



農村家庭 家事改進

增強身體抵抗病力 王正一 醫師

請按時接受預防注射

因微生物引起的疾病，在前幾個世紀中，是人類的大敵。瘟疫為害之烈，令人談病色變，整個社會結構，因瘟疫的來臨而完全瓦解，直到疫苗的出現，才解決了問題。打預防針，打的就是疫苗，所預防的都是些可怕的傳染病。疫苗對人類有很大的貢獻。

疫苗的主要目的是使一個人得以免於罹患某種疾病，這些疾病可能很嚴重，得病之後或死亡率很高如鼠疫、狂犬病，或有嚴重後果如天花、白喉，有的病得病率雖不高，但傳染率很高，如天花由空氣很容易傳染，而且很快，很難阻止。

另一種是病不太嚴重，致死率也不高，但流行起來，會造成社會上人力物力的重大損失。此外，嚴重威脅身體健康的疾病，如肺結核、肝炎等，也要考慮疫苗的應用。

現今，可以用疫苗預防的疾病有天花、白喉、小兒麻痺症、破傷風、麻疹、百日咳、黃熱病、傷寒、斑疹傷寒、洛磯山熱、德國麻疹、鼠疫、霍亂等。

大部分的疫苗是用注射實施接種的，如天花（種痘），少數是口服的，如沙賓疫苗，可以預防小兒麻痺症。

接種是一種比較老的醫療行為，古代中國即有。如將天花病人病變內的東西直接打入人體，病可以得的輕一點，但若接種量不適當，接種本身是危險的，可能也會帶來疾病。

疫苗的發展比接種晚，1796年英國醫師愛德愛傑納（1749~1823）把牛痘注入小孩體內，證明可以預防天花，牛痘的接種實際上就是疫苗的注射。



病體接種是把可以致病的微生物注入體內，疫苗注射是注射另一種不會直接致病的微生物。

病原體進入人體，即會產生抗體以對抗病原體，每一種病都有特殊的抗體。一旦復原之後，再有病原體進入人體，抗體已好整以暇，對付病原體，不會生病，同時可以產生更多的抗體。

疫苗依其成分性質可分很多類：一種是含有活的但較薄弱的病原體，通常在實驗室中培養，使它致變，較無害。這種病原體會刺激產生抗體，但不引起疾病，如沙賓疫苗即是。另一種是已用溫度、化學法、或紫外線處理，病原體本身已



死亡，但可刺激人體產生抗體，如沙克疫苗、百日咳疫苗即是。第三種稍有不同，是某些病菌產生毒素而有害於人，人體對毒素產生抗體，稱為抗毒素。爲了刺激人體產生抗毒素，而用一種類似毒素的物質——即“類毒素”，注入人體。毒素用佛馬林處理，即成類毒素，使用時比較安全，並且可以產生抗毒素。這一類的疫苗如白喉及破傷風的疫苗都是。

某些病有不同種病原體，疫苗必須同時包括對付不同種的病原體，才有效果。由單一種病原體作成的疫苗，對他種病原體可能無保護作用。小兒麻痺症有三種病毒，沙克疫苗可以預防這三種，流行性感感冒也有三種病毒，但病毒時常改變，因此，流行性感感冒疫苗沒有絕對性的效果。

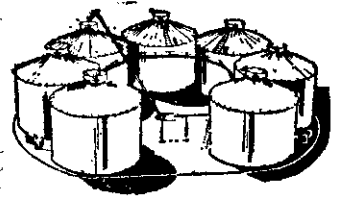
從疫苗注射到產生足夠的抗體，常要一些時間（數周），以後抗體會漸漸降低，而無力保護，此時“加強注射”可以提高抗體，如破傷風、白喉、傷寒，都需加強注射，種痘也一樣。

另一種保護的方法，稱被動免疫法，是將在動物體內產生的抗體，注入人體。這是抗毒血清，通常由馬得來，防護效果快，但短，白喉及破傷風都有抗毒血清。

注射球蛋白以預防疾病的方法，也是同一道理，其來源是人。

最近報上登載的B型肝炎疫苗，與以上所述三種疫苗不同，疫苗的材料是已純化的B型肝炎疫苗，（並非病原體——B型肝炎病毒本身）再加佛馬林的處理，來源是含有B型肝炎外套的人（本身已感染，也許是病人）。可以說是第四類疫苗——來自人體，爲病原體的感染單位，但非完整的病原體，經特殊處理，保持其免疫力，但無感染力。這可以說是疫苗史上的創舉。

食鹽可除去茶漬



• 茶具用久了，上面有一層洗不掉的污漬，可用鹽擦拭，茶漬即可消失。

• 菜刀剖魚後，會留存腥味，用生薑切片擦拭，腥味就可消除。

• 用雞蛋殼、廢麻繩擦拭髒了的面盆、浴缸，功效很好。

• 厚薄不均的玻璃杯，沖泡開水時容易破裂。如在沖開水前放入一些金屬器物，如不銹鋼叉匙，就不會破裂。（張燈雄）

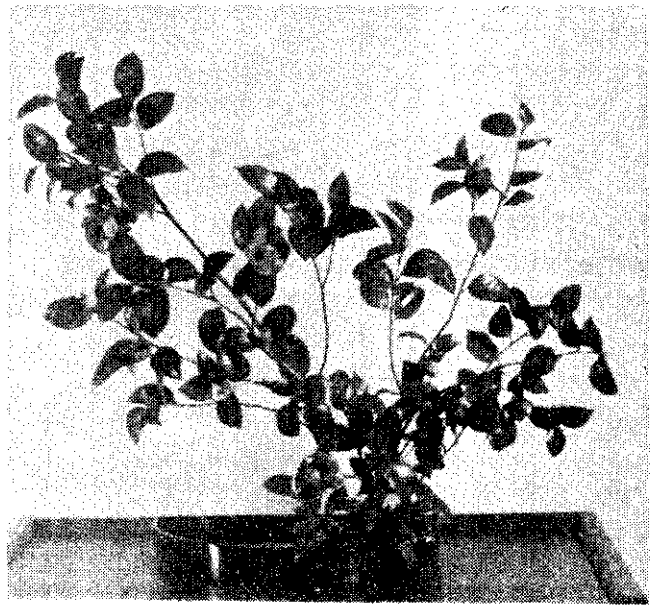
• 蛋黃中含有膽固醇，吃多了

會導致高血壓、心臟病、血管硬化，中年人不能多吃。但是小孩要多吃蛋黃，因蛋黃中含多量的鐵質，牛奶中缺乏鐵，補充蛋黃以減少貧血。

• 豆芽菜含有維他命C，吃了促進皮膚潔白。

• 烹調富於維生素A的食物時，要加鍋蓋，否則維生素會跑掉。

• 常抽香煙的人要多喝茶，因茶中含多量的咖啡精，咖啡精爲尼古丁的解毒劑。（湧地）



優美花樹

插花不一定非使用兩種以上的花木不可，像本圖單用茶花樹枝插成的，也很好看。

插法：

①選一枝枝、葉、花均美的山茶花爲第一主枝，向左略傾，固定於劍山上。

②另取兩枝茶樹置於第一主枝右側，使稍向右斜。

③在前方插若干短枝，一則增美感，再則遮劍山。

④如果茶花尚未盡開，也可在茶樹前方插以其他花朵，如大白菊等，增加美感。（高淑貴）