



王 碧 蘭

游泳要小心！

夏天又到了，炎熱的季節最佳的消暑活動就是游泳。游泳雖是一種很好的活動，但是每年也有很多人因為游泳而發生意外，下面有幾個重要事項提供大家參考：

(一) 游泳技術不好的人，切忌逞能。會游泳的人也不要游得太遠，如果能游一百公尺，最好游五十公尺就休息一下。

(二) 凡不熟的地方，就是一條小溪小河，也不要輕易下水游泳，而且去游泳時一定要有伴一塊兒去，切忌單獨行動。

(三) 在激烈運動或疲勞過度之後，都不應立即游泳。

(四) 空腹飽腹時都不宜入水游泳，飯後半小時內最好不下水，以免發生意外的危險。

(五) 入水之前，要摩擦全身皮膚，伸屈各處關節，並行深呼吸，以免下水後抽筋。

(六) 面部碰到水，不要用手抹掉，否則養成習慣，最妨礙游泳動作的練習，且容易發生危險。

(七) 游泳時應全神貫注，不宜隨便談笑、唱歌，更忌與別人開玩笑；如故意把別人按入水中，或者自己假裝溺死的樣子，都很危險的。

(八) 游泳時如略感疲倦，應立即停止，切忌亂游，如有困難，不可慌張，可呼救求助。

(九) 游泳時如遇大雨，應立即上岸。

(十) 再熱天氣，上岸後也不可一下就吃冰棒等太冷的東西。



家政班員救護訓練

溶於脂肪中，更能增加功效。

感冒的人：應多食魚類、牛乳、脫脂奶粉、青菜、魚肝油等食物，冬天宜多吃富熱量的脂肪，平時宜多吃含有高量蛋白質的食物，並補給維他命A、D。

應避免飲食過量，冷的東西應加熱後再吃。

易失眠的人：應多食牛奶、酵母，以及多攝取富有鈣質及維生素B、D的食物，鬆軟流質食物也是幫助睡眠的好方法。禁食咖啡、濃茶、甜點心等。

高血壓和動脈硬化的人：應多食包心菜、白菜、萵苣、菠菜、番茄、蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、紫菜、大豆、豆腐、胚芽米、羊乳、新鮮蔬菜等。食量須限制，只能食用正常人的半量。

食不應過飽(約七成飽左右最適宜)，肉類、脂肪多的食物、烟、酒、酸、辣、咖啡等刺激性食物都須禁食。注意早睡早起及做適度輕鬆運動。

胃潰瘍及十二指脂潰瘍的人：出血期間應絕食，痊癒後第五天起可飲用少量清茶、湯汁、米湯，每次約六十公分左右，每天三次左右。第十天起可吃蘋果汁及半熟蛋一個，若饑餓難忍，可增加牛乳或米湯，每次一〇〇公分左右，每天約三次。二十天後可以吃薄粥，四十天後可吃普通稀飯。六十天後可吃麵包。

，但後果不佳。

易疲勞的人：應多食青菜、豆腐、酵母、牛奶、養乳凍，並應補充B₁、B₂、鈣質。盡量少吃甜點，避免主食過多。

患麻疹、濕疹的人：應多食青菜、酵母、牛乳、水果等。心臟機能如有障害者，應多吃牛乳、雞蛋、魚等。

避免吃糕餅、咖啡、辛、辣、酸等刺激性食物，並應防止營養過多而導致消化不良或中毒。

易便秘的人：應多食蜂蜜、柑桔、香蕉、番茄、蘋果、醬菜、糙米、麥片、麵食、甘薯、青菜或含有纖維的食物，因纖維可促進腸蠕動，幫助消化。

痲瘋性的便秘宜食粥、牛乳、雞蛋、果汁等食物。禁食樹皮酸含量多的蔬菜或紅茶。

患腳氣病的人：應多食糙米、黑麵包、豆類、青菜、水果，並補給維生素B₁。禁食白米、白麵包、甜點心等，並應避免身體過勞。

牙齒不堅固的人：應多食青菜、魚乾、小魚、牛乳、牛油、菠菜等，並多攝取含有高量鈣質食物。禁食糖、糖果、餅干及甜點類食物。

視力減退的人：應多食人參、青菜、魚肝油、動物肝臟、菠菜、蛋黃等，並應補給維生素A或多量攝取含有維生素A的食物，補充維生素A時需配合補給脂肪，因維生素A易