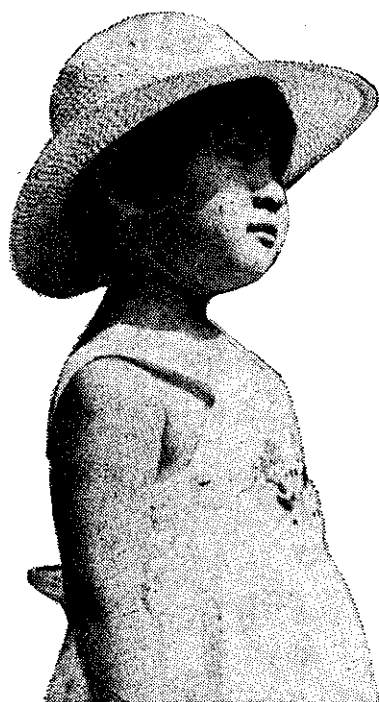




雷電危險 注意防避

台灣位居亞熱帶，夏秋兩季颱風很多，而颱風、豪雨和雷電又是分不開，中部地區是多雷的地區，因此，居民在這個季節應特別注意防避雷電，以免遭受無謂災害。

茲提供幾點避雷知識，請大家注意防避：

(一)遇到打雷時，千萬不可躲在獨立的大樹下，因為高大樹木最易觸電，其他如水塔和高地也應避免置身該處。

(二)在郊外聽到打雷，要趕快跑進房子裡面，如附近無房屋，可就近躲在洞穴或低窪處。

(三)雷電交加時，如果手中拿着導電物體，如鋤頭、鐮刀、手電筒、金屬柄雨傘及鐵絲等，應立即丟下，也不應靠近鐵籬笆、鐵絲網。

(四)當雷雨即將來臨時，應盡量避免外出，在田間工作的人要暫時停止工作。

(五)在屋子裡的人，聽到打雷聲，應關閉門窗，並把電視機、收音機、電熨斗和電爐關掉，最好將插頭拔開，並勿靠近暖爐和門窗，也不要在此時入浴。

(六)在游泳或在水中划船，遇打雷時，應盡速上岸到乾燥的陸地。

(七)打雷時應避免在鐵軌上行走，但坐在火車或公共汽車或小轎車中，却是安全的處所。(陳文卿)



不要忽視小外傷

——陳文郁——

寒戰……等嚴重後果，所以，即使是小外傷，也不可忽視。

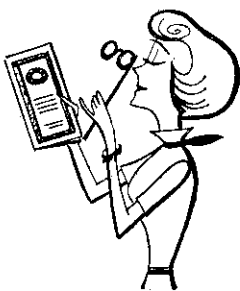
如有小外傷，應當

做到下列三點：

(一)用肥皂水或清水沖洗傷口和周圍的皮膚。

(二)用消毒紗布快敷蓋傷口，再用膠布或繃帶固定。

(三)如係小傷口，沖洗乾淨後，可用小型消毒紗布繃帶包紮。



常吃生大蒜 乳化膽固醇

膽固醇在人體內如果凝固在血管壁上，可導致血栓症，阻礙血液循環的暢通。過多的膽固醇堆積成塊，更容易引發心臟動脈硬化，對健康有嚴重威脅。

生大蒜中含有大量酵素，能使膽固醇乳化，防止其固化作用。長期食用生大蒜，用以減少體內膽固醇存量，對健康助益大。

煮熟的大蒜，因為所含的酵素失去活性，同時也就失去了乳化膽固醇的功效。

擔心膽固醇過高的人，不妨常吃生大蒜，至少吃大蒜並無害處，除了蒜臭味不受歡迎外。(沈月)

我們身體的周圍遍布微生物，因此當人體的皮膚一旦破裂，即使是很小的傷口都有受感染的可能。微生物由傷口侵入後需要一段時間繁殖，所以感染後的症狀不會立即出現，大都在感染後2~4天，傷口即有紅、腫、痛、熱的症狀，這就是發炎，進而就會化膿。

細菌侵入皮膚後，白血球即由微血管滲出，集於細菌附近將細菌吞噬或破壞，結果，傷處就產生黃色的黏稠液體，也就是膿。膿就是死亡的白血球，細菌和受傷組織滲出的液體混合而成的。

此外，局部感染如不予正確的治療，將可能經由血液、淋巴循環而導致全身症狀，如發燒、頭痛、