

②鍋底與火焰距離要適當，太高則浪費瓦斯，太低則熱量不夠。

③瓦斯爐焰孔阻塞時，熱效率欠佳，應經常清潔。

④洗澡時，洗澡水要適量、適溫，只要提高兩度，將浪費6%的瓦斯。夏天最好用冷水浴，既可節省瓦斯，又可強身。

⑤洗澡時要一個接一個洗，中斷而使水冷卻，將造成瓦斯浪費。

⑥瓦斯器具要經常保養，旁邊不可放置易燃物品，更不可用火來檢驗漏氣。(湧地)



看病前準備些什麼？

王正一

要讓醫師能做最確實的診斷，看病前最好能做以下的準備。

①為了有條有理的向醫師敘述病情的經過，在看病前應先想一想怎樣把主要問題依時間次序說出來。這樣醫師可以有個通盤性的了解，也可節省不少看病時間。如果以前曾經做過什麼檢查，手邊存有資料時也應帶去給醫師看看，即使是幾年前的X光片也不妨帶著。

②常用的藥物名稱及劑量與服藥期間要記好，告訴醫師。如果不知道吃的是什麼藥，可將藥或藥瓶帶去。這樣，醫師可以判定是何種藥物，這種藥物是不是適宜繼續服

用，或者是不是可以和現有的處方配合應用。

③家族病史。如果不太清楚，不妨先向父母或前輩問一下。這些病史也可當做診病的參考。

④如果打算去醫院抽血檢查，那麼早上就不要吃早餐，免得耽誤時間。做其他檢查如某些X光檢驗或內視鏡檢查也是不吃飯比較合適。但有時需先對醫院的看病情形先做了解，例如有的大醫院，各種檢查都要事先安排，不能隨到隨做，結果白白餓了大半天，苦了肚子。

⑤心理上的準備，到一陌生的環境，跟陌生人談自身的問題：不

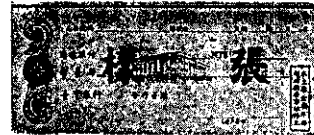


臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關
公民營事業
金融機構
現役軍官及本行優良存戶

編制內正式職員



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。

首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
彩色印刷 歡迎開戶

管是身體上的疾病或心理上的煩擾都是一件令人難堪的事。尤其是免不了要裸露身體的部位或把心裡的秘密述說出來，要維持心態的平衡和安適很不容易。雖然如此，還是得面對現實，做好心理準備。當然這種心理準備也包括承受病痛襲擊的勇氣。

此外，看病時如果能注意以下幾點那就更好了。這幾點是：

①帶好自己的身分證件，普通病人帶身分証，公保病人帶診病單及公保證，勞保病人帶保險卡及診病單，在某些醫院可享有優待的人也應備妥證明文件。

②帶足夠的錢。複診病人大多知道看一次病，拿多少藥要繳多少錢，而初診病人則較不易估計。如果要作進一步檢查，那麼就應該準備多一些。如果是看急診，更應準備多一點以應急需。

③如果可能，宜由家人陪同前往。生病看病總是身體有某些不適，家人在旁多少有些照應，可免意外發生。有時病患本人對治療經過不能說清楚時，熟悉病情的家人可以適時的協助回答。另外，如果某些疾病醫師不方便跟病人明說，可跟家屬先做商量。家人同行的另一好處是可以向醫師討教怎樣照顧病人，使病人早日恢復健康。



雪耳燉排骨

材料：白木耳（濕）3兩，排骨1個，葱2支，薑1小塊，酒1大匙，塩1小匙，水6杯。

作法：（1）排骨洗淨先燙過開水後撈起，葱2支切段，薑拍破備用。

（2）鍋內入水6杯煮滾後，加入排骨，燉煮至排骨爛後，加葱、薑、酒、塩調味即可。

乾的白木耳以水浸泡10分鐘後即可取用，乾與濕的重量比為1比11。



郵政劃撥第一五五三九帳號中視週刊
洽購電話：七五一一二四七轉二八七
全省各地書報攤均售

<h3>奇妙的星星</h3> <p>馮鵬年／編著 實售75元</p> <p>全書200餘頁，32開本 今天，天文知識已是必備的知識，「奇妙的星星」揭開了星空的奧秘，知識與趣味並重，是作者繼「神秘的地球」後又一力作。請看： ·我國古代的星座表 ·真有火星人嗎？ ·人類能移民到金星嗎</p>	<h3>神秘的地球</h3> <p>馮鵬年／編著 實售65元</p> <p>全書近200頁，32開本 盡管人類科技發展已經到了相當的程度，但是地球上仍然存在著許多不可思議的事物，您一定想進一步了解： ·失蹤的瑪雅文明真象 ·兩千多年前的太空船 ·木乃伊是怎麼來的？ ·達摩是外星人嗎？</p>	<h3>關心您的孩子</h3> <p>何立武編著 實售215元</p> <p>全書300餘頁，24開本精裝 如果，現在有人告訴您：龍生龍，鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞。您千萬不要相信！ 根據現代科學的驗證，說明人類的後代是可以以後天的培養加以塑造的。這本書，告訴您如何善盡父母的責任。</p>	<h3>關心您的身體</h3> <p>何立武編著 實售215元</p> <p>全書300餘頁，24開本精裝 您一定知道：健康的體是一切事業的基礎。但是，您對自己的身體究竟認識多少？對您的健康到底注意了那些？您，不要再粗心大意了！趕快來看這本書，使您全家的生活更幸福。</p>
<h3>媽媽的女兒</h3> <p>中視周刊社／主編 實售165元</p> <p>全書500餘頁，32開本 少女有煩惱，媽媽要操心。「媽媽的女兒」是兩代之間的橋樑。這本書以一個少女的故事，用小說的筆法，描寫一位成長的少女所面臨的種種煩惱，並提出解決的方法。很多的心理學家、教育學家、社會學家共同參與完成此書</p>	<h3>婦女手冊</h3> <p>中視周刊社／主編 實售215元(精裝) 185元(平裝)</p> <p>全書500餘頁，32開本 每一個人都有生活上的小困難與大困擾，「婦女手冊」是針對您生活上的需要，為您解答難題而編著的。只要您想得到的問題，它都包容進去。如：美容與化粧，衛生與疾病，幼兒保健，生活小常識，實用家常食譜……。</p>	<h3>女性必讀</h3> <p>中視周刊社／主編 實售165元(精裝) 120元(平裝)</p> <p>全書近600頁，32開本 「女性必讀」是「婦女手冊」的續集，是家庭的百科全書，幸福生活的導航，更可以幫您發展簡易的家庭副業。請看：家庭與設計，編織與鉤針，生活與禮儀，應酬與書信，子女與養育，食物與營養……。</p>	<h3>果菜美容</h3> <p>艾倫／編著 實售185元</p> <p>全書300餘頁，32開本 從各種食物的成分與功能，深入淺出地分析食物與健康、美容的關係。如： ·有益美容的果菜汁 ·美化頭髮的果菜汁 ·健美身材的果菜汁 ·增強體力的果菜汁 ·有益牙齒的果菜汁</p>