天刷牙

保護牙齒

刷牙的目的何在？為什麼有的人天天刷牙，牙齒還是一直壞呢？到底怎樣才能保護牙齒的健康？

刷牙的目的不單單在刷牙，而是在維持口腔的清潔，如何達到最有效的口腔清潔便是我們要講求的。

吃過食物的五分鐘，是口腔中酸度最高的時刻，也是侵蝕牙齒琺瑯質最厲害的時刻，保持在五分鐘內漱口、刷牙是最有效的。

牙縫是積存食物的主要地方，也是細菌孳生的溫床，刷牙時為了清除牙縫，必須上下刷，而非左右刷。

牙齦（齒肉）需要按摩。血液是人體防禦細菌侵襲很重要的一道防線，牙齒的健康，就要靠牙齦的供血情形來維持。刷牙時由牙齦往牙齒作四十五度的旋轉刷法，不但按摩了牙齦，而且也使牙縫食物容易清除。

牙刷的選擇，毛質宜軟，毛束的間隙大，才易於清洗。一旦發現有齲齒，應立即就醫。譬如說在我們農家中，



當我們同在一起 (張瑞卿)

手是萬能的，也就因爲它是萬能的才那麼容易髒。農田裡，施肥要它，除草要它，採荔枝要它，收蘆筍也要它，廚房裡檢菜也要它，作飯也要它，餐桌上，趕蒼蠅要它，吃飯更非借助它不可，可見雙手的重要性是如

何的大！

一顆腐敗的番薯在番薯堆中會發生怎樣的影響呢？其結果是大家都可想像得到的。牙齒也是一樣的道理，有了蛀牙，應該趕快醫治，以免波及另一根牙齒。

經常洗手

增進健康

現在請你看看你的雙手吧！乾淨嗎？洗一洗怎樣呢！

雙手不乾淨，對健康的影響更大，多少疾病是藉著雙手傳染而來，想一想從田裡回來後你洗不洗手？作飯前你洗不洗手？吃飯前你洗不洗手？每次是不是都用肥皂洗？或只是在洗盆裡、水龍頭底下沖沖就算了事。

這些小事天天都發生在我們生活的周圍，最容易被我們忽略了，但它對我們的健康有很大的影響，能不注意嗎？

寧蒙用途多！

——鷗波

寧蒙除了擠出汁液，調水加糖成爲最佳的飲料之外，還有多種的用途與功效。

什麼樣的寧蒙，才是皮薄、果汁多的上等寧蒙呢？

選購時，挑選一個大約一個半鴨蛋那麼大的寧蒙，看看它的皮色是否油綠且帶有光澤，再用手捏捏它的皮，是不是堅硬而有彈性。同時，拿在手裏是不是也有著沉重的感覺。若有這些現象，才是皮薄、果汁多的上等寧蒙。

寧蒙在美容方面的用途、功效很多。

維他命C對美容很有幫助，它能沉澱黑色素，使皮膚潔白嬌嫩。

寧蒙含有多量的維他命C，所以能發揮對皮膚最大的美容效果，很受一般女性的歡迎。

(1) 在每日洗臉時，將數滴鮮寧蒙汁擠入半盆水中洗臉，有潔白的功效。

(2) 將寧蒙切片或把用過的寧蒙渣集在一起，用紗布包起來，入浴的時候泡在浴水中洗澡，對皮膚有很大的好處，尤其是在炎熱的夏季或游泳之後，更會使皮膚光滑白嫩。

(3) 寧蒙汁與一個蛋黃一同拌勻，放置冰箱一夜，隔日用棉花蘸著塗臉，經過十五分鐘後洗掉，可使皮膚白淨。

(4) 夏日戶外運動、游泳、日晒後，可將寧蒙切成薄片貼在手臂、腿上等處片刻，然後再利用它來塗抹，再用水洗去，也可有漂白肌膚的作用。

不過需要注意的一點，千萬

不能將寧蒙的切片直接貼在臉上或用來擦臉，因爲臉上的皮膚較細嫩，不能承受過分的刺激。

如果你需要的話，可用西瓜（白的部分）或黃瓜片塗臉，亦有功效。

此外寧蒙在家事方面也有很多用途：

(1) 剛買回來的魚，如果未能立即放入冰箱內，可取些寧蒙汁噴在上面，也能在相當長的時間內保持魚的新鮮。

(2) 手上沾有魚腥味或切完葱以及其他有味的菜時，可拿些寧蒙汁擦在手上，不但可以除去手上的腥味，還可保持皮膚的滑潤美麗。

(3) 寧蒙切片放入甜紅茶中，可增加紅茶的香氣。

同時也可配在葷菜盤中，以增加菜的色香味！例如：寧蒙鍋、寧蒙雞片或者其他的炸魚肉類、蝦類或煮魚湯時，滴入少許的寧蒙汁液，就沒有腥味，而且可以增添菜的美味。

如果切開的寧蒙，一次用不完，可將切口扣在盛有清水的小碟子中，放入冰箱中，可保持四、五天的時間還很新鮮。



時裝表演 (中央社)